

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Roční plán tanečně-pohybového zájmového kroužku v mateřské škole

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Veronika Zemanová

Učitelství pro MŠ

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

Plzeň, 2013

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Gabriely Kavalířové, Ph.D. a s použitím odborné literatury, uvedené v seznamu, který je součástí této bakalářské práce.

V Plzni dne:.....

Podpis autorky:.....

Veronika Zemanová

Děkuji vedoucí práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné konzultace a cenné rady při zpracování mé bakalářské práce. Také velmi děkuji řediteli společnosti Rytmik s.r.o. Vítovi Lindovskému, který mi dával cenné rady v mých pedagogických začátcích.

OBSAH

- 1 ÚVOD
- 2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE
- 3 TEORETICKÁ ČÁST
 - 3.1 Pohybové dovednosti dětí v předškolním věku
 - 3.2 Tanec všeobecně – historie, fakta, druhy
 - 3.2.1 Latinsko-americké tance
 - 3.2.2 Street dance
 - 3.2.3 Jazz dance (scénický tanec)
 - 3.2.4 Africké tance
 - 3.2.5 Orientální tance
 - 3.2.6 Diskotance
 - 3.2.7 Standardní (klasické) tance
 - 3.3 Didaktické metody a zásady – vedení lekcí všeobecně
 - 3.4 Metodiky jednotlivých tanců
 - 3.4.1 Cha-cha
 - 3.4.2 Rumba
 - 3.4.3 Polka
 - 3.4.4 Mambo
 - 3.4.5 Jive
 - 3.4.6 Samba
 - 3.4.7 Valčík
- 4 PRAKTICKÁ ČÁST
 - 4.1 Moje příprava na hodiny
 - 4.2 1. Vyučovací jednotka
 - 4.3 2. Vyučovací jednotka
 - 4.4 3. Vyučovací jednotka
 - 4.5 4. Vyučovací jednotka
 - 4.6 5. Vyučovací jednotka
 - 4.7 6. Vyučovací jednotka
 - 4.8 7. Vyučovací jednotka
 - 4.9 8. Vyučovací jednotka
 - 4.10 9. Vyučovací jednotka
 - 4.11 10. Vyučovací jednotka
 - 4.12 11. Vyučovací jednotka
 - 4.13 12. Vyučovací jednotka
 - 4.14 13. Vyučovací jednotka
 - 4.15 14. Vyučovací jednotka
 - 4.16 15. Vyučovací jednotka
 - 4.17 16. Vyučovací jednotka
 - 4.18 17. Vyučovací jednotka
- 5 DISKUZE
- 6 ZÁVĚR
- 7 SUMMARY
- 8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY
- 9 PŘÍLOHY

1 ÚVOD

Téma pro bakalářskou práci jsem zvolila hned z několika důvodů. Prvním z nich je skutečnost, že sama se tanci věnuji již od předškolního věku. Druhým důvodem je, že jsem 4 roky učila kroužek taneční průpravy v různých mateřských a základních školách v Plzni a okolí pro taneční školu Rytmik. Třetím důvodem je to, že v této oblasti ještě není napsáno mnoho publikací, ve kterých by se někdo zabýval tím, jak by vlastně měl být taneční kroužek v mateřské škole (MŠ) vedený. Děti v předškolním věku totiž mají svoje specifické potřeby, znalosti a dovednosti, které by měly být i v zájmovém kroužku respektovány, aby přinesl to, co přinést má. Taneční kroužek by měl být podle mého názoru pro děti v předškolním věku hlavně zábavnou a zdravou pohybovou aktivitou, kterou si děti natolik oblíbí, že se jí budou chtít samy věnovat i po přestupu na základní školu. V dnešní době, kdy mají děti všeobecně mnohem méně pohybových aktivit, je totiž nejlepší prevencí proti obezitě a lenosti právě pěstování lásky k pohybu už u předškolních dětí.

Tanec je pohyb všestranný a aktivně se při něm zapojuje celé tělo a děti často baví už jen kvůli hudbě přiměřené jejich věku. Pohybový kroužek, který bude dobře vedený navíc může pomoci i dětem z mateřských škol, ve kterých není na tělesnou výchovu kladen důraz. Díky mnoha praxím v různých mateřských školách totiž mohu konstatovat, že, co se týče úrovně vedení různých druhů cvičení v mateřských školách, jsou mezi nimi velké rozdíly. V některých MŠ je úroveň skvělá a děti mají každý den dostatek pohybu v rámci denního programu i v rámci týdenních či delších integrovaných bloků. V jiných mateřských školách tomu tak ale bohužel není a pravidelné cvičení dětí neexistuje, nebo je vedené špatně a bezúčelně. Přála bych si, aby měly děti ve všech mateřských školách dostatečně pestrou pohybovou nabídku v rámci denního programu, ale i v rámci volitelných zájmových kroužků.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvoření ročního plánu tanečně-pohybového zájmového kroužku pro děti předškolního věku s využitím různých druhů tance a pohybových her.

V práci jsem vytyčila tyto dílčí úkoly:

1. Zpracování teoretických podkladů pro tvorbu ročního plánu – pohybové dovednosti dětí v předškolním věku, druhy tanců, metodika výuky jednotlivých tanců
2. Vytvoření několika tanečně pohybových vyučovacích jednotek
3. Vyzkoušení vyučovacích jednotek v mateřských školách
4. Následná úprava vyučovacích jednotek (do podoby uvedené v bakalářské práci)

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Pohybové dovednosti dětí v předškolním věku

Této kapitole se věnuje nejlépe Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání v oblasti Dítě a jeho tělo. Očekávané výstupy – to, co by mělo dítě na konci předškolního věku z této oblasti zvládat, jsou následující:

- zachovávat správné držení těla
- zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku)
- koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou, vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu, ovládat dechové svalstvo, - sladit pohyb se zpěvem, vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů (sluchově rozlišovat zvuky a tóny)
- zrakově rozlišovat tvary předmětů a jiné specifické znaky, rozlišovat vůně, chutě,

vnímat hmatem apod.)

- ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku (zacházet s předměty denní potřeby, s drobnými pomůckami, s nástroji, náčiním a materiálem, zacházet s grafickým a výtvarným materiálem, např. s tužkami, barvami, nůžkami, papírem, modelovací hmotou, zacházet s jednoduchými hudebními nástroji apod.)
- zvládnout sebeobsluhu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky (starat se o osobní hygienu, přijímat stravu a tekutinu, umět stolovat, postarat se o sebe a své osobní věci, oblékat se, svlékat, obouvat apod.)
- zvládat jednoduchou obsluhu a pracovní úkony (postarat se o hračky, pomůcky, uklidit po sobě, udržovat pořádek, zvládat jednoduché úklidové práce, práce na zahradě apod.)
- pojmenovat části těla, některé orgány (včetně pohlavních), znát jejich funkce, mít povědomí o těle a jeho vývoji, (o narození, růstu těla a jeho proměnách), znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem
- rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí; chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých
- mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy
- mít povědomí o některých způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí a o tom, kde v případě potřeby hledat pomoc (kam se obrátit, koho přivolat, jakým způsobem apod.)
- zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami, drobnými nástroji, sportovním náčiním a nářadím, výtvarnými pomůckami a materiály, jednoduchými hudebními nástroji, běžnými pracovními pomůckami

Je však mnoho skutečností, které mohou negativně ovlivnit rozvoj pohybových dovedností. Mezi ně podle RVP patří tyto rizikové faktory:

- denní režim nevyhovující fyziologickým dětským potřebám a zásadám zdravého životního stylu
- nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí (k potřebě pohybu, spánku, odpočinku, látkové výměny, osobního tempa a tepelné pohody, k potřebě soukromí, apod.)
- omezování samostatnosti dítěte při pohybových činnostech, málo příležitostí k pracovním úkonům
- nerespektování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů a pohybových

možností jednotlivých dětí

- neznalost zdravotního stavu a zdravotních problémů dítěte omezování spontánních pohybových aktivit
- nepravidelná, málo rozmanitá či jednostranná nabídka pohybových činností
- absence či nedostatek řízených pohybových aktivit vedoucích k osvojení nových pohybových dovedností
- nevhodné prostory pro pohybové činnosti a nevhodná organizace z hlediska bezpečnosti dětí dlouhodobé statické zatěžování bez pohybu, uplatňování nevhodných cviků a činností,
- nevhodné oblečení při pohybových činnostech
- nedostatek či zkreslení elementárních informací o lidském těle, o jeho růstu a vývoji, o funkcích některých částí a orgánů, o zdraví i možnostech jeho ohrožení, způsobech ochrany zdraví a bezpečí
- nevhodné vzory chování dospělých v prostředí mateřské školy, nedostatečně připravené prostředí - nedostatečné vybavení náčiním, nářadím, popř.
- nedostatečné využívání vybavení a dalších možností apod.

Naopak je mnoho činností, které by měl pedagog dětem nabízet v rámci celého dne pro rozvoj této oblasti:

- lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, turistika, sezónní činnosti, míčové hry apod.)
- manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem; činnosti seznamující děti s věcmi, které je obklopují a jejich praktickým používáním
- zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení)
- smyslové a psychomotorické hry, konstruktivní a grafické činnosti
- hudební a hudebně pohybové hry
- jednoduché pracovní činnosti a sebeobslužné činnosti v oblasti osobní hygieny, stolování, oblékání, úklidu, úpravy prostředí apod.
- činnosti zaměřené k poznávání lidského těla a jeho částí
- příležitosti a činnosti směřující k ochraně zdraví, osobního bezpečí a vytváření

zdravých životních návyků

- činnosti relaxační a odpočinkové, zajišťující zdravou atmosféru a pohodu prostředí - příležitosti a činnosti směřující k prevenci úrazů (hrozících při hrách, pohybových činnostech a dopravních situacích, při setkávání s cizími lidmi), k prevenci nemoci, nezdravých návyků a závislostí (RVP 2012)

Z výše napsaného vyplývá, že každý pedagog pracující v předškolním zařízení by měl sám mít přehled o tom, jaké cviky a v jakém rozsahu zařazovat do denního programu a dále by měl při sepisování svých tématických příprav brát ohled i na pohybovou část a dětem během plnění školních vzdělávacích programů nabízet i dostatek pohybových činností, které povedou k rozvoji jejich motoriky.

3.2 Tanec všeobecně – historie, fakta, druhy

Tanec patří podle mnoha odborníků k těm nejestetičtějším a nejzdravějším pohybovým aktivitám vůbec. Jeho historie sahá hluboko před náš letopočet. Lidé tancem oslavovali různé bohy, vyjadřovali svoje pocity či city, tancem se snažili ovlivnit počasí apod. V některých částech světa má tanec stále tyto významy. Ve vyspělých zemích ale tanec nabyl jiných rozměrů. Tanec je společenskou záležitostí, pohybovou aktivitou, zájmem, povoláním, a nebo bohužel pro mnoho lidí něčím nezvladatelným. V různých částech světa se rozvinuly různé tance, které jsou ale v dnešní době rozšířené po celém světě díky neustálé migraci lidí. (www.pasion.cz, V. Růžičková, 2010)

K mému nejoblíbenějšímu druhu tance patří bezesporu Latinskoamerické tance. Těm jsem se začala věnovat ve svých 10ti letech a láska k nim mě zatím neopustila. Často jsem je proto zařazovala i do svých příprav na taneční kroužky, které jsem vedla.

3.2.1 Latinskoamerické tance

Latinskoamerické tance v sobě skrývají neobyčejné kouzlo a vášeň. Když se zaposloucháte do taktů hudby, která je provází, tak pochopíte, jaké kouzlo v sobě má. Latinskoamerické tance jsou pro nás exotické stejně jako sama Latinská Amerika. Avšak pokud jednou začnete tančit „latinu“, pak už se vám s ní nebude chtít nikdy přestat.

Do latinskoamerických tanců se zapojuje celé tělo a proto si při jejich tanci i nádherně zformujete postavu. Ale na druhou stranu nejsou až tak fyzicky náročné jako jiné sporty, které vyžadují maximální fyzickou výkonnost. Latinskoamerické tance mají spousty druhů, mezi ty nejznámější a nejpoužívanější na tanečních soutěžích patří Samba, Mambo, Jive, Cha-cha, Paso doble a Rumba.

3.2.2 Street Dance

Street dance je tanec z ulice, jak si můžete přeložit z anglického názvu. Do street dance patří všechny možné pouliční tance, které začaly vznikat v Americe, ale nyní mají oblibu po celém světě. Proto jsou v dnešní době kurzy street dance tak žádané.

Street dance dnes lidé tančí hlavně pro radost nebo pro vypracování postavy a nebo proto, že se jim líbí typická hudba, která tento tanec provází. Avšak počátky tanců street dance jsou v amerických ulicích, kde těmito tanci hledali svobodu především černošští teenageři. Street dance je spjatý s typickou hudbou, ale i stylem oblečení. Například kalhoty s nízkým rozkrokem, dlouhá volná trika a nebo ještě lépe dresy. Mohutné řetězy, kšiltovky a spoustu dalšího typického oblečení. Ve street dance v Americe často mladí soupeří proti sobě. Jsou dvě party, pustí se hudba, a kdo ukáže lepší tanec se zajímavějšími kroky, skoky a pohyby, ten vyhrál. Mezi street dance se řadí Hip-hop, Break dance, R'n'B, Funky a další... Všechny tyto tance mají společné to, že se tančí uvolněně a často se tančí podle textu hudby, na kterou se zrovna tancuje. Všechny streetové tance jsou plné svobody a uvolněnosti, protože právě kvůli svobodě začali vznikat (www.pasion.cz, V. Růžičková 2010)

3.2.3 Jazz dance (scénický tanec)

Moderní a scénický tanec se zaměřuje na vnitřní prožitek hudby ztvárněný pohybem a výrazem při tanci. Nejde o přesné provedení figur, jde o radost z pohybu. Naučíte se nejvíce používané základní techniky moderního tance i základy klasického baletu. A k tomu ještě jak správně dýchat, ovládat celé tělo, uvolnit, protáhnout a posílit všechny svaly. Při scénickém tanci máte prostor vyjádřit a ukázat své pocity, fantazii a přirozenost. S tancem můžete začít kdykoliv. Nezáleží na věku, jen na chuti pohybovat

se s hudbou. Scénický tanec a jazz dance je vhodný opravdu pro všechny. Kurzy scénického tance si získávají na oblibě právě díky volnosti a přirozenosti pohybu.

Scénický tanec patří k moderním výrazovým tancům. Používá se hlavně v divadlech, zejména v muzikálové tvorbě. Tento tanec nemá žádná striktní pravidla ani omezení. Jeho cílem je vyjádřit své pocity, city, myšlenky a nebo prostě dokreslit děj nějakého příběhu.

Scénický tanec klade důraz na plynulost pohybu, přirozenost a originalitu vyjádření. Zařadil se i na taneční soutěže, kde se pohybuje na velmi vysoké úrovni. Je to vlastně taková směs všech tanců, záleží, jaký příběh zrovna tancem vyjadřujete. Zaposloucháte se do hudby a pak tančíte tak, jak vás hudba vede. Choreografové se v tomto tanci mohou opravdu dosyta vyřádit, protože se nemusí držet přísných kroků, ale mohou vymýšlet kroky nové a originální. Do scénického tance se zapojuje rovnoměrně celé tělo, ale i obličej, jeho mimika dotváří tanec jako celek. Zvláště v posledních letech se kurzy scénického tance a jazz dance začaly šířit po celých Čechách, nejprve jen mezi herci a dalšími lidmi pohybujícími se po divadelních prknech, ale později se dostaly i do podvědomí spousty dalších lidí, kteří zatoužili si scénický tanec a jazz dance také zkusit.

3.2.4 Africké tance

Jak z názvu vyplývá, jedná se o tanec, který se k nám dostal z tajemné a exotické Afriky. V Africe měl a stále má tanec obrovský a hluboký smysl. Doprovází lidi při různých rituálech, neobejde se bez něj svatba, hostina, lov, pohřeb a další rituály a obřady afrických kmenů. Každý kmen má své typické tance a pohyby, ale všechny spojuje volnost pohybu do rytmu znějícího z bubnů a bubínků. Afričtí tanečníci svým tancem vyjadřují svoje pocity, emoce a vztahy. Tančí se hlavně ve skupině, a proto dochází ke krásné, zajímavé a neopakovatelné atmosféře, když celý africký kmen tančí kolem ohně. Africký tanec je vhodný pro všechny, nezáleží na tom, jestli se cítíte jako pohybově nadaní nebo ne. Základní pohyby se naučí opravdu každý, protože všechny pohyby afrického tance vychází z přirozených pohybů těla. Nezáleží na věku ani na postavě, záleží pouze na tom, jestli máte chuť se tímto tancem ponořit do kouzla Afriky. Africký tanec je inspirován krásou přírody, zvířat, počasí a vůbec celé Země. Jsou v něm použity takové prvky a pohyby, které vyniknou jak při tanci jednotlivce, tak při

tanci ve skupině. Africký tanec se tančí tělem i duší a dokáže vám krásně vyčistit hlavu i po dni plném stresu a napětí. Africký tanec je doprovázen jedním ale i několika bubny a bubínky. Jeden má ale vždy hlavní úlohu – hraje hlavní roli – udává tempo, změny tempa a hlavní rytmus pro tanečníky. Je to tzv. buben sólový. Ostatní bubny jsou bubny doprovodné. Africký tanec může být takový, jaký si ho sami uděláte. Záleží, s jakými emocemi ho zrovna budete tančit. Může být hravý a rozverný, ale i klidný a smutný nebo i plný energie a šťávy. Africký tanec ale může být i ladný a něžný.

3.2.5 Orientální tance

Starý tradiční tanec spojený s mnoha legendami pochází z arabského světa. Orientální tanec se v místě svého vzniku tančil dříve a tančí se dodnes. Zvláště pak při příležitostech jako jsou svatby, porody, hostiny, slavnosti, ale i pro potěšení žen. Je velmi vhodný pro každou ženu jakéhokoliv věku. Orientální tanec má velmi blahodárný účinek na psychiku i tělo. U nás jsou orientální tance již několik let velmi oblíbené. Mohou je tančit opravdu všechny ženy, nezáleží na věku ani postavě ani na předchozích tanečních zkušenostech.

Orientální tanec se skládá z jednotlivých kroků a pohybů různými částmi těla, z kterých se může sestavit choreografie, a nebo je může tanečnice kombinovat podle fantazie přímo do hudby.

Druhů orientálního tance je mnoho, záleží totiž na místě původu, na kostýmech, na konkrétním provedení či na různosti prvků, kroků atd. Některé druhy orientálních tanců se vyznačují hlavně hravými a koketními pohyby jiné jsou naopak mírnější a žena se při nich zahaluje za velké šátky- tzv. melaya. Jiné druhy se zase tančí se závojem. Hudba bývá ve všech druzích temperamentní a chytlavá. Hned jak ji uslyšíte, tak dostane chuť se hýbat do jejího rytmu.

3.2.6 Diskotance

Diskotance jsou u dětí velmi oblíbené, obzvláště když se tančí na jejich oblíbené dětské interprety. Pohyby jsou v nich rychlé, jednoduché a děti si je velmi rychle zapamatují. Diskotance nemají žádnou hlubokou historii, začaly vznikat až koncem

dvacátého století. Jsou to různé rychlé a rytmické pohyby, které se tančí většinou na hity popové hudby.

3.2.7 Standardní (klasické) tance

Mezi tyto tance se na závodech řadí waltz, tango, valčík, slowfox (neboli slowfoxtrot) a quickstep. Dala by se mezi ně zařadit také polka, která se ale na závodech netančí, ale i tak je velmi důležitá pro rozvoj rytmiky, proto ji využijeme v tanečním kroužku. Tyto tance jsou charakterizovány uzavřeným párovým držením. Současný standardní styl se vyznačuje dravostí, obdivem ke kráse, romantičností a citovým prožitím hudby a pohybu. Pánové mají na sobě fraky (příp. vesty), dámy dlouhé šaty. Největší vývoj zaznamenaly během 30. let 20. století, kdy začaly vznikat základní popisy figur a technik. Postupně se tyto techniky pro standardní tance upravují a doplňují, mění se a posunuje obsah a výraz tanců. Mění se móda v oblékání a v hudebním doprovodu. (www.pasion.cz, V. Růžičková 2010)

3.3 Didaktické metody a zásady

Stavba vyučovací hodiny

Při vyučování je třeba vědomě bránit všemu, co vede ke stereotypnosti a rutině. Pedagog musí o své práci přemýšlet, neustále ji rozvíjet, doplňovat, přistupovat tvořivě ke každé hodině. Příprava vyučovacích hodin musí být podložena citlivým pozorováním jednotlivých dětí i celého kolektivu. Nelze proto předložit neměnný návod, jak si při rozvržení hodiny počínat.

a) Úvodní část

- Přeladění organismu, prokrvení svalstva – chůze, běh, poskoky.
- Navození soustředění k nastávajícím činnostem – pohybová hra.

b) Průpravná část

- Navození tělesných pocitů správného držení těla v základních polohách na místě,

- propracování jednotlivých svalových oblastí.

Tyto dvě části můžeme několikrát v kratších celcích prostrídat, aby se děti lépe soustředily.

c) Hlavní část

- Propracování základních forem pohybu v prostoru,
- rozvíjení hudebního cítění,
- pohybové a taneční hry,
- improvizace.

d) Závěrečná část – uklidnění

Ani pečlivá příprava nezaručí sama o sobě dobrý průběh hodiny. Často pedagog připravenou látku nevyčerpá, protože je třeba u některého cviku déle setrvat, jindy se nečekaně rozvine složka improvizace a tuto iniciativu žáků musí pedagog citlivě podchytit a rozvinout. Základem pro to je tvořivá práce pedagoga a dětí a citlivá spolupráce hudební.

Pohyb a hudba

Vzájemná vazba hudby a pohybu je velice těsná, Každá rytmická nebo melodická proměna, každý výrazný akord přetvářejí citovou hladinu, a tím vzbuzují jiné pohybové ladění. Proto se snažíme v dětech probouzet vztah k hudbě.

Ideální je, můžeme-li pro spolupráci v hodině získat hudebníka, který má smysl pro pohybovou práci, dovede dobře improvizovat a přistupuje ke své úloze tvořivě. Je dobře, aby hudba co nejlépe vystihovala pohyb dětí a aby se mu přizpůsobovala nejen v tempu, ale i v klesání či stoupání melodické linky, v dynamice a v legatovém či straccatovém charakteru. Úloha hudebního doprovodu roste zejména při tanečních hrách s motivací a při taneční improvizaci. Zde pak velice závisí nejen na tempové a rytmické složce a na jasném, výrazném členění jednotlivých částí, ale i na její emocionální bohatosti a účinnosti.

Správné držení těla

Při stožení noh vykazují celkový postoj tendenci vzhůru, protažením od lehkého našlápnutí na plošku až po vysoké umístění temene hlavy. Váha spočívá na přední části chodidel, nohy v kolenou jsou dopnuté.

Uvedením pánve do správné polohy, tj. do polohy mírně nakloněné vpřed, zajišťujeme správné umístění těžiště a zamezujeme nadměrnému prohnutí bederní páteře.

V pase vyvineme nepatrný tlak vzad. V důsledku toho se žeberní oblouky lehce stáhnou dolů a zvýrazní se pas.

Protahením páteře od pasu vzhůru vynášíme současně do výše hrudník. Lopatky přiléhající celou plochou na hrudník vzadu necháme klesnout a ramena volně rozložíme do šíře.

Protahením šíje získáme vzpřímené držení hlavy. Přední stěna krku je volná a brada s ní svírá pravý úhel.

K získání pocitu tělní osy, která prochází temenem hlavy, promotoriem kosti křížové a středem spojených chodidel, musí být kyčelní klouby umístěny nad zevními kotníky, ramenní klouby nad klouby kyčelními a uši ve stejné ose s ramenními klouby.

Základní postoj – stoj - nesmí být přepjatý. Je třeba svalstvo, které je nadměrně napjaté, uvolnit natolik, abychom držení mohli nazvat držením klidovým. Příliš velké uvolnění vede naopak k ochabnutí (Švandová, 2009).

3.4 Metodiky výuky jednotlivých tanců

3.4.1 Metodika výuky tance Chacha

Nejprve naučíme děti tento tanec vytleskávat - budeme hlasitě počítat raz, dva, tři, ča-ča, raz, dva, tři ča-ča atd. - vždy na každé slovo jednou tlesknout a na ča-ča tlesknout dvakrát - ale tak abychom obě tlesknutí stihli za stejnou dobu, jako při slovech raz, dva, tři jedno tlesknutí. Důležité zde bude, aby si to děti naposlouchaly od lektorky, proto jim to sama nejprve několikrát předvede a pak to teprve zkouší všichni dohromady. Až se děti dostanou do rytmu a začnou chápat, jak mají tleskat, tak můžeme i vyzkoušet různé variace - tleská jen ten, kdo má červené tričko, tleská jen ten, kdo má dlouhé vlasy apod. Touto hrou si i lektorka ověří, jak to které dítě zvládá a jestli jsou mezi nimi rozdíly.

Po chvíli se přesuneme do stoje a stoupneme si tak, aby všechny děti měly dostatek prostoru a viděly na lektorku. A začneme s nácvičkou kroků. Nejprve se budeme učit nejjednodušší kroky tance Cha-cha - kroky vpřed a vzad. Lektorka dětem

nejprve předvede s hlasitým počítáním jako při tleskání - od pravé nohy vpřed tři kroky - a pak od levé na místě dva rychlé přešlapy - ča-ča a ihned navázat od levé nohy tři kroky vzad a dva rychlé přešlapy od pravé na ča-ča. Lektorka to dětem ukáže několikrát a pak začne pomalu nacvičovat s nimi, vždy s hlasitým počítáním dob - raz - krok vpřed pravou nohou, dva - krok vpřed levou nohou, tři - krok vpřed pravou nohou, ča- srovnám levou k pravé, ča- přenesu váhu na pravou, levou nadzvednu jen na špičku; raz - krok vzad levou nohou, dva - krok vzad pravou nohou, tři - krok vzad levou nohou, ča - srovnám pravou k levé, ča- přenesu váhu na levou nohu, pravou si opřu jen o špičku. A takhle několikrát opakujeme, pokud to dětem půjde, můžeme potichu pustit i příslušnou hudbu, ale stále nahlas počítáme jednotlivé doby. Takto procvičujeme několik lekcí.

Později budeme pokračovat výukou složitějšího kroku - lektorka si stoupne před děti, ale zády k nim, aby pochopily, na jakou stranu mají tančit. Krok bokem na pravou stranu na raz, na dva půjde levá noha šikmo vpřed – před pravou nohou, na tři vrátíme váhu na zadní nohu – na pravou, a na první ča dáme levou nohu vedle pravé a pravou zvedneme na špičku a na druhé ča přešlápeme – na pravé noze stojíme a levou zvedneme na špičku; poté bude následovat tento krok na druhou stranu – ukročíme na levou stranu na raz, na dva dáme pravou nohu šikmo před levou, na tři přeneseme váhu na zadní – levou nohu a na první ča dáme pravou nohu vedle levé a levou zvedneme na špičku – na druhé ča přešlápeme – levá noha je celá na zemi a je na ní váha a pravá stojí jen na špičce a opět naváže krok na pravou stranu – několikrát zopakujeme, vždy nahlas počítáme, můžou i děti počítat, po několika minutách můžeme zkusit i na pomalejší hudbu. Opět takto procvičujeme několik lekcí obě verze kroků, ze začátku vždy s počítáním a pak teprve s hudbou. Po několika lekcích můžeme zkusit rovnou na hudbu a lektorka může děti motivovat vlastním tancem k tomu, aby se u tance uvolnily a do tance zapojily i pánev.

3.4.2 Metodika výuky tance Rumba

Rumba – je podobná Chacha, takže by měla dětem rychle jít. Opět začneme jednodušší verzí tohoto tance – nebudeme tančit do stran, ale vpřed a vzad, začínáme stejně jako v Chacha – tři kroky vpřed a místo chacha přešlápnutí uděláme kroužek pánví na čtvrtou dobu a pak tři kroky vzad a opět kroužek pánví – začínáme vždy pravou nohou. S dětmi nejprve začneme bez hudby a velmi pomalu, po několika zopakování pustíme pomalou Rumbu a zkusíme to na ni.

Po několika lekcích se děti začnou učit i složitější krok, lektorka si opět stoupne zády k dětem a bude nahlas počítat doby. Na první dobu krok do strany pravou nohou, na druhou dobu krok vpřed levou nohou před pravou nohu, na třetí dobu vrátit váhu na pravou – zadní nohu a na čtvrtou vrátit nohy do výchozí pozice – vedle sebe, lehce rozkročené a udělat kroužek pánví, a hned pokračujeme na další první dobou krok levou nohou doleva, na druhou dobu krok pravou nohou vpřed před levou nohou, na třetí dobu vrátit váhu zpátky na zadní – levou nohu a na čtvrtou dobu opět vrátit nohy do výchozí pozice a udělat kroužek pánví. Celé několikrát zkusíme, pak můžeme vyzkoušet i na hudbu. Rumba je pomalý tanec, tak většinou jde dětem rychle a nohy se jim nepletou tolik jako u rychlejší Chacha. Stejně jako u Chacha takto opakujeme několik lekcí obě verze kroků, vždy nejprve s počítáním, pak s hudbou, a po několika lekcích možno rovnou na hudbu.

3.4.3 Metodika výuky tance Polka

Začneme výukou polkového kroku po kruhu – vytvoříme kruh, pak si stoupnu levým bokem do středu kruhu a poprosím děti, aby si stoupily všechny také tak – aby vždy viděly na záda toho, kdo bude stát před nimi. Pak začneme pomalu s polkovým krokem od pravé nohy – udělám krok vpřed a děti budou opakovat, pak přisunu levou nohu k pravé – děti zopakují a pak opět krok vpřed pravou nohou. Po této části vždy zastavím, aby se všechny děti stačily dostat do správného postavení. Pak budeme pokračovat krokem od levé nohy. Krok vpřed levou nohou, přisunout pravou nohu, krok vpřed levou nohou. Opět zastavovat mezi jednotlivými částmi. Několikrát zopakovat a pak zkusíme svázat – začneme krok-sun-krok od pravé nohy a navážeme krok-sun-krok od levé nohy. Opět chvíli procvičíme, a pokud to dětem rychle jde, můžeme začít i s postupným zrychlováním. Pokud to dětem nejde, necháme zrychlování až na příští hodinu. V další hodině zopakujeme a až dětem polkový krok půjde, tak zkusíme pomalu zrychlovat. Až děti budou zvládat polkový krok i v tempu, tak zkusíme pustit i hudbu. Většinou je to pak začne více bavit a více se snaží. Na hudbu už můžou děti zkusit polkový krok i mimo kruh – buď volně po tělocvičně, nebo od jedné strany ke druhé a zpět. Dětem, kterým to nepůjde, může lektorka pomoci, že je vezme za ruku a zkusí kroky vedle nich – aby přímo viděly, jak se nohy střídají a mohly si to vyzkoušet. V dalších hodinách postupně zkracujeme opakovací část a prodlužujeme část, kdy se tančí na hudbu, až se dostaneme k tomu, že děti budou tančit rovnou na hudbu.

3.4.4 Metodika výuky tance Mambo

U tance Mambo začínáme pravou nohou vpřed, pak vrátíme váhu na levou nohu, která ale jinak zůstává na místě a na třetí dobu uděláme pravou nohou krok vzad a pak se opět vrátí váha na levou nohu, co zůstává na svém místě a opět pravá vpřed. Počítat budeme „raz a dva a raz a dva“. Vždy na raz krok vpřed, na a se vrací váha na levou nohu a na dva krok vzad a na a opět vrátit váhu atd.

Lektorka krok několikrát ukáže i s počítáním, aby to děti viděly a slyšely zároveň a pak si k nim stoupne zády, aby je nepletla a začnou pomalu zkoušet krok všichni společně. Když ho začnou děti trošku umět, tak můžeme zkusit na nějakou pomalejší hudbu. U tance Mambo se budeme učit jen tento krok, jiné se nevyužívají. Po několika lekcích tančíme vždy rovnou na hudbu a můžeme se opět zaměřit i na estetické provedení.

3.4.5 Metodika výuky tance Jive

Jive bývá u dětí také velmi oblíbený, jedna holčička, kterou jsem učila, mu říkala „hopsáček“ a měla vlastně i pravdu. U tance Jive je důležité pořád jakoby stát na špičkách a pohupovat se v kolenou. Lektorka bude opět učit tanec děti zády k nim, aby je nepletla. Začíná opět pravá noha krok vzad a i při počítání použijeme slovo vzad, na slovo zpět se vrátí váha na levou nohu a hned následuje pravá noha – na raz udělá krok doprava na a přišlápne levou nohou a na dva udělá pravá noha druhý krok doprava, potom se znovu opakuje raz – tentokrát krok doleva, na a přišlápne pravá noha k levé a na dva udělá levá noha druhý krok doleva a hned navážeme znovu – pravá noha vzad, váha zpět, raz a dva, raz a dva atd. Opět nejprve vyzkoušíme velmi pomalu, aby se děti kroky správně naučily, můžeme opět zkusit i na hudbu, ale nejspíš to půjde až po několika lekcích. Jive je také velmi svižný. Pro rozhýbání a naposlouchání tempa můžeme vždy napřed pustit hudbu a jen se pohupovat v kolenou do rytmu hudby a pak teprve začít s tancem. U tance Jive nám také v tomto kroužku bude stačit tato verze kroku.

3.4.6 Metodika výuky tance Samba

Také u Samby začneme opět tím nejjednodušším základním krokem – lektorka si

stoupne zády k dětem, aby je nepletla tím, že by byla zrcadlově, a začneme krok pravou nohou vzad na slovo raz, na druhou dobu – slovo a nadzvedneme nohu, co zůstala vepředu – levou nohu a na slovo dva přišlápeme pravou nohou zpátky k levé. Pak následuje na raz levá noha vzad, na a nadzvednout pravou a na dva přišlápnu levou nohou k pravé. Zkoušíme to nejprve velmi pomalu, jen na počítání, pak můžeme dětem zkusit pustit jako ukázkou hudbu, a vyzkoušet to na ni, ale pravděpodobně to bude ještě pro většinu dětí příliš rychlé tempo. V příští lekci opět opakujeme nejprve bez hudby a pak můžeme opět zkusit s hudbou, potom několik lekcí opakujeme jen tento krok.

Až když ho děti dobře zvládají, tak zkusíme tento krok ve variantě, že kroky vzad nejsou rovné, ale jsou šikmo na opačnou stranu – to znamená, že pravá noha jde směrem doleva a levá pak zase směrem doprava. Tím se tanec stane náročnější, protože musíme zrychlit pohyb nohou. Opět několik lekcí opakujeme obě verze kroků. Dětem se většinou Samba velmi líbí, protože je rychlá a rytmická a hodně se u ní „vyřádí“.

Další verze kroku může být do stran, většinou už se k ní ale nestihneme během školního roku dostat. Pravá noha na raz udělá krok do strany a je na ní váha, na a vrátíme váhu na levou a na dva přišlápeme pravou zpátky k levé. Potom levá noha na raz krok doleva, na a vrátit váhu a na dva přišlápnu zpátky. Tanec Samba se potom dá takto tančit na hudbu a libovolně střídát všechny kroky.

3.4.7 Metodika výuky tance Valčík

Tanec Valčík se tančí na tři doby a tak bude pro děti úplně jiný než předešlé tance. Pustíme jim proto nejdříve hudbu a necháme je poslouchat a pak zkusíme vytleskávat rytmus raz, dva, tři. Potom zkusíme pomalu tanec, budeme začínat pravou nohou. Na raz krok pravou nohou vpřed, na dva přišlápeme levou nohou k pravé a pravou zvedneme a na tři přešlápeme zpátky na pravou a levou zvedneme, na další raz jde levá noha krok vzad, na dva pravá přišlápne a levou zvedneme a na tři váha zpátky na levou a pravou zvedneme a zase rovnou navážeme - pravá noha vpřed atd. Také tanec Valčík zkusíme nejprve takto několikrát na počítání bez hudby a pak můžeme zkusit i na hudbu, ale nejspíše to opět půjde až po několika lekcích. Dětem bude opět stačit tento základní krok.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Moje příprava na hodiny

Abych mohla začít děti učit základy všech těchto tanců, musela jsem začít od úplného začátku, první hodiny tedy byly věnovány hlavně různým pohybovým hrám, ve kterých jsem si zjistila, jak na tom to či ono dítě je po pohybové stránce, pak jsme s dětmi procvičovala pomocí různých her, říkadel, „vytleskávaček“ apod. rytmiku a k rozvoji rytmiky přispěly také prvky klasických – standardních tanců, jako je polka či valčík.

Při přípravě mých hodin mi byla velmi nápomocná kniha od Lenky Švandové – Taneční výchova pro předškolní děti (2009). V této knize autorka připravila ukázky vyučovacích hodin taneční výchovy přímo pro předškolní děti, je to asi jediná kniha s touto tematikou, která v České republice vyšla.

Ve svých přípravách jsem se snažila dodržovat stavbu vyučovací (cvičební) jednotky. Velké množství cvičebních jednotek pro předškolní děti jsem našla v knihách Předškoláci v pohybu (2008, 2009, 2011). Všechny tři díly těchto knih mi byly velkým pomocníkem.

V úvodní části hodiny jsem se vždy snažila o prokrvení svalstva a přeladění organismu na pohyb – vyskytly se v ní tedy hry, ve kterých děti rychle chodily, poskakovaly nebo běhaly.

V průpravné části hodiny jsem začínala tím, aby si děti uvědomily jaké je správné držení těla v základních polohách, potom jsme se věnovali procvičení jednotlivých svalových oblastí.

V hlavní části jsme procvičovali základní formy pohybu v prostoru, následovalo rozvíjení hudebního cítění, pohybové a taneční hry, výuka nových prvků a improvizace na hudbu. Pokud děti neudržely celou hlavní část pozornost, vsadila jsem do ní nějakou jednoduchou hru, při které si psychicky i fyzicky odpočinuly.

V závěrečné části jsem se vždy snažila děti zpátky zklidnit, protáhnout a uvolnit posílené svalstvo a na úplný závěr hodiny zařadit krátkou relaxaci, aby se děti nevracely do třídy úplně rozdováděné.

Přípravy jsem vždy měla pečlivě sepsány, ale často se stalo, že jsem musela u nějaké činnosti zůstat déle, protože dětem hned úplně nešla, a nebo naopak mě děti překvapily tím, jak rychle se jim něco dařilo a tak jsem musela ještě vymyslet další

navazující činnost. Navíc velmi záleží na aktuálním kolektivu.

V loňském školním roce jsem vedla dva kroužky hned po sobě u dětí ze stejné MŠ, ale přípravy jsem si musela dělat trochu jiné na každý kroužek, protože v jednom kroužku se mi sešly děti více nadané a rychlejší a v tom druhém zase děti, které byly sice celkově klidnější a poslušnější, ale vždy jim trvalo déle, než začaly tu či onu pohybovou aktivitu chápat nebo dělat správně. Přípravy na hodiny jsem si proto sice psala i s časy, ale ty potom byly spíše orientační. Následně, když hodina proběhla, jsem si přímo do přípravy vepsala, co se jak povedlo či nepovedlo, abych pro příště věděla, co upravit.

V mé bakalářské práci už se pokusím sestavit plán hodin tak, aby každá hodina byla sestavena z činností, které se povedly realizovat. Uvádím i časy jak dlouho by se mělo u každé činnosti setrvat, ale pokud by někdo chtěl podle mé práce vést svoje hodiny, tak i on bude muset časy přizpůsobit aktuální skupině dětí. K práci přiložím fotografie z hodin tanečního kroužku. Každá lektorka si většinou sestavuje roční plán kroužku sama, ale musí v něm dodržet určité osnovy – to znamená, že děti by se v kroužku měly naučit základy latinsko-amerických tanců, základy standardních tanců a základy různých moderních tanců. Některé lektorky vedou kroužek skvěle a jejich hodiny mají úroveň, některé ho berou spíše jako „blbnutí“ dětí na hudbu a tak se toho děti v kroužku mnoho nenaučí. Pokud se však povede moji bakalářskou práci obhájit, tak jsem domluvená s ředitelem společnosti, že by se od příštího školního roku školily nové lektorky s pomocí této bakalářské práce a moje vzory příprav na hodinu by jim byly poskytnuty jako „návod“, jak by mělo složení hodiny vypadat. Z toho bych měla opravdu velkou radost a myslím, že by to začínajícím lektorkám mohlo velmi pomoci. Já sama jsem začínala učit ještě jako středoškolačka a o správném složení cvičební jednotky či o potřebách předškolního dítěte jsem neměla mnoho znalostí a vše jsem si musela pracně vyhledávat v mnoha literaturách. Pokud by začínající lektorky měly všechny potřebné informace v jednom výtisku, tak by jim to určitě usnadnilo jejich začátky a jejich hodiny by ihned nabyly určité úrovně.

Taneční kroužek od společnosti Rytmik začíná vždy v druhém říjnovém týdnu a končí v druhém květnovém týdnu. Hodiny bývají jednou týdně 45 minut, ale když si v některých mateřských školách přejí, aby byl dvakrát týdně, tak je to samozřejmě možné. Většinou ale zůstávají MŠ u varianty jednou týdně. Celkem potom bývá průměrně (kvůli různým státním svátkům a prázdninám) 25 až 30 lekcí. Z toho dvě lekce bývají ukázkové pro rodiče – zpravidla koncem ledna je první ukázková hodina a

začátkem května je druhá ukázková hodina. Já jsem si vždy ukázkovou hodinu připravila trochu speciální, děti se velmi těšily, až ukáží rodičům, co se naučily. I ukázkového hodiny by ale měly probíhat jako jakákoliv jiná hodina – mají tedy úvodní, hlavní i závěrečnou část. Nejsou vedeny jako vystoupení, protože chceme, aby rodiče viděli, jak opravdu hodiny probíhají a ne jen sérii naučených tanečních sestav. V jiných hodinách během roku však většinou rodičům vstup do hodin nepovolujeme, aby nenarušovali svojí přítomností soustředěnost dětí. Maximálně zpočátku školního roku u nejmladších dětí, které se ještě bojí v novém prostředí. Ale takové děti vidím v kroužku spíše nerada.

Myslím, že zájmový kroužek v rámci MŠ je vhodný až pro děti, co do ní chodí druhým či dalším rokem. Pokud totiž do kroužku přijde tříleté dítě, které se ještě ani pořádně nerozkoukalo po školce, tak se většinou bojí a v kroužku příliš nespolupracuje a moc se toho nenaučí. Navíc i jeho pohybové schopnosti v tomto věku ještě bývají velmi omezené. Raději tedy vidím v kroužku děti od 4 let výše. Vždy je i velmi patrný rozdíl mezi skupinou dětí, kterým jsou 4 roky a výjimkám 5 let, a mezi skupinou dětí, kterou tvoří 5ti až 6ti letí předškoláci. S těmi mají hodiny největší spád a jsou na nich velmi vidět pokroky. Mladším dětem bych spíše než přímo taneční kroužek doporučila nějaký pohybový kroužek, kde by se s pomocí pohybových her a říkanek rozvíjela jejich motorika. Velmi se mi líbily hodiny „Želvička“, které vedla paní Volfová – spoluautorka knih Předškoláci v pohybu. V takovémto kroužku se děti naučí spoustu pohybových dovedností a zároveň je vede ke správnému držení těla. Navíc se v rámci cvičení v něm setkají i s nevšedními cvičebními pomůckami. Na dětech, co chodily do mého tanečního kroužku, jsem vždy poznala, jestli chodí (chodily) někam cvičit. Také se jejich schopnosti lišily v různých mateřských školách.

Ve své práci uvedu příklady prvních 17ti vyučovacích jednotek, další by si každá lektorka připravila sama. Podle svého uvážení by zařadila buď další moderní taneční sestavy, nebo výuku dalších latinskoamerických či standardních tanců. Záleželo by, co děti více baví a co jim více jde.

4.2 1. Vyučovací jednotka

První hodinu nebudu přímo členit do úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části. Je totiž na rozdíl od ostatních hodin atypická.

1. Seznámení s dětmi – cca 10 minut (záleží na přesném počtu dětí, které budou daný kroužek navštěvovat)

Po příchodu do tělocvičny dětem krátce povím o mně, o tanci a o tom, co se v kroužku naučí. Pak přejdu k tomu, aby se oni představili mně. Každé dítě mi poví své jméno a věk – současně si je rovnou odškrtnám v docházce a k jejich seznamu si věk připisuji. Pokud budou děti nestydlivé a komunikativní, mohou mi říct i svoji představu, co by se chtěly v kroužku naučit. Během toho, co se mi budou děti představovat, si i zkontroluji, co mají na sobě, jaké mají bačkory nebo obuv. Tělocvična, ve které kroužek probíhá, je vybavena kobercem, proto, pokud by měl někdo nevhodné obutí, bude lepší, když bude tancovat bosý. Co se týče oblečení, tak nemusí mít vyloženě sportovní, chlapcům většinou doporučuji jakékoliv tepláky a jiné tričko, než mají potom ve třídě – kdyby se zpotili, tak aby se měli do čeho převléknout. Děvčata se většinou převlékají do punčocháčů a bavlněných sukní a triček. Jen občas se stalo, že někteří rodiče si spletli hodiny tanečku s maškarním plesem a holčičce tak dali na převlečení silonové, těsné šaty jako pro princeznu. Takové oblečení je naprosto nevhodné, protože omezuje pohyb a nesaje případný pot.

2. Taneční rozvíčka – cca 10 minut

Během ní zjistím, jak se které dítě pohybuje, které bude stydlivější, které se naopak bude rádo předvádět. Pustím CD s dětskou diskotékou hudbou, děti nechám rozestoupit po celé tělocvičně a všichni opakují kroky, které předvádím já. Jedná se o jednoduché pohyby, které pravidelně opakují. Například:

- 10krát chůze na místě
- 6krát chůze na místě s tleskáním
- 10krát chůze vpřed
- 10krát chůze vzad
- 10krát houpání v bocích, ruce v bok
- 10krát houpání v bocích, ruce mávají nad hlavou

A pak celé znovu. Vždy nahlas do hudby počítám, aby si děti zvykly na to, že každá taneční sestava, kterou se naučíme, bude mít určité doby, které se budou počítat podle rytmu hudby. Celou sérii těchto prvků několikrát zopakují a u toho pozorují, jak dětem prvky jdou, jak cítí rytmus, abych podle jejich vstupních dovedností mohla připravovat další hodiny. První hodina je vždy nejtěžší v tom, že nevím, jaká skupina dětí se sejde a jak budou pohybově zdatné.

3. Překážková dráha spojená s vnímáním toho, kdy hudba hraje a kdy nehraje – cca 8 minut

Naučím postupnými variacemi této hry na hudbu/ticho děti to, aby, kdykoliv vypnu hudbu, přestaly tančit a byly potichu a poslouchaly, co budu říkat.

Překážkovou dráhu postavím jednoduchou z velkých molitanových kostek a žíněnek, které jsou v tělocvičně k dispozici. Jednalo by se o tunel, kterým se proplazí, pak slalom z kuželek, pak žíněnka, na které se převalí jako „sud“, následovalo by přezení velké krychle a na závěr by děti skákaly „žabáky“ až do cíle.

Dráhu by chodily za sebou několikrát, ale vždy by se směly pohybovat dál, jen když bude hrát hudba. Jakmile se hudba vypne, děti se musí zastavit tam, kde zrovna jsou a počkat až hudba začne znovu hrát. U této hry bych si prověřila, jak umí děti respektovat pravidla a jaké jsou jejich další pohybové schopnosti.

4. Vytleskávání – cca 7 minut

Pro krátký odpočinek bychom si sedli do kruhu a každý by zkusil nejprve vytleskat své jméno. Tím bych si ověřila, jestli už je u dětí alespoň částečně rozvinuto rytmické cítění. Poté bychom zkoušeli vytleskávat rytmus známých dětských písniček a místo textu počítat do čtyř nebo do tří – podle toho na kolik dob by daná píseň byla. V některých mateřských školách toto děti rovnou zvládají, protože se rytmice věnují i s učitelkami v rámci dne. V některých mateřských školách jsem se ale setkala s tím, že děti toto ještě příliš nezvládaly a trvalo jim déle, než se vůbec naučily vytleskávat rytmus písně bez počítání. Většinou byly zvyklé vytleskávat pouze text písně, to znamená, že když se zrovna v písni nezpívalo, ale hudba hrála dál, tak děti netleskaly. Musela jsem je proto naučit vytleskávat každou dobu v písni.

5. Improvizace – cca 5 minut

Aby toho nebylo na děti v první hodině moc, tak další činnost by byla improvizací. Pustila bych latinsko-americkou hudbu a nechala děti, ať si každý tancuje to, co ho napadne a sama bych také tančila, aby se děti nestyděly. Většinou to všechny děti moc baví, některé tancují samy, některé se chytí do kroužku za ruce a tančí spolu. Je zajímavé pozorovat jejich pohybové variace. Zároveň si nevědomky naposlouchávají rytmus latinsko-amerických písní, které budeme v dalších hodinách používat při výuce základních kroků těchto tanců.

6. Relaxace – cca 5 minut

Na závěr hodiny mám vždy připravenou krátkou relaxaci. Děti si lehnou na zem, každý si musí lehnout tak, aby měl tolik místa kolem sebe, aby se nikoho nedotýkal, ani když roztáhne ruce. Poté bych dětem pustila relaxační hudbu a pověděla jim, ať si představí, že jsem kouzelná víla a všechny jsem je právě přeměnila na hadrové panenky a panáčky. Aby se úplně uvolnily, jako kdyby byly z látky. Aby vnímaly, jak se jejich ruce a nohy dotýkají koberce. Pak bych si zkusila, kdo dokáže být úplně tak uvolněný, jako kdyby byl opravdu hadrový panáček nebo panenka – vždy bych nějakému dítěti zkusila nadzvednout nohu nebo ruku a nechala ji z malé výšky spadnout zpátky na zem. Některé děti se rovnou na první hodině dokážou takto uvolnit, některým to začne jít až po několika hodinách.

Na úplný závěr se s dětmi rozloučím a napíšeme spolu na papír, který potom vyvěšuji na nástěnku, co jsme se v hodině naučily. Poté si pro děti chodí hospodářka a přivede mi další skupinu dětí.

4.3 2. Vyučovací jednotka

Úvodní část:

- **organizační část:** Docházka dětí, pozdrav, kontrola oblečení a obutí, krátké povídání o tom, co se v dnešní hodině budeme učit.

Opakování rytmiky písní různých žánrů.

Nové učivo - část taneční sestavy na píseň Sluníčko, sluníčko; polkový krok po kruhu. –

3 minuty

- **rušná část:** Pohybová hra - *Na sochy*.

Variace z minulé hodiny – když bude hrát hudba, tak děti volně běhají, chodí, jakkoliv se pohybují po tělocvičně. Když se hudba vypne, tak musí zaujmout nějakou pozici, jako kdyby byly sochy. - 5 minut

Průpravná část:

1) **Rozcvička** – bez hudby – lektorka vždy cvik nejprve převede:

- Sed roznožný, vzpažit, předklon střídavě k jedné a ke druhé noze
- Sed zkřížený skrčmo („turecký sed“), ruce pokrčit upažmo („svícen“), úklony na jednu a na druhou stranu s oporou dlaně o zem, poté rotace na jednu a na druhou stranu
- Vzpor klečmo, střídát se vzporem sedmo - jako kočička, co se rozhlíží a pak si lehne – 5 minut

2) **Rozhýbání** na hudbu:

- 10krát chůze na místě
 - 10krát chůze na místě s boxováním před sebou – ruce se střídají
 - 5krát chůze – rozšiřování stoje – ze snožného do rozkročného
 - 5krát chůze zpátky do stoje snožného
 - 5krát skočit „panáka“ (do podřepu rozkročného a zpět)
 - 4kroky doprava - bokem
 - 4kroky doleva – bokem
- celé 5krát zopakovat – 5 minut

Hlavní část:

Začneme výukou *polkového kroku* po kruhu. - 10 minut

V další fázi hlavní části si zopakujeme *vytleskávání rytmu písní* – můžeme i v sedě v kruhu, nebo v sedě volně po tělocvičně. Prostřídáme různé rychlé písně s různým rytmem. - 5 minut

Na závěr hlavní části zařadíme výuku první *taneční sestavy*. Bude na píseň *Sluníčko, sluníčko*. Tuto píseň nazpívala v disco verzi skupina Maxim Turbulenc a pro tuto

sestavu se bude disco verze hodit. Během přede hry písňe chodíme na místě. Jakmile začne zpěv, začne i sestava. Tato sestava je závislá ne textu písňe. V dnešní hodině se naučíme následující:

Sluníčko, sluníčko – ukazujeme nad hlavu – vpravo a vlevo

popojdi maličko, – tři kroky vpřed, tři kroky vzad (krátké a rychlé)

stojíš tu u cesty, – 4x poklepeme na kolena do rytmu

stane se neštěstí, – chytíme se za hlavu a 4x s ní ukláníme

něco tě zajede. – lehneme si na zem

Pak následuje v této verzi písňe repeticce. Toho využijeme a hned celou pasáž zopakujeme. To bude vše, co se v této hodině naučíme, aby si to děti dokázaly dobře zapamatovat. Několikrát si to zopakujeme, ke konci můžou děti zkoušet i tancovat samy, bez vedení lektorky. - 7 minut

Závěrečná část:

Závěrečná část bude podobná jako v minulé hodině. Děti si opět lehnou volně po místnosti na zem a budou chvíli poslouchat relaxační hudbu, později si položí ruce na břicho a budou zkoušet dýchat tak, jako kdyby v břicho měly balónek, který se bude s nádechem nafukovat a s výdechem zase vyfukovat. Někomu toto **relaxační cvičení dechu** jde opět hned a je mu přirozené, ale některé děti dýchají velmi mělce – jen do průdušek a budou se snažit tento úkol splnit tak, že břicho budou pouze nadzvedávat. Zkusíme je motivovat tím, že si musí představit, že ten balónek je úplně vevnitř v břicho, a že stačí, když se malinkou tím nádechem nafoukne a pak ho můžou pomalinku výdechem vyfukovat. Toto cvičení budeme opakovat také v dalších hodinách.

Na úplný závěr opět rekapitulace hodiny – zápis na nástěnku a rozloučení s dětmi. - 5 minut

4.4 3. Vyučovací jednotka

Úvodní část:

- **organizační část:** Docházka dětí, pozdrav, kontrola oblečení a obutí, krátké povídání o tom, co se v dnešní hodině budeme učit.

Opakování rytmiky písní různých žánrů, pokračování a opakování taneční sestavy na píseň Sluníčko, sluníčko, polkový krok po kruhu – opakování, také i mimo kruh. – 3 *minuty*

- **rušná část:** Pohybová hra

Děti chodí po tělocvičně do rytmu lektorčina tleskání. Když lektorka přestane tleskat, děti musí udělat dřep. Když zase začne tleskat, pokračují v chůzi – střídání rychlého a pomalého tempa. - 4 *minuty*

Průpravná část:

1) **Rozcvička** – bez hudby – lektorka vždy cvik nejprve předvede:

- Sed roznožný, vzpažit, předklon střídavě k jedné a ke druhé noze
- Sed zkřížený skrčmo („turecký sed“), ruce v týl, úklony na jednu a na druhou stranu, poté připažit, dlaně na podložku a úklony hlavou
- Vzpor klečmo – srovnat dětem záda – zkusit jim položit na záda dlaň, destičku, knížku apod. – co bude k dispozici, poté se děti zkusí vyhrbit – jako kočička, ale potom opět záda jen srovnat – neprohýbat! 5 *minut*

2) **Rozhýbání** na hudbu:

- 10krát chůze na místě
- 10krát skoky do výšky snožmo
- 10krát chůze vzad
- 10krát chůze vpřed
- 5krát skočit „panáka“
- 5kroků doprava – bokem
- 5kroků doleva – bokem
- 5krát skákat na pravé noze na místě
- 5krát skákat na levé noze na místě

- 10krát pohyb boky do stran – ruce v bok
 - 10krát mávat rukama nad hlavou
- celé několikrát zopakovat, možno střídát tempo hudby a podle toho tempo cvičení – 6 minut

Hlavní část:

Začneme opakováním *polkového kroku* po kruhu – můžeme zkusit už i s hudbou, přesto ale lektorka nahlas počítá. - 10 minut

V další fázi hlavní části si zopakujeme *vytleskávání rytmu písní*, použijeme ale variaci – nebudeme tleskat do dlaní, ale budeme ťukat do podlahy – sedneme si do půl kruhu – lektorka naproti dětem a budeme pouštět různé písně a budeme jejich rytmus vyťukávat nejprve oběma rukama do země a potom zkusíme i střídát dlaně vždy po jedné době. - 5 minut

Na závěr hlavní části zopakujeme první taneční *sestavu Sluníčko, sluníčko* a přidáme k ní několik kroků. Během přede hry písně opět chodíme na místě. Jakmile začne zpěv, začne i sestava. Tato sestava je závislá na textu písně. Nejprve zopakujeme následující:

Sluníčko, sluníčko – ukazujeme nad hlavu – vpravo a vlevo
popojdi maličko, – tři kroky vpřed, tři kroky vzad (krátké a rychlé)
stojíš tu u cesty, – 4x poklepeme na kolena do rytmu
stane se neštěstí, – chytíme se za hlavu a 4x s ní ukláníme
něco tě zajede. – lehneme si na zem

Zopakujeme několikrát i s repeticí a potom budeme pokračovat dál:

Elce, pelce, strýček Nimra – 4x tleskání do dlaní s chůzí
koupil Šimla v Kadani. – ukazování od ramen do stran
Ani nevíš, jak to šimrá, když ti leze po dlani. - lechtání jednou ruku na dlaní druhé – oběma rukama při tom jakoby malovat kruh, nohy stojí
Podívej se, zvedá krovky. – zvednout ruce nad hlavu a zatočit se
asi někam poletí. – rukama pohyb jako kdybychom chtěli také letět
Do nebe, – ruce nad hlavu s chůzí na místě

či do stromovky, – ruce ukazují do země s chůzí na místě

hádej, hádej, hádej potřetí. – na prstech ukazovat trojku a předpažovat, k tomu pohyb boků

Několikrát vyzkoušíme s dětmi pouze tuto část a potom několikrát zkusíme celou píseň až do tohoto místa. - *7 minut celkem*

Závěrečná část:

Závěrečná část bude opět podobná jako v minulé hodině. Děti si lehnou volně po místnosti na zem a budou chvíli poslouchat relaxační hudbu. Poté si zkusí zavřít oči a představovat si, jak s každým nádechem se jejich tělo roztáhne do šířky i prodlouží do délky a s každým výdechem se zase uvolní a odpočívá. Později si položí ruce na břicho a budou zkoušet dýchat tak, jako kdyby v břiše měly balónek, který se bude s nádechem nafukovat a s výdechem zase vyfukovat. Pozorujeme, jestli jde dětem **relaxační dýchání** lépe než v minulých hodinách. Opět je zkusíme motivovat představou nafukovacího balónku v břiše. Pak následuje cvičení na **uvolnění dolních končetin** – děti leží a představují si, že jsou na pláži v písku a najednou přijde od moře velká vlna a opláchne jim nohy. Ty se tím úplně uvolní, jako kdyby byly opravdu ve vodě, lektorka potom může zkusit děti namátkově obejít a nadzvednout a zase položit jejich nohu, jestli ji mají opravdu uvolněnou. Opět bude několik hodin trvat, než se děti naučí nohu úplně uvolnit, aby spadla zpátky na zem – procvičujeme v rámci relaxace na každé hodině – střídáme motivaci. Následuje probrání z relaxace, rekapitulace hodiny a odchod dětí zpátky do třídy. - *5 minut*

4.5 4. Vyučovací jednotka

Úvodní část:

- **organizační část:** Docházka dětí, pozdrav, kontrola oblečení a obutí, krátké povídání o tom, co se v dnešní hodině budeme učit.

Opakování polkového kroku, pokračování a opakování taneční sestavy na píseň Sluníčko, sluníčko.

Nové učivo - základní krok tance Cha-cha. – *2 minuty*

- **rušná část:** Pohybová hra – *Na tančící zvířátka*.

Lektorka pustí hudbu různých temp a žánrů a určuje v jaká zvířátka se děti mají „proměnit“ - úkolem dětí je přestavit si, jak by asi na danou hudbu tančilo to či ono zvíře - př. kočka bude tančit ladně, slon těžce, had se bude plazit po zemi apod. Děti jsou v tomto velmi vynalézavé a samy si vymyslí plno různorodých pohybů - *5 minut*

Průpravná část:

1) **Rozcvička** – opět bez hudby – lektorka vždy cvik nejprve předvede:

- vzpřímený stoj, ruce pokrčit upažmo „svícen“ a s nádechem ruce natáhnou do pozice upažit povýš/vzpažit zevnitř, s výdechem vrátit zpátky do pozice „svícnu“
- sed roznožný, ruce v týl, rotace do stran, potom úklony do stran
- leh na zádech, zvedání pánve - nejprve tvoříme „tunel pro myšku“ - tzn. že pánev zvedáme jen několik centimetrů, děti motivujeme, že chceme, aby pod nám pod hýžděmi proběhla myška, potom zvedáme výše - děti motivujeme, že chceme aby za myškou proběhla i kočka. Cvičíme pomalu, s nádechem pánev zvedáme, s výdechem zase pokládáme. - *5 minut*

2) **Rozhýbání** na hudbu:

- 10krát chůze na místě
 - 10krát chůze na místě se vzpažováním a připažováním
 - 10krát chůze vzad s „boxováním“ před sebe
 - 10krát chůze vpřed s „boxováním“ před sebe
 - 5krát „třukání“ špičkou pravé nohy před sebou
 - 5krát „třukání“ špičkou levé nohy před sebou
 - 10 krát skoky do výšky do stran - střídat strany
- celé několikrát zopakovat, střídat hudbu – *6 minut*

Hlavní část:

Začneme opakováním taneční sestavy *Sluníčko, sluníčko* - zopakujeme celou část z minula několikrát po sobě a pak přidáme několik nových kroků, které se budou tančit v instrumentální mezihře:

- Na čtyři doby výskoky snožmo vzhůru
- Na čtyři doby výskoky snožmo do stran
- Na čtyři doby postupnými kroky se dostávat ze stoje spojného do širokého stoje rozkročného
- Na čtyři doby postupnými kroky zpět do stoje spojného
- Na čtyři doby otáčení na jednu stranu
- Na čtyři doby otáčení na druhou stranu
- Na čtyři doby „mlýnek“ rukama s předklonem
- Na čtyři doby zpátky
- Na čtyři doby střídání upažování se skrčením upažmo

Několikrát vyzkoušíme pouze tuto část, co se bude tančit v mezihře - bude to pro děti těžší, protože není vázaná na slova v písni, ale po několika hodinách opakování si i tuto část děti zapamatují. Po chvíli vyzkoušíme celou sestavu od začátku až do tohoto místa. Pokud už budou děti začátek zvládat samy, tak jim může lektorka říct, že teď se bude jenom dívat, jak jim to jde, a ať zkusí začátek písně zatančit samy. Pak se k nim přidá až na novou část. - 7 minut

Nyní bude následovat výuka prvního kroku tance **Chacha**, začneme nejprve rytmickým cvičením - vytleskáváním rytmu tance Chacha a pak pomalu přímo tanec. Začínáme jednoduchým krokem – vpřed a vzad, počítáme pomalu, lektorka tančí zády k dětem, aby je nemátla zrcadlovým postavením. - 12 minut

Na závěr hlavní části pustíme polkovou hudbu a volně po tělocvičně si zopakujeme **polkový krok** - lektorka tančí s dětmi, kdo chce, se připojí vedle ní nebo za ní. Kdo už bude zvládat samostatně, tak si může zkusit krok v jiné části tělocvičny... - 3 minuty

Závěrečná část:

Závěrečná část bude opět podobná jako v minulých hodinách. Je to i záměrem - aby se děti naučily po každém aktivním pohybu **uvolnit a zrelaxovat**. V relaxacích využíváme prvků jógy a relaxační hudbu. Děti si i tentokrát lehnou volně po tělocvičně a dostanou za úkol zapslouchat se do zvuků, co slyší zvenku, každý si zkusí ty zvuky zapamatovat a vymyslet, kdo nebo co je vydává. Potom pustíme relaxační hudbu a začneme s hlubokým a soustředěným dýcháním do břicha - opět motivace nafukování balónku. Po

několika prodýcháních se děti posadí tak, jak je to nejpohodlnější a povíme si, jaké zvuky před tím, než začala hrát hudba, slyšely a co ty zvuky asi vydávalo. Potom si s dětmi povíme, co se v dnešní hodině naučily, ptáme se dětí, jestli si to pamatují - jak se co jmenovalo apod. Na závěr se s nimi rozloučíme a povíme jim, ať jdou zpátky do třídy tak potichu, aby slyšely zvuky z okolí i během přesunu do třídy. - *5 minut*

4.6 5. Vyučovací jednotka

Úvodní část:

- **organizační část:** Docházka dětí, pozdrav, kontrola oblečení a obutí, krátké povídání o tom, co se v dnešní hodině budeme učit – polka, cha-cha, Sluníčko, sluníčko, volný tanec. - *2 minuty*

- **rušná část:** Pohybová hra – *Na kočky a myši*.

Rozdělím děti na dvě skupiny - jedna skupina budou kočky a druhá myši. Pravidla jsou jednoduchá - když hraje hudba rychlá, tak tancují kočky, když začne hrát hudba pomalá, tak budou na ni tančit myši a kočky odpočívat. Po chvíli se děti vymění a kočky budou ty, co byly myši a naopak. - *5 minut*

Průpravná část:

1) **Rozcvička** – opět bez hudby provedeme několik podobných protahovacích cviků jako v minulých hodinách – lektorka vždy cvik nejprve předvede:

- Sed roznožný, vzpažit a předklon střídavě k jedné a ke druhé noze
- Sed zkřížený skrčmo („turecký sed“), ruce v týl, úklony na jednu a na druhou stranu, poté připažit, dlaně na podložku a úklony hlavou
- Vzpor klečmo střídát se vzporem klečmo sedmo
- Stoj spojný, vzpažit, střídát s výponem (stoupání na špičky a ruce protahovat co nejvýše) - motivace dětí - představit si, že se chtějí dotknout stropu - *5 minut*

2) **Rozhýbání** na hudbu:

- 10krát chůze na místě
- 10krát chůze vzad

- 10krát chůze vpřed
 - 10krát krok do strany doprava
 - 10krát krok do strany na levou stranu
 - 10 krát skok do výšky
 - 5 krát zatočit pánví na pravou stranu
 - 5krát zatočit pánví na levou stranu
 - 5krát „nakreslit“ do vzduchu kruh zápěstími
 - 5krát čelný kruh předloktím
 - 5krát čelný kruh celými pažemi
- celé několikrát zopakovat, střídat hudbu – 6 minut

Hlavní část:

Tentokrát začneme hlavní část opakováním *polkového kroku* - už jen krátce - pustím vhodnou hudbu a vyzkoušíme polkový krok - stoupneme si do řady „jako had“, dáme si ruce v bok, lektorka bude první a povede děti polkovým krokem po celé tělocvičně různými směry, děti se nesmí předbíhat apod. - abychom pořád vypadali jako had - 3 minuty

Pokračovat budeme taneční sestavou *Sluníčko, sluníčko* - nejprve si s dětmi zatančíme a připomene to, co se naučily v minulých hodinách, po několika opakováních necháme děti, aby zatančily sestavu samy. Pak budeme pokračovat s další částí sestavy, která už bude po mezihře opět podle textu:

- **Nevím, nevím, nemám zdání**, - upažit a pomalu vracet ruce zpátky do připázení („labutí křídla“)
- **čekám s nataženou dlaní**, - předpažit pravou ruku a třikrát mírně podřepnout
- **až se vrátí za chvíličku**. - úklony hlavou na levou a na pravou stranu
- **I ty malý popleto**, - ukázat vpřed a zatukat si na čelo
- **letí hledat osmou tečku**, - dvakrát pohyb upaženými rukama - jako když letí labuť a pak předpažit a ukázat na prstech 8
- **nevrátí se**, - otočka doleva
- **nevrátí se**, - otočka doprava
- **nevrátí se**, - otočka doleva

- **tak je to.** - třikrát vyskočit - vždy skočit na jednotlivou slabiku - dobu písničky a poté se postavit do závěrečné pózy - stoj rozkročný a ruce upažit povýš.

Několikrát vyzkoušíme pouze tuto novou část a pak si vyzkoušíme zatančit na úplně celou písničku, buď jednou, nebo dvakrát - podle únavy dětí. - *10 minut*

Aby si děti na chvíli odpočinuly, tak zařadíme **hru**, při které se bude sedět.

Posadíme se do kruhu, nejlépe do tureckého sedu, lektorka si sedne mezi děti a vezme s sebou míč. Míč si poté bude s dětmi posílat po kruhu, vždy na počítání z tance Cha-cha. Na raz - podá míč dítěti po pravici, na dva ho dítě pošle dál, na tři to samé další dítě a na „čáča“ ho to dítě, co ho zrovna bude mít v ruce, zvedne nad hlavu, pak ho opět na raz pošle dál, atd. - *3 minuty*

Následovat bude opakování základního tanečního kroku tance **Chacha** - nejprve opět bez hudby, lektorka bude pomalu vše znovu říkat a ukazovat, pokud si někdo vůbec nebude moci vzpomenout, tak mu půjde pomoci tak, že bude chvíli dělat kroky vedle něj. Po několika minutách zkusíme pustit pomalou hudbu vhodnou k tanci Cha-cha a zkusíme kroky do hudby - opět ale i s počítáním. - *5 minut*

Závěrečná část:

Děti si lehnou volně po tělocvičně, schoulí se do klubíčka „**jako kořata**“ a zavrou si oči. Lektorka pustí relaxační hudbu a povídá dětem o tom, jak kotě, když si hraje dlouho s klubíčkem, si pak musí lehnout a **uvolnit** tlapky a tělíčko, aby si odpočinulo, tak jak to samé musíme udělat po tanci. Povídá, aby si představily, jak jedna jejich noha se úplně uvolňuje, jako kdyby se chtěla vsáknout do koberce, pak to samé druhá noha. Uvolňují se a odpočívají i obě ruce, záda, břicho, krk i hlava. Aby lektorka umocnila pocit uvolnění, může děti obcházet a vždy pohladit končetinu, o které bude mluvit, lehkým šátkem. Až si takto děti uvolní celé tělo, tak jim lektorka poví, že až přestane hrát hudba, tak se všichni pomalou zvednou a posadí se, tak jak jim to bude pohodlné, ale že se musí zvedat opravdu pomalu - jako když se to kotě probudí a postupně protahuje. Potom pomalu vypne hudbu a až budou všechny děti usazené, tak si s nimi opět zrekapituluje, co se v dnešní hodině naučily a rozloučí se s nimi. - *6 minut*

4.7 6. Vyučovací jednotka

Úvodní část:

- **organizační část:** Docházka dětí, pozdrav, kontrola oblečení a obutí, krátké povídání o tom, co se v dnešní hodině budeme učit.

Opakování - polka, cha-cha, Sluníčko, sluníčko.

Nový tanec rumba, volný tanec. - 2 *minuty*

- **rušná část:** Pohybová hra – *Princeznička na bále poztrácela korále.*

Povím dětem, že na zámku byl krásný ples a princezna tančila tak dlouho a hezky, až se jí z toho roztrhly korále a rozkutálely se všude po okolí. Děti budou mít za úkol posbírat míčky rozházené po tělocvičně, smí ale nosit vždy jen jeden míček – jeden korálek, aby si toho nevšimla zlá čarodějnice a nechtěla korálky pro sebe. Pustím jako zvukovou kulisu potichu hudbu - 5 *minut*

Průpravná část:

1) **Rozcvička** – opět nejprve bez hudby provedeme několik podobných protahovacích cviků jako v minulých hodinách – lektorka vždy cvik nejprve předvede:

- Sed roznožný, vzpažit a předklon střídavě k jedné a ke druhé noze
- Sed zkřížený skrčmo („turecký sed“), ruce pokrčit upažmo “svícen“ - rotace na jednu a na druhou stranu, poté připažit ruce, dlaně na podložku a úklony hlavou
- Leh, přednožit P/L – udělat flexi chodidla „fajfku“, špičku a nohu položit zpátky na zem – několikrát prostřídat P/L
- Podřep rozkročný – upažíme a budeme se uklánět na jednu a na druhou stranu
- Stoj spojný, výpon a zpátky na celé chodidlo – 5 *minut*

2) **Rozhýbání** na hudbu:

Lektorka bude předvádět různé kroky a děti je budou napodobovat, důležité je postupně zapojit a rozhýbat celé tělo:

- 20krát chůze na místě
- 10krát chůze vzad
- 10krát chůze vpřed

- 10krát skok do výšky
 - 5 krát zatočit pánví na pravou stranu
 - 5krát zatočit pánví na levou stranu
 - 5krát „nakreslit“ do vzduchu kruh zápěstími
 - 5krát čelný kruh předloktím
 - 5krát čelný kruh celými pažemi
 - 5krát skočit žabáka
 - 5krát se otočit 360° na jednu stranu a 5krát na druhou stranu
 - 10krát úklony hlavy do strany – střídat strany
 - 10krát pohyb jako když plavu prsa
- celé několikrát zopakovat, střídat tempo hudby – 6 minut

Hlavní část:

Opět hlavní část zahájíme krátkým opakováním **polkového kroku**. Můžeme po kruhu na obě strany a pak i volně po prostoru - 3 minuty

Pokračovat budeme taneční sestavou **Sluníčko, sluníčko** - nejprve si ji několikrát zatančí s dětmi lektorka a bude pozorovat, jak si děti sestavu pamatují. Pak zkusí děti rozmístit tak, aby ty, které už si jí pamatují dobře, stály vepředu. Děti pak tancují sestavu samy – lektorka jim bude jen slovně napovídat. Když jim to nepůjde, tak bude zase tančit s nimi. Dohromady zopakovat maximálně pětkrát – aby děti nezačala tato sestava nudit. - 10 minut

Po sestavě opět zařadíme **klidnou hru**, aby si děti odpočinuly a vydýchaly se.

Opět si s dětmi sedneme do kruhu, nejlépe do tureckého sedu a vysvětlíme jim hru: Lektorka bude tleskat a počítat raz a dva, raz a dva a děti budou do rytmu bouchat dlaněmi o zem. Zároveň ale musí dávat pozor – jakmile přestane lektorka tleskat a počítat, musí také přestat a udělat sochu – nehýbat se. Jakmile zase lektorka začne, začnou také. - 3 minuty

Po hře se pustíme do výuky nového tanečního kroku – **Rumba**. Začínáme stejně jako v tanci Chacha podle výše napsané metodiky tím nejjednodušším krokem tohoto tance – to znamená, že půjdeme vždy na dvě doby vpřed, potom pomalý kruh boky a zase na

dvě doby vzad a kruh boky. Lektorka tančí zády k dětem, aby se jim lépe pozorovalo, co mají kterou nohou dělat. - 5 minut

Následovat bude opakování základního tanečního kroku tance **Chacha** Tancujeme už na hudbu, lektorka tančí různě mezi dětmi a pomáhá jim, nahlas si počítáme. - 3 minuty

Závěrečná část:

Děti si lehnou volně po tělocvičně, tentokrát můžou, jak chtějí, hlavně aby jim to bylo pohodlné. Lektorka pustí relaxační hudbu a děti budou poslouchat. Dá jim za úkol, že mají zavřít oči a poslouchat, **co v hudbě slyší za zvuky**, co jim ty zvuky připomínají. Po dvou minutách lektorka hudbu vypne a dětem poví, aby se pomalu přišly posadit do kroužku, můžou tam dojít po čtyřech, jako když jde kočička po probuzení na procházku. Chvilí si s dětmi popovídá, co slyšely v hudbě a co jim zvuky připomínaly.

Na úplný závěr si s nimi opět zrekapituluje, co se v dnešní hodině naučily, a rozloučí se s nimi. - 3 minuty

4.8 7. Vyučovací jednotka

Úvodní část:

- **organizační část:** Docházka dětí, pozdrav, kontrola oblečení a obutí, krátké povídání o tom, co se v dnešní hodině budeme učit.

Opakování - Polka, Cha-cha, Sluníčko, sluníčko, Rumba.

Novým učivem bude další verze kroku u tance Chacha. - 2 minuty

- **rušná část:** Pohybová hra – zopakujeme si hru z první a druhé hodiny **Na sochy**.

Když bude hrát hudba, tak děti volně běhají, chodí, jakkoliv se pohybují po tělocvičně, když se hudba vypne, tak musí zaujmout nějakou pozici, jako kdyby byly sochy. - 5 minut

Průpravná část:

1) **Rozcvička – Kočičí rozcvička na písničku Malé kotě, spalo v botě.**

- protažení zad - jako když se kočička hrbí a prohýbá

- vzpor klečmo - kočička pije z misky mléko
- postupně rukama ťapat dopředu co nejdál tu půjde, vrátit se zpátky, několikrát zopakovat - kočička se natahuje vpřed pro klubičko
- kočička si sedne do sedu roznožného a bude si chtít prohlédnout, jak má krásné dlouhé nohy – předklon k jedné noze a pak ke druhé - 3 *minuty*

2) **Rozhýbání** na rychlejší hudbu:

Lektorka bude předvádět různé kroky a děti je budou napodobovat:

- střídání chůze na místě, vzad, vpřed, do stran, skákání do výšky
- 5krát zatočit pánví na pravou stranu
- 5krát zatočit pánví na levou stranu
- opět střídání chůze na místě, vzad, vpřed, do stran a skoky do výšky
- 10krát boxovat vpřed
- 10krát boxovat do stran
- 5krát skočit žabáka
- 10krát úklony hlavy do strany – střídání stran
- opět střídání chůze na místě, vzad, vpřed, do stran, skákání do výšky
- celé několikrát zopakovat, střídání tempa hudby – 6 *minut*

Hlavní část:

Tentokrát hlavní část zahájíme opakováním sestavy ***Sluníčko, sluníčko***, nejprve bude tančit lektorka s dětmi, pak to zkusí děti samy. – 5 *minut*

Následuje opakování ***polkového kroku***. Opakujeme nejprve po kruhu a potom zkusíme i volně po prostoru, každý různými směry, upozorníme děti, že musí dávat pozor, aby se nesrazily. – 3 *minuty*

Nyní zařadíme ***klidnou hru***, aby si děti odpočinuly a vydýchaly se.

Bude to opět hra, která dětem pomůže s pochopením rytmu tance Chacha. Sedneme si do kruhu, lektorka začne – řekne raz, dva, tři, čača a k tomu tleská, pak řekne něčí jméno – pokračovat bude ten, či jméno řekla. To dítě opět vytleská a odpočítá raz, dva, tři, čača a řekne jméno dalšího dítěte - 3 *minuty*

Po hře se pustíme do výuky nového tanečního kroku v tanci **Chacha** – nejprve ale zopakujeme na hudbu krok, co už známe, a zkusíme vydržet tančit alespoň dvě minuty. Poté začneme s výukou těžší verze kroku. Je to už klasický základní krok tance Chacha, který se učí i žáci v základních tanečních kurzech. To znamená, že budeme tančit od pravé nohy krok do vpravo, na druhou dobu krok levou nohou před pravou, na třetí dobu vrátíme váhu na pravou – zadní nohu a na první „ča“ vrátíme levou nohu vedle pravé a je na ní váha a na druhé „ča“ přešlápneme na pravou nohu. Potom následuje to samé na druhou stranu – krok levou nohou vlevo, krok pravou nohou vpřed, vrátit zpátky váhu na levou a pak opět přešlápnutí na „čača“. - 10 minut

Následovat bude opakování základního tanečního kroku tance **Rumba**. Opakujeme na hlasité počítání, lektorka tančí před dětmi tak, aby na ni všechny viděly, můžeme pustit pomalejší hudbu. - 5 minut

Závěrečná část:

Děti si lehnou volně po tělocvičně, opět použijeme jako motivaci, že si mají představit, že jsou **hadrové panenky** a ty leží na zemi, protože si s nimi nikdo nehraje a na zem je hodil. Vyzkoušíme, jak jsou děti uvolněné – některé z nich obejdeme a zkusíme jim zvednout nohu nebo ruku, pak dětem povíme, ať jsou úplně potichu a poslouchají, co uslyší za zvuky z venku. Po dvou minutách povíme tichým hlasem dětem, aby si pomalinku sedly a pověděly, co slyšely za zvuky.

Na úplný závěr si opět povíme, co jsme se naučily a napíšeme to na papír, rozloučíme se. – 3 minuty

4.9 8. Vyučovací jednotka

Úvodní část:

- **organizační část:** Docházka dětí, pozdrav, kontrola oblečení a obutí, krátké povídání o tom, co se v dnešní hodině budeme učit.

Opakování - Polka, Cha-cha, Sluníčko, sluníčko, Rumba.

Nové učivo bude taneční sestava na píseň Africa od skupiny Morandi. - 2 minuty

- **rušná část:** Pohybová hra – **Zvířecí diskotéka**.

Lektorka pouští různou hudbu a říká jména různých zvířat a děti tancují tak, jak si myslí, že by asi dané zvířátko na hudbu tančilo. - 5 minut

Průpravná část:

1) **Rozcvička** – opět nejprve bez hudby – lektorka vždy cvik nejprve předvede:

- vzpřímený stoj, ruce pokrčit upažmo „svícen“ - s nádechem ruce natáhnou do pozice upažit povýš/vzpažit zevnitř, s výdechem vrátit zpátky do pozice „svícnu“
- sed roznožný, ruce v týl, rotace do stran, potom úklony do stran
- leh pokrčmo, zvedání pánve - nejprve tvoříme „tunel pro myšku“ - tzn. že pánev zvedáme jen několik centimetrů, děti motivujeme, že chceme, aby pod námi - pod hýžděmi proběhla myška, potom zvedáme výše - děti motivujeme, že chceme, aby za myškou proběhla i kočka. Cvičíme pomalu, s nádechem pánev zvedáme, s výdechem zase pokládáme. - 5 minut

2) **Rozhýbání** na rychlejší hudbu:

Lektorka bude předvádět různé kroky a děti je budou napodobovat:

- použijeme variaci kroků z minulých hodin a k nim přidáme:
- skákání z nohy na nohu - stojíme ve stojí rozkročném a jednou nohou přiskočíme k té druhé, pak to samé na druhou stranu
- skákání „žabáka“ přes tělocvičnu – pomáháme si odrazit se rukama – jsme ve vzporu dřepmo, posuneme ruce dopředu a pak skočíme „žabáka
- střídat tempo hudby – 5 minut

Hlavní část:

Opět hlavní část zahájíme opakováním sestavy **Sluníčko, sluníčko**, nejprve bude tančit lektorka s dětmi, pak to zkusí děti samy. – 4 minuty

Následuje **opakování polkového kroku** – budeme ho opět tančit po kruhu rovnou na hudbu. - 2 minuty

Nyní zařadíme opakování tance **Rumba**. Tentokrát rovnou na hudbu, ale stále tančí

lektorka s dětmi a nahlas počítá - 3 *minuty*

Následuje klidná **odpočinková hra** – děti se posadí, kam chtějí, vydýchají se a lektorka bude pouštět hudbu, která je, nebo není vhodná pro tanec Chacha. Když děti uslyší hudbu, která je vhodná pro tanec Chacha, tak zvednou ruce, když hraje jiná hudba, tak nedělají nic. – 3 *minuty*

Po hře zopakujeme tanec **Chacha** – obě verze kroků, vždy nejprve bez hudby a pomalu a potom rychleji s hudbou. - 5 *minut*

A na závěr hlavní části se začneme učit moderní taneční sestavu na píseň **Africa** od skupiny Morandi. Nejprve necháme děti, aby si část písně poslechly, potom začneme s tancem – budeme se zde orientovat podle času a podle počítání dob. Píseň je celkem dlouhá, něco málo přes čtyři minuty. Na každé hodině se naučíme přibližně půl minuty. Výchozí pozice je dlouhá 17 vteřin – až do zrychlení hudby. Stojíme ve stoje rozkročněm, máme sklopenou hlavu a ruce křížem na hrudníku, jakmile se po předešlé (17ti vteřinách) hudba zrychlí, tak vyskočíme a skáčeme na místě z nohy na nohu na 30 dob, potom na dalších 30 dob chodíme na místě – až do další změny hudby. Dostaneme se tímto ke 47. vteřině písně. Několikrát si s dětmi tuto část vyzkoušíme, nejtěžší pro ně bude, aby se naučily hudbu vnímat a podle ní poznaly, kdy mají změnit pohyb, lektorka cvičí s nimi a i ústně říká, co se děje/bude dít a počítá doby. - 7 *minut*

Závěrečná část:

Děti si lehnou volně po místnosti na zem a budou chvíli poslouchat *relaxační hudbu*, později si zopakujeme **dechové relaxační cvičení** – děti si položí ruce na břicho a budou zkoušet dýchat tak, jako kdyby v břiše měly balónek, který se bude s nádechem nafukovat a s výdechem zase vyfukovat. Potom se posadí a v rychlosti si povíme, co jsme se naučili, a rozloučíme se. – 3 *minuty*

4.10 9. Vyučovací jednotka

Úvodní část:

- **organizační část:** Docházka dětí, pozdrav, kontrola oblečení a obutí, krátké povídání o tom, co se v dnešní hodině budeme učit.

Opakování - polka, Cha-cha, Sluníčko, sluníčko, Rumba, začátek taneční sestavy Africa.

Nové učivo bude pokračování sestavy Africa. - 2 *minuty*

- **rušná část:** Pohybová hra – *Bláznivý telefon*.

Lektorka poví dětem, aby si představily, jak by to asi vypadlo, kdyby mobilní telefony vibrovaly podle toho, co hrají za melodii. Pak si zkusíme na takové telefony zahrát – budeme pouštět různou hudbu – pomalou, rychlou, moderní, klasickou atd. Ztvárnění vibrační necháme na dětské fantazii, ale lektorka může být inspirací a zkusit něco „bláznivého“ tančit také. - 5 *minut*

Průpravná část:

1) **Rozcvička** – opět nejprve bez hudby, lektorka předvádí:

- sed roznožný – dlaně jsou „autíčka“ a děti se snaží dojet po silnicích (nohách) co nejdál
 - zůstaneme v sedu roznožném, vzpažit, narovnat záda a vytahovat se střídavě za jednou a za druhou rukou do stropu
 - vzpor klečmo „kočička“ - budeme se snažit k sobě dávat vždy křížem loket a koleno – tzn. levý loket a pravé koleno a pak pravý loket a levé koleno
 - vzpřímený stoj, ruce pokrčit upažmo „svícen“ a s nádechem ruce natáhnou do pozice upažit povýš/vzpažit zevnitř, s výdechem vrátit zpátky do pozice „svícnu“
- 5 *minut*

2) **Rozhýbání** na rychlejší hudbu:

Lektorka bude předvádět různé kroky a děti je budou napodobovat:

Opět použijeme různé variace kroků z minulých hodin, lektorka bude hodně improvizovat podle hudby, kterou zvolí, může zařadit různé druhy hudby, aby děti

zároveň slyšely, jaké druhé hudby existují a že na každou hudbu se dá nějak tančit, zařadíme například rock and roll, Mozarta, poté něco moderního, například skupinu Chinaski – písně z Autopohádek. Na pomalou vážnou hudbu zařadíme kroužky pánví, hrudníkem, pažemi, na rychlou moderní hudbu zařadíme vyskakování, kroky vpřed, vzad, do stran, na rock and roll můžeme zařadit vykopávání a tleskání... – 5 minut

Hlavní část:

Tentokrát hlavní část zahájíme *pokračováním v sestavě Africa*, dokud jsou děti plné energie, protože tahle sestava bude fyzicky poměrně náročná a budou v ní i prvky z afrických a orientálních tanců. Zopakujeme nejprve dvakrát část, co jsme se naučili v minulé hodině:

- výchozí pozice – až do zrychlení hudby - stojíme ve stoji rozkročném, máme sklopenou hlavu a ruce křížem na hrudníku
- jakmile hudba zrychlí, tak vyskočíme a skáčeeme z nohy na nohu cca 30 dob
- potom ještě dalších 30 dob chodíme na místě – až do další změny hudby, která je od 47.vteřiny.

Nyní navážeme pokračováním:

- Naučíme se jeden ze základních kroků afrického tance – je to rychlé přešlapování z nohy na nohu, nohy jsou široko od sebe, přešlapuje se velmi rychle a nohy se zvedají jen lehce, hodně se u toho „vrtí“ zadek. Tento krok budeme nejprve do 55. vteřiny dělat na místě a bez rukou – to znamená na 14 dob.
- Pak přidáme zvedání rukou nahoru a dolů až do času 1:06 - to je na dalších 20 dob, kdy se opět mění hudba, upozorníme děti, aby si toho všimaly, že většinou se tanec výrazně mění i se změnou hudby.
- Následuje na 4 doby kroužky pánví doprava,
- 4krát kruh pánví doleva,
- 8krát pohupování pánví nahoru a dolů a k tomu zvedat paže z předpažení do vzpažení. Tato změna bude trvat do času 1:21, kdy nastane další změna hudby a tam budeme v dnešní hodině končit.
- Starou i novou část sestavy s dětmi několikrát vyzkoušíme, maximálně ale 5krát, aby se děti nenudily. – 7minut

Nyní zařadíme **opakování tance Rumba** – stále jen ten jednoduchý základní krok, zkusíme rovnou na hudbu, lektorka tančí vepředu a nahlas počítá. - 3 minuty

Následuje **opakování polkového kroku**. Opakujeme rovnou na hudbu, volně po prostoru... - 2 minuty

Nyní zařadíme klidnou **odpočinkovou hru**.

Děti se posadí, kam chtějí, vydýchají se a lektorka bude pouštět hudbu různých žánrů. Děti budou poslouchat, a když si budou myslet, že se jedná o vážnou hudbu, tak si lehnou, když si budou myslet že se jedná o hudbu, která se hodí na latinskoamerické tance, jako je třeba chacha a rumba, které už znají, tak zůstanou sedět. Když si budou myslet, že se jedná o populární hudbu, co se hraje v rádiích, tak začnou do rytmu tleskat. Lektorka vždy nechá chvíli děti poslouchat, přemýšlet a vykonat to, co by měly. Pokud to nebudou vědět, nebo bude hodně dětí dělat něco jiného, tak jim to vysvětlí a něco jim o dané hudbě poví – 3 minuty

Po hře **zopakujeme tanec Chacha** – obě verze kroků. - 5 minut

Na závěr hlavní části zařadíme **opakování sestavy Sluníčko, sluníčko**. Lektorka zatančí jednou s dětmi a jednou ho zkusí děti samy. – 5 minut

Závěrečná část:

I v této hodině si zopakujeme **dechové relaxační cvičení** v lehu na zádech s představou balónku v břiše, protože pomůže dětem se po intenzivním pohybu správně uvolnit a vydýchat. Zkusíme děti obejít a zkontrolovat, jestli jen nezvedají břicho nahoru a dolů. Potom se posadí a v rychlosti si povíme, co jsme se naučili a rozloučíme se. – 3 minuty

4.11 10. Vyučovací jednotka

Úvodní část:

- **organizační část:** Docházka dětí, pozdrav, kontrola oblečení a obutí, krátké povídání o tom, co se v dnešní hodině budeme učit.

Opakování - polka, Cha-cha, Sluníčko, sluníčko, Rumba, začátek taneční sestavy

Africa.

Nové učivo bude pokračování sestavy Africa a složitější variace kroku tance Rumba. - 2 *minuty*

- **rušná část:** Zopakujeme si pohybovou hru – *Na kočky a myši*.

Lektorka rozdělí děti na dvě skupiny - jedna skupina budou kočky a druhá myši. Pravidla jsou jednoduchá - když hraje hudba rychlá, tak tancují kočky, když začne hrát hudba pomalá, tak budou na ni tančit myši a kočky odpočívat. Po chvíli se děti vymění.

- 5 *minut*

Průpravná část:

1) **Rozcvička** – Zopakujeme si „kočičí rozcvičku“ z 7.vyučovací hodiny. - 4 *minuty*

2) **Rozhýbání** na rychlejší hudbu:

Lektorka bude předvádět různé kroky a děti je budou napodobovat:

Zařadíme opět různé žánry hudby, aby děti poznávaly všechny možné druhy hudby. Kromě kroků z minulých hodin zařadíme i kroužení pánví, aby se nám rozhýbala na sestavu Africa a zařadíme také rychlý krok z této sestavy, který jsme se učily v minulé hodině. Dostatečně rozhýbeme i ruce, protože je budeme v sestavě také hodně používat, zařadíme proto i vzpažení, upažení a kroužení zápěstím, předloktím a celou paží. - 5 *minut*

Hlavní část:

Tentokrát hlavní část zahájíme *sestavou Sluníčko, sluníčko*, protože už jí děti dobře umí, opět si ji zatancujeme dvakrát – nejprve děti s lektorkou a pak zkusí samy, lektorka může slovně napovídat. - 5 *minut*

Následuje *opakování polkového kroku* – budeme ho dnes tančit různě po prostoru a rovnou na hudbu. - 2 *minuty*

Pokračovat budeme výukou *nového kroku v tanci Rumba* – nejprve ale rovnou na hudbu zopakujeme jednoduchý krok, co už známe. Tančíme ho cca jednu minutu a pak

lektorka vypne hudbu a s počítáním a zády k dětem bude tančit složitější krok. Nový krok učíme děti podle výše napsané metodiky – to znamená, že začínáme pomalu na počítání pravou nohou krok vpravo na první dobu, na druhou dobu krok levou nohou před pravou na třetí dobu vrátíme váhu na zadní – pravou nohu a na čtvrtou dobu vrátíme levou nohu vedle pravé a uděláme kroužek pánví. Potom to samé na druhou stranu od levé nohy - krok vlevo, krok pravou nohou vpřed, vrátit váhu na levou nohu, vrátit pravou nohu vedle levé do mírného roznožení a kroužek pánví. – 5 minut

Nyní zařadíme **odpočinkovou hru**. Zopakujeme si hru z 5. vyučovací hodiny s posíláním míče do kruhu. - 3 minuty

Po hře **zopakujeme tanec Chacha** – obě verze kroků, opět již zkusíme rovnou s hudbou. - 4 minuty

Na závěr hlavní části budeme **pokračovat v sestavě Africa**: nejprve si dvakrát zopakujeme to, co už známe z minulých hodin a pak budeme pokračovat:

Skončily jsme v čase 1:21, kdy se mění hudba a další změna přijde v čase 1:35. Těchto 14 vteřin vyplníme následovně:

- na 4 doby dávání ramen dopředu a dozadu – vždy na jednu dobu pohyb vpřed i vzad. Pro některé děti tento pohyb může být těžší, tak jim ho předvedeme a několikrát ho s nimi zkusíme.

- na další 4 doby zařadíme posun hrudníku – na první dobu doprava, na druhou doleva, na třetí doprava, na čtvrtou doleva.
- na další 4 doby zařadíme kolečko hrudníkem – opět i tento pohyb musíme s dětmi pořádně vyzkoušet, může pro ně být těžký.
- Na zbývající čtyři doby, ve kterých zpěvák zpívá „bang, bang, bang, bang“ skočíme 4krát do výšky

Poté se hudba opět změní a tato změna trvá až do času 1:50, my tento čas opět vyplníme krokem z minulé hodiny – rychlé přenášení váhy z nohy na nohu v širokém stoju rozkročném, první čtyři takty jen na místě a bez rukou a potom přidáme ruce, které budou jen mávat nahoru a dolů.

To by bylo vše pro tuto hodinu, aby děti stihly všechno dostatečně vstřebat. Několikrát to s nimi opět zkusíme, můžeme napřed jen na počítání novou část sestavy a pak zkusit na hudbu celé. – 7 minut

Závěrečná část:

V této hodině si zopakujeme „*kočičí uvolnění*“ z 5. vyučovací hodiny.

Na závěr s dětmi opět lektorka zrekapituluje, co se v dnešní hodině naučily a rozloučí se s nimi. - 3 *minuty*

4.12 11. Vyučovací jednotka

Úvodní část:

- **organizační část:** Docházka dětí, pozdrav, kontrola oblečení a obutí, krátké povídání, o tom co se v dnešní hodině budeme učit.

V této hodině se nebudou děti učit žádné nové kroky, ani v sestavě, ale budou pouze to, co se do teď naučily, zdokonalovat. Půjde hlavně o to, aby v Latinskoamerických tancích začaly více vnímat hudby a kroky začaly být plynulejší. V sestavě Sluníčko, sluníčko půjde o to, aby pomalu děti začínaly sestavu tančit i bez lektorky a v sestavě Africa, aby si děti zapamatovaly, jak jdou kroky za sebou, a hudbu si pořádně naslouchaly - 2 *minuty*

- **rušná část:** Zopakujeme si *Zvířecí diskotéku* z 8. vyučovací hodiny. Můžeme zařadit i různá netypická zvířata, aby pracovala i dětská fantazie. - 4 *minuty*

Průpravná část:

1) *Rozcvička* – začneme protažením ve stoji rozkročném – pomalý předklon s rovnými zády, když budeme mít tělo vodorovně se zemí, tak se na chvíli zastavit a pak tělo „vyvěsit“ – uvolnit ruce i hlavu a pomalu se vracet zpátky obratel po obratli.

- Na další cvik už se posadíme do „tureckého sedu“ a ruce dáme do „svícnu“ a budeme se pomalu uklánět na jednu a pak na druhou stranu.
- Třetí cvik bude stejný jako v některé minulé hodině – dlaně jsou autíčka a jezdí v sedu po nohách jako po silnicích do předklonu.
- Ve čtvrtém cviku si protáhneme paže. Pravou ruku natáhneme pod bradou doleva a levou rukou si jí chytíme a přitlačujeme, pak to samé na druhou stranu. - 5 *minut*

2) **Rozhýbání** na rychlejší hudbu:

Lektorka bude opět předvádět různé kroky a děti je budou napodobovat:

Zařadíme opět různé žánry hudby, střídáme rychlé tempo s pomalejším, aby se děti úplně neunavily. - začneme klasickým kroky vpřed, vzad, do stran

- přidáme různé vzpažování a upažování rukou

- přidáme pár dřepů

- dále kroužky pánví, kroužky hrudníkem, kroužky zápěstím, předloktím a celou paží

- přeskokování z nohy na nohu, krok ze sestavy Africa

Různě tyto kroky střídáme. - 5 minut

Hlavní část:

Opět hlavní část zahájíme **sestavou Sluníčko, sluníčko**, zatancujeme si ji tentokrát třikrát – poprvé s lektorkou, pak děti budou samy tančit a lektorka bude slovně napovídat a po třetí to zkusí děti samy bez nápovědy, pokud někdo bude mít problém s nějakou částí sestavy, tak mu lektorka zkusí tuto část ještě ukázat, aby už se v této sestavě nevyskytovaly žádné velké chyby. – 6 minut

Nyní zařadíme opakování tance **Chacha** – rovnou na hudbu zkusíme obě varianty kroků. – 4 minuty

Polka po kruhu rovnou na hudbu, můžeme zkusit, že děti ji již budou tančit samy bez lektorky – 1 minuta

Rovnou zařadíme i opakování obou variant tance **Rumba**, je to pomalý tanec, tak už si u něj i děti částečně odpočinou. – 5 minut

Nyní zařadíme odpočinkovou hru: Tentokrát to bude známá hra na **Obra a palečka**.

Sedneme si do kruhu a vezmeme do něj dva míče – malý a velký. Malý dáme dítěti, co bude v kruhu sedět naproti tomu, co bude mít velký míč. Na povel „ted“ začneme míče posílat – malý se snaží utíkat a velký se ho snaží chytit. - 3 minuty

Na závěr hlavní části budeme trénovat **sestavu Africa**.

Lektorka bude zatím tančit pořád s dětmi. Ještě než ale začnou tančit na hudbu, tak si

zvlášt' zkusí s dětmi všechny těžší a důležité kroky a pohyby – africký krok, pohyby rameny vpřed a vzad, kroužky pánví, kroužky hrudníkem.

Potom pustí hudbu a bude tančit před dětmi a k tomu i povídat, co mají dělat a počítat doby, aby se děti také naučily, jaké bude používat slovní nápovědy pro určité kroky.

Několikrát si sestavu zatančíme, maximálně ale pětkrát, aby děti nebyly moc unavené. –
7 minut

Závěrečná část:

V závěrečné části hodiny se děti opět potřebují opět *zklidnit a uvolnit*.

Tentokrát si lehnout jeden vedle druhého do řady a podají si ruce. Dítě, které bude ležet na jednom kraji, lehce stiskne dlaň dítěte, co leží vedle něj. To stiskne další atd., až toto stisknutí dojde k poslednímu dítěti. To bude mít za úkol zvednout ruku a zamávat.

Lektorka stopne, kolik vteřin to dětem trvalo, pak to zkusí ještě jednou. Motivuje děti, aby to zkusily rychleji, aby opravdu byly připravené a vnímaly, kdy je jejich kamarád stiskne a hned stiskly dalšího.

Pak se děti posadí, můžou zůstat takto v řadě a opět si zrekapitulují dnešní hodinu a rozloučí se s lektorkou. - *3 minuty*

4.13 12. Vyučovací jednotka

Úvodní část:

- **organizační část:** Docházka dětí, pozdrav, kontrola oblečení a obutí, krátké povídání o tom, co se v dnešní hodině budeme učit.

Opakování tanců Chacha, Rumba, Polka, sestav Africa a Sluníčko, sluníčko.

Nové učivo bude pokračování v sestavě Africa a tanec Mambo. Na sestavách budeme opět zdokonalovat hlavně to, aby děti dokázaly vnímat podle hudby, jaký taneční krok mají právě tančit. V latinskoamerických tancích se zaměříme na správné provedení kroků. - *2 minuty*

- **rušná část:** Pohybová hra – zopakujeme si hru *Na sochy* z 2. vyučovací hodiny. - *4 minuty*

Průpravná část:

1) **Rozcvička** – Lektorka opět všechny cviky předcvičuje, děti opravuje, aby cviky prováděly správně.

- Půlkruhy hlavou na protažení krční páteře – půlkruhy budeme dělat jen směrem vpřed, budeme střídat stranu, na které začínáme.
 - Uvolnění ramen – kroužíme rameny vpřed a vzad - nejprve jedním ramenem a následně druhým ramenem, pak oběma rameny současně. Dále budeme jakoby plavat kraula.
 - Rozhýbání pánve – v mírném podřepu a podsazení pánve budeme dělat pomalé kroužky na jednu i na druhou stranu.
 - Sed roznožný - protáhneme si zadní stranu stehen a záda – předklon k jedné noze a potom ke druhé.
- 5 minut

2) **Rozhýbání** na rychlejší hudbu:

Lektorka bude opět předvádět různé kroky a děti je budou napodobovat:

Zařadíme opět různé žánry hudby, střídáme rychlé tempo s pomalejším, aby se děti úplně neunavily. Použijeme stejně jako v minulé hodině všechny možné variace kroků co už děti znají, zapojíme pohyby rukou, dřepy, výskoky, výpony, tleskání, kroužky pánví, hrudníkem, rychlé přešlapování nohou atd. - 5 minut

Hlavní část:

Hlavní část tentokrát zahájíme opakováním tance **Chacha** – rovnou na hudbu obě verze kroků – 3 minuty

Hned budeme pokračovat opakováním **Rumby** také již zkusíme rovnou na hudbu obě verze kroků. – 3 minuty

Zařadíme výuku nového tance **Mambo**. Tančíme podle výše napsané metodiky – začínáme od pravé nohy krok vpřed a počítáme raz, na slovo „á“ přeneseme váhu zpět na levou nohu, která zůstává stále na svém místě a na slovo „dva“ uděláme pravou nohou krok vzad. Potom opět na „á“ vrátíme váhu na levou nohu a na další raz opět

krok dopředu... Levá noha tedy zůstává stále na stejném místě a jen se zvedá na špičku a pravá noha chodí vpřed a vzad. – 4 minuty

Nyní zařadíme ještě rychlé zopakování **Polky** různě po prostoru, jen krátce na libovolnou hodící se hudbu. - 1 minuta

Na oddychnutí si zahrajeme hru na **Elektrický proud**.

Děti se posadí do kruhu a lektorka mezi ně, všichni si připraví ruce na tleskání. Lektorka „vyšle elektrický proud“ tlesknutím do ruky dítěte sedícího vedle ní vpravo. To bude pokračovat, pak další atd., dokud proud nedojde opět k lektorce. Pak lektorka určí, které dítě bude začínat a bude vysílat další proud. Vystřídá několik dětí. – 3 minuty

Po hře zařadíme zopakování sestavy **Sluníčko, sluníčko** – zatančíme si ji dvakrát – jednou s lektorkou a podruhé budou děti tančit samy, lektorka jen slovně napovídá, co mají děti tančit a opravuje případné chyby. – 5 minut

Na závěr hlavní části se budeme věnovat sestavě **Africa**, skončili jsme u času 1:50 a to tancem rychlého afrického kroku – přešlapování z nohy na nohu se zvedáním rukou.

Další část písně trvá od času 1:50 do času 2:04, tuto část vyplníme novým krokem. Tato část má celkem osm taktů, které se melodií i rytmem opakují.

- uděláme vždy krok vpřed a hned krok vzad – začínáme od pravé nohy, pak hned vrátíme nohy vedle sebe a pažemi uděláme kruh vpřed,

- pak uděláme to samé od levé nohy – krok vpřed, krok vzad, vrátit levou nohu a kruh vpřed celými pažemi směrem vpřed

- pak opět od pravé nohy – takto vystřídáme celkem čtyřikrát od každé nohy a jsme u další změny hudby

Tato nová část bude stačit, abychom děti příliš nezahltili, protože už toho na ně začíná být hodně. Několikrát si sestavu zatančíme, až do této části, předtím ale několikrát samostatně vyzkoušíme nový krok. – 7 minut

Závěrečná část:

Na závěr hodiny už se jen **uvolníme a zklidníme** – opět za pomoci relaxační hudby, dětem do ní klidným hlasem povídáme, ať si představují, jak se jim uvolňuje a jakoby do země roztéká jedna noha, pak druhá noha, tělo, hrudník, ruce a na závěr hlava. Chvilí

je necháme odpočívat a pak hudbu postupně ztlumíme, vyzveme je, aby se posadily, a zrekapitulujeme si hodinu. - 3 *minuty*

4.14 13. Vyučovací jednotka

Úvodní část:

- **organizační část:** Docházka dětí, pozdrav, kontrola oblečení a obutí, krátké povídání o tom, co se v dnešní hodině budeme učit.

Opakování tanců Chacha, Rumba, Polka, Mambo, sestav Africa a Sluníčko, sluníčko.

Nové učivo bude pokračování v sestavě Africa a začátek taneční sestavy Avenues na stejnojmennou píseň francouzské skupiny Stress. - 2 *minuty*

- **rušná část:** Pohybová hra – *Na Mrazíka*.

Jedno dítě vybere lektorka jako Mrazíka – ten bude honit ostatní děti. Koho se dotkne, ten „zmrzne“ a stoupne si do stoje rozkročného. Ostatní děti ho mohou zachránit tím, že mu podlejou mezi nohama. Střídáme děti, které jsou Mrazíkem – můžou být i dva Mrazíci. Střídáme cca po 30ti sekundách. - 4 *minuty*

Průpravná část:

1) **Rozcvička** – Lektorka opět všechny cviky předcvičuje, děti opravuje, aby cviky prováděly správně. Dnes si vezmeme na pomoc *overbally*.

- Stoj, připažit, overball v jedné ruce. Vzpažit – nad hlavou si overball předat do druhé ruky a připažit – několikrát zopakujeme.
- „Turecký sed“ (připomeneme dětem, aby narovnaly záda) - posílat si míč dokola kolem těla – předávat z ruky do ruky, nejprve jedním směrem a po chvíli druhým.
- Sed roznožný - overball kutálet po jedné noze a následně po druhé noze.
- Leh na zádech pokrčmo, overball pod hýždě - na chvíli ho zvednutím pánve uvolníme a zase přitlačíme do země. – 5 *minut*

2) **Rozhýbání** na rychlejší hudbu:

Lektorka bude opět předvádět různé kroky a děti je budou napodobovat:

Zařadíme opět různé žánry hudby, střídáme rychlé tempo s pomalejším, aby se děti

úplně neunavily. Použijeme stejně jako v minulé hodině všechny možné variace kroků, co už děti znají.

Zapojíme pohyby rukou, dřepy, výskoky, výpony, tleskání, kroužky pánví, hrudníkem, rychlé přešlapování nohou atd. - 5 minut

Hlavní část:

Hlavní část opět zahájíme opakováním tance **Chacha**, opět zopakujeme obě verze kroků, rovnou na hudbu, vystřídáme několik písní. – 3 minuty

Budeme pokračovat opakováním **Rumby** – opět zopakujeme oba dva kroky, rovnou na hudbu a stejně jako při Chacha vystřídáme různé písně. – 3 minuty

Navážeme opakováním tance **Mambo**. Vyzkoušíme nejprve bez hudby a pak i s hudbou. – 3 minuty

A opět zařadíme rovnou i **Polku**, tentokrát po kruhu, bez hudby na počítání. – 1 minuta

Na oddychnutí si zahrajeme **hru na procvičení rytmu**.

Děti se posadí do kruhu a lektorka mezi ně. Všichni si připraví ruce na tleskání a dostanou za úkol si vymyslet, jaké budou zvířátko a jaké to zvířátko bude dělat zvuky. Každý se postupně představí – lektorka začne například slovy „kočka, kočka, mňau, mňau“ – vybrala si kočku, která mňouká. Bude tleskat a na každé tlesknutí řekne jedno slovo. Následuje dítě, co sedí vedle ní. Vybralo si např. psa, tak řekne a bude tleskat „pes, pes, haf, haf“ atd. Postupně se představí všechny děti. Pak zkusíme to, že lektorka řekne svoje „kočka, kočka, mňau, mňau“ a pak vyvolá někoho dalšího tím, že řekne jeho zvíře – například „žába, žába, kvak, kvak“ a dítě, které si vybralo žábu, bude pokračovat a zase řekne a vytleská nejprve svoje zvíře a pak vyvolá někoho dalšího. – 3 minuty

Po hře zařadíme zopakování **sestavy Sluníčko, sluníčko**. Zatančíme si ji jen jednou, děti ji zkusí rovnou samy, lektorka jen slovně napovídá. – 3 minuty

Pokračovat budeme *sestavou Africa*.

Skončili jsme u času 2:04 novou variací kroku, další část budeme tančit až do času 2:19. Hudba je tu opět změněná, zpívá se v ní vždy nějaký text a pak se zazpívá „hu – ha“. My budeme vždy na ten běžný text dělat rychlé kroužky pánví a na „hu“ skočíme dozadu ve stoji rozkročeném a na „ha“ skočíme dopředu, pak opět kroužky pánví a opět na „hu – ha“ skáče. Celkem budeme třikrát skákat a čtyřikrát dělat kroužky pánví.

Opět to bude vše, co se v dnešní hodině k této sestavě naučíme nového, aby si to děti stihly bez problému zapamatovat. Sestavu si několikrát zkusíme, lektorka pomáhá dětem, kterým něco nejde, ukazuje jim jednotlivé kroky, pokud jim dělají problémy. – 6 minut

Na závěr hlavní části začneme výukou *nové sestavy Avenues* od skupiny Stress.

Začneme tím, že dětem kousek písně pustíme. Začneme výukou sestavy – sestava bude začínat z pozice v dřepu se skloněnou hlavou, pak se na předehtu – bez zpěvu pomalu zvedáme, pomalu roztahujeme ruce přes upažení až ke vzpažení. Jakmile začne zpěv a hudba se zrychlí, tak začneme přešlapovat z nohy na nohu v mírném rozkročení a vždy přidáme ke kroku i pohyb ramenem – malý kroužek vzad. Toto se bude opakovat až do času 0:24 – tedy na 8 taktů. To bude v dnešní hodině vše – několikrát si tuto část zopakujeme – 3 minuty

Závěrečná část:

Na závěr hodiny se už jen uvolníme. Tentokrát si opět vyzkoušíme *relaxační dýchání* a na pomoc si vezmeme *overbally* z rozcvičky. Děti si lehnout na záda, lehce si pokrčí nohy a na břicho si položí overball. Potom se budou pomalu nadechovat a pozorovat, jak se overball zvedá. Pak budou pomalu vydechovat a pozorovat, jak overball zase klesá. Několikrát vyzkoušíme a připomeneme, že musí do břicha opravdu dýchat a ne břicho jen zvedat.

Potom se děti posadí a povíme si, co jsme se dnes naučily. – 3 minuty

4.15 14. Vyučovací jednotka

Úvodní část:

- **organizační část:** Docházka dětí, pozdrav, kontrola oblečení a obutí, krátké povídání

o tom, co se v dnešní hodině budeme učit.

Opakování tanců Chacha, Rumba, Polka, Mambo, sestav Africa, Sluníčko, sluníčko a Avenues. Nové učivo bude pokračování v sestavě Africa a pokračování taneční sestavy Avenues. - 2 *minuty*

- **rušná část:** Pohybová hra – *Zvířecí diskotéka*.

Opět si zopakujeme tuto hru, protože ji děti mívají velmi rády a rozvíjí se tím jejich fantazie a schopnost vnímat hudbu. - 4 *minuty*

Průpravná část:

1) **Rozcvička** – Lektorka opět všechny cviky předcvičuje, děti opravuje, aby cviky prováděly správně, dnes si vezmeme na pomoc velké gymnastické míče **gymbally**

- Stoj rozkročný - zvedat gymball nad hlavu (budeme mít u toho narovnaná záda, nezvedáme ramena).
- Sed na gymballu – nejprve si na něm lehce zaskáčeme a potom se na něm budeme pohupovat vpřed a vzad (pohupování bude pomalé).
- Sed na gymballu - kroužky pánví (zkontrolujeme, aby děti měly rovná záda).
- Poslední cvik bude náročnější na organizaci. Všechny míče nahneme do jednoho rohu a ohradíme je lavičkami ze zbývajících dvou stran, aby se nám nemohly nikam rozkutálet a zůstaly těsně vedle sebe. Děti potom budou mít za úkol po míčích přelézt kolem dokola. Tento cvik je dobrý na posílení vnitřního stabilizačního systému. – 5 *minut*

2) **Rozhýbání** na rychlejší hudbu:

Lektorka bude opět předvádět různé kroky a děti je budou napodobovat:

Zařadíme opět různé žánry hudby, střídáme rychlé tempo s pomalejším. Použijeme stejně jako v minulých hodinách všechny možné variace kroků, co už děti znají. Zapojíme pohyby rukou, dřepy, výskoky, výpony, tleskání, kroužky pánví i hrudníkem, rychlé přešlapování nohou, úkroky, kroky do všech stran atd. - 5 *minut*

Hlavní část:

V této hodině začneme nejprve opakování taneční sestavy **Sluníčko, sluníčko**.

Zatančíme si ji jednou, rovnou děti bez lektorky, jen s jejím napovídáním. – 3 *minuty*

Dále zařadíme taneční sestavu ***Africa***. Zopakujeme si nejprve tu část, kterou už známe, a pak přidáme několik nových kroků. Skončili jsme u času 2:19 a to kroužky pánví.

Pokračovat budeme do času 2:30 – v těchto 11ti sekundách budeme tančit přísuný krok stranou. Nejprve vpravo, poté vlevo. Na došlap přikračující nohy vždy tleskneme.

Poté se několikrát ozve v písni slovo „bang“. Na toto slovo vždy vyskočíme a hned budeme pokračovat africkým krokem, který už známe z minulých částí sestavy – rychlé přešlapování z nohy na nohu ve stoji rozkročném. K tomu přidáme různé kroužky rukama – necháme improvizovaně. To bude trvat až do času 2:47.

To bude pro dnešní hodinu vše. Několikrát si opět sestavu zkusíme a lektorka zatím stále tančí s dětmi. - 5 *minut*

Pokračovat budeme zopakováním tanců ***Chacha, Rumba a Mambo*** – vše už na hudbu, lektorka nahlas počítá, střídá písně a může i střídat Chachu, Rumbu i Mambo a nechat děti, jestli uhadnou, co to je za tanec. Když nebudou vědět, tak jim poradí a začnou společně tančit. - *celkem 9 minut*

Nyní je čas na odpočinkovou hru – zahrajeme si hru na ***Obra a Palečka***, ale ztížíme ji tím, že Obra bude představovat gymball. – 3 *minuty*

Po hře zařadíme ***Polku*** – tentokrát na hudbu, nejdříve po kruhu a pak volně po prostoru. Ukážeme dětem, že se u Polky mohou i otáčet kolem vlastní osy. Kdo bude chtít, to může zkusit. – 2 *minuty*

Na závěr hlavní části budeme pokračovat sestavou ***Avenues***. Skončili jsme u času 0:24. Přidáme jen malý kousek sestavy, a to do času 0:35, kdy se změní hudba, přestane zpívat zpěvačka a začne rapovat rapper. Těchto 5 taktů jen obměníme krok, který v sestavě tančíme na začátku. Místo kroužku ramenem uděláme vždy při došlapu nohy vlnku rukou na té samé straně, kde přešlápneme (z připažení až do upažení a opět dolů do upažení). Ruce rychle střídáme do rytmu podle nohou.

To bude v dnešní hodině vše. Několikrát si tuto část zopakujeme. – 4 *minuty*

Závěrečná část:

V této hodině využijeme ***gymbally*** i v závěrečné části. Každý si vezme jeden gymball a nejprve se na něj položí břichem, nohy nechá uvolněně na zemi a hlavu a ruce vyvěsí dolů. Po chvíli si zkusíme na míče lehnout zády a opět uvolnit nohy a vyvěsit hlavu a ruce. Potom si děti na míče sednou, pohupují se a u toho si zrekapitulujeme dnešní hodinu. - 3 *minuty*

4.16 15. Vyučovací jednotka

Úvodní část:

- **organizační část:** Docházka dětí, pozdrav, kontrola oblečení a obutí, krátké povídání o tom, co se v dnešní hodině budeme učit.

Opakování tanců Chacha, Rumba, Polka, Mambo, sestav Africa, Sluníčko, sluníčko a Avenues.

Nové učivo bude pokračování v sestavě Africa a pokračování v taneční sestavy Avenues. - 2 *minuty*

- **rušná část:** Pohybová hra *Na sochy*.

Hudba hraje, děti tancují, hýbou se do rytmu. Hudba nehraje, děti udělají sochu. - 4 *minuty*

Průpravná část:

1) **Rozcvička** – Lektorka opět všechny cviky předcvičuje, děti opravuje, aby cviky prováděly správně. Dnes budeme cvičit bez pomůcek.

- Procvičení krční páteře – stoj, rozkročný, půlkruhy od pravého ramene k levému a zpátky.
- Procvičení zad – stoj spojný, vzpažit, pomalu se předklonit s rovnými zády a chvíli vydržet ve vodorovné pozici. Potom se vyvěsit úplně dolů a uvolnit záda i ruce. Zpět se zvedáme hodně pomalu obratel po obratli.
- Klek na pravé, pánev protlačujeme dopředu. Vystřídáme nohy.
- Leh na zádech, přednožit levou/pravou – „špička a fajfka“. – 5 *minut*

2) **Rozhýbání** na rychlejší hudbu:

Lektorka bude opět předvádět různé kroky a děti je budou napodobovat:

Zařadíme různé žánry hudby, střídáme rychlé tempo s pomalejším. Použijeme stejně jako v minulých hodinách všechny možné variace kroků, co už děti znají, zapojíme pohyby rukou, dřepy, výskoky, výpony, tleskání, kroužky pánví i hrudníkem, rychlé přešlapování nohou, úkroky, kroky do všech stran atd. - 5 minut

Hlavní část:

V této hodině začneme opět **opakováním taneční sestavy Sluníčko, sluníčko**. Zatančíme si ji jednou, rovnou děti bez lektorky, jen s jejím napovídáním. – 3 minuty

Pokračovat budeme **zopakováním tanců Chacha, Rumba a Mambo**. Vše už na hudbu, lektorka nahlas počítá, střídá písně a může i střídat Chachu, Rumbu i Mambo a nechat děti, jestli uhodnou, co je to za tanec. Když nebudou vědět, tak jim poradí a začnou společně tančit. - 9 minut

Nyní zařadíme **Polku**, tentokrát na hudbu, nejdříve po kruhu a pak volně po prostoru. Kdo chce, může opět zkusit i s otáčením kolem vlastní osy, - 2 minuty

Nyní zařadíme odpočinkovou **hru** s názvem **Štouchaná**.

Děti se rozdělí do dvojic, dvojice stojí proti sobě a jeden zavře oči. Druhý ho lehce šťouchne na 3 až 5ti místech po těle. První pak otevře oči a musí toho druhého šťouchnout na stejných místech. – 3 minuty

Dále zařadíme taneční **sestavu Africa**.

Zopakujeme si nejprve tu část, kterou už známe a pak přidáme několik nových kroků. Skončili jsme u času 2:47 a to africkým krokem, ke kterému jsme přidali kroužky rukama. Několikrát celou sestavu až do tohoto místa zopakujeme.

Pak přidáme až do času 3:03 pomalé kroužky pánví, které budeme střídat s kroužky hrudníkem. Vždy jeden kroužek pánví a jeden kroužek hrudníkem.

To bude všechno a opět celé zopakujeme, aby si to děti zapamatovaly. - 5 minut

Na závěr hlavní části budeme ***pokračovat sestavou Avenues.***

Skončili jsme u času 0:35 a to kroky do stran, ke kterým jsme přidali vlnky rukama.

Pokračovat budeme do času 1:10. Je to dlouhá část, kde rapuje zpěvák a potom opět začíná zpívat zpěvačka. Tuto rapovací část vyplníme jednoduchými kroky, které budou mít prvky street dance – každý krok budeme dělat na čtyři doby:

- 4krát přísunný krok – střídáme strany
- 4krát kroky vpřed a vzad
- Na další 4 doby skok do stoje rozkročného na první dobu, na další tři se pohupujeme v kolenou a děláme „mlýnek“ rukama.
- Na další 4 doby zůstaneme ve stoji rozkročném a vždy se nakloníme na jednu dobu na jednu stranu a ukážeme na tu stranu oběma rukama, na další dobu na druhou stranu.
- Potom skok zpět do stoje snožného na jednu dobu a na další tři doby upažujeme a připažujeme.
- Poslední 4 doby nohy stojí a ruce - pravá předpažuje a levá zapažuje na první dobu, na druhou vystřídáme ruce, na třetí opět stejně jako na první a na čtvrtou stejně jako na druhou.

Pro děti bude těžší si zapamatovat, v jakém pořadí kroky následují, proto několikrát zopakujeme a budeme to opakovat i bez pokračování v příští hodině. – *4 minuty*

Závěrečná část:

V této hodině se uvolníme běžným způsobem. Položíme se na zem a řekneme dětem, že jsme teď všichni ***hadrové panenky*** a ležíme jako pohozené na koberci. Lektorka potom obejde děti a vyzkouší, jak mají uvolněné paže a nohy. Jako doprovod pustíme relaxační hudbu.

Po dvou minutách děti vyzveme, aby se posadily, zrekapitulujeme si hodinu a rozloučíme se. - *3 minuty*

4.16 16. Vyučovací jednotka

Úvodní část:

- **organizační část:** Docházka dětí, pozdrav, kontrola oblečení a obutí, krátké povídání

o tom, co se v dnešní hodině budeme učit.

Opakování tanců Chacha, Rumba, Polka, Mambo, sestav Africa, Sluníčko, sluníčko a Avenues. Nové v této hodině nic nebude, budeme jen opakovat. - 2 *minuty*

- **rušná část:** Zopakujeme si hru *Princeznička na bále poztrácela korále*. - 4 *minuty*

Průpravná část:

1) Rozcvička – Cvičení s *novinovými tyčemi*

- Dvojice stojí naproti sobě, drží oběma rukama tyče. Napodobují řezání pilou a potom váhy (jeden z dvojice do dřepu, druhý stojí a postupně se střídají)
- Dvojice si stoupne naproti sobě v menší vzdálenosti a naráz si přehazují tyče. Cvičení je zaměřené na vzájemnou spolupráci a souhru.
- Dvojice stojí naproti sobě, tyče drží oběma rukama. Na povel provedou úklon na jednu stranu, z tyčí v jedné ruce utvoří jakési okénko, do kterého při úklonu nakouknou.
- Sed – každý tentokrát cvičí sám – tyč bude držet oběma rukama nad hlavou ve vzpažení a pomalu se s ní bude předklánět. – 5 *minut*

2) *Rozhýbání* na rychlejší hudbu:

Lektorka bude opět předvádět různé kroky a děti je budou napodobovat: Zařadíme opět různé žánry hudby, střídáme rychlé tempo s pomalejším. Použijeme stejně jako v minulých hodinách všechny možné variace kroků, co už děti znají, zapojíme pohyby rukou, dřepy, výskoky, výpony, tleskání, kroužky pánví i hrudníkem, rychlé přešlapování nohou, úkroky, kroky do všech stran atd. - 5 *minut*

Hlavní část:

V této hodině začneme opět opakováním taneční sestavy *Sluníčko, sluníčko*, zatančíme si ji jednou, rovnou děti bez lektorky, jen s jejím napovídáním. – 3 *minuty*

Pokračovat budeme opakováním sestavy *Africa* - vyzkoušíme dvakrát. – 6 *minut*

Pokračovat budeme *opakováním Polky*, rovnou na hudbu, volně po prostoru, kdo chce,

může s otáčením kolem osy. – 2 *minuty*

V odpočinkové ***hře*** tentokrát také použijeme ***noviny***, ale rozložené.

Každý dostane list novin, nejprve si je položíme na dlaň a překlápíme je z jedné ruky na druhou.

Potom si noviny položíme na hlavu, budeme s nimi pomalu chodit po tělocvičně a snažit se, aby nám nespady.

Na závěr noviny rozložíme po tělocvičně, uděláme z nich cestičku, jakoby kameny ve vodě, a děti pak po nich přejdou. - 4 *minuty*

Pokračovat budeme zopakováním tanců ***Chacha, Rumba a Mambo*** – vše už na hudbu. Lektorka nahlas počítá, střídá písně a může i střídát Chachu, Rumbu i Mambo a nechat děti, jestli uhodnou, co to je za tanec. - *celkem 6 minut*

Na závěr hlavní části budeme opakovat sestavu ***Avenues***. Budeme rovnou tančit s hudbou, vysvětlovat dětem kroky, co jim nepůjdou, a zaměříme se hlavně na část z minulé hodiny, kde se střídá hodně kroků po sobě. – 5 *minut*

Závěrečná část:

V této hodině se ***uvolníme*** taktéž ***s pomocí novin***. Každý si vezme opět novinovou tyč a zkusí si s ní válet nejprve po jedné noze, pak po druhé noze, dále po jedné ruce, druhé ruce, po břicho a proklepat záda. Uvolníme takto celé tělo.

Pak set posadíme, zrekapitulujeme hodinu a rozloučíme se. - 3 *minuty*

4.17 17. Vyučovací jednotka

Úvodní část:

- **organizační část:** Docházka dětí, pozdrav, kontrola oblečení a obutí, krátké povídání o tom, co se v dnešní hodině budeme učit.

Opakování tanců Chacha, Rumba, Polka, Mambo, sestav Africa, Sluníčko, sluníčko a Avenues.

Nové učivo bude pokračování v sestavách, a naučíme se tanec Samba. - 2 *minuty*

- **rušná část:** Dnes využijeme *padák*.

Děti ho budou držet ve výši pasu, do padáku vložíme malý jednobarevný červený míček „jablíčko“. Chvilí míček pokud možno pomalu a opatrně koulíme v padáku, aby nepropadl otvorem ve středu padáku, ani nepřeskočil přes okraj. Pak začneme zpívat píseň Koulelo se, koulelo červené jablíčko. Při druhé sloce položíme vedle prvního druhý stejně velký nebo o trochu větší míček a snažíme se, aby se míčky koulely společně. Pokud se nám koulení míčků daří, můžeme zazpívat i třetí sloku.

Text písně:

Koulelo se, koulelo červené jablíčko, komu ty se dostaneš má zlatá Ančičko.

Koulela se, koulela dvě naproti sobě, komu bych se dostala, než Jeníčku tobě.

Komu bych se dostala, než můj milý tobě, ty jsi hezký, já taky, hodíme se k sobě.

- 4 minuty

Průpravná část:

1) **Rozcvička** – Lektorka předvádí a opravuje děti:

- Stoj rozkročný - kruhy rameny, nejprve jdou obě ramena současně vpřed, pak vzad, potom budeme ramena střídat po jednom kroužku.
- Úzký stoj rozkročný - lehce se s rovnými zády předkloníme a budeme dělat velké kruhy nataženými pažemi, jako když plaveme kraula.
- Klek na pravé, opřít se o koleno, snaha protlačit pánev dopředu. Po chvíli vystřídáme nohy.
- Vzpor klečmo „kočička“, budeme vždy zvedat a natahovat do dálky (vodorovně se zemí) nejprve pravou ruku a levou nohu a pak levou ruku a pravou nohu.
- Leh – vzpažíme, nohy propneme do špiček a snažíme se co nejvíce vytáhnout do dálky. Potom povolíme a znovu. – 5 minut

2) **Rozhýbání** na rychlejší hudbu:

Lektorka bude opět předvádět různé kroky a děti je budou napodobovat: Zařadíme opět různé žánry hudby, střídáme rychlé tempo s pomalejším. Použijeme stejně jako v minulých hodinách všechny možné variace kroků, co už děti znají, zapojíme pohyby rukou, dřepy, výskoky, výpony, tleskání, kroužky pánví i hrudníkem, rychlé přešlapování nohou, úkroky, kroky do všech stran atd. - 5 minut

Hlavní část:

V této hodině začneme opakováním tanců **Chacha, Rumba a Mambo** – vystřídáme všechny tance, od každého na kousek písně, u tance Chacha a Rumba vyzkoušíme obě verze kroků. - *celkem 5 minut*

Zůstaneme u Latinskoamerických tanců a budeme pokračovat výukou nového tance – **Samba**. Začínáme opět podle výše napsané metodiky tím nejjednodušším krokem – to znamená, že nohy půjdou obě rovně vzad. Začínáme od pravé nohy na povel raz krok vzad, na povel á vrátíme váhu na levou nohu a na povel dva uděláme krok pravou nohou zpátky k levé. Na další raz uděláme krok vzad levou nohou, na á váhu vrátíme na pravou nohu a na dva přišlápneme levou nohou k pravé. Počítáme nejprve pomalu a lektorka opět tančí zády k dětem, aby je nemátla zrcadlovým postavením. - *3 minuty*

Zopakujeme ještě tanec **Polka**, jen jednu minutu volně po prostoru. – *1 minuta*

Nyní zařadíme odpočinkovou **hru Představovaná**.

Děti se posadí do kruhu a dostanou za úkol vybrat, jaké zvířátko mají nejradši. Pak se budeme představovat po kruhu tak, že každý řekne své pravé jméno, ale místo příjmení řekne přívlastek toho zvířete, která má nejraději – př. Klárka Kočičková, Petřík Ryba. Takhle se představí všechny děti po kruhu, můžeme ho projet i dvakrát a můžou si podruhé vybrat jiné zvířátko. - *3 minuty*

Po hře budeme pokračovat opakováním taneční sestavy **Sluníčko, sluníčko**. Zatančíme si ji jednou, rovnou děti bez lektorky, jen s jejím napovídáním. – *3 minuty*

Pokračovat budeme opakováním sestavy **Africa**.

Vyzkoušíme nejprve jednou až do té části, kterou už umíme.

Pak budeme pokračovat až do konce písně - zbývá minuta. Tu vyplníme už jen tím, že se do rytmu písně seběhnou všechny děti i s lektorkou do kruhu uprostřed tělocvičny, chytí se za ruce a třikrát kruh do rytmu obejdou na jednu stranu, pak na druhou stranu. Pak se pustí, zůstanou stát v kruhu a každý se různě volně hýbe do rytmu, tak jak ho zrovna napadne.

Jakmile hudba dohraje, tak každý zůstane stát jako socha v té pozici, ve které zrovna bude. Přidáme k tomu rovnou i to, že po několika sekundách se děti seběhnou do řady a ukloní se - trénink na ukázkovou hodinu. – 6 minut

Na závěr hlavní části budeme opakovat sestavu *Avenues* a přidáme zase nový kousek. Skončili jsme u času 1:10 a pokračovat budeme do času 1:34, kdy opět místo rapování je v písni zpěv zpěvačky. Tuto část vyplníme tím, že budeme střídat tyto tři taneční prvky – nejprve kroužek pánví, pak skok ze stoje snožného do stoje rozkročného a pak podupáváním postupně zpátky do stoje snožného.

Na závěr před tělem zvedáme pomalu ruce vlnkou přes předpažení až do vzpažení, dolů je dáváme přes upažení - ruku u toho držíme zpevněnou. Tyto tři prvky střídáme, dokud opět nezačne rapovat zpěvák.

Několikrát nové prvky vyzkoušíme bez hudby, pak navážeme k sestavě a zkusíme na hudbu. – 5 minut

Závěrečná část:

V závěrečné části se *zklidníme a uvolníme*. Každý si najde svoje místo, kde si lehne tak, jak je mu to nejvíc pohodlné a zavře oči. Lektorka pak bude děti obcházet s šátkem a postupně všechny tím šátkem pohladí. Koho zrovna pohladí, tak se zkusí ještě více uvolnit, jako kdyby byl tak lehký jako ten šátek. Až pohladí posledního, tak se všechny děti pomalinku posadí, zrekapitulují hodinu a rozloučí se s lektorkou. - 3 minuty

Do konce roku pak proběhlo ještě dalších 10 vyučovacích hodin. Děti se naučily ještě jednu taneční sestavu – tentokrát to byl mix *Orientálních tanců, Jazz dance a Latinskoamerických tanců* na píseň *Waka Waka* od zpěvačky Shakiry, dětem se tato sestava moc líbila. Dále se naučily zbytek taneční sestavy *Avenues*. Z Latinskoamerických tanců se naučily tančit tanec *Chacha, Mambo a Rumba i ve dvojicích* v jednoduchém tanečním držení. Naučily se také *ve dvojicích* tančit *Polku a Valčík*. V tanci *Samba* se naučily nové variace kroků. Potom se naučily ještě základní krok tance *Jive*.

5 DISKUZE

Taneční kroužky jsem učila celkem pět let. Z toho první dva roky i na základních školách a pak už jen v mateřských školách, protože mě práce s předškolními dětmi bavila mnohem víc. Člověk sice z dětí v těchto tanečních kroužcích neudělal žádné závodní tanečníky, ale o to vůbec nešlo. Na dětech jsem viděla vždy plno pokroků, hlavně co se týče vnímání hudby celkově, ale i co se týče jejich pohybových dovedností. Poslední dva roky jsem taneční kroužek učila v 87. MŠ Komenského v Plzni na Lochotíně. V této školce mě to bavilo asi nejvíc, protože zde byla skvělá komunikace s ředitelkou i učitelkami a kroužek tak mohl vždy začínat včas, děti na něj byly vhodně oblečeny a rodiče vždy chodili na ukázkové hodiny v hojném počtu. Měla jsem vždy tři hodiny po sobě – nejprve smíšenou skupinu, kde byly děti od čtyř do sedmi let, potom jsem měla mladší děti, kterým bylo čtyři až pět let a na závěr jsem měla předškoláky, kde všem bylo šest až sedm let. Nejen kvůli věku byla každá hodina trochu jiná a s každou skupinou dětí jsem získávala různé zkušenosti.

Smíšená skupina dětí prošla všemi lekcemi bez větších problémů, jen jeden chlapec měl trochu problémy se soustředěním se, byla mu diagnostikována ADHD, ale i přesto se snažil a během roku udělal velké pokroky, nejvíce ho bavilo to, co bylo v rychlejším tempu. Občas přestal dávat pozor a odlákával i pozornost jiných dětí, postupně jsem se ale naučila, jak s ním pracovat. V této skupině bylo 8 dívek a 5 chlapců. Mladší děti se toho hodně učily od těch starších, když třeba zapoměly v sestavě, jaký krok následuje, tak se rychle rozhlédly kolem sebe a okoukaly je od těch starších. Nebylo ale potřeba nějak výrazně měnit plány mých hodin, děti vše zvládly.

Skupinu předškoláků tvořily pouze dívky, v tom byla práce zase trochu jiná. Dívky jsou v tomto věku snaživější, chtějí vše umět na výbornou a těší se už od začátku školního roku na ukázkové hodiny, až se předvedou před svými blízkými v šatičkách, jak se naučily tancovat. Práce s nimi proto byla naprosto bezproblémová, všechny tance co jsem měla připravené, se naučily bez problémů a jejich závěrečná hodina si zasloužila velký potlesk.

Nejtěžší práci jsem měla s nejmladší věkovou skupinou, některé děti ještě

nebyly ve školce úplně zvyklé a tak ze začátku byly trochu vystrašené i z toho, že si je odvádí do tělocvičny někdo cizí. Po několika lekcích se ale rozkoukaly a začaly se na tanečky těšit. Velmi je to bavilo a byly poslušné. V této skupině bylo 10 dívek a 5 chlapců. Neměla jsem s těmito dětmi vůbec problém, co se týče toho, že by nedávaly pozor nebo, že by zlobily. Bylo ale těžší je naučit některé tance. Hlavně ty složitější, například tanec Jive už byl na ně dost náročný a nepovedlo se nám ho dotáhnout do správného tempa, také taneční sestavy neuměly tak dobře nazpaměť a tak jsem tancovala s nimi i na závěrečné hodině, ale i tak to děti velmi bavilo a hodně se toho naučily.

Na každou hodinu tanečně-pohybového kroužku jsem se velmi těšila a přípravy si doma dělala s radostí. Se stejně dobrými pocity jsem i z každé lekce odcházela. Jen občas trochu fyzicky unavená – přece jen ty tři hodiny po sobě tančit, mluvit a učit nebylo nic lehkého, ale bavilo mě to.

Myslím, že jsem byla dobrou lektorkou tohoto kroužku a těším se, že se k výuce tanců v předškolním věku zase někdy v rámci svého budoucího povolání vrátím. Také tehdejší ředitelka této školky mě velmi chválila a byla s mou prací spokojená. Ani od rodičů jsem si nevyslechla žádnou kritiku. Když ale srovnám své začátky – první dva roky, kdy jsem začala učit, a pak tyto poslední dva roky, tak byl v mých lekcích velký rozdíl. Přála bych si, aby moje bakalářská práce pomohla někomu, kdo bude s výukou tanců předškolních dětí začínat. Začátky jsou totiž vždycky nejtěžší.

Velmi mě bavilo děti učit hlavně Latinskoamerické tance. Jsou totiž velmi variabilní a každý tanec, který do nich spadá, má mnoho krokových variací a proto pro mě nebyl problém vždy vymyslet k danému tanci zjednodušené kroky pro děti v předškolním věku. Děti latinskoamerické tance velmi bavily, kdybych je sama neučila a neviděla jejich nadšení, když se tance naučily, tak bych tomu asi ani nevěřila. Latinskoamerické tance se dají tančit v páru i samostatně. U dětí jsem vždy nejprve učila verzi, že každý tancoval sám. Pak když měly děti daný tanec pořádně zažitý, jsme zkusily i verzi, ve které si každý vybral někoho do dvojice a ve zjednodušeném tanečním držení si zkusily daný tanec tancovat spolu – čili zrcadlově proti sobě. To už bylo pro některé děti trochu těžší, ale časem a cvikem se to i takto naučily všechny děti, které můj kroužek navštěvovaly.

Prvky street dance byly u dětí také velmi oblíbené, ale už jsou pro ně trochu hůře zvladatelné než například kroky Latinskoamerických tanců. Řekla bych, že tento druh

tance je vhodnější až pro školní děti než pro děti předškolní. Nicméně některé prvky šly dobře zařadit i do tanečních sestav tvořených na oblíbené dětské písničky. Prvky jazz dance a scénického tance jsem také zařazovala velmi ráda – hlavně kvůli tomu, že tyto tance se většinou vážou na text písně, na kterou se tančí, a tak pro děti bylo velmi snadné si rychle zapamatovat celou sestavu. Často jsme si k tanci i zpívali a to pak děti bavil tanec ještě víc.

6 ZÁVĚR

Domnívám se, že se mi povedlo bez problémů realizovat plán tanečně-pohybového zájmového kroužku v mateřské škole. Všechno, co jsem si naplánovala, se zdařilo podle mých představ. Na každou hodinu jsem si připravila písemnou přípravu cvičební jednotky, Zde uvádím prvních 17 cvičebních jednotek, které už jsou upravené tak, jak ve skutečnosti proběhly. Myslím, že každý učitel by si měl ve svých profesních začátcích dát práci s tím si přípravy na hodiny napsat a po hodině upravit – vepsat si do nich, co se povedlo či nepovedlo, nebo si je upravit tak, jak ve skutečnosti proběhly. Pomůžeme mu to potom do dalších let jeho profese.

Myslím si, že cíl bakalářské práce byl splněn a úkoly podle harmonogramu dodrženy. Dále už záleží na samotných lektorech tanečně-pohybového kroužku v předškolním věku, jestli se nechají mojí bakalářskou prací inspirovat či nikoliv.

7 SUMMARY

The topic of this bachelor work is “The annual plan of dance and rhythmic-movement activities as optional education in kindergarten”. Dance and rhythmic-movement activities are very joyful for children and are very important for their development. Dancing is good for the development of musical and rhythmic sensibility. It is very natural form of movement. Dance also stabilizes the correct body posture. We know many kinds of dance. The most expanded are Latin American dance, African Dance, Jazz Dance, Street dance, Disco dance, Folk dance and Oriental dance.

In this bachelor work there is described the annual plan of dance and rhythmic-movement activities for preschool children. This plan uses the basics of Latin American dance, but also basics of African dance, Street dance, Oriental dance, Disco dance and Folk dance. At the beginning of the work there are mentioned the expected effects and outcomes of physical activity by preschool children, further work deals with the history of dance, the methodology of practice of various dances. You can also read about the needs of preschool children. A great part of the work consists of particular preparations for each exercise unit. Each one contains an introductory part, in which the teacher welcomes the children and uses a warm-up game. After that the warm-up of individual parts of body follows. In the following main part children learn various dances. At the end of the exercise unit there is an example of body relaxation.

This annual plan was used in the 87th kindergarten in Pilsen. This work could help new teachers in kindergarten, who want to teach children dance.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Kolovská I., Volfová H. Předškoláci v pohybu: Cvičíme jako myška, kočka a pejsek. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 118 s. ISBN 978-802-4723-174.

Kolovská I., Volfová H. Předškoláci v pohybu 2: Cvičíme jako zajíc, žába a had. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 112 s. ISBN 978-802-4727-486.

Kolovská I., Volfová H. Předškoláci v pohybu 3: Cvičíme jako opice a lev. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 120 s. ISBN 978-802-4735-900.

Kulhánková E. Zvířátka ve hře, písni a tanci. Vyd. 1. Ilustrace Patricie Koubská. Praha: Portál, 2011, 140 s. ISBN 978-807-3677-541.

Smolíková K. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2004, 48 s. ISBN 80-870-0000-5.

Švandová L. Taneční výchova pro předškolní děti. 2. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2009, 93 s. ISBN 978-807-0682-340.

9 PŘÍLOHY







