

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA  
ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

na téma

**Návrh metodiky nácviku jednoduchých  
gymnastických dovedností na 1. stupni ZŠ –  
rytmická gymnastika**

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Jaroslava Tenglová

Vypracovala: Eva Vinciková

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

České Budějovice, 2008

**THE UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA  
ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**THE FACULTY OF EDUCATION  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION**

**GRADUATION THESES**

with the topic

**The methodology concept of training  
simple gymnastic skills at the 1st stage of the  
primary school – rhythmic gymnastics**

Supervising Master: PaedDr. Jaroslava Tenglová  
Written by: Eva Vinciková  
Major: Teaching at the 1<sup>st</sup> stage of Primary School

České Budějovice, 2008

# BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

**Název diplomové práce:** Návrh metodiky nácviku jednoduchých gymnastických dovedností na 1. stupni ZŠ – rytmická gymnastika

**Pracoviště:** KTVS PF JU

**Autor:** Eva Vinciková

**Studijní obor:** Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

**Vedoucí diplomové práce:** PaedDr. Jaroslava Tenglová

**Rok obhajoby:** 2008

## **Anotace:**

Předmětem této diplomové práce je sestavení návrhu metodiky nácviku rytmické gymnastiky pro děti mladšího školního věku a jeho ověření v praxi. Cílem výzkumu je zjistit vstupní rytmické dovednosti, jejich případné zdokonalení pomocí sestavené metodiky a zjistit výstupní úroveň rytmických dovedností.

Práce obsahuje úplné přípravy na hodiny tělesné výchovy, soubor cvičení a rozpis jednotlivých tanců. Práce by měla zpřístupnit učitelům problematiku nácviku nejjednodušších tanců.

## **Klíčová slova:**

Gymnastika, rytmika, tanec, Mazurka, Makarena, Ptačí tanec, Letkis, valčíkový krok, Rufus, polkový krok, hry, vyučovací jednotka.

## **BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION**

**The Title of the Graduation Theses:** The methodology concept of training simple gymnastic skills at the 1<sup>st</sup> stage of the primary school – rhythmic gymnastics

**Faculty:** KTVS PF JU

**Author:** Eva Vinciková

**Major:** Teaching at the 1<sup>st</sup> stage of Primary School

**Supervising Master:** PaedDr. Jaroslava Tenglová

**The Year of Defence:** 2008

### **Annotation:**

The subject of this theses is to compose the suggestion of methodology training of rhythmic gymnastics for primary school children and its verification in practise. The aim of the research is to find out the entrance rhythmic skills, their eventual improvement with the help of the built-up methodology, and the exit level of rhythmic skills.

The theses contains the complete preparations for physical training lessons, the set of trainings and the description of particular dances. The theses should make the questions of training of the easiest dances accessible for the teachers.

### **Key words:**

Gymnastics, rhythmic, dance, Mazurka, Macarena, Bird dance, Letkis, waltz step, Rufus, polka step, games, teaching unit.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla všechny prameny, ze kterých jsem čerpala.

.....  
Eva Vinciková

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí diplomové práce paní PaedDr. Jaroslavě Tenglové za odborné vedení, příjemnou spolupráci a ochotu pomoci při vypracování mé diplomové práce.

# OBSAH

1. ÚVOD.....	9
2. TEORETICKO – VÝZKUMNÁ ČÁST.....	10
2.1 Cíl, úkoly a výzkumné otázky .....	10
2.1.1 Cíl .....	10
2.1.2 Úkoly .....	10
2.1.3 Výzkumné otázky .....	10
2.2 Rytmická gymnastika v učebních osnovách.....	11
2.2.1 Srovnání ZŠ a RVP .....	11
2.2.1.1 Program ZŠ.....	11
2.2.1.2 RVP .....	11
2.3 Rozbor literatury .....	13
2.3.1 Pojem rytmická gymnastika .....	13
2.3.2 Správné držení těla .....	15
2.3.3 Hudební teorie .....	16
2.3.4 Základní techniky cvičení bez náčiní .....	25
2.3.4.1 Chůze a běh .....	25
2.3.4.2 Taneční kroky .....	26
2.3.4.3 Skoky, rovnováha, obraty .....	28
2.3.5 Didaktika v rytmicke gymnastice .....	31
2.3.5.1 Motorické učení .....	31
2.3.5.2 Řízení tělovýchovného procesu.....	33
2.3.5.3 Metody práce .....	35
3. VÝZKUMNÁ ČÁST .....	38
3.1 Metodika a organizace výzkumu .....	38
3.2 Přípravy na jednotlivé hodiny.....	39
3.2.1 Charakteristika příprav .....	39

3.2.2 Přehled tanců v hodinách.....	41
3.2.3 Vlastní přípravy .....	42
3.2.4 Popisy her .....	84
4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST .....	87
4.1 Hodnocení.....	87
4.2 Hodnotící škála .....	88
4.3 Vyhodnocení.....	89
5. ZÁVĚR .....	93
6. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	94
7. PŘÍLOHY .....	95



# 1. ÚVOD

Hudba a pohyb spolu úzce souvisí už od počátku lidstva. Pro mnoho lidí je tanec, tedy spojení pohybu a hudby, důležitou součástí jak psychického tak fyzického zdraví. Tanec je příjemné odreagování od rychlého životního stylu a zároveň příjemný způsob jak získat fyzickou kondici.

Každý může najít to, co mu nejvíce vyhovuje. Mohou to být jednoduché dětské hry se zpěvem a pohybem, tance lidové, společenské, latinskoamerické tance, dnes moderní break dance, R'n'B nebo tance spojené s nějakým národem nebo oblastí světa - flamenco, orientální tance. Ovšem nemusí to být přímo tanec, ale cvičení doprovázené hudbou jako je např. aerobik. Samozřejmě je mnoho dalších možností, jak strávit svůj volný čas, ale úkolem pedagoga je vypěstovat v dítěti právě tu touhu po pohybu.

Ve snaze zvýšit hudebnost svých žáků vytvořil Emile Jacques Dalcroze, hudební pedagog a skladatel (1865 – 1950), systém rytmické gymnastiky. Cílem bylo umožnit absolventům konzervatoře pomocí pohybových vjemů, které vznikaly při cvičení, dosáhnout hlubšího procítění hudebních rytmů. A tak jsme Dalcrozovi zavázáni nejen za to, že jako první spojil hudební výchovu s výchovou tělesnou, ale také za to, že ověřil vzájemné kladné působení obou oborů. Poučení z jeho práce si však bohužel vzali spíše tanečníci a choreografové než tělocvikáři. (Šimek, R., 1981)

I proto jsem se rozhodla pro téma mé diplomové práce. Nejen abych sama sobě pomohla se začátky výuky rytmické gymnastiky, ale i dalším studentům přiblížila tuto problematiku a v neposlední řadě poskytla pomůcku těm pedagogům, kteří hledají inspiraci, jak začít s výukou rytmické gymnastiky.

## **2. TEORETICKO – VÝZKUMNÁ ČÁST**

### **2.1 Cíl, úkoly a výzkumné otázky**

#### **2.1.1 Cíl**

Cílem diplomové práce je vytvořit a ověřit v praxi metodiku nácviku jednoduchých rytmických dovedností.

#### **2.1.2 Úkoly**

1. Nastudovat odbornou literaturu.
2. Zvolit skupinu dětí k realizaci výzkumu.
3. Připravit metodickou řadu pro rytmickou gymnastiku a navrhnout přípravy na jednotlivé hodiny.
4. Vyzkoušet metodiku na zvolené skupině dětí. Provést vstupní a výstupní měření výkonů dětí a po celou dobu výzkumu děti pečlivě pozorovat.
5. Zpracovat a vyhodnotit výsledky výzkumu.

#### **2.1.3 Výzkumné otázky**

1. Lze metodiku, kterou učí PaedDr. Jaroslava Tenglová, realizovat v praxi s dětmi mladšího školního věku?
2. Dojde pomocí této metodiky ke zlepšení rytmických dovedností dětí mladšího školního věku?

## **2.2 Rytmická gymnastika v učebních osnovách**

Rytmická gymnastika se poprvé do osnov dostala v roce 1973. Od té doby se díky různým změnám ve školství měnilo i pojetí rytmičké gymnastiky. Po roce 1989 vznikly tři alternativní vzdělávací programy. Jako první v roce 1993 byla v praxi ověřována Obecná škola, v roce 1996 vstoupil v platnost program Základní škola, který byl do loňského školního roku nejrozšířenější. Do osnov bylo zařazeno i rozšiřující učivo. Nejmladším z těchto tří programů je program Národní škola, který zpracovala Asociace pedagogů základního školství, účinnosti nabyt v roce 1997. Rozlišuje složku základní a nadstavbovou. Poslední změnou je v každé škole vypracovaný školní vzdělávací program podle programu rámcově vzdělávacího, který vešel v platnost v září 2007.

### **2.2.1 Srovnání ZŠ a RVP**

#### **2.2.1.1 Program ZŠ**

Předmět Tělesná výchova je rozčleněn do několika tematických celků a na několik na sebe navazujících etap. Pro první stupeň jsou to etapy dvě 1. a 2. ročník a 3. - 5. ročník. Jeden z celků je rytmičké a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec. V prvním a druhém ročníku by žáci měli zvládnout pojmenovat základní postoje, pohyby, kroky, konkrétní osvojované tance, základní estetické držení těla, vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem a 2-3 základní tanečky založené na taneční chůzi a běhu. Ve 3. - 5. ročníku by měli zvládnout názvy některých základních lidových a umělých tanců, poznat hezký i nezvládnutý pohyb, pohybem vyjádřit výrazně rytmičké a melodické doprovod, tančit bez ostychu s žákem opačného pohlaví, několik lidových tanců, valčíkový a polkový krok.

#### **2.2.1.2 RVP**

Vzdělávací obor Tělesná výchova najdeme ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví spolu s Výchovou ke zdraví. V rámcovém vzdělávacím programu je tělesná výchova rozdělena na očekávané výstupy, co by měl žák zvládnout v 1. a 2. období na 1. stupni, a na učivo, které je rozděleno do 3 skupin: činnosti ovlivňující zdraví,

činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. Rytmičké a kondiční cvičení je zařazeno do skupiny druhé. Žáci by měli být schopni zvládnout toto učivo: vyjádření rytmu pohybem, sladění jednoduchého pohybu s hudbou a jednoduché tanečky.

## 2.3 Rozbor literatury

### 2.3.1 Pojem rytmická gymnastika

Gymnastická cvičení s hudbou jsou nejrozšířenější a také nejdynamičtější se rozvíjející formou pohybové aktivity dívek a žen. Od 80tých let jsou nazývána rytmickou gymnastikou. Tím došlo ke značnému zmatení pojmů a názvů. Rytmická gymnastika, která má totiž svůj původ a vývoj, byla u nás obsahově a metodicky propracována do samostatného druhu gymnastiky, který se svou náplní odlišuje od současného pojetí. Podle Kubičky (1993) je rytmická gymnastika charakterizována záměrným spojením gymnastických cvičení s hudbou.

#### Historie

Za zakladatele rytmické gymnastiky se považuje Emile Jaques Dalcroze, hudební a taneční pedagog, skladatel a choreograf. Vyjádřil a v praxi zrealizoval hlavní úkoly a principy rytmické gymnastiky. Jeho učení se rozšířilo a bylo tvůrčím způsobem aplikováno – ale též kriticky analyzováno – mnoha osobnostmi v základní i taneční přípravě. (Wálová, Z., 1985)

Nejen u nás se na jeho odkaz navazovalo. Ženy si začaly zakládat (někdy s podporou mužů, jako např. V. Náprstka a dr. M. Tyrše) své vlastní dámské spolky různého, tedy i tělocvičného nebo sportovního zaměření. Pokračovatel Tyršův – Augustin Očenášek (1871-1942) spolu s hudebním skladatelem Karlem Pospíšilem zjednodušili a zpřístupnili potřebnou hudební teorii a metodiku. Cvičební obsah naopak doplnili a obohatili tak, aby rozvíjel nejen rytmické cítění a pohybovou kreativitu, ale aby byl i fyziologicky účinný a vhodný pro tehdejší spolkovou, masověji prováděnou tělesnou výchovu.

Souběžně se vyvíjela taneční pohybová příprava směřující až k tanečnímu umění. Realizovala se u nás i v dalších zemích pod vedením tanečních pedagogů a umělců v pohybových studiích a tanečních školách spíše pro vybrané skupiny mládeže a dospělých. Kromě klasického baletu bylo vytvářeno pojetí výrazového, moderního, džezového i společenského tance. (Wálová, Z., 1985)

Je obtížné jednoznačně usuzovat a určovat prioritu a specifikum působení jednotlivých osobností v oblasti hudebně pohybové přípravy. Různé taneční techniky a gymnastické směry a metody se vzájemně prolínaly, ovlivňovaly. Objevovala se

i snaha jednotlivých soukromých škol. Také rytmika, rytmická gymnastika se někdy zužovala na pouhé rozvíjení schopnosti sledovat a interpretovat akustické signály, udávané rytmickým voličem. Takto chápaná byla značně jednostrannou a jednotvárnou tělovýchovnou činností. (Wálová, Z., 1985)

### **2.3.2 Správné držení těla**

Výchova ke správnému držení těla je jedním ze základních úkolů gymnastiky, tudíž i rytmické gymnastiky. V dnešní době „počítačových dětí“ je tento úkol stále důležitější a proto by učitel měl dohlédnout na správné držení těla i v jiných předmětech.

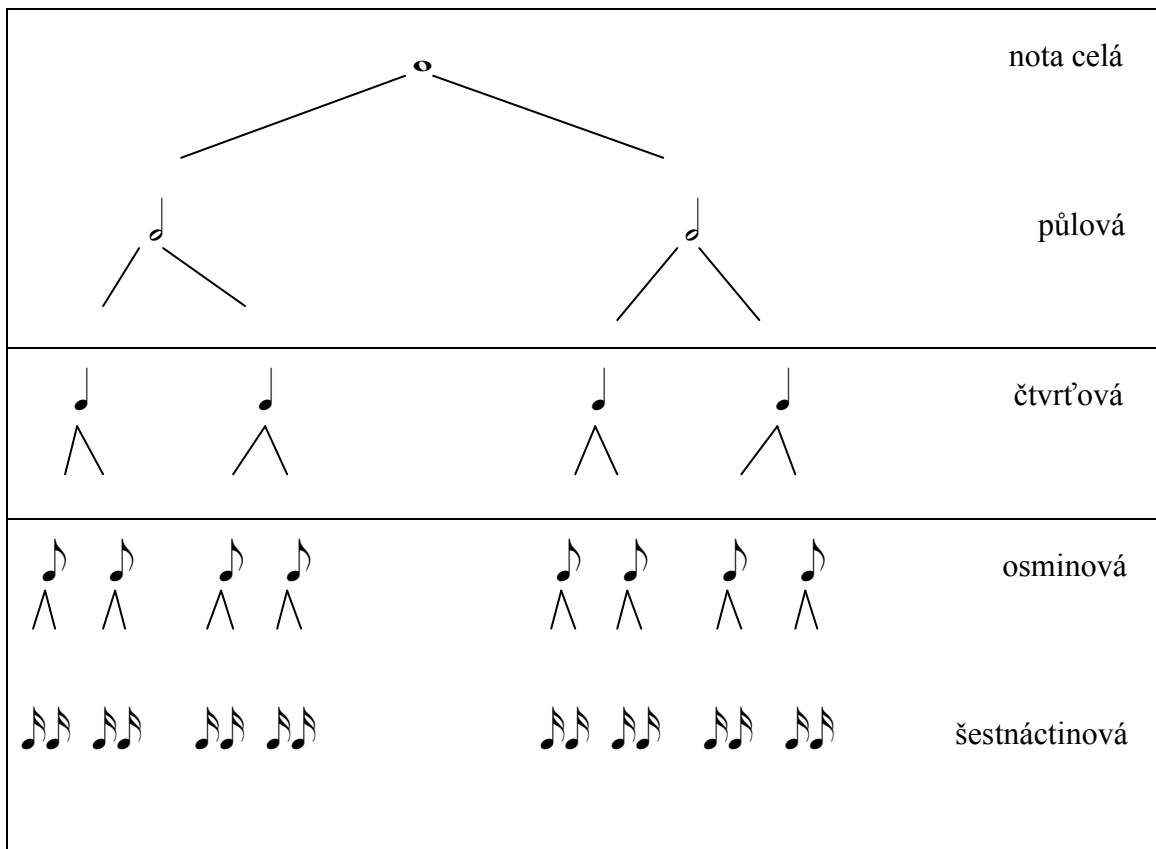
Správné držení těla se hodnotí ze dvou pohledů z boku a zezadu. Z pohledu z boku je hlava vzpřímená, brada a krk svírají 90°, ramena jsou spuštěna dolů a mírně dozadu, břicho je vtažené a pánev mírně podsazená, kolenní klouby nesmí být ohnuté. Z pohledu zezadu mají dolní končetiny ve střední části stehen mezeru, podkolenní rýhy na obou končetinách jsou v symetrii a ramena jsou ve stejné výšce. Na diagnostiku správného držení těla existují různé testy, blíže se jimi zabývá zdravotní tělesná výchova.

### 2.3.3 Hudební teorie

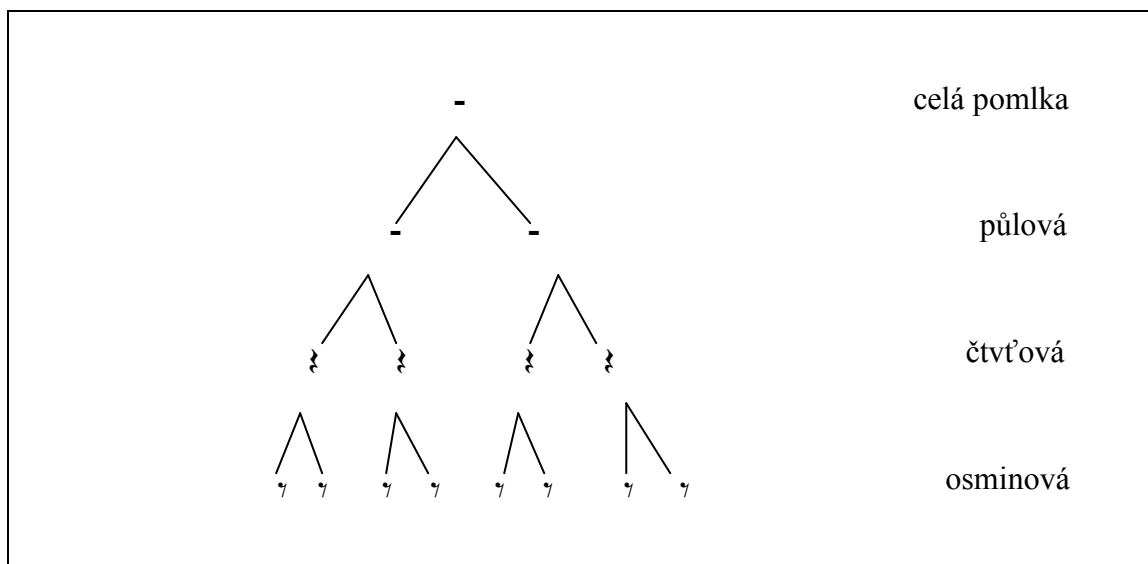
Hudba je jedním z nejkrásnějších prostředků, kterými lidé mohou vyjadřovat své city a myšlenky. Je možno při ní snít a nemít ani ponětí o tom, jakých tónin skladatel použil, či jaká je harmonická složka nebo instrumentace skladby. Jakmile však začneme spojovat hudbu s pohybem, zjistíme, že musíme respektovat její základní řád, jinak se s ním dostaneme do rozporu... (Šimek, R., 1981)

#### Počítací doby

Počítací doby jsou pulsy pravidelně jdoucí za sebou. Jsou základní jednotkou hudebně metodického a hudebně pohybového členění. Umožňují z jednoho zdroje organizovat skupinový pohybový projev, rozložit složitější pohybovou strukturu do jednotlivých počítacích dob a tak ji lépe zvládnout. Základní jednotkou počítací doby je nota čtvřová. Čtvřovou hodnotu (notu), jako základní počítací jednotku, lze dělit či násobit, jako následující schéma not a pomlk :







*Poznámka: Pomlka celá „visí“ na čtvrté lince notové osnovy. Půlová pomlka leží na třetí lince.*



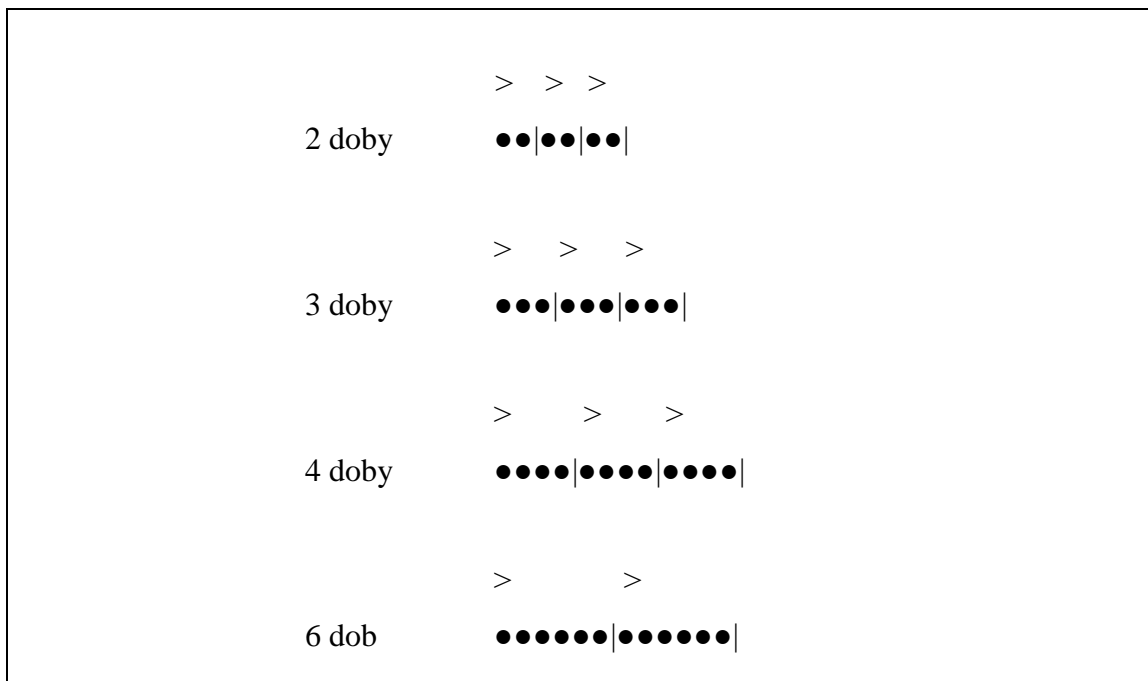
*pomlka celá*



*pomlka půlová*

### **Metrum**

Metrum je seskupení počítacích dob do pravidelně se opakujícího celku. Znamená v hudbě střídání přízvučných a nepřízvučných dob. Pravidelným střídáním přízvučných a nepřízvučných (těžkých a lehkých) dob vzniká stálé metrum, nepravidelným střídáním metrum proměnlivé. Většinou odpovídá metrum taktům; rozlišujeme metrum dvoudobé, třídobé, čtyřdobé apod. Ve skutečnosti je však tato závislost obrácená – takty obvykle věrně vystihují metrum skladby. Metrum je obsaženo v hudbě, cítíme je v ní při poslechu jako pravidelný postup dob, z nichž některé jsou přízvučné, jiné ne přízvučné, a podle toho poznáváme metrum dvoudobé nebo třídobé aj. (Zenkl, L., 1986)



### Takt

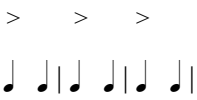





Takt seskupuje různé rytmické hodnoty do metricky uspořádaného celku. Je základní rytmickou jednotkou hudební skladby. V notovém záznamu jsou takty odděleny svislými taktovými čarami sahajícími v notové osnově od její první linky k poslední. Na začátku každé skladby je v notové osnově uvedeno, jaký typ taktu je použit. Zápis má grafický charakter zlomku, kde první (horní) číslice vyjadřuje množství dob v každém taktu a druhá (spodní) číslice za lomítkem značí jejich délkovou hodnotu, např. doby půlové, čtvrt'ové, osminové, aj.). Přízvučnou (těžkou) dobou je první doba taktu. Přízvuk označujeme značkou >.

V taktech se tedy pravidelně střídají doby přízvučné (těžké) s nepřízvučnými (lehkými). Takty, které mají pouze jeden přízvuk, jsou jednoduché. Jsou to takty o dvou dobách (dvoudobé) a o třech dobách (třídobé). Takty o vyšším počtu dob jsou složeny z taktů jednoduchých. Nazývají se takty složené. Mají proto dva přízvuky, hlavní > a vedlejší –.

Ke cvičení se nejčastěji používá hudby v jednoduchých taktech (dvou či třídobý), z taktů složených jsou nejčastější takty čtyřdobý a šestidobý.


Základní počítací jednotku (dobu) píšeme (označujeme) nejčastěji jako notu (hodnotu) čtvrt'ovou. Výjimečně to může být i nota osminová, nebo půlová.

Nejčastějšími takty jsou dvoučtvrt'ový ( $\frac{2}{4}$ ), tříčtvrt'ový ( $\frac{3}{4}$ ), třiosminový ( $\frac{3}{8}$ ), čtyřčtvrt'ový ( $\frac{4}{4}$ ), zvaný též celý (C), šestičtvrt'ový ( $\frac{6}{4}$ ) a šestiosminový ( $\frac{6}{8}$ ).

$\frac{2}{4}$ 	$\frac{3}{8}$ 	$\frac{6}{8}$ 
$\frac{3}{4}$ 	$\frac{4}{4}$ 	$\frac{6}{4}$ 

V tělovýchovné praxi počítáme jednotlivé doby v určitých taktech takto:

$\frac{2}{4}$  = dvě počítací doby  raz dva	
$\frac{3}{4}$  = tři počítací doby  raz dva tři	
$\frac{4}{4}$  = čtyři počítací doby  raz dva tři čtyři (nebo čtyř)	
<i>Poznámka: „Čtyři“ nerozkládáme na slabiky, napočítali bychom pět dob.</i>	
$\frac{4}{4}$  = osminy  prv-ní dru-há tře-tí čtvr-tá	

$\frac{4}{4}$  = šestnáctiny
pr-vá do-ba    dru-há do-ba

Správné počítání napomáhá správnému spojení pohybu s hudebním doprovodem, k metrorhythmické shodě.

Kteroukoliv notovou hodnotu můžeme nahradit pomlčkou (pauzou) stejné hodnoty. V pauze tón nezní, ale její hodnota se započítává. (Krapková, H., 1995)

Jak základní hodnotové délky vyjadřujeme pohybem?

Celá nota – plynulý, vedený pohyb, probíhající po celou dobu jejího trvání (kroužení trupem, vlna trupem, čelné, bočné kruhy paží, přechod z vyšší polohy do nižší apod.), popř. výdrž

Půlová nota – švihový pohyb (kruhy paží, hmity předklonmo apod.)

Čtvrt'ová nota – charakteristická pro pochod, chůzi.

Osmínová nota – charakteristická pro běh.


Šestnáctinová nota – plynulý, vedený pohyb, nebo pohyb komplexního charakteru (šestnáctiny jsou velmi rychlé a není možné vyjádřit pohybem každou dobu).

Někdy začíná skladba předtaktím. Je to neúplný takt před vlastní skladbou. Poslouží nám jako příprava k vlastnímu pohybu, který začne na první dobu prvního taktu. (Krapková, H., 1995)

### Rytmus

Rytmus můžeme charakterizovat tím, že hudební předlohu převedeme do akustického prostředí.

Projevuje se střídáním dlouhých a krátkých, přízvučných a nepřízvučných tónů. V širším významu se chápe rytmus jako časově dynamické členění skladby a v ještě obecnější poloze vůbec jako časový řád. (Mihule, J., 1984)

$\frac{4}{4}$ 
---

>            >

$\frac{3}{4}$  ♩. ♩ ♩ ♩ | ♩ ♩ ♩. ♩ |

Jestliže se toto střídání pravidelně opakuje v každém taktu, vznikají tzv. charakteristické rytmy:

$\frac{2}{4}$  ♩ ♩ | ♩ ♩ | pochod       $\frac{2}{4}$  ♩ ♩ ♩ ♩ | běh       $\frac{2}{4}$  ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ | přeměnný krok  
(polkový)

$\frac{3}{4}$  ♩ ♩ ♩ | valčík       $\frac{2}{4}$  ♩. ♩ ♩. ♩ poskočný krok (cval)

(Krapková H., 1990)

*Poznámka: tečka za notou prodlužuje notu o polovinu její délky (hodnoty), např. ♩ + ♩ = ♩. Doplněním tečkované noty o poloviční hodnoty tak, aby součet obou hodnot představoval nejbližší vyšší hodnotu, vznikne útvar, zvaný tečkovaný rytmus ♩. + ♩ (Mihule J., 1984)*

*Tečkovaný rytmus vyjadřujeme v tělocvičné praxi poskoky, přísunným krokem.*

Rytmus nesmíme zaměňovat s taktem nebo dokonce s tempem. Neříkáme, že cvičíme ve ( $\frac{3}{4}$ ), ( $\frac{2}{4}$ ) rytmu nebo tempu. Cvičíme ve ( $\frac{3}{4}$ ), ( $\frac{2}{4}$ ) taktu, ale v pomalém nebo rychlém tempu a v rytmu polky, valčíku nebo poskočného kroku. (Krapková, H., 1990)



Zvláštním rytmickým útvarem je synkopa. Vzniká přenesením přízvuku z doby přízvukné na nepřívuknou. (Dolinský, A., 1979)

Je třeba připomenout, že synkopa má přízvuk poněkud zesílený, obvykle větší, než by měla doba (nebo dílčí část doby) z níž se přízvuk přenáší na synkopu.

Ve vztahu metrum – rytmus se u rytmu obvykle mluví pouze o tónových délkách. Ve všeobecné hudební nauce se pak nejčastěji užívají tyto stručné definice: metrum je střídání dob přízvučných a nepřízvučných; rytmus je střídání tónů různých délek. Rytmus je vždy plně vypsán v notách, metrum tvoří pro rytmus jakési pozadí, které v hudbě dobře cítíme, ale které se v notaci nemusí vždy zcela zřetelně projevit. Metrum a rytmus se v hudbě doplňují, a proto se při jejich zkoumání často mluví o *metrorytmických vztazích* v hudbě. (Zenk, L., 1986)

V současné tělovýchovné praxi převládá tendence stereotypního a jednotvárného počítání (též do hudby) do čtyř nebo osmi dob. Pokusme se častěji využívat rytmizace počítání k oživení cvičení.

Příklad rytmizace počítání – pohyb z místa:

$\frac{4}{4}$		
raz dva tři čtyři chůze	pr-vá dru-há tře-tí čtvr-tá běh	

(Krapková, H., 1990)

### **Tempo**

Tempo je vlastnost řady počítacích dob. Jejich prostřednictvím se nám představuje tok hudební skladby po stránce své rušnosti a totéž platí o pohybech těla vytvořených k hudbě. Tempo tedy udává frekvenci počítacích dob, neboli jak rychle jdou počítací doby za sebou. Nejde tu o rychlost: pohyby končetin o různém rozsahu dráhy nemohou být vykonávány v jednom tempu, přičemž jejich rychlosti se mohou lišit.

Osobní tempo je výsledkem psychomotorických dispozic jednotlivce a podílí se na něm individuální pohyblivost i délka končetin, celková hmotnost. Osobní tempo souvisí s temperamentálním založením, s celkovou vzrušivostí, dynamikou

nervosvalových reakcí... Jednotlivec je schopen se pružně přizpůsobit kolektivnímu tempu cvičení. Z hlediska učitele i z hlediska volby hudebního doprovodu je dobré udržovat je vždy v poněkud bystřejší variantě, která dodává gymnastickým činnostem větší náročnost a jiskru. (Mihule, J., 1984)

V praxi se setkáváme s těmito tempy:

tempo pomalé (40 – 60 počítacích dob za minutu)

tempo střední (60 – 120)

tempo rychlé (120 – 200)

Tempo pohybu a hudby musí být v souladu a musí odpovídat i rozsah pohybu:

Pomalé tempo vyjádříme komplexním pohybem, pohybem uvolněným a rozvedeným do prostoru. Rychlému tempu odpovídá pohyb kratší, ráznější (rychlý pochod, poklus). V praxi se setkáváme se změnou tempa (náhlou nebo pozvolnou). Při lokomočním pohybu se zrychlení projeví zkrácením kroku, skoku nebo změnou útvaru. Na zpomalení reagujeme naopak prodloužením kroku nebo choreografickou změnou.

Změna tempa bývá v hudbě většinou doprovázena změnou dynamiky. Zrychlení (zrychlování, *accelerando*) koresponduje se zesílením (zesilováním), zpomalení (zpomalování, *ritardando*) naopak se zeslabením (zeslabováním). (Krapková, H., 1990)

### **Dynamika**

Dynamika je silové rozrůznění tónů uvnitř skladby. Vyjádřit pohybem dynamické krajnosti forte (silně) a piano (slabě) znamená nejen porozumět dynamice pohybu (ve smyslu odpovídajícího zapojení svalové práce), ale současně též základům výrazové techniky...vede od prvků uplatnění síly k zvládnutí pohybu těla v prostoru a umožňuje pohyb v pravém slova smyslu procítit.

Od elementárního střídání forte a piana vede pak dlouhá cesta k zvládnutí jemných dynamických odstínů, od organických celků dynamického nárůstu (*crescendo*, zesilování) k opadání energie (*decrescendo*, *diminuendo*, zeslabování). Nejlepším metodickým prostředkem pro tento typ práce je živý hudební doprovod, popřípadě vhodně zvolená hudební předloha reprodukováná. Pocity *crescendo* a *decrescendo*, které jsou takto navozeny, vedou takřka k bezprostřední reakci. Mezi póly piano-forte

se tak vytvoří řada mezistupňů (dynamika mezzoforte – středně silně, mf) a prodlouží se i dynamická škála do pocitů fortissimo (ff, stupňované forte) a forte fortissimo (fff, další zvýšení dynamiky); v opačném směru pak k pianissimu (pp, velmi slabě) a piano pianissimu (ppp, co nejslaběji).

Metodicky se při těchto dynamických etudách s úspěchem může využít pohybových představ (navíc se sugestivním hudebním doprovodem) a dále i obrazného zapojení fantazie, což je zvláště účinné u cvičenek mladšího věku (padající list, sněží, vichřice, rozjezd lokomotivy). (Mihule, J., Šťastná, D., 1990)

ppp – pp – p – mf – f – ff – fff

Pohybové vyjádření základních dynamických stupňů podle Krapkové:

- Forte: pohyb rázný, energický, provedený silou, svalovým napětím důrazem. Vyjádřený prostorovými změnami, pohyb provádíme do prostoru, zvětšujeme útvar.

- Piano: pohyb plynulý, uvolněný, a menším svalovým napětím. Vyjádření pohybovými změnami, útvar stahujeme do středu nebo ho rušíme, zmenšujeme počet cvičenců v útvaru nebo jen pohyb části těla.

### **Melodie**

Melodií rozumíme uzavřenou řadu tónů různé výšky, vyjadřující nějakou myšlenku. Může značně ovlivnit výběr pohybového obsahu. Melodie může mít obrys stoupající – tóny se postupně zvyšují, nebo klesající – tóny se snižují. Pohyb by měl být sladěn rozsahem, směrem, plynulostí s výškou, trváním a plynulostí tónů. (Krapková, H., 1990)



## 2.3.4 Základní techniky cvičení bez náčiní

### 2.3.4.1 Chůze a běh

Základní lokomoční prostředky, tzn. chůze a běh, se značně využívají v rytmické gymnastice pro svou jednoduchou pohybovou strukturu, kterou je možno poměrně precizně vyjadřovat počítací jednotky, různá rytmická schémata, změny tempa a dynamiky a přitom rozmanitě využívat prostor.

Technika chůze a běhu je založena na cyklické práci dolních končetin s důrazem na vytáčení nohou zevnitř, aktivní pohyb bérce v příslušném směru kroku, dokrok přes přední část chodidla a plynulé přenášení váhy (při běhu pružný doskok po fázi letu) na výkročnou nohu. Tato základní technika chůze (běhu) je jen základem s možností mnoha změn. Jsou to např. chůze ve výponu, na patách, v podřepu, v podřepu výponmo, pérovaná chůze, chůze výkroky do podřepu, chůze a běh s vysokým skrčováním přednožmo, zánožmo, přednožením, zanožením aj. (Šťastná, D., 1990)

Běh se skládá z jednotlivých skoků, na rozdíl od chůze složené z kroků, a mezi jednotlivými skoky je letová fáze. V lidových tancích se vyskytuje převážně drobný běh, prováděný menšími skoky – klus. Běhové skoky děláme až na malé výjimky na polochodidlech a mírným pérováním v kotnicích. Běhové skoky můžeme obměňovat tím, že je zkracujeme, prodlužujeme, podřizujeme rytmu, obměňujeme způsob provádění skoků. ... V lidových tancích se často vyskytuje poklus, který je na rozhraní mezi během a chůzí. Pohyb provádíme drobnými rychlými krůčky (nikoli skoky) – tzv. poklusové kroky. (Kos, B., 1973)

Rytmické a dynamické variace chůze a běhu vyžadují zvládnutí:

- chůze ve čtvrtových, osminových a půlových hodnotách a různých rytmických modelech vytvořených z těchto časových hodnot
- kombinace chůze a běhu
- kombinace chůze nebo běhu s výdrží v postojích
- kombinace chůze nebo běhu s tanečními kroky
- zvládnutí základního tempa pohybu, zvládnutí kontrastních temp, zrychlování a zpomalování tempa pohybu
- zvládnutí základních dynamických stupňů (piano – mezzoforte – forte), kontrastní dynamické stupně, zesilování a zeslabování pohybu

legatová (vázaná) a staccatová (oddělená) chůze a běh apod.

Uvedené náměty mohou být využity i pro doprovodné pohyby paží a trupu.  
(Šťastná, D., 1990)

#### 2.3.4.2 Taneční kroky

Taneční kroky – přísunný, cvalový, polkový, valčíkový, mazurkový, polonézový a další taneční prvky lidových a společenských tanců doplňují pohybový repertoár o ustálené rytmické figury, které se pak stávají samy o sobě didaktickými cíli, k nimž se zaměřuje rytmický výcvik. Zároveň jsou vazebnými prvky pro pohybové spoje s dalšími tvary rytmické gymnastiky.

Chůze, běh i taneční kroky lze provádět v prostoru v přímých směrech (vpřed, vzad, stranou), šikmých směrech, po obloucích, vlnovkách, kruzích, osmách, spirálách. V kombinaci s uvedenými prostorovými drahami je lze kombinovat i s obraty, které obohacují možnosti prostorových změn.

Kolektivní souhru a nácvik usnadňuje využití vázaných tvarů (dvojic, trojic, apod., řady, zástupu, kruhu atd.), pohyb ve skupinách, kombinace pohybu skupiny a jednotlivce. Chůze, běh i taneční kroky jsou nejvhodnějšími pohybovými prostředky.  
(Šťastná, D., 1990)

#### Krok přísunný

Krok přísunný tančíme ve  $\frac{2}{4}$  i  $\frac{3}{4}$  taktu. Při chůzi přísunnými kroky je vždy jedna noha vedoucí (která koná krok) a druhá přísunná (která dělá přísun). Podle vedoucí nohy rozeznáváme:


- přísunné kroky jednostranné pravou (vedoucí je stále pravá noha):  
krok pravou, přísun levé nohy k pravé, krok pravou, přísun levé nohy k pravé

$\frac{2}{4}$  ♩ | ♩ |


P L P L

krok přísun krok přísun

- přisunné kroky jednostranné levou (vedoucí je stále levá noha):  
krok levou, přísun pravé nohy k levé, krok levou, přísun pravé nohy k levé

$\frac{2}{4}$ 
<p>L P L P</p> <p>krok přísun krok přísun</p>


- přisunné kroky střídnostanné (vedoucí nohy se stále střídají):  
krok levou, přísun pravé nohy k levé, krok pravou, přísun levé nohy k pravé

$\frac{2}{4}$ 
<p>L P P L L P</p> <p>krok přísun krok přísun krok přísun</p>

### Krok přeměnný

Přeměnný krok se skládá z kroku, přísunu a kroku. Přeměnný se nazývá proto, že se při každém kroku mění vedoucí noha: krok pravou, přísun levé nohy k pravé, krok pravou, krok levou, přísun pravé nohy k levé, krok levou.

Přeměnný krok můžeme provádět ve  $\frac{2}{4}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{3}{8}$ ,  $\frac{6}{8}$  taktu. Je také důležité, ve kterou dobu taktu uděláme přísun. Nejčastější rytmus přeměnného kroku je:

$\frac{2}{4}$ 
<p>P L P L P L</p> <p>krok přísun krok krok přísun krok</p>

nebo ve 3/4 taktu.

$\frac{3}{4}$	♪	♪	♪		♪	♪	♪	
	P	L	P		L	P	L	
	krok	přisun	krok		krok	přisun	krok	

(Kos, B., 1973)

### 2.3.4.3 Skoky, rovnováha, obraty

**Skoky** v rytmické gymnastice jsou významným prvkem dynamické gradace, a proto se uplatňují všude tam, kde je třeba zdůraznit svalové úsilí, výbušnost, vrchol hudebně pohybového celku atd.

V rytmické gymnastice zařazujeme jednodušší formy skoků odrazem obounož:

- skok, popř. s obraty
- skoky odrazem snožmo s doskoky do různých postojů
- skoky odrazem snožmo se skrčením přednožmo
- skoky odrazem snožmo s bočným nebo čelným roznožením.

Tyto skoky se provádějí buď odrazem z podřepu na místě nebo po jakémkoli rozběhu zakončeném předskokem (tj. odrazem jednož a přednožením dolů druhé, předskok do podřepu spatného).

Mezi nejpoužívanější skoky odrazem jednož patří:

- skoky s pokrčením přednožmo, s přednožením, s unožením, se zanožením aj.
- čertík
- nůžkový skok
- dálkový skok (popř. jelení skok)

Skoky jsou typické švihové pohyby celého těla a na jejich průběhu lze analyzovat tři fáze – přípravnou, hlavní a závěrečnou. Časově dynamický průběh pohybu v jednotlivých fázích skoku je příbuzný mnoha dalším švihovým pohybům, což využívá metodika rytmické gymnastiky při hledání adekvátní rytmizace doprovodu. V podstatě shodná rytmizace švihových pohybů paží, nohou, trupu, pohybů poskočného

charakteru, skoků, některých švihových pohybů s gymnastickým náčiním se liší jen velikostí časového rozměru jednotlivých fází pohybu, jejichž rozsah je dán velikostí pohybových impulsů. Tento rozdíl je zřejmý např. ze srovnání časového nároku na poskočný krok a dálkový skok.

Metodika skoků v rytmické gymnastice se proto zaměřuje nejen na jejich technické zvládnutí, ale také na jejich využití jako prostředku k vyjádření rozdílné dynamiky pohybu. Uplatňují se tedy při pohybovém vyjádření rozdílných dynamických stupňů, při zesilování pohybu (např. gradací skokové řady), při akcentování dynamického vrcholu pohybového celku apod.

Zatímco skoky chápeme jako dynamizující prvek pohybu v rytmické gymnastice, rovnovážné tvary mají zcela opačnou působivost, poněvadž v nich převažuje staticčnost. Mohou velmi dobře plnit funkci pohybového kontrastu, jsou-li v pohybových celcích vhodně využity. (Šťastná, D., 1990)

**Cvičení rovnováhy** jsou charakteristická výdrží nebo pohybem v různých postojích. Jejich obtížnost je závislá na velikosti oporné plochy a na vzdálenosti těžiště od plochy opory (čím je těžiště níže a plocha opory větší, tím je udržení rovnováhy snazší). Hlavním předpokladem rovnováhy je zaujmout a udržet rovnovážný postoj tak, aby těžnice spadala do plochy opory. Úspěšné provedení rovnovážného tvaru tedy vyžaduje přesnou koordinaci pohybů při umístění těla do prostoru, náležitou úroveň statické a dynamické síly svalstva dolních končetin a trupu a odpovídající kloubní pohyblivost.

Tyto obecné principy rovnováhy se uplatňují v rovnovážných tvarech statických (zachování rovnovážného postoje, při němž nedochází k pohybu těžiště) a v rovnovážných tvarech dynamických (při nichž se těžiště pohybuje vertikálním směrem, např. při přechodu z podřepu do výponu, nebo horizontálním směrem při přenášení váhy v postoji).

Rovnovážné tvary, které rytmická gymnastika využívá, zahrnují:

1. Rovnovážné tvary v nízkých polohách – lehu, sedu, kleku – s výdrží nebo pohybem nohou, trupu a paží
2. Rovnovážné tvary v postojích obounož i jednož, z nichž největší uplatnění mají:
  - stoj, výpon spatný
  - stoj jednož, pokrčit přednožmo nebo skrčit únožmo druhou

- stoj jednož, přednožit, zanožit nebo unožit druhou
- stoj jednož, zanožit druhou – předklon (váha předklonmo)

Uvedené tvary je vhodné provádět s různými polohami a pohyby trupu a paží.

Tento výběr je dostačující zásobou pro využití v rytmické gymnastice. Další pohybové tvary jsou pak především závislé na technické úrovni cvičenek. Z charakteristiky rovnováhy je patrné, že tvary rovnováhy mohou mít různé časové členění, jak jednodobé (s úkolem „vyznačit“ rovnovážný tvar), tak i vícedobé (s výdrží v rovnovážném postavení). V metodice rytmické gymnastiky se pak použití rovnovážných tvarů váže k tématům, jako jsou např. střídání pohybové akce s pauzou v pohybu, předtaktí apod. V některých případech je možno využít výrazný tvar rovnováhy k vyjádření dynamického vrcholu hudebně pohybového celku. (Šťastná, D., 1990)

**Obraty** jsou v rytmické gymnastice zařazovány jako prostředek rozvoje koordinace a orientace v prostoru. Pro svou technickou nenáročnost se k tomuto účelu využívají především obraty obouž, kroky přísunem a křížením v různém rozsahu rotace. Jejich samostatné uplatnění v rytmické gymnastice je při porovnání s možnostmi ostatních pohybových prostředků malé. Svou funkci plní hlavně v pohybové návaznosti na prostorové změny. (Šťastná, D., 1990)

Podle rozsahu rotace dělíme obraty na:

- čtvrtobrat (45°)
- půlobrat (90°)
- třičtvrtěobrat (135°)
- celý obrat (180°)
- jeden a čtvrtobrat (225°)
- jeden a půlobrat (270°)
- jeden a třičtvrtěobrat (315°)
- dvojný obrat (360°)

### **2.3.5 Didaktika v rytmické gymnastice**

V rytmické gymnastice a ve všech jejích formách uplatňujeme systémový přístup k tělovýchovnému procesu, který nám umožňuje řešit i složité situace v jeho řízení. Vyžaduje však respektování zvláštností a vzájemné vazby jeho čtyř základních prvků, tj. obsahu, osobnosti a činnosti cvičitelky, osobnosti a činnosti cvičenek a podmínek, za kterých je tělovýchovný proces uskutečňován. Rytmická gymnastika je určena všem věkovým kategoriím, je obsahově bohatě členěna a je prováděna i v jednoduchých tělocvičných zařízeních, a proto je úloha cvičitelky, která tělovýchovný proces připravuje, řídí a kontroluje, zvláště náročná. (Kostková, J., 1990)

Tělovýchovný proces v rytmické gymnastice je jednou z forem tělovýchovného procesu a je proto nezbytné uplatňovat v něm obecné poznatky, které vedou k jeho účinnosti a přitažlivosti. Tělovýchovným procesem v rytmické gymnastice jsou plněny hlavní úkoly moderní tělesné výchovy, tj. úkol zdravotní, výchovný a vzdělávací, které prostupují jeho oběma složkami – výchovnou a vzdělávací. Ve výchovné složce se jedná zvláště o poznatky o tělesné výchově a vlivu tělesných cvičení na lidský organismus a o vlastní pohybovou činnost zaměřenou na dosažení optimální úrovně rozvoje pohybových schopností a osvojení pohybových dovedností. Obě složky jsou spolu nedílně spojeny a jejich jednota je pro pojetí tělovýchovného procesu charakteristická a pro všechny formy – tedy i pro rytmickou gymnastiku závazná. (Kostková, J., 1990)

#### **2.3.5.1 Motorické učení**

Největší část tělovýchovného procesu zaujímá učení, zvláště motorické učení – osvojování tělesných cvičení, jehož výsledkem jsou změny v úrovni pohybových dovedností i schopností úzce spojené s rozvojem rozumové, citové a morálně volní stránky člověka. Dochází k nim ve vzájemné součinnosti (interakci) cvičitelky a cvičenek, která je velmi rozsáhlá a nikdy nesmí být zúžena jen na funkci předvádění ze strany cvičitelky a kopírujícího přejímání ze strany cvičenek. Realizace pohybového obsahu rytmické gymnastiky dává cvičitelce možnost všestranně působit na rozvoj osobnosti cvičenek za předpokladu, že tento obsah dovede didakticky interpretovat – tj. že využívá (při řízení tělovýchovného procesu) teoretických poznatků, forem a metod práce odpovídajících tomuto obsahu, věku, zájmu a zdatnosti cvičenek, místním podmínkám i vlastním možnostem předvedení pohybu a schopnostem organizovat

kolektiv při dodržování požadavku diferencovaného přístupu ke skupinám a jednotlivým cvičenkám. (Kostková, J., 1990)

Každé učení – tedy i motorické – je procesem dlouhodobým, který probíhá v několika na sebe navazujících fázích. V motorickém učení zahrnují dlouhou dobu od vytváření představy o pohybu až k jeho dokonalému osvojení, které je podmínkou sportovního mistrovství i tvořivého uměleckého pohybového výrazu. ... Jak se tyto fáze v rytmické gymnastice projevují:

### **1. fáze** – Vytváření pohybové představy a první pokusy o provedení cviku.

K úvodu této fáze patří vhodná motivace cvičenek k činnosti. U většiny cvičenek rytmické gymnastiky je tato motivace (podněcení) spojena s očekávaným pocitem radosti a uspokojení z pohybu. Silnou motivací je rytmicky a emocionálně působící hudba nebo snaha o kultivovaný pohyb. Stále výraznější je motivace zdraví, zdatnosti a s ní související motiv estetiky tvaru postavy. Nelze podcenit ani motiv módnosti, který přináší v rytmické gymnastice popularizace určitého směru. Zvláštní formu dostává v rytmické gymnastice motivace výkonu a soutěžení, uplatněná zvláště při nácviku a provedení skladeb pódiových a hromadných vystoupení. Cvičenky se seznamují s novým pohybem prostřednictvím smyslových orgánů (analyzátorů). Zrakem sledují ukázkou, sluchem vnímají výklad, důležitá upozornění cvičitelky, rytmus a melodii hudby. Získávají také představu o pohybu, kterou začínají realizovat vlastními pokusy o jejich provedení. Pro tuto fázi je charakteristické, že pohyb je prováděn s velkým úsilím, ale s malou koordinací, poněvadž jsou aktivovány k činnosti i svaly, které pro daný pohyb nejsou nutné. Zde dochází k nejčastější metodické chybě, kdy cvičitelka, která pohyb ovládá, cvičí v rytmu, který je pro ni vhodný, ale zapomíná, že cvičenky musí na provedení stejného pohybu vynaložit větší úsilí, které omezuje optimální rozsah pohybu a jeho funkčnost. Cvičenky si při rychlém pohybu základy pohybu neuvědomují, pohyb imitují a aktivně se ho neučí. Tuto fázi, která je pro cvičitelku i cvičenky nejnáročnější, nelze uspěchat a vyloučit z ní aktivitu cvičenek a kontrolu cvičitelek. (Kostková, J., 1990)

### **2. fáze** – Nácvik pohybu, jeho zpřesnění a zpevnování.

Charakteristické pro tuto fázi je opakování pohybu. Výzkumem bylo prokázáno, že pouhé opakování bez slovního opravování, které má současně funkci



informace a stavu nácviku, je méně účinné, prodlužuje fázi a může být u mnoha cvičenek příčinou trvale špatného provádění, vyplývajícího z neznalosti funkce pohybu. Stále stejný způsob opakování je únavný, a proto musí cvičitelka hledat vhodné prostředky, které působí na cvičenky jako aktivizující změna tvaru – místo postavení na značkách volné seskupení, rozdělení do skupin, kruh atd., změna rytmu – střídání melodického hudebního a zvukově jednoduchého rytmického doprovodu apod. Cvičenky se musí soustředit a provádět ho uvědoměle. Zvláště je třeba opakovat se slovní instrukcí základní pohyby a polohy – držení těla, chůzi, kontrast napětí a uvolnění apod. Cvičitelka používá zásadně správného názvosloví a podle situace vhodného zabarvení hlasu, který jí napomáhá vytvářet dobrou pracovní pohodu. (Kostková, J., 1990)

**3. fáze** – Zdokonalování pohybu, jeho automatizace a zaměření na výkon a pohybový výraz.

Postupným opakováním se zdokonalováním a zpevňováním se pohyb začíná automatizovat, nevyžaduje soustředění pozornosti na průběh a cvičenky se mohou zaměřit na jeho využití – v rytmické gymnastice na soulad s hudbou, na pohybové ztvárnění určitého prožitku většinou inspirovaného hudbou, na jednotné provedení v pohybových skladbách, na psychické uvolnění při celkové relaxaci apod. K této fázi dospějí cvičenky jen při soustavném cvičení, a proto je třeba, aby cvičitelky zvažovaly, kolik cviků si mohou cvičenky v daném čase osvojit. Hledisko kvality musí jednoznačně převýšit hledisko kvantity. (Kostková, J., 1990)

Podle Kostkové existuje ještě 4. fáze, která je o dokonalém zvládnutí pohybu, využitého na sportovních mistrovstvích, ale pro potřeby učitele na 1. stupni je nereálná.

### **2.3.5.2 Řízení tělovýchovného procesu**

Plnění úkolů zdravotních, výchovných i vzdělávacích vyžaduje dlouhodobou a cílevědomou práci cvičitelek a cvičenek. Průběh této činnosti je vždy záměrně řízený, organizovaný a uplatňuje se v něm vedoucí role cvičitelky, která zabezpečuje, aby byly v činnosti uspokojeny nejenom společenské požadavky, ale i představy cvičenek, které vycházejí z jejich zájmů. Tyto představy se postupně zpřesňují a cvičenky k činnosti aktivizují tak, že cvičení dostává uvědomělý základ, obohacený jejich vlastní tvořivostí a přináší uspokojení z dosažených výsledků pohybové činnosti. I když v rytmické

gymnastice má individuální pohyb velký význam, je její předností, mohou se v jejím řízení uplatnit i větší celky, se kterými cvičitelka různým způsobem pracuje. Její působení na cvičenky může být proto přímé, zvláště při hromadném způsobu vedení, anebo nepřímé, kdy volí složitější cestu skupinové práce, předcházející v některých případech až k samostatné – individuální – činnosti cvičenek. (Kostková, J., 1990)

Hromadný způsob vedení je v rytmické gymnastice v ZRTV nejčastější. Umožňuje jedné cvičitelce vést velký počet cvičenek. Snaha povýšení počtu cvičících však vede často k tomu, že se cvičitelka stává pouhou předcvičitelkou, která nemá dostatečný kontakt se cvičenkami, cvičení slovně neřídí, neopravuje. Hromadné vedení je pro cvičitelku náročné. Jeho základním požadavkem je, že cvičenky musí být k činnosti vhodně motivovány a stále zaměstnány. Přitom pojem zaměstnání se nevztahuje jen ke cvičení, ale obecně k době, která je pedagogicky využitá, jako např. sledování ukázky, výkladu, organizace, přesuny, sebekontrola nebo kontrola spolucvičenek. Při hromadném vedení musí cvičitelka hlavně z počátku respektovat nesourodost kolektivu – různou pohybovou vyspělost, různý věk, různou zainteresovanost cvičenek na průběhu cvičení apod. Proto musí být její výklad a formulace požadavků přesná a jasná, ukázka dobře viditelná. Rozsah a tempo přizpůsobené všem cvičenkám. Je předností soustavné práce se cvičenkami, že se společným cílem a společnou organizací a úsilím kolektiv upevňuje, objevuje se v něm jádro aktivistek, vznikají vzájemné postupně zlepšované osobní vztahy a kolektiv si vytváří svoji tradici, která působí zpětně na všechny jeho členky. Vytváří se vhodné pracovní prostředí, ve kterém se plně uplatňuje vedoucí role cvičitelky jako příkladu pohybové kultury, morálních kvalit a občanských postojů. Účinnost hromadného vedení v rytmické gymnastice se zvyšuje, je-li možnost uplatnění týmové práce. Jedná se v podstatě o rozdělení úkolů mezi několik cvičitelek tak, aby byly vytvořeny pro vedení cvičení optimální podmínky akustické (reprodukce hudby), administrativní (evidence účasti) a hlavně kontroly pohybu cvičenek, aby nedošlo k upevnění podstatných chyb, které si cvičenky neuvědomují, a proto je ani záměrně neodstraňují. (Kostková, J., 1990)

Dlouhodobou a soustavnou činností se kolektiv začíná přirozeně diferencovat - vytvářejí se skupiny s různou výkonností, aktivitou, zainteresovaností na úspěšných výsledcích společné činnosti. Výrazně se při vzniku skupin uplatňují i přátelské vztahy mezi cvičenkami, které napomáhají vytvářet ve skupině dobrou pracovní

a společenskou pohodu, ve které cvičenky ztrácejí ostych a nabývají sebedůvěru k tvořivému projevu – osobnímu prožití pohybu a v jeho funkční a estetické formě. (Kostková, J., 1990)

Za optimální považujeme počet 16 cvičenek – čtyř čtveřic – které mohou spolupracovat. Cvičenky se ve vlastním prostředí aktivněji do cvičení zapojují, projevují se individuálně a nemají pocit anonymity, což zvyšuje osobní zainteresovanost na správném provedení cvičení... Skupinová práce nám umožňuje respektování věkových zvláštností cvičenek i využití jejich zájmu a je i důležitým zázemím tvůrčí činnosti při tvorbě a nácvičku pódiových skladeb, které jsou významnou formou práce rytmické gymnastiky s velkým výchovným a propagačním efektem. (Kostková, J., 1990)

Stále stoupající význam tělesné výchovy v životě člověka a s ním spojený vznik nových pohybových činností, které obohacují a soustavně modernizují obsah rytmické gymnastiky, je stále více spojován se samostatnou prací cvičenek. V organizované tělesné výchově je i samostatná práce součástí řízeného tělovýchovného procesu. I zde se projevuje vedoucí role cvičitelky, která vytváří předpoklady a podmínky pro její efektivitu. Vychází z vědomí zodpovědnosti cvičenek na vlastní zdraví, zdatnost a vzhled, ze zainteresovanosti na rozvoji výkonnosti i z uspokojení požitku pohybového výrazu. Většinou přechází ze cvičebních hodin i do oblasti spontánních tělesných cvičení, prováděných ve volném čase doma, při rekreaci apod. Individuální charakter má snaha o nejlepší provedení pohybů, tvorba pohybových sestav a skladeb i jejich provedení, relaxační cvičení, domácí gymnastika, kompenzační cvičení při zaměstnání i další formy cvičení, ve kterých cvičenky samostatně uplatňují, čemu se v rytmické gymnastice naučily. Čím hlubší jsou poznatky o funkci tělesné výchovy, čím větší je pohybový fond cvičenek a čím dokonalejší je jeho zvládnutí, tím větší jsou předpoklady, že samostatná činnost cvičenek je účinnější a pro cvičenky přitažlivější. (Kostková, J., 1990)

### **2.3.5.3 Metody práce**

Vytyčené cíle tělovýchovného procesu jsou dosahovány různými způsoby – různými metodami práce. V jejich tvůrčím využívání se v nejvyšší míře projevuje pedagogické mistrovství cvičitelek. Metody práce pohybový obsah dynamizují nebo tlumí, zvyšují nebo snižují efektivitu tělovýchovného procesu, cvičenky k pohybu

i plnění výchovných cílů přitahují nebo v záporném případě i odpuzují. V didaktice se setkáváme s různým, někdy i značně komplikovaným dělením metod. Nám pro praxi vyhovuje jejich nejjednodušší dělení na metody slovní (verbální) a metody názorné (demonstrační). (Kostková, J., 1990)

I když hlavní úsilí cvičitelky je orientováno k pohybu, efektivita jejího působení spočívá do značné míry na využívání slova a hlasu ve všech fázích tělovýchovného procesu. Slovem cvičitelka sděluje své názory, předává zkušenosti, motivuje cvičenky, vede je a hodnotí. Proto velmi záleží na tom, jak věcně správný a jazykově kultivovaný je její slovní projev. Řeč, její obsah, forma i zvuková stránka je v rytmické gymnastice zvláště důležitá. Napomáhá vytvářet vhodnou pracovní atmosféru – podle potřeby cvičenky organizuje a povzbuzuje, ale při relaxaci i uklidňuje. Pohyb akcentuje i vede. Slovem vstupujeme někdy do hudby, a proto musíme ovládat dobře rytmický základ slov. Nezapomeňme nikdy, že pohyb ovlivňuje dýchání, které je základem hlasu, a působí na jeho zvukovou stránku i tvorbu hlásek a tím i srozumitelnost slova. Při námaze se tón hlasu zvyšuje a může působit zvláště u cvičitelek s vyšším hlasem velmi nepříjemně a na velkém prostoru i směšně. Cvičí-li cvičitelka sama, může využívat při pohybu pouze jednoduché slovní instrukce na podporu průběhu pohybu, které však nemají funkci slovní metody. Z mnoha slovních metod využíváme zvláště:

- popis cviku, tj. správné názvosloví, u některých složitějších cvičení používáme i vžitého názvu, který nahrazuje pro cvičenky těžce srozumitelný názvoslovně správný sled pohybu, např. „vlna trupem“ a stává se pojmem;
- vysvětlení a výklad osvětluje podstatu a průběh pohybu na základě předcházejících zkušeností a znalostí cvičenek. Musí být vždy stručný, cvičenkám přiměřený a formulací přesný a jasný;
- opravování chyb je informace o provádění pohybu, zlepšuje soustředění cvičenek na průběh a kvalitu pohybu a musí být zařazeno při osvojování pohybu tak, aby se cvičenky chybě nenaučily. Opravujeme buď souběžně s pohybem stručně a důrazně tak, aby si cvičenky chybu přesně uvědomily, nebo po ukončení pohybu před jeho dalším opakováním, aby cvičenky chybu poznaly a vědomě se snažily ji hned opravit;
- hodnocení je informace o míře splnění úkolu. Cvičenky je vždy vnímají osobně a má pro ně velkou cenu motivační. Hodnotíme spravedlivě s vědomím,

že pochvala působí povzbudivě, a proto oceňujeme každé zlepšení. Záporné hodnocení musí být vždy konstruktivní a taktní a musí dát cvičenkám představu o možnosti nápravy. Vycházíme při hodnocení vždy z kladů a dodržujeme věcnost obsahu, úměrnost síly a zabarvení hlasu a kultivovanost slovního projevu. (Kostková, J., 1990)

Z názorných metod využíváme v rytmické gymnastice nejčastěji ukázkou. Slouží k vytváření pohybové představy a současně je pro cvičenky vzorem k napodobení pohybu cvičitelky. Proto je zvláště důležitá její kvalita. Ukázka je vždy instruktivní, většinou spojená s výkladem. Musí být zvláště u těžších cviků a sestav opakovaně provedena se zdůrazněním závažných nebo kritických fází. Dbáme na to, aby cvičenky mohly sledovat ukázkou z přiměřené vzdálenosti a vhodného pohledu. V rytmické gymnastice se setkáváme se specifickým druhem opakované ukázky – s předcvičováním. Je to nejstarší způsob vedení cvičení s hudbou, který má cvičenky vést a udržovat správný rytmus pohybu. Vylučuje však průběžné, zvláště individuální opravování chyb a omezuje kontakt cvičitelky se cvičenkami. Doporučuje se proto kombinovat ukázkou cvičitelky se cvičením další cvičitelky nebo vybrané cvičenky, která vlastně předcvičuje a tím usnadňuje cvičenkám dodržování rytmu pohybu a současně je inspiruje ke správnému sledu provádění cvičení. Cvičitelka, která cvičení řídí, má možnost se cvičenkám věnovat, opravovat je, podpořit jejich volní úsilí a celkově zvýšit intenzitu výchovného působení ve cvičební hodině. Rozvoj techniky přináší nové možnosti ve využívání pohybového záznamu – instrukčního filmu a hlavně videozáznamu, který se již plně uplatňuje při školení a doškolení cvičitelek a perspektivně přenese sledování vzorového provádění cvičení až ke cvičenkám... (Kostková, J., 1990)

## 3. VÝZKUMNÁ ČÁST

### 3.1 Metodika a organizace výzkumu

Před vlastním realizováním výzkumu jsem nastudovala odbornou literaturu týkající se rytmické gymnastiky a jednoduchých tanců. Poté jsem vytvořila zkušební přípravy na jednotlivé hodiny, které jsem konzultovala a upravovala s paní PaedDr. Jaroslavou Tenglovou. Metodiky nácviku jsem vyzkoušela v praxi v Domě dětí a mládeže v Netolicích, který je pracovištěm Domu dětí a mládeže, Prachatice, Ševčíkova 273, kde jsem vedla taneční zájmový útvar. Děti do tohoto zájmového útvaru nebyly vybírány na základě talentu, ale na základě jejich vlastního uvážení.

Výuka probíhala 60 minut dvakrát týdně vždy v úterý a ve čtvrtek. Při první a poslední hodině byla přítomna paní Libuše Borovková, která mi pomohla s pozorováním rytmických dovedností dětí. Byla tím zjišťována změna v cítění rytmiky před začátkem výzkumu a po něm.

První a poslední hodina sloužila pro sběr vstupních a výstupních dat rytmických dovedností žáků. Naučila jsem je první cvik, který žáci po jednom předváděli. Stejně tomu bylo u dalších 4 cviků. Všechny cviky jsou popsány v první i poslední přípravě.

#### **Organizace výzkumu:**

Termín uskutečnění výzkumu: 2. 10. 2007 – 6. 11. 2007

Rozsah výzkumu: 10 šedesátiminutových jednotek

Místo výzkumu: DDM Netolice

Ředitel DDM Prachatice: Bc. Jiří Machart

Vedoucí DDM Netolice a odborný poradce: Libuše Borovková

Počet žáků: 10 z toho 8 dívek a 2 chlapci

Věk žáků: 6-10 let

Prostor pro výzkum: taneční sál

## 3.2 Přípravy na jednotlivé hodiny

Hodiny jsou za sebou řazeny dle obtížnosti tanců a dle různorodosti postavení v jednotlivých tancích. Jednotlivé přípravy jsou rozděleny do čtyř částí – sloupců a čtyř fází. V prvním sloupci je minutáž, ve druhém učivo – náplň hodiny, ve třetím sloupci organizace výuky a počet opakování uvedených cvičení. V posledním čtvrtém sloupci je místo pro poznámky. Fáze jednotlivých metodik jsou rozpracovány do úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části. V úvodní části je popsána organizace na začátku hodiny a hry na zahřátí, v průpravné části jsou cviky z rozcviček, v hlavní části je popis jednotlivých tanců po taktech, přičemž v některých tancích jsou takty dále rozčleněny na doby písmeny. Např. v tanci Makarena 1a,b-předpažit pravou, dlaň dolů; 1c,d-předpažit levou dlaň dolů znamená, že v prvním taktu na první a druhou dobu předpažíme pravou dlaní dolů a na třetí a čtvrtou dobu v taktu předpažíme levou dlaní dolů. Poslední částí je část závěrečná, ve které nalezneme hru na závěr nebo opakování tance z minulých hodin, shrnutí hodiny, případně motivaci na hodinu příští.

Na začátku a konci hodin je většinou zařazena hra a to z několika důvodů. Má aktivizační charakter, pro děti je příjemným způsobem zahřátí a v neposlední řadě jsou tyto hry inspirací jak pro ostatní pedagogy, tak pro děti samotné. Pravidla her jsou uvedena v přípravách na jednotlivé hodiny a pro lepší přehlednost ještě jednou v kapitole 3.2.4.

### 3.2.1 Charakteristika příprav

#### 1. příprava

Téma hodiny: Jednoduchá rytmika

Cíl hodiny: Zjistit vstupní rytmické dovednosti jednotlivých žáků

#### 2. příprava

Téma hodiny: Mazurka

Cíl hodiny: Naučit žáky tanec Mazurka

3. příprava  
Téma hodiny: Makarena jednoduchá  
Cíl hodiny: Naučit žáky tanec Makarena jednoduchá
  
4. příprava  
Téma hodiny: Ptačí tanec  
Cíl hodiny: Naučit žáky Ptačí tanec
  
5. příprava  
Téma hodiny: Letkis  
Cíl hodiny: Naučit žáky tanec Letkis
  
6. příprava  
Téma hodiny: Makarena složitá  
Cíl hodiny: Naučit žáky tanec Makarena složitá
  
7. příprava  
Téma hodiny: Valčíkový krok  
Cíl hodiny: Naučit žáky valčíkový krok
  
8. příprava  
Téma hodiny: Rufus  
Cíl hodiny: Naučit žáky tanec Rufus
  
9. příprava  
Téma hodiny: Polkový krok  
Cíl hodiny: Naučit žáky polkový krok
  
10. příprava  
Téma hodiny: Jednoduchá rytmika  
Cíl hodiny: Zjistit výstupní rytmické dovednosti jednotlivých žáků



### 3.2.2 Přehled tanců v hodinách

#### Témata jednotlivých hodin

1. vstupní data výzkumu
2. mazurka
3. makarena jednoduchá
4. ptačí tanec
5. letkis
6. makarena složitá
7. valčíkový krok
8. rufus
9. polkový krok
10. výstupní data výzkumu

Tance v hodinách	Vyučovací hodiny							
	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Mazurka</b>	■	□		□	□			
<b>Makarena jednoduchá</b>		■	□	□	□			
<b>Ptačí tanec</b>			■	□	□			
<b>Letkis</b>				■	□	□		
<b>Makarena složitá</b>					■	□		□
<b>Valčíkový krok</b>						■	□	□
<b>Rufus</b>							■	□
<b>Polkový krok</b>								■

■ tanec v hlavní části hodiny

□ tanec ve vedlejší části hodiny

### 3.2.3 Vlastní přípravy

Místo: DDM Netolice, taneční sál

Zájmový útvar: Taneční

Počet žáků: 10


Datum: 2. 10. 2007

Téma hodiny: Jednoduchá rytmika – vstupní data

Pomůcky: CD s hudbou ve čtyřdobém taktu

Minutáž	Náplň	Organizace + metodika	Poznámky
	<b><u>Úvodní část hodiny</u></b>		
1-5	<u>Příchod + prezentace</u>	-učitel si vyzvedne převlečené žáky v klubovně, všichni společně přejdou do sálu -žáci se posadí na koberec, učitel udělá prezentaci	
6-10	<u>Hra Honička s ochráncem</u> <i>Pravidla:</i> Hraje se podle obvyklých pravidel. Jeden z hráčů má zvláštní postavení, je „nedotknutelný“, nemůže dostat babu. Vystupuje v roli ochránce pronásledovaných, staví se mezi ně a honiče, plete se honičovi soustavně do cesty, nesmí ho však zdržovat násilím, ani se na něho věšet – brání mu v pohybu jen pasivně. Čím déle se honičovi nedaří	-učitel určí honiče -vymezí hrací prostor	

	<p>„babu“ předat, tím je ochránce ve své úloze úspěšnější. Když se honič konečně svého úkolu zbaví, stává se sám ochráncem a dřívější „nedotknutelný“ přebírá roli řadového hráče.</p>		
11-20	<p><b><u>Průpravná část</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● mírný stoj rozkročný: skrčit upažmo 2 hmity – upažit 2 hmity</li> <li>● mírný stoj rozkročný, upažit: předklon pravá ruka k levé noze – vzpřim – předklon levá ruka k pravé noze – vzpřim</li> <li>● sed snožný: přitáhnout špičky k sobě – propnout špičky</li> <li>● leh na břicho, pokrčit upažmo, dlaně dopředu („svícen“): záklon, výdrž 15 s. – zpět do lehu</li> <li>● vzpor klečmo: „kočička“</li> <li>● podpor na předloktích vzadu sedmo:</li> </ul>	<p>-žáci rozestoupení na značkách, učitel před nimi</p> <p>-opakujeme 16x</p> <p>-opakujeme 16x</p> <p>-opakujeme 16x</p> <p>-opakujeme 8x</p> <p>-opakujeme 4x</p> <p>-opakujeme 4x</p>	<p>-pohyby jsou vedeny švihem</p> <p>-rovná záda</p> <p>-co nejnižší nad zemí</p>

	<p>nataženými dolními končetinami napsat své křestní jméno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poskoky: zepředu dozadu</li> </ul>	-cca 30 s.	
	<b><u>Hlavní část hodiny</u></b>		
21-30	<p><u>Jednoduchá rytmika</u></p> <p><u>1. cvik</u> • stoj: tleskání na každou dobu</p>  <p><u>2. cvik</u> • stoj: tleskání na první dobu, na druhou, třetí a čtvrtou přes vzpažení a upažení čelný oblouk</p> <p><u>3. cvik</u> • stoj: předpažit, vzpažit, upažit, připažit (na každou dobu jeden pohyb)</p> <p><u>4. cvik</u> • běh na místě: skrčit přednožmo pravou, výměna skrčit přednožmo levou (na každou dobu jeden pohyb)</p>	<p>-žáci stojí na značkách, učitel před nimi</p> <p>-učitel ukazuje jednotlivé pohyby, žáci podle něj opakují</p>	<p>-žáci se jednotlivé pohyby naučí na počítání, poté si je zkusí na hudbu</p>

	<u>5. cvik</u> • běh: předpažit, vzpažit, upažit, připažit (na každou dobu jeden pohyb)		
31-57	<u>Zkouška rytmiky</u> <u>jednotlivých žáků</u>	-všichni najednou si naposledy zkusí 1. cvik -jeden z žáků cvičí před učitelem, ostatní sedí na lavičce -učitel vyvolává cvičící podle svého seznamu -každý cvik předvede žák 4x -stejně jako u 1. cviku probíhá získávání vstupních dat u cviků 2-5	-učitel pustí hudbu s výrazným členěním dob -při získávání vstupních i výstupních dat hraje jedna skladba stále dokola, aby byly podmínky pro všechny zkoušené stejné -způsob hodnocení v kapitole 4.2
	<b><u>Závěrečná část</u></b>		
58-60	<u>Zhodnocení hodiny</u>	-žáci sedí na koberci, učitel zhodnotí hodinu a řekne žákům, co je čeká příště	

Místo: DDM Netolice, taneční sál

Zájmový útvar: Taneční

Počet žáků: 10


Datum: 4. 10. 2007

Téma hodiny: Mazurka

Pomůcky: CD s hudbou v třídobém taktu, 2 žíněnky


Minutáž	Náplň	Organizace + metodika	Poznámky
	<b><u>Úvodní část hodiny</u></b>		
1-5	<u>Příchod + prezentace</u>	-učitel si vyzvedne převlečené žáky v klubovně, všichni společně přejdou do sálu  -žáci se posadí na koberec, učitel udělá prezentaci	
6-10	<u>Hra na nemocnice</u> <i>Pravidla:</i> Jeden z žáků je vir, který chytá ostatní. Koho se dotkne, toho nakazí. Nakažené dítě si lehne na zem a čeká, až ho přijdou vyléčit. Léčba probíhá tak, že nemocného vezmou dvě děti, jeden za ruce a druhý za nohy, a odnesou ho do nemocnice (žíněnka). Jakmile ho položí je nakažený uzdraven a může dále běhat. Po dobu transportu do nemocnice mají žáci nesoucí nemocného imunitu, tzn. že je	-žáci rozloží žíněnky (každá na jednu stranu hracího prostoru) -učitel určí vir -vymezí prostor pro hru	-pomůcky: 2 žíněnky -je dobré vir několikrát za hru vyměnit, aby si všichni zaběhali a zahřáli se.

	nemůže vir napadnout.		
11-20	<p><b><u>Průpravná část</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● sed skřížmo, pokrčit upažmo, dlaně dopředu („svícen“): úklon vpravo – vzpřim – úklon vlevo – vzpřim</li> <li>● sed skřížmo: předpažit pravou, dlaň dopředu, konečky prstů směřují dolů, levou rukou uchopit konečky prstů pravé ruky a tlačit je k tělu, výdrž 15 s.; výměna rukou</li> <li>● sed roznožný vzpažit: předklon k pravé noze – předklon – předklon k levé noze vzpřim</li> <li>● leh: skrčit upažmo ruce v pěst u ramen, předpažit střídavě levou a pravou („boxování“)</li> <li>● leh na břicho, připažit, dlaně na zemi: upažením vzpažit, záklon – upažením připažit</li> <li>● leh, přednožit pokrčmo skřížmo, předpažit: hmity do polosedu</li> </ul>	<p>-žáci rozestoupení na značkách, učitel před nimi</p> <p>-opakujeme 4x na každou stranu</p> <p>-opakujeme 4x každou rukou</p> <p>-opakujeme 8x</p> <p>-opakujeme 16x každou rukou</p> <p>-opakujeme 8x</p> <p>-opakujeme 20x</p>	<p>-dlaně se pohybují nad zemí, až při připažení se položí</p> <p>-ruce směřují ke kotníkům</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stoj:</li> </ul> poskoky do čtverce	-cca 30 sec.	
	<b><u>Hlavní část hodiny</u></b>		
21-22	<u>Přezpívání písně „Měla babka čtyři jabka“</u>	-žáci si sednou do kruhu na koberec -učitel zpívá s žáky	2 sloky
23-27	<u>Držení v Mazurce</u> Dívka vpředu, chlapec za ní, pokrčit upažmo povýš, drží se za ruce	-rozestupy ve dvojicích na značkách -učitel předvede s některým z žáků, poté všichni vyzkouší, učitel všechny obejde, zda mají správné držení	- chlapec má mírně předpaženo, aby dívka neměla paže vzadu
			
28-32	<u>1. -4. takt Mazurky</u> 1a-krok stranou levou s mírným podřepem 1b-přísun pravé nohy k levé 1c-stoj 2a-c stejně jako 1a-c 3a-krok stranou pravou s mírným podřepem 3b-přísun levé nohy k pravé 3c-stoj 4a-c stejně jako 3a-c	-učitel předvede, žáci opakují	-počítání na raz dva tři -začátek počítání tři, dva á
33-37	<u>5. - 6. takt Mazurky</u>	-učitel předvede	



	<p>chlapec</p> <p>5a-přenosem a podřepem stoj únožný pravou</p> <p>5b- přenosem a podřepem zpět na pravou (stoj únožný levou)</p> <p>5c-přísun levé nohy k pravé</p> <p>6a- přenosem a podřepem stoj únožný levou</p> <p>6b- přenosem a podřepem zpět na levou (stoj únožný pravou)</p> <p>6c-přísun pravé nohy k levé</p> <p>dívka</p> <p>5a,b-otáčí se dozadu za levou paží a podívá se na chlapce</p> <p>5c-vrací se do základního postoje</p> <p>6a,b-otáčí se dozadu za pravou paží, opět se podívá na chlapce</p> <p>6c-vrací se zpět do základního postoje</p>	<p>s jedním z žáků, žáci opakují</p>	
38-39	<p><u>Opakování 1. – 6. Taktu</u></p> <p><u>Mazurky</u></p>		-učitel rytmitizuje s nápovědou
38-42	<p><u>7. - 8. takt Mazurky</u></p> <p>chlapec</p> <p>pustí se dívčiny levé ruky, pokrčí vzpažmo pravou, pod kterou se dívka podtočí</p> <p>dívka</p> <p>7. takt – pustí se chlapcovy levé ruky, pokrčí vzpažmo</p>	<p>-učitel předvede s jedním z žáků, žáci opakují, učitel opravuje případné chyby</p>	

	<p>pravou, 3 kroky dvojný obrat vlevo (360°)</p> <p>8. takt – úkrok pravou vpravo, přísun</p>		
43-50	<p><u>Celý tanec Mazurka</u></p> 	<p>-žáci se rozestoupí ve dvojicích do kruhu čelem dovnitř</p> <p>-učitel prochází mezi žáky a upozorňuje případné chyby</p>	<p>-nejprve bez hudby jen na počítání, případně rytmizace s nápovědou</p> <p>-učitel buď pustí hudbu, nebo si žáci zazpívají píseň „Měla babka čtyři jabka“</p>
	<b><u>Závěrečná část</u></b>		
51-57	<p><u>Hra Cukr, káva, limonáda</u></p> <p><i>Pravidla:</i> Jeden z žáků – „řikající“ je na jedné straně hracího prostoru ostatní na druhé. „Řikající“ je zády k ostatním a říká říkanku: „cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum“, jakmile ji dořekne, otočí se k ostatním a kontroluje, kdo se hýbá. Po otočení „řikajícího“ musí všichni „zkamenět“. Kdo se pohne, toho říkající pošle zpět na začátek hracího prostoru. Vše se opakuje, dokud se k „řikajícímu“ někdo nepřiblíží na dotek. Ten se</p>	<p>-učitel určí „řikajícího“ a vymezí prostor pro hru</p>	

	pak stává říkajícím.		
58-60	<u>Zhodnocení hodiny</u>	-žáci sedí na koberci -učitel zopakuje, co se za dnešní hodinu naučili, a nastíní, co je čeká příště	

Místo: DDM Netolice, taneční sál

Zájmový útvar: Taneční


Počet žáků: 9

Datum: 9. 10. 2007

Téma hodiny: Makarena – jednoduchá

Pomůcky: CD s hudbou na Makarenu a Mazurku, stejně dlouhé šátky na závěrečnou hru

Minutáž	Náplň	Organizace + metodika	Poznámky
	<b><u>Úvodní část hodiny</u></b>		
1-5	<b><u>Příchod + prezentace</u></b>	-učitel si vyzvedne převlečené žáky v klubovně, všichni společně přejdou do sálu -žáci se posadí na koberec, učitel udělá prezentaci	
6-10	<b><u>Hra Potrefená liška</u></b> <i>Pravidla:</i> Honič chytá ostatní děti. Když se někoho dotkne, drží si chycený „zraněné“ místo, kde se ho honič dotkl a stává se honičem. Jakmile někoho chytí, může znovu běhat bez zranění.	-učitel určí jednoho žáka, který má „babu“, a vymezí prostor pro hru	
11-20	<b><u>Průpravná část</u></b>  ● mírný stoj rozkročný: nádech, vzpažit – výdech, hluboký předklon  ● mírný stoj rozkročný:	-žáci se rozestoupí na značkách -učitel před nimi  -opakujeme 8x  -opakujeme na každou	-učitel předvádí jednotlivé cviky a opravuje případné chyby v provedení žáků -v předklonu jen výdech (častá chyba v provedení tohoto cviku)

	<p>skrčit upažmo ruce na ramena, kroužit rameny vpřed a vzad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● mírný stoj rozkročný, ruce v bok: kroužení trupem</li> <li>● sed roznožný, vzpažit: úklon k pravé noze - vzpřim - úklon k levé noze - vzpřim</li> <li>● leh na břicho, skrčit upažmo hřbet pravé ruky opřít o čelo a hřbet levé ruky o dlaň pravé: záklon – úklon vpravo – zpět – leh – záklon – úklon vlevo – zpět – leh</li> <li>● sed skřižmo, předklon</li> <li>● podpor na předloktích vzadu sedmo: nohy ve vzduchu opisují malé kroužky</li> <li>● vzpor (vtažené břicho, rovná záda), výdrž 15-20s</li> <li>● poskoky: „panák“</li> </ul>	<p>stranu 8x</p> <p>-opakujeme 4x na každou stranu</p> <p>-opakujeme 4x ke každé noze</p> <p>-opakujeme 4x</p> <p>-opakujeme 1x</p> <p>-opakujeme 8x</p> <p>-opakujeme 4x</p> <p>-opakujeme 16x</p>	<p>-nohy těsně nad zemí</p>
	<p><b><u>Hlavní část hodiny</u></b></p>		
<p>21-35</p>	<p><u>1.- 4.takt tance Makarena</u> základní postavení:mírný stoj rozkročný (nohy v šíři ramen) 1a,b-předpažit pravou, dlaň dolů 1c,d-předpažit levou dlaň</p>	<p>-žáci jsou rozestoupeni na značkách</p> 	<p>-učitel rytmizuje buď raz, dva, tři, čtyř nebo s nápovědou ovšem o dvě doby dřív než se pohyb provede:</p>

	<p>dolů</p> <p>2a,b-skrčit upažmo pravou, dlaň v týl</p> <p>2c,d-skrčit upažmo levou, dlaň v týl</p> <p>3a,b-skrčit upažmo pravou, ruka v bok</p> <p>3c,d-skrčit upažmo levou, ruka v bok</p> <p>4a-c-mírný podřep, pánví jeden kruh</p> <p>4d- půlobrat (90°) vpravo ve výskoku</p>	<p>- učitel stojí před nimi, předvede jim tanec na hudbu</p> <p>-žáci bez hudby jen na učitelovu rytmizaci opakují</p> <p>(učitel zvolí takové tempo, aby všichni stíhali, postupně může zrychlovat)</p>	<p>pravá (tři, čtyři), levá (raz, dva), hlava (tři, čtyři), hlava (raz, dva), v bok (tři, čtyři), v bok (raz, dva), zatočím (tři, čtyři, raz), a hop (dva)</p>
36-40	<p><u>Celý tanec Makarena s hudbou</u></p>	<p>-1. - 4. takt opakujeme 20x</p>	<p>-učitel pustí hudbu, ale stále rytmizuje s nápovědou</p>
41-45	<p><u>Opakování tance Mazurka</u></p>	<p>-žáci se rozestoupí ve dvojicích do kruhu, čelem do středu</p>	<p>-učitel pustí hudbu v třídobém taktu</p>
	<p><b><u>Závěrečná část</u></b></p>		
46-58	<p><u>Hra na ocásky</u></p> <p><i>Pravidla:</i> Žáci si zastrčí šátky zezadu za gumu kalhot tak, aby jim šátek sahal do půlky lýtek. Každý se snaží vytrhnout co nejvíce šátků a tím vzít život ostatním hráčům. Pokud ztratí svůj šátek, jdou si sednout na lavičku mimo hrací plochu. Hráči si svůj šátek mohou ochránit jen pohyby svého</p>	<p>-učitel vymezí prostor pro hru</p>	<p>Pomůcky: stejně dlouhé šátky v počtu žáků</p>

	těla, ale nesmí se jej dotýkat rukama. Vyhrává ten, kdo má ukořistěno nejvíce šátků.		
59-60	<u>Zhodnocení hodiny</u>	-žáci sedí na koberci -učitel zhodnotí, co se žákům povedlo či nepovedlo, a prozradí jim, co je čeká příští hodinu	

Místo: DDM Netolice, taneční sál


Zájemový útvar: Taneční

Počet žáků: 9

Datum: 11. 10. 2007


Téma hodiny: Ptačí tanec

Pomůcky: CD s hudbou na Ptačí tanec a Makarena

Minutáž	Náplň	Organizace + metodika	Poznámky
	<b><u>Úvodní část hodiny</u></b>		
1-5	<u>Příchod + prezentace</u>	-učitel si vyzvedne převlečené žáky v klubovně, všichni společně přejdou do sálu  -žáci se posadí na koberec, učitel udělá prezentaci	
6-10	<u>Hra Žahavci</u> <i>Pravidla:</i> Na šířku hracího pole se rozestoupí tolik žáků, kolik se jich vejde vedle sebe ve stoji rozkročném-upažit. To jsou žahavci. Stojí uprostřed hrací plochy a smějí se pohybovat jen z nohy na nohu (ze strany na stranu). 	-vymezení prostoru a určení žahavců	
	Ostatní mají za úkol		



	<p>proběhnout z jedné strany hracího pole na druhou mezi žahavci bez jejich dotyku. Pokud se jim to podaří, vrací se kolem hrací plochy poklusem zpět na první polovinu hrací plochy. Pokud se jim to ale nepodaří, mění si místo s žahavcem, který se jich dotkl. Při změně žahavců nesmí nikdo probíhat. Každé úspěšné proběhnutí je jeden bod. Vyhrává ten, který má nejvíce bodů.</p>		
11-20	<p><b><u>Průpravná část</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● mírný stoj rozkročný, pravá připažit levá vzpažit: 2 hmity zapažmo, opačně</li> <li>● mírný stoj rozkročný: úklon vpravo, vzpažit levou výdrž 15 s., úklon vlevo, vzpažit pravou výdrž 15 s.</li> <li>● sed, hluboký předklon: vzpažit, výdrž 15-20 s., ruce drží kotníky, nohy propnuté – uvolnit</li> <li>● sed skřížmo, pokrčit upažmo, dlaně dopředu („svícen“): výdrž 15s., povolit</li> </ul>	<p>-žáci rozestoupeni na značkách učitel před nimi</p> <p>-opakování 8x</p> <p>-opakování 2x na každou stranu</p> <p>-opakování 3x</p> <p>-opakování 4x</p>	

	<p>vyhrbením v předklonu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podpor na předloktích vzadu sedmo: „núžky“</li> <li>• šašek:</li> </ul> <p>mírný stoj rozkročný: skrčit upažmo, úklon vpravo, skrčit únožmo pravá stoj na levé (loket se dotkne kolene) přeskok na pravou nohu, úklon vlevo, skrčit únožmo levou</p>	<p>-opakování 16x</p> <p>-opakování na každou stranu 8x</p>	
	<b><u>Hlavní část hodiny</u></b>		
21-30	<p><u>1. - 4. takt tance Ptačí tanec – I. fáze</u></p> <p><b>1. takt</b> – a) mírný stoj rozkročný, skrčit upažmo palec proti prstům</p>  <p>b) mírný stoj rozkročný, skrčit upažmo dlaně vpřed</p>	<p>-žáci stojí ve dvojicích čelem k sobě, chlapec pravým bokem k učiteli, dívka levým</p> <p>-učitel ukáže 1. – 4. takt tance</p> <p>-učitel ukáže 1. takt, žáci si ho zkusí, učitel pozoruje a opravuje případné chyby, stejně tak druhý, třetí i čtvrtý takt</p> <p>-motivace jednotlivých taktů: 1. takt „zobáček“, 2. takt „křídýlka“, 3. takt „sedání do hnízda“, 4. takt</p>	<p>-učitel rytmizuje: raz, dva, tři, čtyři, žáci rytmizují s ním, aby mohl slovně opravovat případné chyby</p> <p>-rytmizace nejprve pomalu, podle zvládnutí učiva žáky učitel rytmizaci zrychluje</p>



a + b se v taktu opakuje 4x

**2. takt** – a) skrčit upažmo,  
dlaně na ramenech





b) skrčit připažmo,  
dlaně na ramenech



a + b se v taktu opakuje 4x

„vylétnutí  
z hnízda“  
-spojení 1. - 4.  
taktu

	<p><b>3. takt</b> – ze stoje plynule do dřepu, pánev na 1. a 3. dobu vpravo a na 2. a 4. vlevo</p>  <p><b>4. takt</b> – a) výskok ze dřepu, tlesknout b,c,d) stoj s tleskáním na každou dobu (4x)</p>		
31-35	<p><u>Zátočka za paže - II. fáze</u> Žáci se točí v držení za lokty (pravé paže), 16 kroků kolem sebe vpravo (dva dvojně obraty vpravo)</p>  <p>Pustí pravou a točí se za levou paži stejně jako výše za pravou (dva dvojně obraty vlevo) Výměna zátočka za pravou, dva dvojně obraty vpravo</p>	Žáci stojí proti sobě ve dvojicích, každá z dvojic je na jedné značce	-každý krok je na jednu dobu, jedna zátočka tedy na 16 dob, v této fázi tance jsou 4 zátočky (2x na pravou stranu, 2x za levou)

	Výměna zátočka za levou paži, dva dvojně obraty vlevo		
36-45	<u>Celý Ptačí tanec s hudbou</u>	-4krát se opakuje I. fáze, II. fáze (4krát na každou stranu), 4krát I. fáze, II. fáze (4krát na každou stranu)	-učitel pustí hudbu na Ptačí tanec -učitel dopředu upozorní žáky na změnu fáze -rytmizace s nápovědou
46-50	<u>Opakování tance Makarena</u>	Žáci se rozestoupí na značky čelem k učiteli	
	<b><u>Závěrečná část</u></b>		
51-58	<u>Hra Na Mrazíka</u> <i>Pravidla:</i> Mrazík je „baba“, chytá ostatní. Ten, koho se dotkne, je zmražen a stojí ve stoji rozkročném-upažit. Ostatní jej můžou zachránit tím, že ho podlezou, v tu chvíli na ně mrazík nemůže.	-učitel vymezí hrací prostor a určí žáka, který bude Mrazík (během hry ho několikrát změni)	
59-60	<u>Zhodnocení hodiny</u>	-žáci sedí na koberci -učitel zhodnotí, co se žákům povedlo či nepovedlo, a prozradí jim, co je čeká příští hodinu	

Místo: DDM Netolice, taneční sál

Zájemový útvar: Taneční


Počet žáků: 8


Datum: 16. 10. 2007

Téma hodiny: Letkis

Pomůcky: CD s hudbou na Letkis, Ptačí tanec, Makarenu a Mazurku

Minutáž	Náplň	Organizace + metodika	Poznámky
	<b><u>Úvodní část hodiny</u></b>		
1-5	<u>Příchod + prezentace</u>	-učitel si vyzvedne převlečené žáky v klubovně, všichni společně přejdou do sálu  -žáci se posadí na koberec, učitel udělá prezentaci	
6-10	<u>Hra Vpřed nebo vzad</u> <i>Pravidla:</i> Žáci se pohybují během v určené ose hracího prostoru, který vymežíme vpředu a vzadu čarami. Od jedné z nich startují a snaží se dostat co nejrychleji na protější čáru. Jejich pohyb několikrát učitel přeruší hvizdem, na který se musí otočit a běžet na opačnou čáru. Nakonec se učitel odmlčí a doběhnutím hra končí. Vyhrává ten, kdo v naposledy udaném směru přeběhne jako první	-učitel vymezí hrací prostor	

	postranní čáru.		
11-20	<p><b><u>Průpravná část</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● mírný stoj rozkročný: úklony hlavy vpravo a vlevo</li> <li>● mírný stoj rozkročný: skrčit upažmo, ruce před hrudníkem 2 hmity – 2 hmity upažmo, při upažení otočit trup vpravo – skrčit upažmo, ruce před hrudníkem 2 hmity – 2 hmity upažmo, při upažení otočit trup vlevo</li> <li>● vzpor stojmo: prošlapávat paty až na zem</li> <li>● leh: záklon vzpažit – skrčit připažmo, dlaně dolů</li> <li>● podpor na předloktích vzadu ležmo: skrčit nohy - natáhnout</li> <li>● dřepy s výskokem</li> </ul>	<p>-žáci rozestoupení na značkách, učitel před nimi</p> <p>-opakujeme 4x na každou stranu</p> <p>-opakujeme 4x</p> <p>-opakujeme 8x na každou nohu</p> <p>-opakujeme 16x</p> <p>-opakujeme 16x</p> <p>-opakujeme 15x</p>	<p>-natažené nohy jsou těsně nad zemí</p>
	<b><u>Hlavní část hodiny</u></b>		
21-35	<p><b><u>Letkis 1. a 2. takt</u></b></p> <p>1a-poskok na levé, pravou přednožit stranou</p> <p>1b-poskok na levé noze, přinožit pravou</p> <p>1c = 1a</p> <p>1d = 1b</p>	<p>-žáci stojí na značkách</p> <p>-učitel ukáže celý tanec poté pomalu s žáky</p> <p>-první a druhý takt se stále opakuje</p>	<p>-tento tanec je popisován v </p> <p>tzn., že a,b je jedna doba v taktu</p> <p>- učitel může použít několik</p>

	<p>1e-poskok na pravé, levou přednožit stranou</p> <p>1f- poskok na pravé noze, přinožit levou</p> <p>1g = 1e</p> <p>1h = 1f</p> <p>2 a,b - poskok snožný vpřed</p> <p>2 c,d - poskok snožný vzad</p> <p>2e,f,g - 3 poskoky snožné vpřed (jeden poskok na 🎵)</p> <p>2 h-stoj</p>		<p>způsobů počítání</p> <p>buď /: <i>raz a dva a tři a čtyři</i> :/</p> <p>anebo /: <i>prvá, druhá, třetí, čtvrtá</i> :/</p> <p>-nejprve pomalu postupně</p> <p>zrychlovat do tempa hudby</p>
36-40	<p><u>Letkis na hudbu</u></p> 	<p>-žáci se postaví do zástupu</p>	<p>-učitel pustí hudbu, ale do ní stále počítá</p>
41-50	<p><u>Opakování tanců Ptačí tanec, Makarena a Mazurka</u></p>	<p>-na Ptačí tanec se rozestoupí žáci ve dvojicích na značky</p> <p>-na Makarenu na značky</p> <p>-na Mazurku ve dvojicích do kruhu</p>	<p>-učitel pustí hudbu</p>
	<b><u>Závěrečná část</u></b>		
51-58	<p><u>Hra Na raky</u></p> <p><i>Pravidla:</i> Jeden žák je rak a pohybuje po všech čtyřech břichem nahoru. Ostatní</p>	<p>-učitel určí raka a vymezí hrací prostor, ten by měl být malý, aby měl</p>	



	normálně běhají. Pokud rak někoho chytí, stává se také rakem. Hra končí, když zbude poslední hráč.	rak větší šanci někoho chytit -hra se může hrát několikrát za sebou	
59-60	<u>Zhodnocení hodiny</u>	-žáci sedí na koberci, učitel zhodnotí hodinu a řekne žákům, co je čeká příště	

Místo: DDM Netolice, taneční sál

Zájemový útvar: Taneční

Počet žáků: 10

Datum: 18. 10. 2007

Téma hodiny: Makarena složitá

Pomůcky: CD s hudbou na Makarenu, Letkis, Ptačí tanec a Mazurku

Minutáž	Náplň	Organizace + metodika	Poznámky
	<b><u>Úvodní část hodiny</u></b>		
1-5	<u>Příchod + prezentace</u>	-učitel si vyzvedne převlečené žáky v klubovně, všichni společně přejdou do sálu -žáci se posadí na koberec, učitel udělá prezentaci	
6-10	<u>Hra Rybičky, rybičky</u> <i>Pravidla:</i> Jeden rybář chytá rybičky. Vyběhne s říkankou: „Rybičky, rybičky, rybáři jedou“, smí se však pohybovat jen dopředu a do stran, rybičky utíkají proti rybáři a snaží se mu vyhnout. Pokud je rybička chycena, stává se také rybářem. Rybáři se při lovu musí držet za ruce, pokud se rozpojí, tak rybičky ulovené v tomto kole zůstávají rybičkami. Rybáři jezdí na lov tolikrát, dokud nezbude poslední rybička. Ta	-učitel určí rybáře -vymezí hrací prostor	

	se stává rybářem a celá hra se opakuje.		
11-20	<p><b><u>Průpravná část</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● mírný stoj rozkročný, paže překřížit dole před tělem: švihem čelnými oblouky vzpažit – zpět do základního postavení</li> <li>● mírný stoj rozkročný, skrčit upažmo, ruce v bok: otočení trupu vpravo 4 hmity – zpět – otočení trupu vlevo 4 hmity – zpět</li> <li>● sed: Pokrčit nohy, chytit pravou nohu za kotník a snažit se propnout ji v koleni, výdrž cca 15 s., to samé i na druhou stranu</li> <li>● leh na břicho: záklon „plavání prsových paží“</li> <li>● sed skřížmo, předklon</li> <li>● leh: psaní číslic 1-10 obounož</li> <li>● stoj: poskoky do kosočtverce</li> </ul>	<p>-žáci rozestoupeni na značkách, učitel před nimi</p> <p>-opakujeme 8x</p> <p>-opakujeme 4x</p> <p>-opakujeme 4x na každou nohu</p> <p>-opakujeme 16x</p> <p>-opakujeme 1x</p> <p>-opakujeme 1x</p> <p>-cca 30 s.</p>	<p>-nevytahovat nohu příliš vysoko</p>
	<b><u>Hlavní část hodiny</u></b>		
21-30	<p><b><u>Makarena 1. - 4. takt</u></b></p> <p>základní postavení:mírný stoj</p>	<p>-žáci stojí čelem k učiteli</p>	<p>-učitel rytmitizuje buď raz, dva, tři,</p>

	<p>rozkročný (nohy v šíři ramen)</p> <p>1a-předpažit pravou, dlaň dolů</p> <p>1b-předpažit levou dlaň dolů</p> <p>1c-otočit pravou dlaň nahoru</p> <p>1d- otočit levou dlaň nahoru</p> <p>2a-skrčit předpažmo pravou dlaň na levé rameno</p> <p>2b- skrčit předpažmo levou dlaň na pravé rameno</p> <p>2c-skrčit upažmo pravou, dlaň v týl</p> <p>2d-skrčit upažmo levou, dlaň v týl</p> <p>3a- pokrčit připažmo pravou, dlaň na levý bok</p> <p>3b- pokrčit připažmo levou, dlaň na pravý bok</p> <p>3c-pokrčit upažmo pravou, ruka na pravý bok</p> <p>3d-pokrčit upažmo levou, ruka na levý bok</p> <p>4a-c-mírný podřep, pánví jeden kruh</p> <p>4d-ve výskoku půlobrat (90°) vpravo</p>	<p>-učitel ukáže celý tanec poté pomalu s žáky</p>	<p>čtyři nebo s náповědou ovšem o dobu dřív než se pohyb provede: pravá (čtyři), pravá (raz), nahoru (dva), nahoru (tři), rameno (čtyři), rameno (raz), hlava (dva), hlava (tři), břicho (čtyři), břicho (raz), bok (dva), bok (tři), zatočím a hop (čtyři, raz, dva, tři)</p> <p>-nejprve pomalu postupně zrychlovat</p>
31-35	<u>Makarena na hudbu</u>		-učitel pustí hudbu, ale do ní stále rytmituje nebo počítá
	<b><u>Závěrečná část</u></b>		
36-57	<u>Opakování tanců Letkis, Ptačí</u>	-opakuje se formou	

	<u>tanec, Mazurka a Makarena</u>	<p>hádanky</p> <p>-učitel pustí hudbu, neříká, jaký tanec následuje, a žáci sami poznávají tanec a rozestavují se do správného postavení daného tance</p>	
58-60	<u>Zhodnocení hodiny</u>	<p>-žáci sedí na koberci</p> <p>-učitel zhodnotí, co se žákům povedlo, a prozradí jim, co je čeká příští hodinu</p>	

Místo: DDM Netolice, taneční sál

Zájmový útvar: Taneční

Počet žáků: 9

Datum: 23. 10. 2007

Téma hodiny: Valčíkový krok

Pomůcky: CD s hudbou v třídobém taktu a CD na Letkis

Minutáž	Náplň	Organizace + metodika	Poznámky
	<b><u>Úvodní část hodiny</u></b>		
1-5	<u>Příchod + prezentace</u>	-učitel si vyzvedne převlečené žáky v klubovně, všichni společně přejdou do sálu -žáci se posadí na koberec, učitel udělá prezentaci	
6-10	<u>Hra Na babu</u> <i>Pravidla:</i> Baba chytá ostatní, ten, koho se dotkne, se stává babou.	-učitel určí babu -vymezí hrací prostor	
11-20	<b><u>Průpravná část</u></b>  ● stoj, upažit ruce v pěst: malé kroužky celými pažemi ● sed roznožný, hluboký předklon: oběma rukama uchopit pravý kotník, výdrž 15 s. – oběma rukama uchopit levý kotník, výdrž 15 s	-žáci rozestoupeni na značkách, učitel před nimi  -opakujeme 16x  -opakujeme 4x	-snažit se tlačit břicho na přední stranu stehen

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• turecký sed: skrčit upažmo, ruce na šíji, protlačit lokty vzad, výdrž 15 s., povolit</li> <li>• leh, pokrčit nohy, skrčit upažmo, ruce v týl: mírný předklon, otáčet trup z jedné strany na druhou</li> <li>• přeskokování z jedné nohy na druhou</li> </ul>	<p>-opakujeme 8x</p> <p>-opakujeme 8x na každou stranu</p> <p>-cca 30 s.</p>	
	<b><u>Hlavní část hodiny</u></b>		
21-30	<u>Valčíkový krok 1. a 2. takt</u> 1a-dlouhý krok dopředu pravou 1b-přisun levou 1c-pravou krok na místě 2a-dlouhý krok levou vzad 2b-přisun pravou 2c-levou krok na místě	-žáci stojí na značkách čelem k učiteli -učitel ukáže s jedním z žáků, ostatní opakují	-na každou dobu 1 krok -učitel počítá raz, dva, tři nebo rytmizuje náповědou (krok, dva, tři, zpátky, dva, tři)
31-40	<u>Valčíkový krok na hudbu</u>		-učitel pustí hudbu, ale do ní stále rytmizuje nebo počítá
41-50	<u>Valčíkový krok ve dvojicích</u> stejně kroky jako výše, jen chlapci začínají pravou nohou dopředu a děvčata levou dozadu	-žáci se rozdělí do dvojic -postavení proti sobě, bokem k učiteli (chlapci pravým, dívky levým), držení za ruce	-nejprve na pomalé počítání poté na hudbu s počítáním nebo s rytmizací (krok, dva, tři, krok dva tři)

			
	<p><b><u>Závěrečná část</u></b></p>		
<p>51-58</p>	<p><u>Opakování tance Letkis a Makarena složitá</u></p>	<p>-na Letkis žáci stojí v zástupu -na Makarenu na značky</p>	<p>-učitel pustí hudbu</p>
<p>59-60</p>	<p><u>Zhodnocení hodiny</u></p>	<p>-žáci sedí na koberci, učitel zhodnotí hodinu a řekne žákům, co je čeká příště</p>	



Místo: DDM Netolice, taneční sál

Zájmový útvar: Taneční

Počet žáků: 10


Datum: 30. 10. 2007


Téma hodiny: Rufus

Pomůcky: CD s hudbou ve čtyřdobém taktu, v třídobém taktu na valčíkový krok

Minutáž	Náplň	Organizace + metodika	Poznámky
	<b><u>Úvodní část hodiny</u></b>		
1-5	<u>Příchod + prezentace</u>	-učitel si vyzvedne převlečené žáky v klubovně, všichni společně přejdou do sálu  -žáci se posadí na koberec, učitel udělá prezentaci	
6-10	<u>Hra Na Mrazíka ve dvojicích</u> <i>Pravidla:</i> Mrazík je „baba“ a chytá ostatní. Ostatní jsou rozděleni do dvojic, které se stále drží za ruce. Pokud se jich Mrazík dotkne nebo se během hry dvojice rozpojí, je dvojice zmrazena. Chytí se za ruce ve vzpažení a udělá tzv. „domeček“. Ostatní dvojice zmraženou dvojici mohou zachránit tím, že proběhnou domečkem. Při probíhání je Mrazík nesmí zmrazit.	-učitel určí Mrazíka a ukáže, jak má stát zmražená dvojice  -vymezí hrací prostor  -Mrazíka je možno během obměňovat	-musí být lichý počet žáků, proto se do hry zapojí i učitel
11-20	<b><u>Průpravná část</u></b>	-žáci rozestoupení na značkách, učitel	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● mírný stoj rozkročný, pokrčit upažmo, dlaně dopředu („svícen“): ramena zvednout - spustit</li> <li>● mírný stoj rozkročný, vzpažit: 3 hmity předklonmo – stoj vzpažit švihem</li> <li>● mírný stoj rozkročný, skrčit upažmo, ruce v týl, předklon (90° svírá trup a dolní končetiny), výdrž 20 sec., hluboký předklon, povolení</li> <li>● leh, skrčit přednožmo, upažit, dlaně na zemi: nohy vlevo – zpět – vpravo – zpět</li> <li>● stoj: poskoky do trojúhelníku</li> </ul>	<p>před nimi</p> <p>-opakujeme 8x</p> <p>-opakujeme 8x</p> <p>-opakujeme 4x</p> <p>-opakujeme 8x</p> <p>-cca 30 s.</p>	<p>-lopatky tlačit k sobě</p> <p>-nohy nepokládáme na zem</p>
	<b><u>Hlavní část hodiny</u></b>		
21-30	<p><u>Nácvik 1. - 4. taktu tance Rufus</u></p> <p>1a-c – 3 kroky vpřed (chlapec vychází pravou, dívka levou)</p> <p>1d – celý obrat (180°) pomocí čtvrtého kroku k sobě (chlapec obrat vpravo, dívka vlevo), chytanou se za druhou ruku (chlapec levou, dívka pravou), jsou zády do směru tance</p>	<p>-žáci se rozdělí do dvojic, hoši vlevo od dívky, drží se za ruce (chlapec pravou, dívka levou), dvojice stojí v zástupu</p>	<p>-na každou dobu 1 krok</p> <p>-učitel počítá raz, dva, tři, čtyři, zatím bez hudby</p>

	<p>2a-c – 3 kroky vzad (chlapec vychází pravou, dívka levou)  2d – chlapec přisun levé nohy k pravé, dívka přisun pravé nohy k levé  3a-c – 3 kroky vpřed (chlapec levou, dívka pravou)  3d – celý obrat (180°) pomocí čtvrtého kroku k sobě (chlapec obrat vlevo, dívka vpravo), chytanou se za druhou ruku (chlapec pravou, dívka levou)  4a-c – 3 kroky vzad (chlapec vychází levou, dívka pravou)  4d – chlapec přisun pravé nohy k levé, dívka přisun levé nohy k pravé</p>	 <p>-žáci stojí ve dvojicích v zástupu s rozestupy cca 1m  -učitel ukáže s jedním z žáků, ostatní opakují</p>	
31-33	<p><u>Poskok – 5. takt</u>  <i>chlapec</i>  5a,b – poskok stranou z levé na pravou, krok levou a pravou na místě  <i>dívka</i>  5a,b – poskok stranou z pravé na levou, krok pravou a levou na místě  <i>chlapec</i>  5c,d – poskok stranou z pravé na levou, krok pravou a levou na místě  <i>dívka</i>  5c,d – poskok stranou z levé</p>	<p>-učitel s jedním z žáků ukáže  -žáci několikrát opakují</p>	<p>-učitel rytmizuje raz, dva, tři, čtyř</p>

	na pravou, krok levou a pravou na místě		
34-38	<u>6. takt</u> chlapec 6a – krok vpravo (stoj únožný levou) 6b – krok vpravo levou 6c – krok vpravo (stoj únožný levou) 6d – přísun k pravé noze dívka 6a,b,c – celý obrat pomocí 3 kroků vlevo 6d – přísun pravé nohy k levé	-chlapci stojí čelem k učiteli, ten zrcadlově předcvičuje, děvčata sedí na lavičce na okraji sálu, poté se vymění	-učitel počítá raz, dva, tři, čtyři
38-40	<u>7. - 8. takt</u> stejně jako 5. - 6. takt, ale na druhou stranu	-učitel ukáže s jedním z žáků -žáci si kroky vyzkouší	
41-45	<u>5. – 8. takt tance Rufus</u>		-učitel pustí hudbu (čtyřdobý rytmus)
46-55	<u>Celý tanec Rufus</u> 		-žáci si ho zkusí za učitelovy rytmizace s nápovědou -učitel pustí hudbu -napovídá, který prvek je na řadě

	<u>Závěrečná část</u>		
56-58	<u>Opakování valčíkového kroku</u>		-učitel pustí valčíkovou hudbu
59-60	<u>Zhodnocení hodiny</u>	-žáci sedí na koberci, učitel zhodnotí hodinu a řekne žákům, co je čeká příště	

Místo: DDM Netolice, taneční sál

Zájmový útvar: Taneční

Počet žáků: 10


Datum: 1. 11. 2007

Téma hodiny: Polkový krok

Pomůcky: CD s polkovou hudbou (hudba ve dvoudobém taktu), jeden dlouhý šátek, hudbu na Rufus a na valčíkový krok (hudba ve třídobém taktu)

Mínutáž	Náplň	Organizace + metodika	Poznámky
	<b><u>Úvodní část hodiny</u></b>		
1-5	<u>Příchod + prezentace</u>	-učitel si vyzvedne převlečené žáky v klubovně, všichni společně přejdou do sálu -žáci se posadí na koberec, učitel udělá prezentaci	
6-10	<u>Hra Čertovská honička</u> <i>Pravidla:</i> Čert, který má vzadu za kalhoty u pasu zastrčen šátek sahající až na zem je „baba“. Honí ostatní hráče a snaží se jim dát „babu“. Koho se dotkne, ten zkamení a setrvá tak do konce hry. Naproti tomu podaří-li se někomu čertovi na oháňku šlápnout a šátek spadne na zem, vysvobodí tím všechny pochytané a hra končí.	-učitel vymezí prostor pro hru a určí „babu“ -hra je rychlá, proto se může hrát několikrát za sebou	-pomůcky: šátek
11-20	<b><u>Průpravná část</u></b>	-žáci rozestoupení	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● mírný stoj rozkročný: skrčit upažmo ruce před hrudníkem 2 hmity – upažmo 2 hmity</li> <li>● mírný stoj rozkročný, upažit: otáčení trupu vpravo 2 hmity upažmo – otáčení trupu vlevo 2 hmity upažmo</li> <li>● sed snožný: hluboký předklon, propnuté nohy, výdrž 15 s.</li> <li>● leh na břicho vzpažit: záklon a zanožit, výdrž 15 s. – leh</li> <li>● leh: sedy-lehy</li> <li>● stoj: výskoky dva menší třetí největší</li> </ul>	<p>na značkách učitel před nimi</p> <p>-opakování 8x</p> <p>-opakování 8x</p> <p>-opakování 4x</p> <p>-opakování 4x</p> <p>-opakování 16x</p> <p>-opakujeme 16x</p>	
	<b><u>Hlavní část hodiny</u></b>		
21-30	<p><u>polkový krok stranou</u></p> <p>výchozí pozice stoj</p> <p>1. takt – krok pravou vpravo, přísun levé nohy k pravé, krok pravou vpravo, stoj únožný levou</p> <p>2. takt – krok levou vlevo, přísun pravé nohy k levé, krok levou vlevo, stoj únožný pravou</p>	<p>-žáci rozestavění na značkách</p> <p>-učitel ukáže, žáci opakují</p> <p>-zpočátku učitel rytmizuje ve velmi pomalém tempu, pažemi ukazuje směr kroků</p>	<p>-učitel rytmizuje s nápovědou v pomalém tempu: krok, přísun, krok, krok, přísun, krok, a v rychlejším buď raz a dva nebo krok, sun, krok</p>

31-35	<u>Polkový krok stranou na hudbu</u>	-opakuje se několikrát -učitel prochází mezi žáky a opravuje případné chyby	-učitel pustí hudbu a odpočítá začátek: čtyři, tři, dva, á
36-50	<u>Polkový krok stranou ve dvojicích</u> Chlapec začíná krok stranou vpravo, dívka vlevo 	-2 žáci stojí čelem proti sobě a drží se za ruce, dívka zády k učiteli -učitel kroky ukáže s jedním z žáků, pak všichni	-chlapec s dívkou tančí zrcadlově -učitel odpočítá začátek tance -nejprve bez hudby a pomaleji, poté s hudbou
	<b><u>Závěrečná část</u></b>		
51-58	<u>Opakování tance Rufus, valčíkového kroku a Makarena složitá</u>	-opakuje se formou hádanky -učitel pustí hudbu, neříká, jaký tanec následuje, a žáci sami poznávají tanec a rozestavují se do správného postavení daného tance	
59-60	<u>Zhodnocení hodiny</u>	-žáci sedí na koberci -učitel nastíní, co je čeká příště	



Místo: DDM Netolice, taneční sál

Zájmový útvar: Taneční

Počet žáků: 10

Datum: 6. 11. 2007

Téma hodiny: Jednoduchá rytmika – výstupní data

Pomůcky: CD s hudbou ve čtyřdobém taktu a hudbu na Letkis

Minutáž	Náplň	Organizace + metodika	Poznámky
	<b><u>Úvodní část hodiny</u></b>		
1-5	<u>Příchod + prezentace</u>	-učitel si vyzvedne převlečené žáky v klubovně, všichni společně přejdou do sálu  -žáci se posadí na koberec, učitel udělá prezentaci	
6-10	<u>Tanec Letkis</u>		-učitel pustí hudbu
11-20	<b><u>Průpravná část</u></b>  ● mírný stoj rozkročný, upažit: pravá předpažit vlevo – upažit – levá předpažit vpravo – upažit  ● klek sedmo: přednožit pravou, předklon, ruce na špičce, tlačit ji k sobě, výdrž 15 s.; to samé na druhou stranu	-žáci rozestoupeni na značkách, učitel před nimi  -opakujeme 16x  -opakujeme 2x na každou nohu	-pohyby jsou vedeny švihem

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● leh na břicho: záklon, zapažit, palce směřují vzhůru, výdrž 15 s. – leh na břicho</li> <li>● leh přednožmo: pomalu do lehu</li> <li>● běh na místě: - skrčit přednožmo - skrčit zánožmo</li> </ul>	<p>-opakujeme 8x</p> <p>-opakujeme 8x</p> <p>-cca 30 s.</p>	
	<b><u>Hlavní část hodiny</u></b>		
21-30	<p><u>Jednoduchá rytmika</u></p> <p><u>1. cvik</u> ● stoj: tleskání na každou dobu</p> <p><u>2. cvik</u> ● stoj: tleskání na první dobu, na druhou, třetí a čtvrtou přes vzpažení a upažení čelný oblouk</p> <p><u>3. cvik</u> ● stoj: předpažit, vzpažit, upažit, připažit (na každou dobu jeden pohyb)</p> <p><u>4. cvik</u> ● běh na místě: skrčit přednožmo pravou, výměna skrčit přednožmo levou (na každou dobu jeden pohyb)</p> <p><u>5. cvik</u> ● běh: předpažit, vzpažit, upažit, připažit (na každou dobu jeden pohyb)</p>	<p>-žáci stojí na značkách, učitel před nimi</p> <p>-učitel ukazuje jednotlivé pohyby, žáci podle něj opakují</p>	<p>-žáci se jednotlivé pohyby naučí na počítání, poté si je zkusí na hudbu</p>
31-57	<p><u>Zkouška rytmiky jednotlivých žáků</u></p>	<p>-všichni najednou si naposledy zkusí</p>	<p>-učitel pustí hudbu</p>

		<p>1. cvik</p> <p>-jeden z žáků cvičí před učitelem, ostatní sedí na lavičce</p> <p>-učitel vyvolává cvičící podle svého seznamu</p> <p>-každý cvik předvede žák 4x</p> <p>-stejně jako u 1. cviku probíhá získávání výstupních dat u cviků 2-5</p>	<p>s výrazným členěním dob</p> <p>-při získávání vstupních i výstupních dat hraje jedna skladba stále dokola, aby byly podmínky pro všechny zkušenské stejné</p> <p>-způsob hodnocení v kapitole 4.2</p>
	<b><u>Závěrečná část</u></b>		
59-60	<u>Zhodnocení hodiny</u>	<p>-žáci sedí na koberci,</p> <p>zhodnocení práce v předchozích hodinách</p> <p>a poděkování za spolupráci</p>	

### **3.2.4 Popisy her**

#### **Honička s ochráncem**

*Pravidla:* Hraje se podle obvyklých pravidel. Jeden z hráčů má zvláštní postavení, je „nedotknutelný“, nemůže dostat babu. Vystupuje v roli ochránce pronásledovaných, staví se mezi ně a honiče, plete se honičovi soustavně do cesty, nesmí ho však zadržovat násilím, ani se na něho věšet – brání mu v pohybu jen pasivně. Čím déle se honičovi nedaří „babu“ předat, tím je ochránce ve své úloze úspěšnější. Když se honič konečně svého úkolu zbaví, stává se sám ochráncem a dřívější „nedotknutelný“ přebírá roli řadového hráče. (Zapletal, M., 1987)

#### **Na nemocnici**

*Pravidla:* Jeden z žáků je vir, který chytá ostatní. Koho se dotkne, toho nakazí. Nakažené dítě si lehne na zem a čeká, než ho přijdou vyléčit. Léčba probíhá tak, že nemocného vezmou dvě děti, jeden za ruce a druhý za nohy, a odnesou ho do nemocnice (žíněnka). Jakmile ho položí, je nakažený uzdraven a může dále běhat. Po dobu transportu do nemocnice mají žáci nesoucí nemocného imunitu, tzn., že je nemůže vir napadnout.

#### **Cukr, káva, limonáda**

*Pravidla:* Jeden z žáků – „říkající“ je na jedné straně hracího prostoru ostatní na druhé. „Říkající“ je zády k ostatním a říká říkanku: „cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum“, jakmile ji dořekne, otočí se k ostatním a kontroluje, kdo se hýbá. Po otočení „říkajícího“ musí všichni „zkamenět“. Kdo se pohne, toho „říkající“ pošle zpět na začátek hracího prostoru. Vše se opakuje, dokud se k „říkajícímu“ nepřiblíží někdo na dotek. Ten se pak stává říkajícím.

#### **Potrefená liška**

*Pravidla:* Honič chytá ostatní děti. Když se někoho dotkne, drží si chycený „zraněné“ místo, kde se ho honič dotkl a stává se honičem. Jakmile někoho chytí, může znovu běhat bez zranění.

### **Na ocásky**

*Pravidla:* Žáci si zastrčí šátky zezadu za gumu kalhot tak, aby jim šátek sahal do půlky lýtek. Každý se snaží vytrhnout co nejvíce šátků a tím vzít život ostatním hráčům. Pokud ztratí svůj šátek, jdou si sednout mimo hrací plochu. Hráči si svůj šátek mohou ochránit jen pohyby svého těla, ale nesmí se jej dotýkat rukama. Vyhrává ten, kdo má ukořistěno nejvíce šátků.

### **Žahavci**

*Pravidla:* Na šířku hracího pole se rozestoupí tolik žáků, kolik se jich vejde vedle sebe při stoji rozkročném-upažit. To jsou žahavci. Stojí uprostřed hrací plochy a smějí se pohybovat jen z nohy na nohu (ze strany na stranu). Ostatní mají za úkol proběhnout z jedné strany hracího pole na druhou mezi žahavci bez jejich dotyku. Pokud se jim to podaří, vrací se kolem hrací plochy poklusem zpět na první polovinu hrací plochy. Pokud se jim to ale nepodaří, mění si místo s žahavcem, který se jich dotkl. Po dobu výměny nesmí nikdo probíhat na druhou stranu. Každé úspěšné proběhnutí je jeden bod. Vyhrává ten, který má nejvíce bodů.

### **Na Mrazíka**

*Pravidla:* Mrazík je „baba“, chytá ostatní. Ten, koho se dotkne, je „zmražen“ a stojí ve stoji rozkročném-upažit. Ostatní jej můžou zachránit tím, že ho podlezu, v tu chvíli na ně mrazík nemůže.

### **Vpřed nebo vzad**

*Pravidla:* Žáci se pohybují během v určené ose hracího prostoru, který vymežíme vpředu a vzadu čarami. Od jedné z nich startují a snaží se dostat co nejrychleji na protější čáru. Jejich pohyb několikrát učitel přeruší hvizdem, na který se musí otočit a běžet na opačnou čáru. Nakonec se učitel odmlčí a doběhnutím hra končí. Vyhrává ten, kdo v naposledy udaném směru přeběhne jako první postranní čáru. (Belšan, P., 1977)

### **Na raky**

*Pravidla:* Jeden žák je rak a pohybuje po všech čtyřech břichem nahoru. Ostatní normálně běhají. Pokud rak někoho chytí, stává se také rakem. Hra končí, když zbude poslední hráč.

### **Rybičky, rybičky**

*Pravidla:* Jeden rybář chytá rybičky. Vyběhne s říkankou: „Rybičky, rybičky, rybáři jedou“, smí se však pohybovat jen dopředu a do stran, rybičky utíkají proti rybáři a snaží se mu vyhnout. Pokud je rybička chycena, stává se také rybářem. Rybáři se při lovu musí držet za ruce, pokud se rozpojí, tak rybičky ulovené v tomto kole zůstávají rybičkami. Rybáři jezdí na lov tolikrát, dokud nezbude poslední rybička. Ta se stává rybářem a celá hra se opakuje.

### **Na babu**

*Pravidla:* Baba chytá ostatní, ten, koho se dotkne, se stává babou.

### **Na Mrazík ve dvojicích**

*Pravidla:* Mrazík je „baba“ a chytá ostatní. Ostatní jsou rozděleny do dvojic, které se stále drží za ruce. Pokud se jich Mrazík dotkne nebo se během hry dvojice rozpojí, je dvojice „zmražená“. Chytí se za ruce ve vzpažení a udělá tzv. „domeček“. Ostatní dvojice „zmraženou“ dvojici mohou zachránit tím, že proběhnou domečkem. Při probíhání je Mrazík nesmí zmrazit.

### **Čertovská honička**

*Pravidla:* Čert, který má vzadu za kalhoty u pasu zastrčen šátek sahající až na zem je „baba“. Honí ostatní hráče a snaží se jim dát „babu“. Koho se dotkne, ten zkamení a setrvává tak do konce hry. Naproti tomu podaří-li se někomu čertovi na oháňku šlápnout a šátek spadne na zem, vysvobodí tím všechny pochytané a hra končí. (Belšan, P., 1977)

## 4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

### 4.1 Hodnocení

Pro zjištění úrovně rytmického cítění žáků jsem využila první a poslední hodinu výzkumu. Žákům bylo nejprve ukázáno pět cviků, které si vyzkoušeli.

- tleskání na každou dobu v taktu
- tlesknutí na první dobu a na druhou, třetí a čtvrtou přes vzpažení a upažení čelný oblouk
- na místě předpažit, vzpažit, upažit, připažit (na každou dobu jeden pohyb)
- poskoky na místě se střídavým krčením pravé a levé nohy
- v běhu cvik číslo tři předpažit, vzpažit, upažit, připažit.

Předem jsem si promyslela jednoduché hodnocení (viz kapitola 4.2). Jestliže žáci provedli cvik do rytmu reprodukové hudby, dostali 5 bodů. Pokud se netrefili do rytmu, dostali 1 bod. Všechny žáky jsem postupně naučila všech 5 cviků. Poté si všichni ještě jednou zkusili první cvik a teprve pak jsem přešla k samotnému hodnocení. Jeden z žáků cvičil 4krát první cvik, ostatní seděli na lavičce. Po ukázce prvního cviku si šel žák sednout a nastoupil další, až se vystřídala celá skupina. Stejně jako u 1. cviku probíhalo získávání výstupních dat i u cviků 2-5. Před každou zkouškou jednotlivců si cvik všichni zopakovali. Celé cvičení probíhalo při jedné skladbě, aby byly podmínky všech zúčastněných stejné.

Nehodnotila jsem přesné provedení cviku, ale jeho rytmickou správnost. Podle jejich provedení jsem jim přidělila určitou číselnou hodnotu podle hodnotící škály. Poté proběhlo 8 vyučovacích hodin, ve kterých jsem děti učila 8 jednoduchých tanců. V poslední hodině jsem hodnocení z první hodiny zopakovala a hodnoty jsem zaznamenala opět podle hodnotící škály (viz 4.2). Tyto hodnoty jsem porovnala se vstupními hodnotami z první hodiny.

Vstupním i výstupním hodnocením prošli všichni žáci. Tudíž jsem do konečných výsledků mohla zahrnout všech 10 žáků.

## 4.2 Hodnotící škála

### 1. cvik - stoj: tleskání na každou dobu

20 – provedl rytmicky přesně všechna 4 opakování

16 – provedl s jednou rytmickou chybou

12 – provedl s dvěma rytmickými chybami

8 – provedl se třemi rytmickými chybami

4 – neprovedl rytmicky správně

### 2. cvik - stoj: tleskání na první dobu, na druhou, třetí a čtvrtou přes vzpažení a upažení čelný oblouk

20 – provedl rytmicky přesně všechna 4 opakování

16 – provedl s jednou rytmickou chybou

12 – provedl s dvěma rytmickými chybami

8 – provedl se třemi rytmickými chybami

4 – neprovedl rytmicky správně

### 3. cvik - stoj: předpažit, vzpažit, upažit, připažit (na každou dobu jeden pohyb)

20 – provedl rytmicky přesně

16 – provedl s jednou rytmickou chybou

12 – provedl s dvěma rytmickými chybami

8 – provedl se třemi rytmickými chybami

4 – neprovedl rytmicky správně

### 4. cvik - běh na místě: skrčit přednožmo pravou, výměna skrčit přednožmo levou (na každou dobu jeden pohyb)

20 – provedl rytmicky přesně všechna 4 opakování

16 – provedl s jednou rytmickou chybou

12 – provedl s dvěma rytmickými chybami

8 – provedl se třemi rytmickými chybami

4 – neprovedl rytmicky správně



5. cvik - běh: předpažit, vzpažit, upažit, připažit (na každou dobu jeden pohyb)

20 – provedl rytmicky přesně všechna 4 opakování

16 – provedl s jednou rytmickou chybou

12 – provedl s dvěma rytmickými chybami

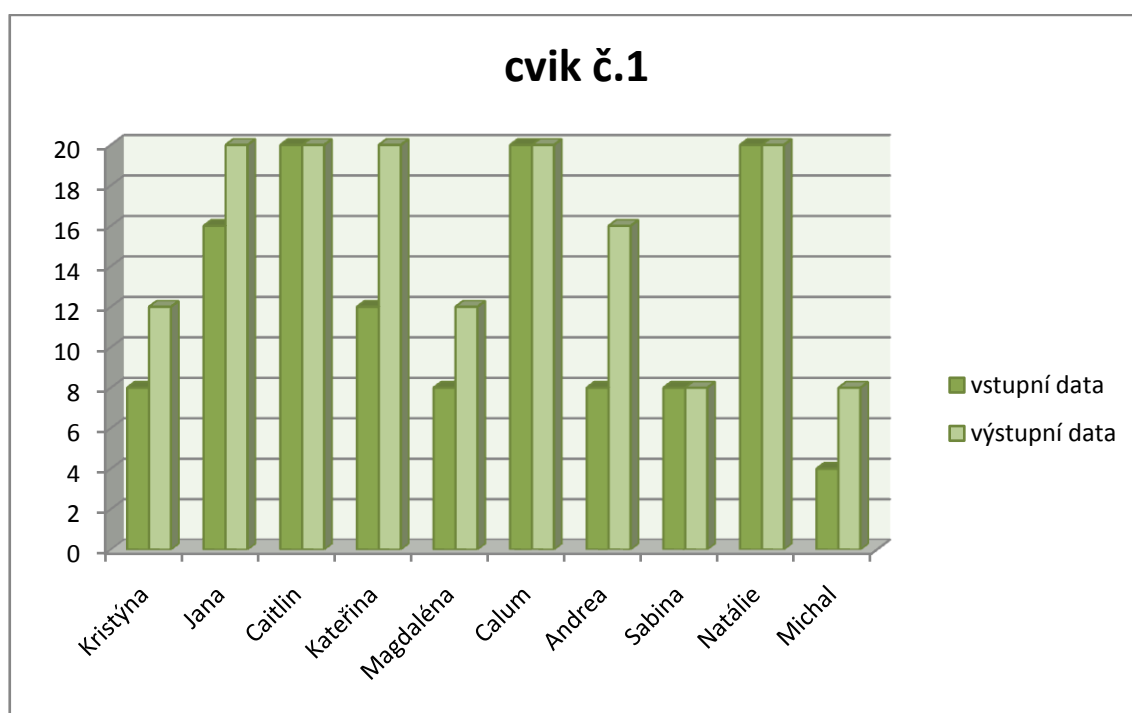
8 – provedl se třemi rytmickými chybami

4 – neprovedl rytmicky správně

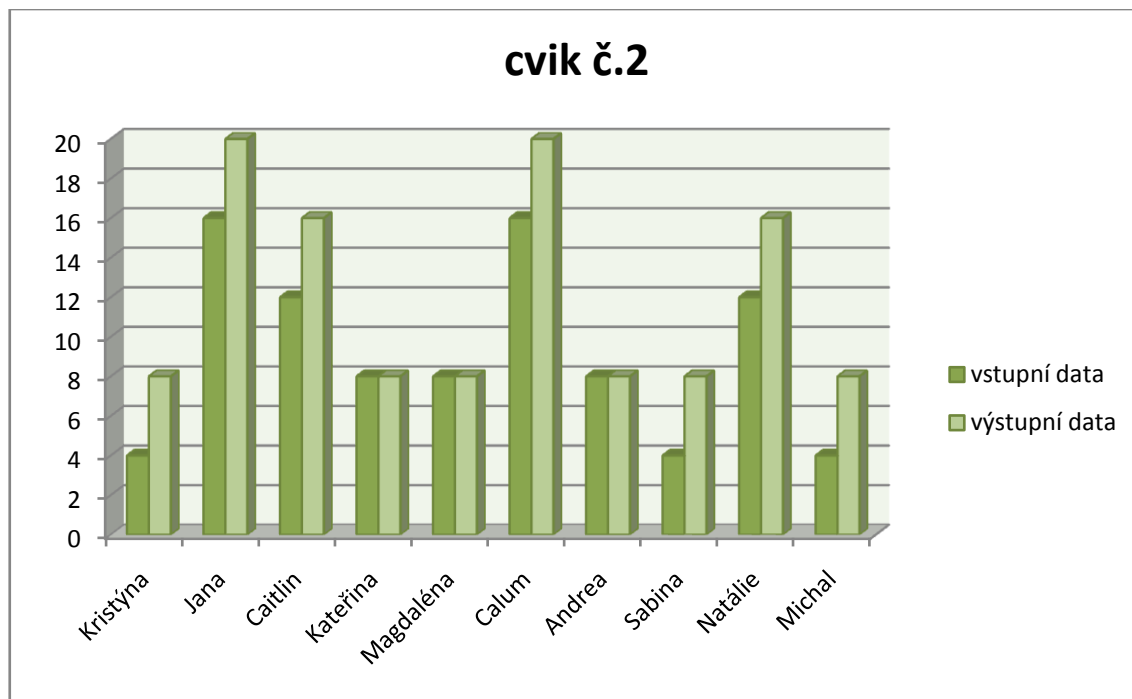
### 4.3 Vyhodnocení

Výzkumu se zúčastnilo 10 žáků, z toho 3 z první třídy, 2 z druhé, 4 ze třetí a 1 ze čtvrté třídy Základní školy Netolice, kteří navštěvují taneční kroužek v DDM Netolice. Děti v tomto kroužku neprošly žádnými talentovými zkouškami, tudíž je to náhodný vzorek dětí z 1. stupně Základní školy Netolice.

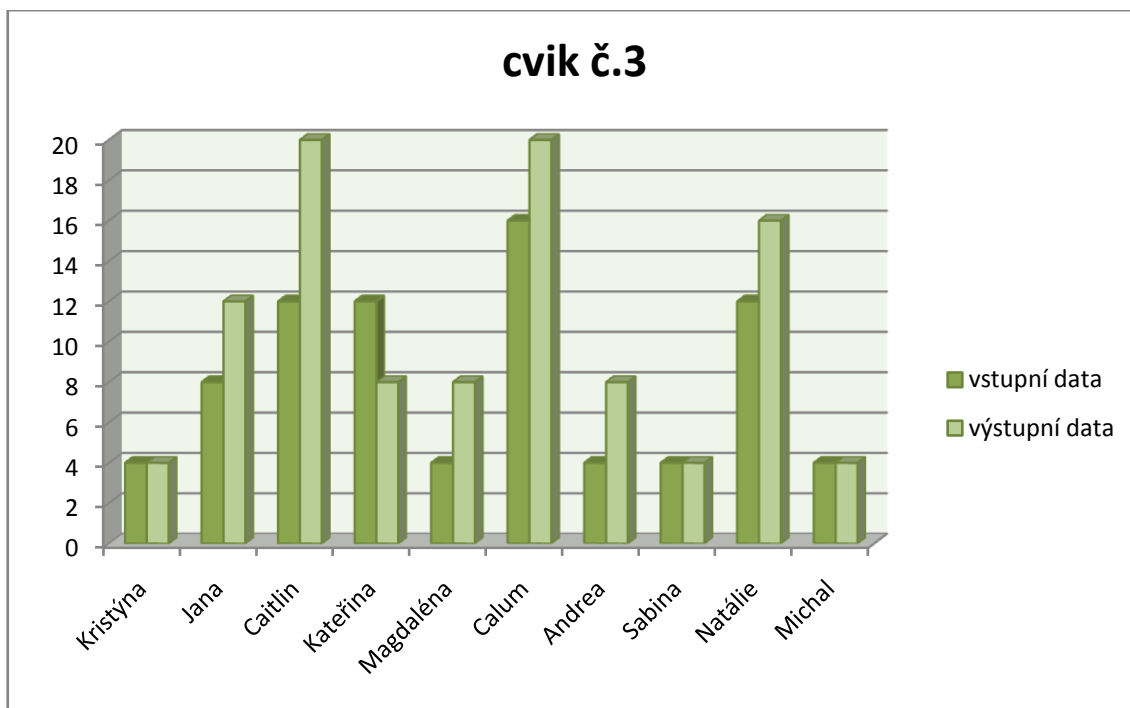
U prvního sledovaného cviku tleskání na každou dobu bylo zjišťováno nejjednodušším způsobem rytmické cítění dětí. Při vstupním hodnocení zvládli tento 3 žáci, to je 30 % žáků. Při výstupním hodnocení byla úspěšnost 50 % žáků. Průměrně ve vstupním hodnocení dosáhli žáci 12,4 bodů a při výstupním měření 15,6 bodů. Přičemž se nikdo nezhoršil, čtyři žáci se nezlepšili, ani nezhoršili a 6 žáků mělo ve výstupním hodnocení lepší výsledky než při vstupním měření.



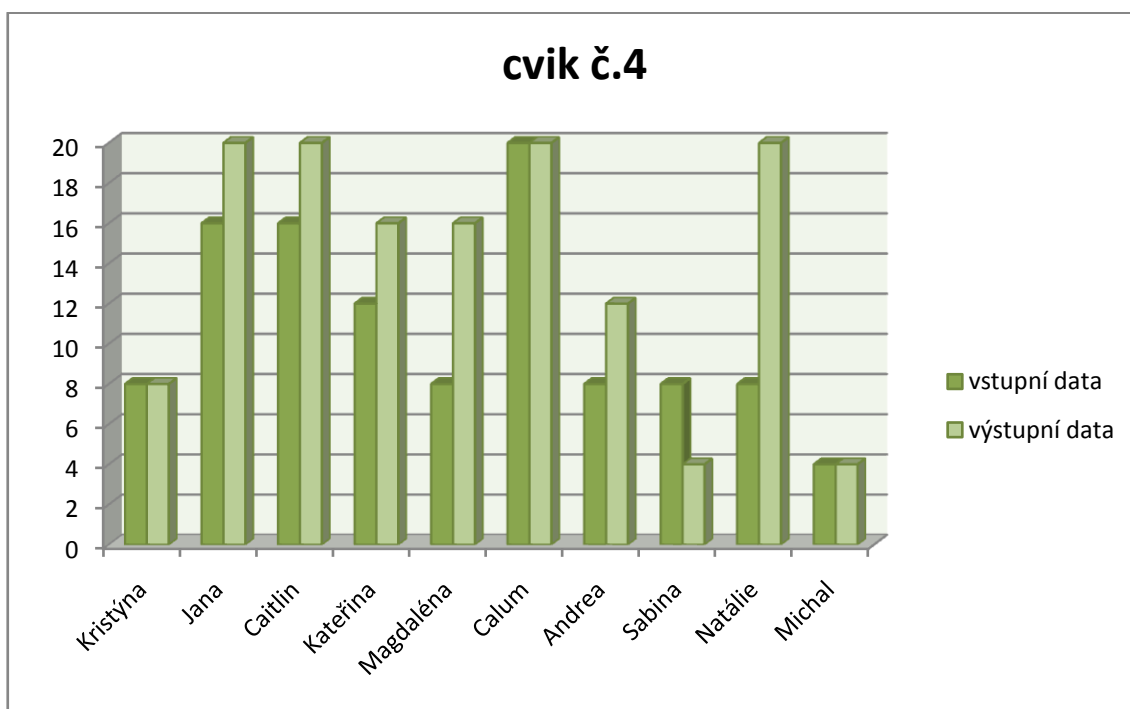
Druhým cvikem bylo tlesknutí na první dobu, na druhou, třetí a čtvrtou přes vzpažení a upažení čelný oblouk. Tento cvik se zcela správně při vstupním hodnocení nezdařilo provést nikomu a při výstupním hodnocení 2 žákům, ale celkově se zlepšilo 70 % žáků.



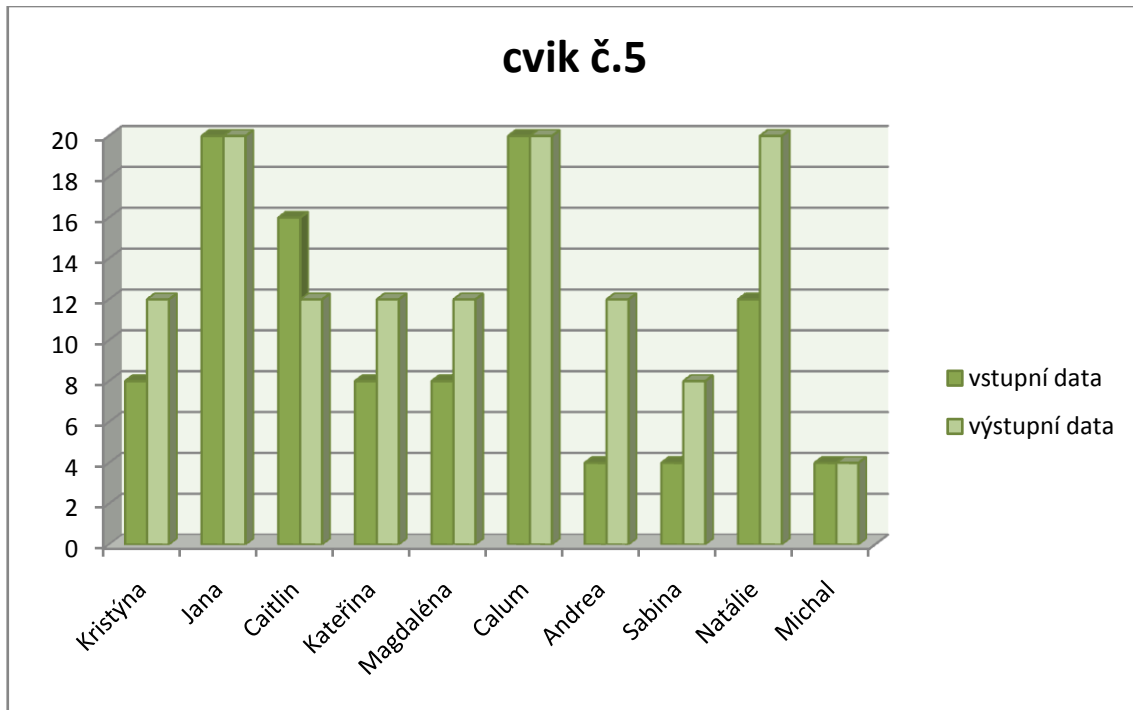
Předpažit, vzpažit, upažit, připažit (na každou dobu jeden pohyb) byl třetí sledovaný cvik. Tento cvik se rytmicky přesně při vstupním hodnocení opět nikomu nepodařil provést. Při výstupním hodnocení ho výborně zvládli 2 žáci, s jednou rytmickou nepřesností jeden žák, s dvěma chybami jeden žák, se třemi chybami tři žáci, vůbec nezvládli 3 žáci z počátečních pěti žáků. Průměrně se žáci ze známky 8 zlepšili na známku 10,4.



Čtvrtým cvikem byl běh na místě: skrčit přednožmo pravou, výměna skrčit přednožmo levou (na každou dobu jeden pohyb). Při vstupním hodnocení dokázal bez chyby předvést tento cvik jeden z žáků, což je 10 %. Při výstupním hodnocení dokázali cvik s rytmickou přesností předvést 4 žáci, to je 40 %. Celkem se zlepšilo 60 % žáků.



Posledním sledovaným cvikem byl běh: předpažit, vzpažit, upažit, připažit (na každou dobu jeden pohyb), který při vstupním hodnocení zvládlo 20 % žáků a při výstupním 30 %. Průměrná známka byla při vstupním měření 10,8 a při výstupním hodnocení 14 bodů. Zlepšilo se 60 % žáků.



## 5. ZÁVĚR

Realizací výzkumu se mi podařilo splnit cíl této diplomové práce. Zdařilo se sestavit a ověřit jednotlivé vyučovací jednotky nácvičku jednoduchých gymnastických dovedností.

Na výzkumnou otázku číslo 1: Lze metodiku, kterou učí PaedDr. Jaroslava Tenglová, realizovat v praxi s dětmi mladšího školního věku?, mohu odpovědět kladně. Děti byly schopny se naučit všechny tance uvedené v této diplomové práci s větší či menší přesností.

Na výzkumnou otázku číslo 2: Dojde pomocí této metodiku ke zlepšení rytmických dovedností dětí mladšího školního věku?, lze odpovědět číslky a grafy výzkumu, který dokázal, že určitý posun zde je. Viz grafy v kapitole 4.3

Podle výsledků je patrné, že u žáků mladšího školního věku lze tuto metodiku praktikovat. Děti se na hodiny těšily a dokonce postupně opadával ostych z tance s druhým pohlavím.

Výzkum měl vesměs kladný výsledek a metodika se zdá být účinná. Jsem si ale vědoma toho, že tato práce je jen sondou do problému rytmiky na prvním stupni základních škol a že pro úplné zobecnění by bylo třeba mnohem většího vzorku dětí z různých škol z celé republiky a delšího rytmického působení na děti. Je velice těžké naučit se rytmicky naslouchat, ale pokud po měsíci výzkumu určité zlepšení vidět je, dá se očekávat, že při časově delším zkoumání by byl rozdíl mezi vstupním a výstupním měřením ještě markantnější.

Přála bych si, aby moje práce byla přínosem pro budoucí učitele i učitele, kteří již učí, ale s rytmikou si neví rady. Snad se i díky této práci rytmika začne více objevovat v hodinách, jelikož je to výborné zpestření hodin tělesné výchovy.

## 6. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Belšan, P. (1977). Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy. Praha: SPN
- Bernášková, P. (2006). *Diplomová práce*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, katedra tělesné výchovy a sportu
- Dolinský, A. (1964). Hudební nauka I. Praha: Supraphon
- Kos, B. (1973). Lidové a společenské tance. Praha: SPN
- Kostková, J., Mihule, J., Šťastná, D., Wálová, Z. (1990). Rytmická gymnastika. Praha: Olympia
- Krapková, H. (1995). Rytmická gymnastika a současné gymnastické aktivity s hudbou ve školní tělesné výchově. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury
- Libra, J. a kol. (1973). Teorie a metodika sportovní gymnastiky III.díl. Praha: SPN
- Ranglová, M. (1998). Aerobik. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, katedra tělesné výchovy a sportu
- Sýkora, F., Kostková, J. (1985). Didaktika tělesné výchovy. Praha SPN
- Šimek, R. (1981). Džezgymnastika. Praha: Olympia
- Šmolík, P. a kol. (1985). Pohybová výchova. Praha: Mladá fronta
- Šmolík, P. (1980). Soubor námětů ke cvičení v základní tělesné a pohybové přípravě. Praha: Mladá fronta
- Wálová, Z. (1985). Gymnastika s hudebním doprovodem ve školní tělesné výchově. Praha: SPN
- Zapletal, M. (1987). Velká encyklopedie her – Hry na hřišti a v tělocvičně, III.svazek. Praha: Olympia
- Zenkl, L. (1976). ABC hudební nauky. Praha: Supraphon

## 7. PŘÍLOHY

Tabulka 1 – vstupní měření jednoduché rytmiky

Vstupní měření					
	cvik 1	cvik 2	cvik 3	cvik 4	cvik 5
Kristýna	8	4	4	8	8
Jana	16	16	8	16	20
Caitlin	20	12	12	16	16
Kateřina	12	8	12	12	8
Magdaléna	8	8	4	8	8
Calum	20	16	16	20	20
Andrea	8	8	4	8	4
Sabina	8	4	4	8	4
Natálie	20	12	12	8	12
Michal	4	4	4	4	4
průměr	12,4	9,2	8	10,8	10,4

Tabulka 2 – výstupní měření jednoduché rytmiky

Výstupní měření					
	cvik 1	cvik 2	cvik 3	cvik 4	cvik 5
Kristýna	12	8	4	8	12
Jana	20	20	12	20	20
Caitlin	20	16	20	20	12
Kateřina	20	8	8	16	12
Magdaléna	12	8	8	16	12
Calum	20	20	20	20	20
Andrea	16	8	8	12	12
Sabina	8	8	4	4	8
Natálie	20	16	16	20	20
Michal	8	8	4	4	4
průměr	15,6	12	10,4	14	13,2