

Využití prvků moderního tance při rozvoji lokomočních dovedností dětí v mateřské škole

Nikola Chvostková

Bakalářská práce
2022



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Nikola Chvostková**
Osobní číslo: **H190561**
Studijní program: **B0112P300001 Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Využití prvků moderního tance při rozvoji lokomočních dovedností dětí v mateřské škole**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury zaměřené na rozvoj pohybových dovedností u dětí v mateřské škole.
Vymezení teoretických východisek o možnostech využití prvků moderního tance při rozvoji základních lokomocí u dětí předškolního věku.
Zpracování sady aktivit zaměřených na rozvoj lokomočních dovedností dětí v mateřské škole.
Realizace a ověření sady pohybových aktivit ve vybrané mateřské škole.
Evaluace sady aktivit, zpracování závěrů a doporučení pro praxi mateřských škol.

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

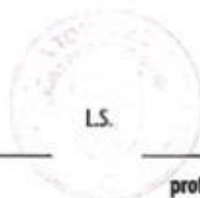
Seznam doporučené literatury:

- Brettschneiderová, V., & Kubecká, M. (2018). *Taneční činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe.
- Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada.
- Hätlová, B., Wedlíčková, I., & Adámková, M. (2015). *Pojem psychomotorika, historické prameny: přehledová studie*. In *Fakulta tělesné kultury, tělesná kultura*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Shen, Y., Zhao, Q., Huang, Y., Liu, G., & Fang, L. (2020). Promotion of Street-Dance Training on the Executive Function in Preschool Children. *Frontiers in psychology*, 11.
- Ward, P., & Lahwald, H. (2018). *Effective Physical education content and instruction*. United States: Human Kinetics.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Roman Božik, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **12. října 2021**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2022**



Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

prof. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 12. října 2021

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně

11.4.2022

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydávalečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užití či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce je aplikačního charakteru a zaměřuje se na využití prvků moderního tance při rozvoji lokomočních dovedností dětí v mateřské škole. Cílem bakalářské práce je vytvořit sadu aktivit na rozvoj lokomočních dovedností pomocí prvků moderního tance. Tuto sadu také zrealizovat a následně evaluovat. Teoretická část vymezuje pohybové a lokomoční dovednosti, tanec a jeho význam pro život dítěte předškolního věku. Praktická část je zaměřena na tvorbu a ověření sady aktivit u dětí předškolního věku. Sada aktivit byla realizována ve vybrané mateřské škole a z výsledků evaluace bylo vytvořeno doporučení do praxe mateřských škol.

Klíčová slova: moderní tanec, význam tance pro dítě, lokomoční dovednosti

ABSTRACT

The bachelor thesis is applied and focuses on the use of modern dance elements in the development of children's locomotor skills in kindergarten. The aim of the bachelor thesis is to create a set of activities for the development of locomotor skills using elements of modern dance. To also implement and subsequently evaluate this set. The theoretical part defines movement and locomotor skills, dance and its importance for the life of a preschool child. The practical part focuses on the creation and validation of a set of activities with preschool children. The set of activities was implemented in a selected kindergarten and the results of the evaluation were used to make recommendations for kindergarten practice.

Keywords: modern dance, importance of dance for the child, locomotor skills

Ráda bych poděkovala PhDr. Romanu Božikovi, Ph. D. za konzultace, cenné rady a podnětné připomínky. Mé díky patří také učitelkám a dětem, kteří se podíleli na realizaci mé sady. V neposlední řadě bych poděkovala rodině a mým spolužačkám za vzájemnou podporu.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI	12
1.1 POHYB VE VÝVOJI DÍTĚTE.....	13
1.2 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI V RVP PV	15
1.3 NÁCVIK POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	17
2 LOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI.....	19
2.1 LOKOMOCE V RÁMCI VÝVOJE DÍTĚTE	19
2.2 LOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	20
3 TANEC	22
3.1 MODERNÍ TANEC	22
3.2 METODIKA A DIDAKTIKA TANEČNÍ VÝCHOVY	24
3.3 VÝZNAM TANCE PRO DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	25
3.4 TANEC V ONTOGENEZI JEDINCE	26
3.5 VYUŽITÍ TANCE V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	27
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
4 APLIKAČNÍ ČÁST PRÁCE.....	31
4.1 CÍLE APLIKAČNÍ ČÁSTI	31
4.2 VÝBĚR MATEŘSKÉ ŠKOLY	32
4.3 ČASOVÝ HARMONOGRAM.....	33
4.4 CHARAKTERISTIKA SADY AKTIVIT.....	34
4.5 SADA AKTIVIT	35
4.6 PRŮBĚH OVĚŘOVÁNÍ SADY AKTIVIT	36
4.7 REALIZACE SADY AKTIVIT V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	37
5 EVALUACE.....	67
5.1 HODNOCENÍ SADY AKTIVIT	67
5.1.1 Sebehodnocení	68
5.1.2 Pozorování.....	71
5.1.3 Hodnocení učitelkou	74
5.1.4 Hodnocení dětmi	76
5.1.5 Závěrečné sebehodnocení	78
5.1.6 Závěrečné zhodnocení učitelkou.....	79
5.2 VÝSLEDEK.....	81
5.3 DOPORUČENÍ DO PRAXE	81
ZÁVĚR	83

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	84
SEZNAM OBRÁZKŮ	87
SEZNAM TABULEK.....	88
SEZNAM PŘÍLOH.....	89

ÚVOD

Pohyb je součástí života každého z nás, tedy i dětí, a to již po narození. Prostřednictvím pohybu dítě zkoumá okolní svět, manipuluje s předměty a získává nové zkušenosti. Stejně tak jako se přirozeně u dítěte uplatňuje pohyb, tak se i přirozeně dítě pokouší o tanec. Tanec se od jiných druhů pohybů odlišuje propojením pohybových dovedností s individuálními tanečními prvky podle libosti každého jedince. Tanec v předškolním věku kladně působí na tvořivost dětí, pomáhá v procesu sebepoznání dítě a odhaluje pohybové možnosti jednotlivých dětí. Na základě příznivých faktorů tance na lidskou osobnost jsem si zvolila téma mé bakalářské práce „Využití prvků moderního tance při rozvoji lokomočních dovedností dětí v mateřské škole“.

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit sadu aktivit na podporu lokomočních dovedností dětí v mateřské škole prostřednictvím prvků moderního tance. Tato práce je aplikačního charakteru a je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V závěru práce se zabývám evaluací celé sady.

Teoretická část vymezuje stěžejní témata důležité pro část praktickou. V teoretické části popisují pohybové dovednosti, do kterých se řadí dovednosti lokomoční, se kterými pracuji v sadě aktivit. Další velkou kapitolou je tanec, jeho příznivý vliv na osobnost dítěte a možnosti jeho využití v mateřské škole.

V praktické části popisují tvorbu sady aktivit a následně její realizaci v prostředí mateřské školy. Sada aktivit byla sestavena pro děti předškolního věku s cílem podpory lokomočních dovedností v netradiční kombinaci s moderním tancem.

Poslední částí je evaluace, její vyhodnocení a doporučení do praxe mateřských škol.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Prostřednictvím pohybových dovedností se dítě již během prvního roku života pokouší o první chůzi, zkoumání okolního světa i manipulaci s předměty. Pomocí pohybu začíná ovládat samo sebe i okolní svět. Pohyb je jedním z důležitých faktorů zdravého životního stylu. Pravidelným pohybem u dítěte rozvíjíme smyslové, zrakové a sluchové vnímání.

Pohybem nelze označit jen mechanický pohyb těla a jeho částí, ale také propojení pohybu s psychickými stavy a procesy. Pohyb zahrnuje složku emoční, která je daná vztahem mezi člověkem a pohybovými dovednostmi. (Engelthalerová et al., 2019)

S pojmem pohybové dovednosti úzce souvisí pojem pohybové schopnosti. Pohybové dovednosti a schopnosti na sebe vzájemně působí a ovlivňují se. Získáváním pohybových dovedností rozvíjíme pohybové schopnosti a naopak. K pohybovým schopnostem řadíme obratnost, flexibilitu, vytrvalost, rychlost a také sílu. (Brettschneiderová & Kubecová, 2018)

Podle Hátlové et al., (2015) probíhá učení se pohybovým dovednostem jako součást celoživotního přizpůsobování se novým podmínkám. Pohyb působí na lidské tělo a jeho vývoj. Podílí se na rozvoji kognitivních dovedností, sociálním chování, myšlení a řeči.

Pohybové dovednosti slouží dítěti k objevování těla i okolí, k seznamování se či k získávání prvních zkušeností. Pomocí pohybu může dítě vyjádřit sebe sama, své postoje a nálady a může skrze pohyb komunikovat s ostatními. Do tří let věku ovládá dítě základní pohybové dovednosti a s postupujícím věkem je zdokonaluje. Rozvoj pohybových dovedností závisí na podnětném prostředí rodiny a dostatku příležitostí pro správný vývoj. Pokud dítě nemá dostatek prostoru, podpory a vhodných návyků pro správný rozvoj pohybových dovedností, může se v pozdějším věku setkat s řadou ortopedických problémů. Pohyb souvisí s tělesným, psychickým i sociálním vývojem a je nedílnou součástí procesu výchovy. Dítě nabývá vědomostí a zkušeností především z

pohybových her a činností, která jsou pro dítě v tomto věku nejpřirozenější. (Dvořáková, 2011)

Podle Klingberga et al. (2019) dochází ke konci předškolního období ke změnám proporcí těla dítěte i centrální nervové soustavy, která se stává vyspělejší a řídí pohyb mnohem přesněji. V tomto období se vytváří optimální podmínky pro zvládnutí různorodých pohybových dovedností, ovládání pravolevé orientace, orientace v prostoru, koordinaci pohybů, a i jejich vědomé a účelné ovládání. Zamezením nebo nedostatečným prostorem pro přirozený vývoj dítěte by mohlo dojít ke zpomalení celkového vývoje dítěte.

Děti předškolního věku se nachází v období rozvoje pohybových dovedností. Podle Xin et al., (2020) pohybové dovednosti úzce souvisí s fyzickou aktivitou. Fyzická aktivita spočívá v zapojení svalstva, při níž dochází k výdeji energie. Můžeme zde zařadit nejrůznější sporty, cvičení, aktivity i hry. Dostatečná fyzická aktivita napomáhá ke zdravé tělesné hmotnosti, rozvoji svalové zdatnosti a přispívá k rozvoji pohybových dovedností u dětí předškolního věku. Světová zdravotnická organizace proto doporučuje, aby se děti předškolního věku věnovaly fyzickým aktivitám alespoň 60 minut denně.

Podle Dvořákové (2011) dělíme pohybové dovednosti na lokomoční, nelokomoční a manipulační. Lokomoční dovednosti jsou dovednosti, při kterých dochází k pohybu těla v prostoru, nelokomoční dovednosti se vyznačují změnou polohy těla či jednotlivými pohyby na místě a manipulační dovednosti, které charakterizuje manipulace s různými předměty, například hod míčem.

1.1 Pohyb ve vývoji dítěte

Důležitost pohybu je ve vývoji dítěte společností často přehlížena, jelikož je pohyb přirozeně se vyvíjející součástí celkového vývoje dítěte. Cools et al. (2009) uvádí, pozitivní vlivy pohybu na fyzický, kognitivní a sociální vývoj dítěte. Základy pohybových dovedností jsou vytvářeny v raném dětství a jsou nezbytné pro podporu fyzicky aktivního života dítěte.

Pohyb dítě doprovází již od samého začátku. Poláková (2019) s Pospíšilovou & Plačkovou (2009) se shodují na tom, že pro správný vývoj dítěte je nejdůležitější období prvních šesti měsíců života, kdy se formuje správné držení těla i propojení nervových spojů. Dítě často napodobuje pohyby matky. V tomto období je důležité nechat dítěti volný pohyb.

V prvním roce života nastává prudký vývoj motorických schopností. Dítě se dokáže posadit, lézt po zemi a často se napřimuje o zeď a další předměty, které jsou mu oporou. Na konci prvního roku umí dítě uchopovat předměty do dlaně, lézt, plazit se a pokouší se o první samostatné kroky. (Kameerer, 2007)

Kolem druhého roku dítě přechází z chůze do běhu a skoku. Dítě dokáže přelézt přes překážku či na ni vylézt. Dítě je schopno samostatné chůze do schodů i ze schodů. (Payne, 2011) Důraz je kladen na všestranný pohyb podporující rozvoj svalové soustavy a zdravý psychický i neurologický vývoj. Důležité je, aby byl pohyb pro dítě zajímavý a cvičení ho bavilo. Správným cvičením lze aktivovat hluboké páteřní svaly a předcházet skoliotickému držení těla. Je důležité zařazovat také aktivity k překročení střední linie, aby docházelo k aktivaci mozkových hemisfér. Jedná se o činnosti jako přemísťování věcí ležících vpravo levou rukou nebo chytání do kříže. Tyto aktivity podporují koordinaci ruky a oka. (Dvořáková, 2009)

Po pohybové stránce by podle Dvořákové (2009) dítě předškolního věku mělo zvládat chůzi, běh, skok se správným odrazem, skok na jedné noze, cval a lezení přes překážky. Pro dítě je přínosné, aby pohyb zahrnoval co nejvíce všestranného cvičení. Je dobré se s dětmi věnovat pohybu doma, nechat dítěti volný pohyb venku a také můžeme dítě zapojit do řady zájmových kroužků. S pohybem úzce souvisí rovnováha a správné držení těla, což je ve vývoji značně důležité. Problémy s rovnováhou souvisí s nezralostí nervového systému, motorických funkcí a nezralost v oblasti řeči. Většina dětí trpící problémy s rovnováhou vykazuje také problémy s učením, konkrétně se čtením, psaním a mluvením. Ke konci předškolního období dokáže dítě pochodovat se správným pohybem paží, umí udržet rovnováhu, jeho pohyby jsou koordinované, umí

vylézt na překážky, házet míčem, chytat, tleskat, či skákat přes švihadlo. (Poláková, 2019)

1.2 Pohybové dovednosti v RVP PV

V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání se s pohybovými dovednostmi můžeme setkat v rámci jednotlivých vzdělávacích oblastí, v kapitole klíčových kompetencí i rámcových cílů. Pomocí pohybových činností a her dítě směřuje k dosažení dílčích cílů a výstupů uvedených v jednotlivých vzdělávacích oblastech. Podle Dvořákové (2011) patří pohybové dovednosti v mateřské škole pod pojem tělesná výchova, jehož jsou součástí. V mateřské škole se tělesná výchova realizuje především v rámci her a pohybových cvičení.

Dále vymezují jednotlivé vzdělávací oblasti a jejich propojenost s pohybovými dovednostmi.

Dítě a jeho tělo

V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (2021) se pohybové činnosti nejvíce vztahují k oblasti Dítě a jeho tělo a tvoří zde základ klíčových kompetencí, ze kterých bude dítě čerpat po celý život. (Dvořáková, 2011) Hlavním záměrem pedagoga je podporovat růst a vývoj dítěte. Učit děti návykům zdravého životního stylu a podporovat jejich fyzickou i psychickou pohodu. Při pohybových dovednostech dítě vnímá vlastní tělo a seznamuje se s jeho částmi.

Obsahem vzdělávací nabídky jsou pohyby lokomoční, nelokomoční i manipulační (RVP PV, 2021) Vhodnými činnostmi jsou převaly, lezení, chůze po odlišném povrchu a můžeme zde zařadit také relaxační cviky a cviky jógy. Mezi pohybové dovednosti řadíme také sebeobslužné činnosti a praktické každodenní dovednosti. (Dvořáková 2009)

Dítě a jeho psychika

Ve vzdělávací oblasti Dítě a jeho psychika se pohyb vyskytuje ve vztahu k vyjadřování vlastních prožitků a myšlenek. Rámcový vzdělávací program pro

předškolní vzdělávání (2021) vymezuje jako vhodné aktivity zejména činnosti hudebně pohybové, či dramatické. Podle Dvořákové (2009) hudebně pohybové hry často vyvolávají emocionální situace, ve kterých se dítě učí přijímat prohry i výhry a formuje se mravní chování.

Dítě a ten druhý

V této oblasti je záměrem podporovat utváření vztahů mezi dětmi navzájem a zajišťovat jejich vzájemnou spokojenost. Většina her a pohybových aktivit spočívá v provádění činností ve dvojici či ve skupině. Při hrách ve skupině se musí často děti podřídit a dodržovat dohodnutá pravidla. (Dvořáková 2009) Vhodné činnosti jsou například: dramatické hry, hraní rolí, hudebně pohybové a výtvarné hry.

Dítě a společnost

Hlavním záměrem v oblasti Dítě a společnost je uvést dítě do společnosti jiných lidí a seznámit jej s pravidly chování a učit jej návyky, které mu umožní utváření společenské pohody. Podle Dvořákové (2009) se jedná zejména o činnosti ve skupině, kde má každý stejně důležitou roli, bez které by se činnost nezrealizovala. Také se uplatňují skupinové hry s pravidly, kde má skupina jasný cíl, kterého chce společným úsilím dosáhnout. Dále pohybové hry podporující nápaditost a dramatičnost. (RVP PV, 2021)

Dítě a svět

Záměrem je vytvořit u dítěte elementární poznatky o světě, ve kterém žije a vytvořit příznivý vztah k přírodnímu prostředí. Zejména při pohybových hrách a pobytu v přírodě se dítě seznamuje se světem okolo něj, s kulturou i tradicí. Poznává, jak žít spolu s přírodou, jak překonávat přírodní překážky a při tom přírodu neničit. Pohybové činnosti podporují orientaci v nových podmínkách a přizpůsobení se okolnímu prostředí. (Dvořáková 2009)

1.3 Nácvik pohybových dovedností u dětí předškolního věku

Pokud chceme, aby dítě ovládalo pohybové dovednosti lokomoční, nelokomoční či manipulační je důležité dítěti umožnit, aby je provádělo v dostatečné míře.

Při nácviku pohybových dovedností rozvíjíme u dítěte vnímání těla, orientaci v prostoru, vnímání pohybu a vytváření pozitivního vztahu k pohybu. (Dvořáková, 2011) Při nácviku je důležité děti pozorovat, odstraňovat nedostatky a směřovat k jejich nápravě. Dále děti stále podněcovat k lepším výkonům a oceňovat jejich pokroky. (Ward & Harry, 2017)

Pokorný (2019) vymezuje tyto metody pro rozvoj pohybových dovedností:

Metoda slovní

Pomocí slovní metody děti seznámíme s pohybovou činností. Vysvětlíme dětem správné provedení a také k čemu je daná pohybová činnost přínosná.

Metoda praktické ukázky

Metoda praktické ukázky spočívá v přesném předvedení pohybové činnosti učitelem, lektorem, trenérem. Jedná se o přesný sled pohybů včetně dodržení rytmu a časové posloupnosti. Pokud se jedná o náročnější nebo delší pohybovou sekvenci, je přínosné rozdělit jednotlivé pohybové sekce na menší části.

Metoda nácviku a opravování chyb

Metoda nácviku a opravování chyb může být realizovaná hromadně nebo ve skupinách. Při hromadném nácviku pracuje učitel se všemi najednou. Nejprve předvede pohybovou dovednost dětem s důrazem na správné provedení a nechá jí zopakovat dětmi. Shlédne pohybovou činnost provedenou dětmi a opraví stěžejní chyby. Poté ukáže opět správně provedený pohybový úkon. Při skupinovém nácviku učitel děti rozdělí do menších skupin s tím, že v každé skupině mohou děti provádět odlišnou činnost. Menší počet dětí ve skupině umožňuje více individuální přístup ke každému dítěti, s čím souvisí i individuální náprava provedení pohybu.

Metoda opakování a zdokonalování

Metodu opakování a zdokonalování uplatňujeme při opravování a upozorňování na chyby ve standardních podmínkách, na které je dítě adaptováno. Jedná se o neustálé opakování stejné pohybové dovednosti.

Při nácviku pohybových dovedností je vhodné využívat také pomůcky. Díky netradičním pomůckám se děti zdokonalují v koordinaci a činnost je pro ně zábavnější. Seznámení dětí s různým náčiním je příznivé pro budoucí sportovní aktivity, jako například míčové sporty. Skrze pomůcky dítě rozvíjí svou fyzickou a psychickou zdatnost a odolnost. Řadíme zde například koordinaci, či vytrvalost. (Engelthalerová et al., 2019)

2 LOKOMOČNÍ DOVEDNOSTI

Při lokomočních dovednostech dochází k přemístování těla v prostoru. Vzhledem k vývoji se dítě nejprve seznamuje s plazením a ležením, dále chůzí, během a poskoky. Při vykonávání lokomočních dovedností dochází k jejich obměnám a kombinacím.

Pro vývoj lokomočních dovedností je nezbytné vytvářet optimální podmínky. Vývoj je u každého dítěte individuální a jednotlivé fáze by se neměly přeskakovat, jelikož mají nenahraditelný vliv na vývoj každého jedince. (Dvořáková, 2009) V začátcích jsou lokomoce u dítěte nejisté a často vyžadují pomoc druhé osoby. S rostoucím věkem se ale lokomoční dovednosti zdokonalují a dítě si je v jednotlivých lokomocích jistější a sebevědomější. (Ward & Harry, 2017) Podle Dvořákové (2009) je zdokonalování v lokomočních dovednostech podmíněno příležitostmi pro jejich uskutečnění. Je tedy nezbytné vytvářet příznivé podmínky a prostor pro správný vývoj a zdokonalování.

Payne & Isaac (2020) ve vztahu k lokomočním dovednostem zmiňují, že je důležité uvažovat také například na vhodnosti povrchu, na kterém se dítě učí chodit. Zprvu by si dítě mělo osvojovat chůzi na rovném, nekluzkém terénu a s postupem času můžeme zařazovat terény obtížnější. Nezbytně důležitá je také správná obuv, jako prevence ploché nohy, které můžeme předejít mimo jiné i chůzí na boso po různém druhu povrchu. Podle Dvořákové (2011) je vhodné k podpoře rozvoje lokomočních dovedností využívat také nejrůznějších pomůcek, které podporují koordinaci dětí. Mezi pomůcky na podporu koordinaci řadíme koloběžky, brusle, či lyže.

2.1 Lokomoce v rámci vývoje dítěte

Obecně je vývoj vytvářen genetickými faktory ve spojitosti s vlivem prostředí. Příznivé prostředí vývoj podporuje, stimuluje a směřuje správným směrem. Naopak nepodnětné prostředí působí opačně a vývoj může zpomalovat. Také je důležité si říct, že každé dítě je jiné, a i vývoj každého jedince nebude postupovat

stejným tempem. Zdravé dítě je schopné svého samostatného správného vývoje a zdokonalování v každé fázi v souladu s individuálním tempem. (Kammerrer, 2007)

Za první lokomoční pohyby můžeme považovat čtvrtý až šestý měsíc života neboli kojenecké období, kdy se dítě z polohy na břicho dokáže otočit do polohy na zádech a později i naopak. Dalším mezníkem ve vývoji lokomoce je sedmý až dvanáctý měsíc. V tomto období se dítě setkává s první aktivní lokomocí, kterou je lezení po čtyřech. Dítě se také aktivně pokouší o postavení se, pokud má ovšem k dispozici předmět, kterého se může přidržovat. V prvním roce života by dítě mělo být schopné chůze například okolo ohrádky, kde má možnost se přidržovat. Dítě je také schopno chůze za ruku a několik samostatných kroků v prostoru bez dopomoci. (Stožický & Sýkora, 2015) Zpočátku jsou u dítěte lokomoce nejisté doprovázeny problémy s rovnováhou. První chůze se vyznačuje krátkými širokými kroky se ztrátou rovnováhy, ke které dopomáhají ruce natažené daleko od těla. (Payne & Isaacs, 2020) Na počátku druhého roku je dítě schopno vstát a s podporou udělat několik kroků. Ke konci druhého roku dítě nabývá kontrolu nad svým pohybem. Velmi rychle se přemísťuje a rádo objevuje nová místa. Chůze se postupně zdokonaluje a je schopno chůze již bez dopomoci. K chůzi se přidává také běh a chůze do schodů s pomocí. Postupem času dítě zvládá i chůzi ze schodů s pomocí a ke konci období dítě ovládá samostatnou chůzi se správným střídáním nohou. Dítě si osvojuje chůzi po špičkách, stoj na jedné noze a skok snožmo. Ke konci batolivého období umí také hodit míč dolním obloukem. (Stožický & Sýkora, 2015) Podle Dvořákové (2009) dítě předškolního věku ovládá chůzi zcela bez problému po rovném i nerovném terénu. Udrží rovnováhu, skáče do výšky i do dálky s rozběhem i bez. V pozdějším období ovládá skok na jedné noze a kotrmelce.

2.2 Lokomoční dovednosti v mateřské škole

V mateřské škole by se učitelé měli zaměřit na uvědomělé ovládání vlastního těla a jednotlivých lokomočních pohybů prostřednictvím obsáhlé nabídky

pohybových dovedností. Pro správný rozvoj je také důležité materiální vybavení, které bude dětem sloužit při zdokonalování jednotlivých lokomocí. Velkou roli zde sehrávají prolézačky na venkovních hřištích i matrace v herně třídy. (Dvořáková, 2011) Učitel jako odborník by měl děti pozorovat a případné nedostatky v pohybu odstraňovat. Dětem by měl být oporou a pokud dítě požádá o pomoc, měl by mu být pomocníkem. Děti by měl motivovat k lepším výkonům a výkony přiměřeně oceňovat. (Ward & Harry, 2017)

Lokomoční dovednosti jsou v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání zařazeny k jednotlivým pohybovým činnostem a hrám, které probíhají během dne a jsou spojeny se získáváním nových poznatků a hodnot. Podobně jako pohybové dovednosti jsou i ty lokomoční jedním z nejdůležitějších prostředků komplexní výchovy dětí. Děti se v mateřské škole s lokomočními dovednosti setkávají nejčastěji v rámci her a pohybových dovedností, které jsou pro děti přirozené a známé. (Dvořáková, 2011) Podle Engelthalerové et al. (2019) bychom měli při rozvoji lokomočních dovedností vycházet z přirozených každodenních činností a cviků, které jsem pro děti známé. V předškolním vzdělávání by v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání měly děti získat tyto lokomoční dovednosti: umět se pohybovat v prostoru různými způsoby a všemi směry, pohybovat se lokomoční pohyby i mezi překážkami, ovládat poskoky a skoky v různých kombinacích s využitím překážek, ovládat polohy a pohyby těla, zvládat pohyb ve dvojici i ve skupině, přizpůsobit lokomoce hudbě i rytmu.

3 TANEC

Tanec patří k základním přirozeným projevům člověka již od narození. Pohyby jedince jsou specifické a jedinečné a mohou se stát základem pro umělecký taneční projev. Tanec je umění individuálního vyjádření za účelem komunikace s okolím. Základem tanečního projevu je správná technika a pohybový základ díky kterému dokážeme vyjadřovat emoce, postoje, hudbu a mnoho dalšího. (Rellichová, 2009) Tanec je činnost přístupná všem, kteří o ní projeví zájem. Skrze tanec můžeme nalézt uspokojení a radost. (Blažíčková, 2006) Významnou hodnotou tance je pohyb, který v průběhu nabývá specifických, estetických hodnot. Taneční pohyby se liší od běžných motorických pohybů člověka, i když spolu úzce souvisí. Podle Schwender et al. (2018) tanec na rozdíl od jiných druhů pohybů vytváří příležitost k propojení pohybových dovedností a individuálních tanečních kreací, podle individuality každého jedince.

Při tanci dochází ve spojitosti s hudbou k estetickému vyjádření, dále k seberealizaci jedince a uvědomění si vlastního těla. Lidské tělo je prostředkem k vyjádření tance, pomocí kterého z něj také získáváme prožitky. Pojem tanec se váže na procesy jako je tvorba a interpretace. Tvorba představuje kreativní proces skládání choreografie a interpretace představuje následnou realizaci. Oba procesy často probíhají současně ve vzájemné interakci. (Karpati et al., 2019)

Tanec zahrnuje mnoho stylů a žánrů. Tanci jako zájmové činnosti se mohou věnovat lidé různého věku. U nejmenších dětí se můžeme setkat s výukou tance v základních uměleckých školách, tanečních školách, tanečních centrech, v zařízeních pro děti a mládež a mnoho dalšího. Také můžeme využít tanečních kurzů a lekcí. V současné době mezi nejčtenější styly tance u nás se řadí: Street dance, Hip hop, Show dance či Disco dance. (Navratová et al., 2010)

3.1 Moderní tanec

Pojem moderní tanec zahrnuje tance, které se rozvíjely na počátku 20. století. Pod tímto pojmem si každý z nás může představit něco jiného. Můžeme zde zařadit baletní tanec, tanec scénický, Hip hop, Street dance a mnoho dalších tanečních stylů a žánrů. Moderní tanec můžeme v jednotlivých pramenech najít

pod různými názvy. Můžeme se setkat s výrazy umělecký tanec, novodobý nebo tanec současný. (Brettschneiderová & Kubecová, 2018) Dále uvádím několik tanečních stylů, spadajících do moderního tance.

Scénický tanec

Scénický tanec je tvořen plynulými pohyby s důrazem na originalitu a přirozenost. Nejsou zde žádná striktní pravidla. Cílem je vyjádření příběhů, pocitů a myšlenek. Hudba bývá většinou pomalá, vážná nebo také smutná. Ke scénickému tanci patří také improvizace, při které vymýšlí tanečník jednotlivé kroky a pohyby do hudby spontánně. U scénického tance je důležitý také výraz tváře tanečníka. (Huxley, 2015)

Hip hop

Hip hop není jen taneční styl, ale bývá definován jako taneční kultura tvořená ze čtyř prvků. Emceeing, Deejaying, B-boying a Graffiti. Emceeing, neboli také Rap představuje mluvený projev do rytmu hudby. Deejayin se zabývá přetvářením, inovací hudby, ale také samotným vytvářením hudby přímo na místě. B-boying tvoří základní prvek taneční kultury Hip hop. Taneční styl Hip hop se vyznačuje uvolněnými houpavými pohyby a jedinečným projevem tanečníka. (Durden, 2019) Nachází se ovšem mnoho dalších pouličních stylů souvisejících s Hip hopovou kulturou.

B-boying

B-boying je taneční styl původně označován jako Break dance. Taneční styl se vyznačuje několika základními prvky: toprock, uprook, footwork, power moves a freeze. Tanečník si prvky B-boying upravuje podle svého specifického stylu. (Durden, 2019)

Locking

Locking je taneční styl vyznačující se kombinací rychlých pohybů s nečekaným zastavením v pózách připomínající divadelní projevy. Divadelní projev bývá často doplněn o kostýmy, či masky. Do tanečního stylu dále patří přeskoky, pády a skluzy. (Navratová et al., 2010)

Poppin

Taneční styl Poppin je charakteristický rytmickými, trhavými pohyby různých částí těla za pomoci napínání a strnutí svalů do rytmu hudby. (Navratová et al., 2010)

3.2 Metodika a didaktika taneční výchovy

Stavba taneční výchovy by měla být složena s částí, které na sebe budou vzájemně navazovat a utvoří plynulý celek.

Taneční hodinu zahajujeme úvodní částí, která žáky rozehřeje a připraví na následující část. Učitel u žáků navozuje soustředění, komunikaci i pozitivní naladění. Část úvodní Volfová & Kolovská (2011) popisují jako část rušnou, která může sloužit také jako motivace či uvítání.

Po úvodní části následuje část průpravná, která zahrnuje průpravné cvičení. Průpravná část připravuje tělo jedince na následující část hlavní a podněcuje především správné držení těla. Obsahem průpravné části jsou cviky zaměřené na jednotlivé části těla a řadí se zde také práce s uvědoměným dýcháním. Jebavý (2014) navrhuje využívat při průpravném cvičení inovativní cviky, které upoutají pozornost dítěte. Průpravná část je totiž často pro děti nezajímavou a stereotypní částí.

Následuje část hlavní, která je vrcholem taneční hodiny po stránce psychické i fyzické. Uplatňují se zde poznatky získané v předchozích fázích. Úkolem hlavní části je objevování zážitku vnímáním prostoru, hudby a neverbální komunikace. V hlavní části je důležité děti pozorovat a předejít nesprávně osvojeným cvikům a návykům. Cviky je vhodné obměňovat a vytvářet nové, které upoutají pozornost dětí. (Brettschneiderová & Kubecová, 2018)

Poslední částí je část závěrečná, kterou jednotliví autoři popisují různým způsobem. Závěrečná může zahrnovat pohybovou hru či jinou aktivitu, která navazuje na část hlavní nebo může závěrečná část sloužit ke zklidnění těla například pomocí relaxačních cviků za doprovodu klidné hudby. (Blažičková,

2006) Jebavý (2014) závěrečnou část ještě doplňuje o závěrečné zhodnocení činností a protažení svalů.

3.3 Význam tance pro dítě předškolního věku

Tanec zahrnuje osobnostní strukturu člověka, při jehož správném provedení může kladně ovlivnit psychické, fyzické, volní a kreativní schopnosti jedince. (Navratová et al., 2010) Jako je tomu i u jiných druhů umění, tak i skrze tanec můžeme vyjádřit a utřídit vlastní názor na pravdu. Tanec pomáhá v procesu sebepoznání, čím zvyšuje schopnost sebekontroly a sebejistoty. (Blažíčková, 2006) Dítě při tanci rozvíjí pohybové dovednosti a také si osvojuje estetické cítění hudby, které je nedílnou součástí tance. Děti se při tanečních činnostech učí vnímat hudbu a složky, které jsou s ní spojeny. Jedná se zejména o tempo a rytmus. Prostřednictvím tance se dítě seznamuje s průpravným cvičením a správným držením těla. Poznává jednotlivé části svého těla a odhaluje své pohybové možnosti. Učí se rozlišovat mezi uvolněním a napětím a skrze tanec vyjadřuje pocity, emoce nebo například text písně. Tanec rozvíjí logické myšlení a dítě se orientuje skrze text písně v posloupnosti činností. (Brettschneiderová & Kubecová, 2018)

Tanec dále umožňuje rozvoj tvůrčí schopnosti dítěte, což je jeden z důvodů, proč je tanec zařazen do výchovy. Rozvíjí žákův přístup k umění, životním hodnotám, či mezilidských vztahů. Bylo by prospěšné najít možnosti jak kvalitu, kterou taneční výchova může dětem nabídnout, zprostředkovat každému dítěti. (Blažíčková, 2006)

Rozvoj motoriky a intelektu je vzájemně provázaný, což dokazuje, že pohybové činnosti významným způsobem ovlivňují psychické procesy. Ze stejného důvodu se tanečně-pohybové aktivity využívají jako prostředek při diagnostice mozkových dysfunkcí. (Rellichová, 2009) Taneční činnosti vnáší do výchovy a vzdělávání přirozený pohyb a propojení vztahů mezi myšlením, emocemi i tělem dítěte. Všechny tyto složky společně formují dětskou osobnost.

Významnou pozici v tanci tvoří také taneční improvizace, která podle Hennessy & Rooney (2021) umožňuje jedincům vyjádření svých potřeb, otevření se vůči

ostatním a citlivější vnímání okolního světa. Improvizace podporuje uvolnění těla a navozuje ve spojitosti s hudbou příjemné naladění jedince.

V souladu s pozitivním vlivem tance na lidskou osobu bych zmínila studii, která zkoumala vlivy tanečního stylu Street dance na výkony dětí předškolního věku. Do studie bylo zapojeno šedesát dětí. Tréninky Street dance probíhaly třikrát týdně po 40 minutách v rozsahu 8 týdnů. Ve výsledcích se porovnávala experimentální skupina se skupinou kontrolní. Ve studii bylo zjištěno, že tréninky Street dance u dětí předškolního věku napomáhají k aktivnímu získávání informací na místo pasivního přijímání, dále přispívají k emoční kontrole a vyrovnanosti a zlepšují nacházení jiných způsobů řešení situací. (Shen et al., 2020)

Tanečně-pohybová terapie

Tanečně-pohybová terapie je metoda, která za určitých okolností může sloužit jako prostředek k podpoře zdraví jedince, jako diagnóza, či terapeutická intervence. (Blažíčková, 2006) Tanečně-pohybová terapie využívá kreativního tanečního projevu jedince za účelem dosažení integrace osobnosti. Důležitým aspektem je vztah mezi emocemi a tanečními pohyby. (Čížková, 2005) Cílem tanečně-pohybové terapie je zprostředkovat člověku lepší vztah k sobě samému, zejména ve smyslu přijetí sebe sama. Dále umožnit člověku jasnější vnímání, otevřené vyjadřování a orientaci ve vztazích. (Dosedlová, 2012)

3.4 Tanec v ontogenezi jedince

Spontánní taneční pohyby se u dětí objevují mezi třetím až šestým rokem života. Charakteristickými znaky jsou spontánní poskoky při chůzi, běhu, pohyby na hudbu a jejich různé obměny.

Podle Lutze & Kuhlmana (2000) tanec kladně ovlivňuje vývoj dítěte v oblastech psychomotorického, kognitivního a afektivního vývoje. Každý nový pohyb, se kterým dítě přijde do kontaktu, je pro něj novou zkušeností a možností objevování svého těla.

Při normálním fyziologickém vývoji je dítě ke konci třetího roku schopno všech základních pohybů, tedy i těch, které uplatní při tanci. Ve čtvrtém roce dítěte dochází k motorické individuaci. Začínají se uplatňovat činnosti s využitím drobného svalstva. Mezi nejdůležitější pohyby řadíme chůzi. Krok se prodlužuje a stává se pravidelným. Dítě si je při chůzi jistější a sebevědomější, což vede k tomu, že se pokouší o neobvyklé způsoby poskakování. V pátém roce života si dítě osvojuje různé typy chůze a poskoků. Dítěti se při pohybu zlepšuje koordinace. Dítě se učí vnímat své vlastní tělo v prostoru a respektovat prostor ostatních dětí, což je při tanci nezbytné. (Engelthalerová et al., 2019)

Pohyb u malých dětí musí vycházet z fyziologie a anatomické stavby těla. Správně provedený přirozený pohyb respektuje vrozené funkce těla. Tanec bývá zařazen do pohybových her, kde si dítě osvojuje pohybové dovednosti a na základě prožitku ze hry i správné pohybové návyky. (Rellichová, 2009)

Dítě předškolního věku je postupně schopné zvládnout taneční kroky jako například chůzi po špičkách, poskočný krok, přísunný krok, či cval. Při osvojování tanečních kroků vycházíme z přirozených cviků jako je chůze, běh, skoky a lezení. Dítě postupně koordinuje pohyby horních i dolních končetin, pohyby trupu i hlavy. Uvědomuje si taneční prostor, který má k dispozici i prostor druhých. (Engelthalerová et al., 2019) Správně sestavená taneční výchova vede u dítěte k propojení fyzického a psychického růstu osobnosti. (Švandová, 2009)

Koch et al. (2019) ve své studii uvádí, že tanec napomáhá ke zlepšení rovnováhy a koordinace u dětí. Také skrze tanec dítě poznává okolní svět i své vrstevníky, s kterými je při tanci v přímém kontaktu.

Děti předškolního věku vedeme k tanci obecně a nijak jej nespecializujeme. Snažíme se o navození tanečně pohybových návyků, které budou u dětí přetrvávat po celý život. (Brettschneiderová & Kubecová, 2018)

3.5 Využití tance v mateřské škole

Děti v předškolním vzdělávání disponují pro svou kreativitu a přirozenost pohybově-tanečním aktivitám. Rámcový vzdělávací program pro předškolní

vzdělávání nabízí možnosti využití tance ve všech jeho oblastech. Podle Navratové et al. (2010) by měl být tanec do vzdělávacího obsahu zařazen v přirozených souvislostech a vztazích, jako je tomu v jiných oblastech.

V mateřských školách se tanec objevuje většinou ve spojení s hudbou. Skrze hudebně pohybové dovednosti mají děti prostor pro emocionální sebevyjádření, poznávání hudebních zákonitostí, rozvíjení kreativity, estetické citění, prostor pro relaxaci i pro komunikaci. Brettschneiderová & Kubecová (2018) doporučují tanec v předškolním vzdělávání nespécifikovat, ale pracovat s tancem obecně a využívat různé styly a formy tance.

Podle Dewi & Yufiarti (2021) je předškolní věk ideálním obdobím pro rozvoj dětské představivosti, a kreativity, jelikož děti v předškolním věku nevnímají svět tak jako dospělí, ale vnímají jej svým vlastním specifickým způsobem, který jim umožňuje vyjadřovat sebe sama bez ohledu na okolí. V tomto období je vhodné děti seznámit s kreativním tanec, který respektuje vývojová stádia dětí i jejich zvláštnosti. Důraz je kladen na zkoumání a rozvíjení svých možností s využitím rytmických pohybů a estetického citění.

Děti se v mateřské škole nejčastěji učí lidové tance, při kterých nejen tancují, ale také zpívají. Děti reagují na hudbu tanečními kroky, improvizací a učí se orientovat v tanečním prostoru. Taneční činnosti bývají často součástí vystoupení pro rodiče nebo součástí jiných kulturních akcí.

Učitel by měl tanec propojovat s příbuznými obory jako je hudební, výtvarná, či dramatická výchova a podněcovat poznání společných prvků a propojenost mezi obory. V hudební výchově je důležité naučit dítě vnímat ty složky, které jsou spojeny s tancem. Jedná se o rytmus, tempo, či dynamiku. Při kontaktu dítěte s hudbou projevuje dítě cit a jeho reakce je bezprostřední a přirozená. (Rellichová, 2009)

Děti předškolního věku vnímají tanec skrze hudbu a naopak, což je také důvod, proč se tyto dvě složky objevují při výchově současně. U předškolních dětí obsahuje tanec jednoduché pohyby jako je chůze, běh, poskoky, podřepy, tleskání, cvalové poskoky, přísunný krok, otáčení a podobně. Taneční pohyby si děti v mateřské škole osvojují v tanečních hrách, v divadelních scénkách

s tanečním doprovodem a také při hudebních činnostech s pohybovým ztvárněním. Při práci s hudebními nástroji mají děti možnost reagovat na tempo, dynamiku a výšku prostřednictvím pohybu. Skrze pohyb děti realizují své představy, pocity a nálady. (Brettschneiderová & Kubecová, 2018)

Při přípravě tanečně-pohybové aktivity by měl pedagog svou práci neustále inovovat, přetvářet a doplňovat o nové položky. Brettschneiderová & Kubecová (2018) také uvádí, že je dobré vždy začít rituálem ve formě známé písně či krátkého pozdravu.

Pedagog by měl být tvůrčí a taneční hodina by měla působit plynule a tvořit celek. Podněcování a vedení dítěte k tanci může pozitivně ovlivnit jeho zdravý vývoj.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 APLIKAČNÍ ČÁST PRÁCE

Praktická část zahrnuje sadu aktivit zaměřenou na rozvoj lokomočních dovedností dětí v mateřské škole za pomoci prvků moderního tance. Sada obsahuje deset rozdílných aktivit, které jsou sestaveny podle náročnosti do snadných po obtížnější. Sada aktivit je určena pro děti ve věku od čtyř do sedmi let. Aktivity jsem ověřovala v konkrétní mateřské škole ve třídě předškolních dětí.

4.1 Cíle aplikační části

Hlavním cílem aplikační části práce bylo vytvořit sadu aktivit zaměřenou na rozvoj lokomočních dovedností s využitím prvků moderního tance pro děti ve věku od 4 do 7 let. Cílem bylo seznámit děti s moderním tancem a zařadit jej do běžného dne v mateřské škole. Prvky moderního tance byly přizpůsobeny věku dětem a byly seřazeny podle náročnosti. Sadou aktivit bych chtěla podpořit využívání moderního tance v mateřské škole ve větší míře, než tomu je doposud. Kladla jsem důraz na to, aby se aktivity odlišovaly a vždy byla rozvíjena jiná lokomoce s prvky konkrétního tance. Důraz byl kladen také na naplnění jednotlivých cílů u každé aktivity, které byly zaměřeny na rozvoj lokomocí. Učitel by měl tedy u dětí sledovat stránku taneční i správné provedení dané lokomoce.

Lokomoce nás provází již od samého začátku našeho života a jsou jeho nedílnou součástí. Dítě předškolního věku již ovládá všechny základní lokomoce, kterými je plazení, lezení, chůze, běh a skok. Lokomoční dovednosti jsou důležitým prostředkem výchovy dětí. V mateřské škole se s lokomocemi děti nejčastěji setkávají v rámci her a pohybových dovedností, které jsou dětem přirozené. V praktické části jsem se snažila o propojení lokomočních dovedností s prvky moderního tance, abych poukázala na netradiční možnosti rozvoje lokomocí u dětí. Tímto bych chtěla poukázat na to, že se lokomoce dají u dětí rozvíjet mnoha způsoby v mém případě tancem, který je pro děti stejně tak přirozený jako například pohybové hry zaměřené za rozvoj lokomočních dovedností. Tanec

navíc zahrnuje mnoho příznivých faktorů, které při jeho vykonávání pozitivně ovlivňují celkovou osobnost dítěte.

4.2 Výběr mateřské školy

Mateřskou školu jsem vybírala podle hledisek, které byly nezbytné pro mou sadu aktivit. Nejdůležitější byla věková hranice dětí. Jelikož byla sada her vytvořena pro děti ve věku od 4 do 7 let hledala jsem školu, která bude disponovat třídou předškolních dětí. Jelikož v okolí, kde bydlím je většina mateřských škol heterogenních, můj výběr se rychle zmenšil. Školu jsem tedy vybírala v relativně vzdálenostně dostupné lokalitě a se třídou předškolních dětí. Po výběru mateřské školy a po domluvě s ředitelkou jsme si sjednaly schůzku, která také obsahovala prohlídku dané třídy. Při prohlídce jsem se zaměřila hlavně na hernu, kde se sada aktivit realizovala. Při návštěvě školy jsme se také domluvily, kdy budu do školy docházet a také jak často.



Obrázek 1 Herna

4.3 Časový harmonogram

Výběr jednotlivých aktivit – říjen–listopad

Při tvorbě aktivit jsem vycházela z jednotlivých kritérií, které jsem si předem stanovila. Kritéria pro aktivity byly následující:

- Přiměřenost věku dětem
- Obsažení lokomočních dovedností spolu s prvky moderního tance
- Časová přiměřenost

Při tvorbě kritérií jsem vycházela z odborné literatury a také z individuálních konzultací s lektorem moderního tance. Poté, co byla stanovená kritéria jsem tvořila aktivity na jednotlivé dny.

Vznik celkové sady – listopad–prosinec

Hotové aktivity byly vytvořeny jako hlavní část celé sady aktivit. Bylo tedy potřeba dále vytvořit část úvodní, průpravnou a závěrečnou. Strukturu jednotlivých částí jsem čerpala z literatury. Začala jsem úvodní částí, která zahrnovala aktivitu nebo hru, kdy se děti zahřály a připravily na následující část. Pokračovala jsem průpravnou částí. Sestavila jsem si několik průpravných cvičení, která vycházela z hlavní části a jejího obsahu. Pokud byla v hlavní části obsahem lokomoční dovednost skok, průpravné cvičení bylo více orientováno na procvičení těla k dané lokomoci. Jako poslední jsem tvořila část závěrečnou, která byla tvořena především pohybovými hry za doprovodu hudby.

Když byly všechny části hotové přiřadila jsem aktivity k jednotlivým dnům a ty tvořily celou sadu aktivit.

V tomto období probíhal také výběr mateřské školy, která by odpovídala mému souboru. Kontaktovala jsem několik mateřských škol, které odpovídaly mém souboru a v závěru jsem se rozhodla pro jednu z nich. Po výběru následoval pohovor s ředitelkou mateřské školy, kdy mi byla nabídnuta možnost prohlídky dané třídy.

Realizace sady aktivit – leden–únor

Sadu aktivit jsem realizovala v měsíci lednu a únoru. Do mateřské školy jsem docházela vždy v pondělí s výjimkou dní, kdy měla mateřská škola již dopředu naplánovaný jiný program. Všechny aktivity jsem si ale nahradila a v závěru jsem realizovala 8krát aktivity v pondělí a 2krát aktivity ve středu.

Evaluace – březen

K evaluaci jsem využila sebehodnocení, které mi sloužilo jako sebereflexe. Dále jsem vycházela z hodnocení učitelky mateřské školy, která mi zprostředkovala zpětnou vazbu do protokolu, který jsem měla předem připravený. Zpětná vazba od učitelky probíhala vždy po skončení mé aktivity. Hodnocení jsem získala také od dětí, které probíhalo společně po skončení aktivity. Využila jsem také pozorování, které jsem si nahrávala a poté zpětně přehrávala. Poslední způsob pro evaluaci jsem zvolila závěrečné celkové zhodnocení celé sady aktivit učitelkou mateřské školy i hodnocení celé sady mnou opět do předem připraveného protokolu s konkrétními otázkami.

4.4 Charakteristika sady aktivit

Při tvorbě sady aktivit jsem vycházela z několika kritérií, které jsem si předem stanovila. Při jejich tvorbě jsem vycházela z odborné literatury a také jsem čerpala z dlouholetých zkušeností lektora tance a učitelek mateřských škol se kterými jsem měla několik konzultací. Zde jsou kritéria, které jsem stanovila:

- Přiměřenost věku dětem
- Využitelnost v praxi
- Rozvoj lokomocí za pomoci moderního tance

Při tvorbě jsem také usilovala o originalitu a pestrost každé aktivity. Soubor obsahuje 10 aktivit a každá je zaměřená na něco jiného. Vždy jsem se snažila o propojení jiné lokomoce s prvky jiného moderního tance. Jednotlivé aktivity jsou seřazeny podle náročnosti od nejjednodušších po nejobtížnější. Obtížnost je posuzovaná především rozdílnými prvky moderního tance, které jsou sestaveny dle obtížnosti.

Sada aktivit obsahuje několik částí: část úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná. Největší důležitost jsem dávala části hlavní, jelikož je vyvrcholením celé části sady aktivit. Část hlavní zahrnuje aktivity, které jsem v rámci sady aktivit na rozvoj lokomočních dovedností pomocí moderního tance vytvářela.

Sada aktivit byla vytvořena pro děti ve věku od 4 do 7 let, jelikož dítě v tomto věku již zvládá všechny základní lokomoce. Aktivity jsou vytvořeny pro třídu předškolních dětí s počtem 20 dětí. Tento počet umožňuje vytváření dvojic i skupin, se kterými také v hlavní části pracuji.

4.5 Sada aktivit

Sada aktivit vždy obsahuje prvek lokomoce s prvkem moderního tance. Při realizaci jsem tyto dva aspekty propojila a vznikla jedna aktivita. Sada aktivit je seřazena podle náročnosti tanečních prvků od nejjednoduššího po nejtěžší. V tabulce se nachází hlavní obsah jednotlivých aktivit, které byly při realizaci doplněny o pohybové hry, aktivity a průpravná cvičení.

Tabulka 1 Sada aktivit

	Lokomoce	Moderní tanec
1	Běh	Scénický tanec
2	Poskok	Lockin
3	Chůze	Poppin
4	Skok	Hiphop
5	Běh	Balet
6	Poskok	Jazz
7	Chůze	Electric boogie
8	Lezení	B-boying
9	Plazení	Jazz
10	Skok	Balet

4.6 Průběh ověřování sady aktivit

Sada aktivit byla realizována v 10 dnech ve třídě předškolních dětí. Jednotlivé dny měly vždy stejnou strukturu. Do mateřské školy jsem docházela vždy na 9:00 hodin a měla jsem prostor pro realizaci do 9:45. Čas nezahrnoval jen samotnou realizaci sady aktivit ale také závěrečné zhodnocení. Aktivity jsem realizovala sama a paní učitelka mi do průběhu nijak nezasahovala. Pokud jsem ovšem požádala o radu, byla mi vždy ochotna pomoci. Po celou dobu výstupu mě pozorovala a byla pedagogickým dozorem. V průběhu si paní učitelka dělala poznámky, které jsem vždy na závěr konzultovala. Všechny aktivity se odehrávaly v herně dané třídy. Vždy před začátkem realizace aktivit jsem prostor herny upravila, aby byl co nejvíce bezpečný a umožnil co největší využití plochy. Z herny jsem odstranila několik překážek, které zabíraly prostor, který mohly být využity a které byly potenciálním zdrojem úrazu. Také jsem před zahájením do třídy umístila na vhodné místo mobilní telefon a celý průběh jsem nahrávala. Telefon jsem umístila tak, aby jej děti neviděly a jejich projevy byly přirozené. Nahrávka mi následně sloužila jako pozorování při evaluaci. Na úvod jsem se s dětmi pozdravila a zahráli jsme si pohybovou hru, či jinou aktivitu, která děti rozehrála. Poté jsem s dětmi zrealizovala několik průpravných cvičení, které se vždy měnily od zaměření hlavní části. Následovala hlavní část, jejíž obsahem byly prvky moderního tance ve spojení s lokomocí. V hlavní části jsem využívala při osvojování si tanečních prvků hudební doprovod, pro snadnější průběh a naladění se na tanec. Na závěr bylo důležité dát dětem prostoru pro vydýchání a zrelaxování. Po ukončení aktivit jsem si s dětmi sedla do kruhu a proběhlo hodnocení celé činnosti do předem připravených záznamových listů. Také jsem si s dětmi připomenula jednotlivé aktivity, které jsme ten den dělali. Vždy na konci také proběhlo hodnocení učitelkou mateřské školy.

4.7 Realizace sady aktivit v mateřské škole

Tabulka 2 Den 1

<u>Den první</u>
Datum: 3.1. 2022
Počet dětí: 20
Cíl učitele: Rozvíjet lokomoční dovednosti při realizaci běhu prostřednictvím scénického tance.
Cíl dítěte: Využít prvky scénického tance při běhu.
Organizační forma: Řízená činnost
Metoda: Předvádění, popis, rozhovor

Průběh

Rušná část:

Běh motivovaný příběhem. Dětem budeme vyprávět příběh o zvířatech a děti budou představovat, jak si myslí, že jednotlivá zvířata běhají. U zvířete vždy počkáme, než děti představí běh a poté budeme pokračovat v příběhu.

Průpravná část:

- Pohyb trupu, šíje, hlavy
- Pánevní cviky
- Horní končetiny
- Dolní končetiny

- Sed křížmo
 1. Protážení vzhůru
 2. Hlava se uklání do stran „zvon cinká“
- Hlavu pozvolna obrátel po obrátli nakláňíme napřímeně do předklonu a zpět.
- Skřížení upažmo, ruce na ramena
 1. Kmity paží – rozložení ramen
 2. Protážení trupu, lokty přitahujeme k zemi, páteř protahujeme vzhůru
- 1. Uvolnění kyčelních kloubů, páteř + krk protážení vzhůru, kolena kmitají nahoru – dolů
- 2. Rovný předklon – stejná pozice jako 1
- 3. Hluboký ohnutý předklon, ruce natažené před sebe
- Sed pokrčmo
 - Protážení a opětovné uvolnění dolních končetin
- Sed na patách – hluboký ohnutý předklon
- 1. Dřep ruce volně podél těla
 2. Přenesení váhy vzad zhoupnutí do lehu – zpět do výchozí polohy
- 1. Výchozí poloha
 2. Paže tahem do upažení a zpět
 3. Paže do protážení a zpět
 4. Pažemi všemi směry
- 1. Nahrbení kulatá záda
 2. Prohnuti
- 1. Kreslíme pažemi kruh
 2. Kreslíme pravou paží kruh/ levou paží
- 1. Leh pokrčmo kolena k hrudníku, ruce pod kolena – kolena přitahujeme k hrudníku
 2. Uvolnění – všechny končetiny sklouznou po podlaze
- 1. Leh nohy do písmene V – zatažení břišních svalů – přitahujeme kolena do lehu pokrčmo
 2. Povolení břišních svalů – nohy sklouznou po podlaze
- 1. + 2. Celkové uvolnění těla – vytřepání končetin

Obrázek 2 Průpravné cviky

Realizační část:

Nejprve dětem pustíme hudbu, aby se rozběhaly. S dětmi si řekneme několik charakteristických znaků běhu a také si správný běh vyzkoušíme. Děti seznámíme se scénickým tancem pomocí konkrétních ukázek, které dětem předvedeme. Jelikož scénický tanec nemá striktní pravidla má zde podstatné místo improvizace, se kterou děti také seznámíme. Pustíme hudbu a společně si zkusíme několik tanečních prvků, které mají podstatné místo ve scénickém tanci. Následně děti budou volně pobíhat po herně a na znamení každý podle své vlastní fantazie předvede taneční prvek scénického tance. Děti mohou čerpat z prvků, které jsme si ukázali, nebo si vymyslet své vlastní.

Závěrečná část:

Všechny děti budou na jedné straně místnosti a na druhé straně místnosti bude jedno dítě, představující vlka. Děti i vlk budou říkat společně básničku. Následně děti poběží na opačnou stranu a vlk se je bude snažit pochytyat. Koho vlk chytí ten bude představovat také vlka. Hra bude pokračovat, dokud vlci nepochytají všechny ovečky. (Kulhánková, 2013)

Tabulka 3 Hodnocení

Hodnocení	
Z pohledu učitelky	<p><u>Obsahové zpracování:</u> „<i>Studentka měla hromadně všem vysvětlit hru i když děti říkaly, že hru znají. Jeden chlapec se poté nechtěl do hry zapojit, jelikož měl pocit, že pravidla nezná a hru by nezvládl.</i>“</p> <p><u>Práce s dětmi:</u> „<i>Děti slečnu respektovaly a její úkoly plnily s radostí.</i>“</p>
Z pohledu dětí (známkou 1-5)	<p><u>Náročnost:</u> 10x1, 4x2, 5x3, 1x4</p> <p><u>Jak se dítě při aktivitě cítilo:</u> 18x1, 2x2</p>
Sebehodnocení	<p><u>Obsahové zpracování:</u> Struktura jednotlivých aktivit byla v pořádku a vše plynule navazovalo. Jediné, co by bylo třeba zlepšit je vysvětlení pravidel před závěrečnou hrou. Nejprve jsem se dětí zeptala, zda hru znají a jelikož mi řekly že ano pravidla jsem nevysvětlovala. Ovšem poté si jeden chlapec sedl na lavičku a řekl, že hrát nebude, jelikož pravidla nezná. Je tedy důležité vždy před hrou pravidla dětem vysvětlit i když je znají.</p> <p><u>Práce s dětmi:</u> Při aktivitách děti dodržovaly pravidla, které jsme si na začátku řekli a vše proběhlo v pořádku. Přirozeně mě respektovali jako autoritu.</p>
Pozorování	<p>V porovnání s prvotním seznámením se s během byly děti velmi soustředěné, aby při běhu dodržovaly zákonitosti, které jsme si řekli. Po propojení běhu s tancem se děti na běh již tolik nesoustředily a běh byl přirozenější. Děti v improvizaci předváděly prvky scénického tance, které jsem jim ukázala až v závěru se několik dětí pokusilo vymyslet své vlastní. Pozitivní vliv přikláním tanci, který danou lokomoci ozvláštnil a díky tanci se děti více uvolnily a nebyly při lokomoci strnulé.</p>

Tabulka 4 Den 2

<u>Den druhý</u>
Datum: 10.1. 2022
Počet dětí: 22
Cíl učitele: Rozvíjet lokomoční dovednosti při realizaci poskoku prostřednictvím tanečního stylu lockin.
Cíl dítěte: Navrhnu pózy lockinu.
Organizační forma: Skupinová výuka
Metoda: Předvádění, popis, rozhovor

Průběh

Rušná část:

Barevné kruhy

Do prostoru rozmístíme barevné kruhy. Děti se budou volně pohybovat po třídě. Pedagog bude dávat pokyny například: všechny dívky si stoupnou do modrého kruhu. Všechny dívky tedy musí najít modrý kruh a do něj si stoupnout. Pokyny se budou měnit.

Průpravná část:

- Pohyb trupu, šíje, hlavy
- Pánevní cviky
- Dolní končetiny
- Horní končetiny

- Sed křížmo
 - Předklony hlavy
 - Zvolný předklon – šije tvoří plynulý oblouk
 - Žáda protažená
- Ohneme obě nohy současně v kolenu
 - Paty táhneme k tělu
- Leh pravá pokrčená – koleno k hrudníku – nohy vystřídáme
1. Sed na patách
 2. Hluboký ohnutý předklon
- Otáčení hlavy doprava – zpět. Doleva – zpět
 - Žáda protažená
1. Východí poloha
 2. Vysazení pánve, klopiíme kostrč vzad - předklon
- Zvedání a spouštění ramen
 - Tah vzhůru
1. Leh skřížmo kolena k hrudníku, ruce pod kolena
 2. Zaoblení páteře v celé délce – zatažení břišních svalů
1. Kreslíme pažemi kruh oběma současně
 2. Kreslíme pravou paži kruh/levou paži kruh
- Dlaně směřují proti sobě – prsty vzhůru, dlaně se přibližují před hrudníkem „mezi dlaněmi je pružina, kterou stlačujeme k sobě“
 - Svalové napětí
1. Východí poloha
 2. Paže tahem do upažení a zpět
 3. Paže do protažení a zpět
 4. Pažemi všemi směry
1. Leh nohy do písmene V – zatažení břišních svalů – přitahujeme kolena do lehu pokrčmo
 2. Povolení břišních svalů – nohy sklouznou po podlaze
1. Východí poloha
 2. Nohy na zem – předklon – ruce nás táhnou před sebe
 3. Nohy k zemi – ruce na nohy co nejdál ke kotníkům.
1. + 2. Celkové uvolnění těla – vytřepání končetin

Obrázek 3 Průpravné cviky

Realizační část:

Na úvod pustíme hudbu a děti budou do rytmu poskakovat. Řekneme si, jak správný poskok vypadá a děti si jej vyzkouší. Dále se děti rozmístí do prostoru a názorně předvedeme několik příkladů tanečního stylu lockin. Jelikož se taneční styl vyznačuje střídáním rychlých a uvolněných pohybů se zastavení v různých pózách se zábavným až divadelním projevem tak si několik takových póz ukážeme. Děti rozdělíme do skupin a každá skupina bude mít za úkol vymyslet pózy lockinu. Poté každá skupina předvede, co vymyslela a společně všechny vymyšlené pózy zakomponujeme do tance, který si zatancujeme.

Závěrečná část:

Pohybová aktivita za doprovodu písně. V písni vystupuje 5 lišek, a každou bude představovat jedno dítě. Pět dětí, představujících lišky budou uprostřed kruhu a ostatní děti vytvoří kruh. Pedagog bude hrát na klavír a zpívat společně s dětmi písničku. Děti tvořící kruh budou poskakovat po směru kruhu. Děti představující lišky budou představovat činnosti, o kterých se zpívá v písničce. (Kulhánková, 2013)

Tabulka 5 Hodnocení

Hodnocení	
Z pohledu učitelky	<u>Obsahové zpracování</u> : „ <i>Vše v pořádku.</i> “
	<u>Práce s dětmi</u> : „ <i>Děti respektovaly studentku.</i> “
Z pohledu dětí (známkou 1-5)	<u>Náročnost</u> : 16x1, 2x2, 4x3
	<u>Jak se dítě při aktivitě cítilo</u> : 20x1, 1x2, 1x3
Sebehodnocení	<u>Obsahové zpracování</u> : Aktivita byla v pořádku až na rušnou část, která nebyla z mého pohledu dostatečně dynamická a pro příště bych zvolila jinou.
	<u>Práce s dětmi</u> : Při aktivitách děti dodržovaly pravidla, které jsme si na začátku řekli a vše proběhlo v pořádku. Jednotlivé aktivity plnily přirozeně a s ničím neměly problém. Přirozeně mě respektovali jako autoritu.
Pozorování	Děti s poskokem neměly žádný problém a již při prvním pokusu o poskok byl provedený u většiny správně. V tanečním stylu lockin děti nejvíce zaujaly zábavné pózy, které jsme vymýšleli, což jsem usoudila z výrazů tváře na nahrávce. Ve srovnání s prvotním seznámením se s lokomocí a se závěrečným tancem s využitím lokomoce příliš nevidím rozdíly v provedení lokomoce, ale zásadní rozdíl je v prožitku, v uvolnění těla dětí. Při závěrečném tanci se nejednalo jen o mechanické používání poskoku jako tomu bylo na začátku ale o plynulé a bezproblémové zakomponování poskoku do tance.

Tabulka 6 Den 3

<u>Den třetí</u>
Datum: 17.1. 2022
Počet dětí: 19
Cíl učitele: Rozvíjet lokomoční dovednosti při realizaci skoku prostřednictvím tanečního stylu hip hop.
Cíl dítěte: Využít taneční kroky hip hopu při skoku.
Organizační forma: Řízená činnost
Metoda: Předvádění, popis, rozhovor

Průběh

Rušná část:

Děti budou podle rytmu cvičit jednotlivé lokomoce. Rytmus budeme tvořit pomocí bubínku. Když přestaneme hrát, děti ze sebe udělají sochy a nesmí se hýbat. Poté pokračujeme stejným způsobem s obměnou lokomoce.

Průpravná část:

- Pohyb trupu, šíje, hlavy
- Pánevní cviky
- Dolní končetiny
- Horní končetiny

<ul style="list-style-type: none"> - Sed křížmo 1. Protažení vzhůru 2. Hlava se uklání do stran „zvon cínká“ 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Uvolnění kyčelních kloub, páteř – krk protažení vzhůru, kolena kmitají nahoru/dolů 2. Rovný předklon 3. Hluboký ohnutý předklon
<ul style="list-style-type: none"> - Sed křížmo - Paže volně podél těla - Postupně zvedáme a spouštíme nejprve levé rameno poté pravé 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Výchozí poloha – ruce opřeny o zem za tělem 2. Pánev vzhůru od podlahy – pohybujeme se dopředu – dozadu
<ul style="list-style-type: none"> - Skřížení upažmo, ruce na ramena - Kmity paží – rozložení ramen 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Nahrbení kulatá záda 2. Prohnutí
<ul style="list-style-type: none"> - Sed pokrčmo, ruce opřené o zem za tělem - Zvedání a spouštění ramen 1. Ramena vzhůru páteř se zaobljuje 2. Ramena dolů páteř se napřimuje 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Dřep ruce volně podél těla 2. Přenesení váhy vzad zhoupnutí do lehu – zpět do výchozí polohy
<ul style="list-style-type: none"> - Leh – pravá noha pokrčená – kolenu k hrudník - Stejný cvik s levou nohou 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Výchozí poloha 2. Paže tahem do upažení a zpět 3. Paže do protažení a zpět 4. Pažemi kreslíme kruh 5. Pažemi všemi směry
<ul style="list-style-type: none"> 1. Výchozí pozice 2. Sed pokrčmo, protažení paží a dolních končetin, taháme a povolujeme 3. Vztýčit chodidla a dlaně v zápěstí, současně ohybáme nohy v kotníku a paže v zápěstí, vše směřuje vzhůru, kolena a nohy zvedáme od podlahy 	<ul style="list-style-type: none"> - Celkové uvolnění těla – vytěpání končetin

Obrázek 4 Průpravné cviky

Realizační část:

Dětem pustíme písničku a budou předvádět skoky do rytmu. Poté si řekneme a ukážeme, jak správný skok vypadá a jak se provádí. Všechny děti si skok vyzkouší. Dále děti seznámíme a názorně jim ukážeme taneční styl hip hop. Děti se rozmístí do prostoru a vyzkouší si tento taneční styl. Jelikož se hip hop vyznačuje houpavými pohyby v kolenou zakomponujeme do tance lokomoci skok. Děti si první vyzkouší samotný tanec a poté k tanci přidáme skok. Děti naučíme krátkou sestavu složenou s hip hopových prvků, kterou si nakonec společně zatancujeme.

Závěrečná část:

Na zem natáhneme provaz, který bude rozdělovat plochu herny na dvě strany. Na jedné straně bude zem a na druhé voda. Pedagog bude dětem říkat pokyny jako: z vody, do vody. A děti podle pokynů budou skákat za provaz, nebo před provaz. Dítě, které se splete, vypadne. (Engelthalerová, 2015)

Tabulka 7 Hodnocení

Hodnocení	
Z pohledu učitelky	<p><u>Obsahové zpracování:</u> „Vše v pořádku. Pro příště bych jen doporučila u dětí více opravovat chyby a cvik jim víckrát zopakovat. Libilo se mi, ale že jednotlivé cviky byly pro děti úplně nové a zajímavé. Já sama jsem takové cviky neznala.“</p> <p><u>Práce s dětmi:</u> „Děti studentku poslouchaly a respektovaly. Nevznikl žádný problém.“</p>
Z pohledu dětí (známkou 1-5)	<p><u>Náročnost:</u> 12x1, 2x2, 4x3, 1x4</p> <p><u>Jak se dítě při aktivitě cítilo:</u> 19x1</p>
Sebehodnocení	<p><u>Obsahové zpracování:</u> Při průpravném cvičení by bylo vhodné příště více opravovat chyby u jednotlivých cviků.</p> <p><u>Práce s dětmi:</u> Při aktivitách děti dodržovaly pravidla, které jsme si na začátku řekli a vše proběhlo v pořádku. Jednotlivé aktivity plnily přirozeně a s ničím neměly problém. Přirozeně mě respektovali jako autoritu.</p>
Pozorování	<p>Největší pokrok byl v provedení samotného skoku. Při prvotním seznamování se skokem většina dětí usilovala vyskočit co nejvýše, většina při výskoku úplně propínala nohy a někdo i celé tělo až velmi křečovitě. Když si děti zkoušely taneční styl hip hop uvolnily se jim svaly a celé tělo. Hip hop by se dalo říct že je přesným opakem strnulých pohybů, které také byly v kombinaci se skokem později eliminovány. Děti se uvolnily hlavně v kolenou, což napomáhalo plynulému a uvolněnému výskoku. Při závěrečném tanci byly značné rozdíly v provedení dané lokomoce.</p>

Tabulka 8 Den 4

<u>Den čtvrtý</u>
Datum: 24.1. 2022
Počet dětí: 20
Cíl učitele: Podpořit lokomoční dovednosti při realizaci chůze prostřednictvím tanečního stylu poppin.
Cíl dítěte: Opakovat taneční kroky poppinu za využití chůze.
Organizační forma: Skupinová výuka
Metoda: Předvádění, popis, rozhovor

Průběh

Rušná část:

Chůze motivovaná příběhem na téma padání kapek deště. Děti si sednou na paty. Po spuštění hudby děti vstanou a budou se pohybovat se do rytmu písničky. Děti se budou pohybovat po místnosti a chytat kapky deště. (Švandová, 2009)

Průpravná část:

- Pohyb trupu, šíje, hlavy
- Pánevní cviky
- Dolní končetiny
- Horní končetiny

- Sed křížmo
 - Předklony hlavy
 - Zvolný předklon – šije tvoří plynulý oblouk
 - Žáda protažená
- Ohneme obě nohy současně v kolenu
 - Paty táhneme k tělu
- Otáčení hlavy doprava – zpět. Doleva – zpět
 - Žáda protažená
- Leh pravá pokrčená – koleno k hrudníku – nohy vystřídáme
1. Sed na patách
 2. Hluboký ohnutý předklon
- Zvedání a spouštění ramen
 - Tah vzhůru
1. Výchozí poloha
 2. Vysazení pánve, klopiíme kostrč vzad - předklon
1. Kreslíme pažemi kruh oběma současně
 2. Kreslíme pravou paži kruh/levou paži kruh
1. Leh skrzmo kolena k hrudníku, ruce pod kolena
 2. Zaoblění páteře v celé délce – zatažení břišních svalů
- Dlaně směřují proti sobě – prsty vzhůru, dlaně se přibližují před hrudníkem „mezi dlaněmi je pružina, kterou stlačujeme k sobě“
 - Svalové napětí
1. Výchozí poloha
 2. Paže tahem do upažení a zpět
 3. Paže do protažení a zpět
 4. Pažemi všemi směry
- Leh nohy do písmene V – zatažení břišních svalů – přitahujeme kolena do lehu pokrčmo
 - Povolení břišních svalů – nohy sklouznou po podlaze
1. + 2. Celkové uvolnění těla – vytřepání končetin
1. Nohy na zem – předklon – ruce nás táhnou před sebe
 2. Nohy k zemi – ruce na nohy co nej dál ke kotníkům.

Obrázek 5 Průpravné cviky

Realizační část:

Dětem pustíme hudbu a budou v prostoru chodit klasickou chůzí. Dále si s dětmi řekneme, jak má chůze vypadat a jak jí správně provádět. Poté dětem názorně představíme taneční styl poppin a techniku robot – která se řadí pod tento taneční styl. Děti se rozmístí do prostoru a společně budeme vymýšlet robotí prvky a pohyby. Vymýšlíme hlavně takové prvky, které zahrnují chůzi. Děti následně rozdělíme do skupin a každá skupina bude mít za úkol vymyslet své taneční kroky. Každá skupina poté předvede, co vymyslela a společně si taneční kroky vyzkoušíme. Na závěr propojíme několik kroků a zatančíme si robotí tanec.

Závěrečná část:

Děti vytvoří kruh a představují myši. Jedno dítě bude představovat kočku. Dítě představující kočku si lehne do klubíčka doprostřed kruhu a bude představovat, že spí. Ostatní děti v kruhu budou říkat básničku: „*Ticho děti kočka spí, koho chytí toho sní!*“. Poté co děti dořeknou básničku se kočka vzbudí a začne chytat myši.

Tabulka 9 Hodnocení

Hodnocení	
Z pohledu učitelky	<u>Obsahové zpracování:</u> „ Z mého pohledu by bylo vhodné více upozorňovat na bezpečnost při jednotlivých hrách. “
	<u>Práce s dětmi:</u> „Děti studentku respektovaly.“
Z pohledu dětí (známkou 1-5)	<u>Náročnost:</u> 14x1, 6x2, 2x4
	<u>Jak se dítě při aktivitě cítilo:</u> 17x1, 2x2, 1x4
Sebehodnocení	<u>Obsahové zpracování:</u> Velmi pozitivně hodnotím rušnou část a její motivaci skrze roboty. Také pozitivně hodnotím využití skupinové výuky, a samotnou práci dětí ve skupinách.
	<u>Práce s dětmi:</u> Při aktivitách děti dodržovaly pravidla, které jsme si na začátku řekli a vše proběhlo v pořádku. Jednotlivé aktivity plnily přirozeně a s ničím neměly problém. Přirozeně mě respektovali jako autoritu.
Pozorování	Dnes jsem upozorovala pokrok v držení těla. Při prvotní chůzi se několik dětí hrbilo a dívalo do země. Ve srovnání se závěrečnou chůzí ve spojení s tancem měla většina dětí rovné záda a dívaly se před sebe.

Tabulka 10 Den 5

<u>Den pátý</u>
Datum: 31.1. 2022
Počet dětí: 21
Cíl učitele: Rozvíjet lokomoční dovednosti při realizaci běhu prostřednictvím tanečního stylu balet.
Cíl dítěte: Předvést taneční prvky baletu za pomoci lokomoce běh.
Organizační forma: Řízená činnost
Metoda: Předvádění, popis, rozhovor

Průběh

Rušná část:

Děti utvoří čtyři zástupy a budou představovat papírového draka. Děti se v zástupu chytanou za ramena. Drak poletí nejprve pomalu (chůze) potom rychleji (běh), podle toho, jak silný bude vítr, který bude udávat pedagog. Děti mohou u pohybu vydávat zvuk napodobující silný, slabý vítr. (Švandová, 2009)

Průpravná část:

- Pohyb trupu, šíje, hlavy
- Pánevní cviky
- Dolní končetiny
- Horní končetiny

- Sed křížmo
 - Zvolný předklon hlavy – plynulý pohyb
 - Záda protažená
-
- Sed křížmo
 - Rovná záda
 - 1. Protažení vzhůru
 - 2. Hlava se uklání do stran
-
1. Upažení paže vedeme velkým obloukem do vzpažení, několikrát zvednout a spustit ramena, paže pozvolným tahem spustíme zpět
 2. Totéž ale oblouk, zvedáme spouštíme ramena
-
1. Kreslíme pažemi kruh
 2. Kreslíme pravou paži kruh/ levou paži
-
- Sed křížmo
 - Tah a uvolnění
 - 1. Tahem naplníme nohy do dálky
 - 2. Zatláčíme do podložky a paty se zvednou od země
-
- Leh na bříše
 - Ohneme obě nohy současně v kolenou
 - Paty přitáhneme k tělu – vrátíme zpět
-
- Stoj na nohou
 - Jedna noha ohnutá v koleni, krouživými pohyby v kotníku uvolňujeme chodidlo/druhá noha
-
1. Výchozí poloha - leh na bříše tah páteře vzhůru
 2. Z lehu se pomocí rukou vytáhneme co nejvýše – opakujeme
 3. Zbalení do klubička
-
1. Výchozí poloha – leh skřížmo, ruce pod kolena
 2. Zaoblení páteře v celé délce, zatažení břišních svalů
-
- Leh pravá pokrčená koleno k hrudníku/ levá pokrčená koleno k hrudníku
-
1. Oblouk paží, pozvolné tažení po celou dobu
 2. Pozvolný sun paží po zemi
-
1. + 2. Celkové uvolnění těla – vytřepání končetin

Obrázek 6 Průpravné cviky

Realizační část:

Nejprve dětem pustíme píseň a děti budou do rytmu pobíhat. Řekneme si, jak správný běh vypadá a jak se provádí. Běh si děti za doprovodu hudby vyzkouší. Poté dětem názorně předeme baletní tanec a jeho stěžejní prvky. Děti budou v prostoru a společně si jednotlivé prvky vyzkouší. Zaměříme se na to, aby prvky zahrnovaly hlavně baletní běh. Pustíme hudbu a postupně, budeme na děti ukazovat. Na koho ukážeme vyběhne do prostoru a předvede baletní běh spolu s dalšími prvky.

Závěrečná část

Dva pedagogové budou držet natažené lano a budou s ním točit. Nejprve pomalu a následně budou zrychlovat. Všechny děti budou stát na místě a s rychlostí lana budou buď lano překračovat, nebo přeskakovat. Ten, kdo nestihne lano přeskočit a lano se zastaví, ten vypadne. Hra se může také obměnit, pokud je k dispozici jen jeden pedagog. Pedagog bude držet lano a bude lano roztáčet dokola. Děti budou stát v kruhu a lano opět přelézat, či přeskakovat. (Engelthalerová, 2015)

Tabulka 11 Hodnocení

Hodnocení	
Z pohledu učitelky	<u>Obsahové zpracování:</u> „Vybrala bych příště delší rušnou část a také dynamičtější, aby se děti lépe rozehrály.“
	<u>Práce s dětmi:</u> „Děti studentku respektovaly, bez jakýchkoli problémů.“
Z pohledu dětí (známkou 1-5)	<u>Náročnost:</u> 10x1, 4x2, 5x3, 2x4
	<u>Jak se dítě při aktivitě cítilo:</u> 20x1, 1x3
Sebehodnocení	<u>Obsahové zpracování:</u> Pro příště bych změnila ročnou část, která byla dnes výrazně kratší než v jiných dnech. Pro příště bych aktivitu vyměnila za jinou.
	<u>Práce s dětmi:</u> Při aktivitách děti dodržovaly pravidla, které jsme si na začátku řekli a vše proběhlo v pořádku. Jednotlivé aktivity plnily přirozeně a s ničím neměly problém. Přirozeně mě respektovali jako autoritu.
Pozorování	Většina dětí neměla problém se správným provedením běhu. Jediné, čeho jsem si všimla bylo velmi těžké a hlučné došlapování nohou na podlahu. Děti se následně při seznamování s baletními prvky uvolnily a jejich pohyby byly více plynulé. Konkrétně při běhu děti v závěru běžely zlehka a šly vidět velké rozdíly.

Tabulka 12 Den 6

<u>Den šestý</u>
Datum: 9. 2. 2022
Počet dětí: 22
Cíl učitele: Podpořit lokomoční dovednosti při realizaci poskoku prostřednictvím tanečního stylu jazz.
Cíl dítěte: Kombinovat prvky jazzu za pomoci lokomoční dovednosti poskok.
Organizační forma: Řízená činnost
Metoda: Předvádění, popis, rozhovor

Průběh

Rušná část:

Děti vytvoří tři skupiny. Aktivita je motivovaná písničkou: Já mám koně vraný koně. Vždy začne jedna skupina a další dvě budou zpívat písničku. Děti budou poskakovat do rytmu písničky, jako koně v písničce. Všechny skupiny se postupně vystřídají. (Švandová, 2009)

Průpravná část:

- Pohyb trupu, šíje, hlavy
- Pánevní cviky
- Dolní končetiny
- Horní končetiny

- Sed křížmo
 1. Protažení vzhůru
 2. Hlava se uklání do stran „zvon cinká“
- Hlavu pozvolna obratel po obratli nakláníme napřímeně do předklonu a zpět.
- Skřížení upažmo, ruce na ramena
 1. Kmity paží – rozložení ramen
 2. Protažení trupu, lokty přitahujeme k zemi, páteř protahujeme vzhůru
- 1. Uvolnění kyčelních kloubů, páteř + krk protažení vzhůru, kolena kmitají nahoru – dolů
- 2. Rovný předklon – stejná pozice jako 1
- 3. Hluboký ohnutý předklon, ruce natažené před sebe
 - Sed pokrčmo
 - Protažení a opětovné uvolnění dolních končetin
- Sed na patách – hluboký ohnutý předklon
- 1. Dřep ruce volně podél těla
- 2. Přenesení váhy vzad zhoupnutí do lehu – zpět do výchozí polohy
- 1. Výchozí poloha
- 2. Paže tahem do upažení a zpět
- 3. Paže do protažení a zpět
- 4. Pažemi všemi směry
- 1. Nahrbení kulatá záda
- 2. Prohnutí
- 1. Kreslíme pažemi kruh
- 2. Kreslíme pravou paží kruh/ levou paží
- 1. Leh pokrčmo kolena k hrudníku, ruce pod kolena – kolena přitahujeme k hrudníku
- 2. Uvolnění – všechny končetiny sklouznou po podlaze
- 1. Leh nohy do písmene V – zatažení břišních svalů – přitahujeme kolena do lehu pokrčmo
- 2. Povolení břišních svalů – nohy sklouznou po podlaze
- 1. + 2. Celkové uvolnění těla – vytřepání končetin

Obrázek 7 Průpravné cviky

Realizační část:

Děti budou nejprve poskakovat do hudby každý podle sebe. Dětem následně ukážeme správné provedení poskoku, které si všichni zkusí. Děti dále seznámíme s jazzovým tancem, který dětem ukážeme názornou ukázkou. Děti se postaví do prostoru a vyzkouší si jednotlivé prvky jazzu. Budeme hlavně klást důraz na moment napětí a uvolnění, který je pro jazz typický a aby jej děti dokázaly rozlišit. Nejprve si vyzkoušíme poskoky a tanec jednotlivě a poté je propojíme. Poskoky zakomponujeme do taneční choreografie, která obsahuje jen několik málo kroků a krátkou choreografií si tancujeme.

Závěrečná část:

Na zem rozprostřeme kruhy, ale o jeden kruh méně než je dětí. Dítě, které nemá kruh je volně v prostoru. Pustíme hudbu a dítě, které je bez kruhu poskakuje v prostoru do hudby. Ostatní děti se pohybují na místě v kruhu. Po zastavení hudby se musí každý vyměnit a dítě, které nestálo v kruhu, hledá také volný kruh. Na koho nevyjde kruh, vypadává a jeden kruh opět odebereme. (Kulhánková, 2013)

Tabulka 13 Hodnocení

Hodnocení	
Z pohledu učitelky	<p><u>Obsahové zpracování:</u> „Více bych opravovala chyby při průpravném cvičení. Procházela bych kolem dětí a jejich cviky opravovala.“</p> <p><u>Práce s dětmi:</u> „Děti respektovaly studentku.“</p>
Z pohledu dětí (známkou 1-5)	<p><u>Náročnost:</u> 12x1, 5x2, 4x3, 1x4</p> <p><u>Jak se dítě při aktivitě cítilo:</u> 18x1, 4x2</p>
Sebehodnocení	<p><u>Obsahové zpracování:</u> Všechny aktivity a činnosti na mě dnes působily bez problémů.</p> <p><u>Práce s dětmi:</u> Při aktivitách děti dodržovaly pravidla, které jsme si na začátku řekli a vše proběhlo v pořádku. Jednotlivé aktivity plnily přirozeně a s ničím neměly problém. Přirozeně mě respektovali jako autoritu.</p>
Pozorování	<p>Při prvním pokusu dětí o poskoky mělo několik dětí problémy se střídáním nohou a často poskoky nedotahovaly dokonce. Poskoky vypadaly jako propojení poskoku a běhu řekl abych takové poskoky “na půl“. Po seznámení dětí s tanečními kroky jazzu jsme do tance zakomponovali poskoky. Prvky jazzu jsme si zkoušeli na doby a vždy na znamení se prvek měnil. V závěru byl tento nácvik tance velkou pomocí při poskoku. Jelikož stejně jak při tanci, tak i při poskocích děti měnily nohy a dotahovaly výskoky dokonce. Viděla jsem zlepšení hlavně v lokomoci a jejím provedením.</p>

Tabulka 14 Den 7

<u>Den sedmý</u>
Datum: 14. 2. 2022
Počet dětí: 24
Cíl učitele: Rozvíjet lokomoční dovednosti při realizaci chůze prostřednictvím tanečního stylu electric boogie.
Cíl dítěte: Sestavit taneční kroky stylu electric boogie.
Organizační forma: Skupinová výuka
Metoda: Předvádění, popis, rozhovor

Průběh

Rušná část:

Děti se postaví do dvou zástupů. První dítě povede celý zástup a bude udávat tempo i styl chůze. Dítě bude představovat chůzi do kopce (zpomalení, podřepy, výpony), chůzi z kopce (zrychlení, běh, poklus). Dítě bude představovat chůzi podle své vlastní fantazie a ostatní po něm budou opakovat. Pedagog bude aktivitu slovně motivovat příběhem. (Švandová, 2009)

Průpravná část:

- Pohyb trupu, šíje, hlavy
- Pánevní cviky
- Dolní končetiny
- Horní končetiny

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Uvolněná hlava jde do předklonu
pozvolna obrátel po obrátí a zase zpět
do výchozí pozice | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sed pokrčmo 2. Protážení a uvolnění dolních končetin |
| <ul style="list-style-type: none"> - Sed křížmo - Zvedání a spouštění ramen - Tah vzhůru | <ol style="list-style-type: none"> 1. Leh pokrčmo 2. Nohy natáhneme do dálky a
vyskočí do výchozí polohy zpět |
| <ul style="list-style-type: none"> - Sed křížmo - Vzpažit dlaně opřené o sebe, lokty
stranou - Vytažení – úklon hlavy do všech stran | <ol style="list-style-type: none"> 1. Výchozí poloha – leh na bříše tah
páteře vzhůru 2. Z lehu se pomocí rukou
vytáhneme co nejvýše – opakujeme 3. Zbalení do klubíčka |
| <ul style="list-style-type: none"> - Skrčení upažmo, ruce na ramena 1. Kmity paží – rozložení ramen 2. Protážení trupu, lokty přitahujeme
k zemi, páteř protahujeme vzhůru | <ol style="list-style-type: none"> 1. Výchozí poloha – leh skrčmo,
ruce pod kolena 2. Zaoblení páteře v celé délce,
zatažení břišních svalů |
| <ul style="list-style-type: none"> - Ohneme obě nohy současně
v kolenou - Paty přitáhnout co nejvíce k tělu a
zpět | <ol style="list-style-type: none"> 1. Oblouk paží, pozvolné
tažení po celou dobu 2. Pozvolný sun paží po
zemi <p style="margin-top: 20px;">1. + 2. Celkové uvolnění těla –
vytřepání končetin</p> |

Obrázek 8 Průpravné cviky

Realizační část:

Děti za doprovodu hudby budou chodit volně po prostoru. Následně děti seznámíme se správným provedením chůze, kterou si každý vyzkouší. Dětem předvedeme pomocí názorné ukázky taneční styl electric boogie. Taneční styl obsahuje prvky tance, které imitují loutku na provázcích, což bude pro nás stěžejní. Dětem tedy tanec přiblížíme k pohyblivé loutce. Společně si jednotlivé prvky tance vyzkoušíme. Využíváme prvky, které zahrnují chůzi. Děti rozdělíme do skupin a úkolem dětí bude ve skupině sestavit prvky electric boogie. Následně každé skupina předvede, co vymyslela. Jednotlivé prvky spojíme do choreografie a zkusíme si je všechny zatancovat.

Závěrečná část:

Podložky položíme na zem tak, aby tvořily kruh. Dáme na zem o jeden počet méně podložek než je dětí. Po dobu, co bude hrát hudba děti budou chodit okolo kruhu z vnější části. Když se hudba zastaví, každý si musí co nejrychleji sednout. Ten, na koho nezbude podložka vypadne. (Kulhánková, 2013)

Tabulka 15 Hodnocení

Hodnocení	
Z pohledu učitelky	<u>Obsahové zpracování:</u> „Rušná část dneska příliš nefungovala, jelikož děti nevěděly, co mají dělat. Aktivita měla být buď lépe vysvětlena nebo zvolená jiná. Byla z mého pohledu také celkem náročná.“
	<u>Práce s dětmi:</u> „Děti slečnu respektovaly a její úkoly plnily s nadšením.“
Z pohledu dětí (známkou 1-5)	<u>Náročnost:</u> 13x1, 7x2, 3x3, 1x4
	<u>Jak se dítě při aktivitě cítilo:</u> 20x1, 2x2, 2x3
Sebehodnocení	<u>Obsahové zpracování:</u> Pro příště bych změnila aktivitu v rušné části, která nefungovala tak, jak jsem předpokládala. Z mého pohledu byla pro děti náročná.
	<u>Práce s dětmi:</u> Při práci dětí ve skupinách jedna ze skupin nedělala to, co ostatní. Pro příště bych lépe promyslela rozdělení dětí do skupin abych předešla těmto komplikacím.
Pozorování	Největším pozitivním vlivem tance byly plynulé lokomoční pohyby, zejména chůze, na kterou jsem se zaměřili. Děti si byly v závěru v lokomoci jistější a zkoušeli také chůzi do různých stran i dozadu. Propojení tanec electric boogie s chůzí bylo pro děti zajímavé z výrazů tváře byla vidět jejich spokojenost a nadšení, v porovnání s tím, když jsme si v úvodu zkoušeli jen běžnou chůzi.

Tabulka 16 Den 8

<u>Den osmý</u>
Datum: 21. 2. 2022
Počet dětí: 22
Cíl učitele: Podpořit lokomoční dovednosti při realizaci lezení prostřednictvím tanečního stylu b-boying.
Cíl dítěte: Zopakovat taneční prvky b-boyingu za pomoci lezení.
Organizační forma: Řízená činnost
Metoda: Předvádění, popis, rozhovor

Průběh

Rušná část:

Za doprovodu příběhu budou děti předvádět poletující ptáky, plazící se hady, a jiná zvířata z příběhu a při tom se budou pohybovat po místnosti ladnými pohyby. Pedagog bude říkat příběh a děti budou předvádět, co se v příběhu odehrává. Pedagog aktivitu obzvláštňuje změnou intonace hlasu.

Průpravná část:

- Pohyb trupu, šíje, hlavy
- Pánevní cviky
- Dolní končetiny
- Horní končetiny

- Sed křížmo
 - 1. Protážení vzhůru
 - 2. Hlava se uklání do stran „zvon cinká“
- Sed křížmo
 - Paže volně podél těla
 - Postupně zvedáme a spouštíme nejprve levé rameno poté pravé
- Skřížení upažmo, ruce na ramena
 - Kmity paží – rozložení ramen
- Sed pokrčmo, ruce opřené o zem za tělem
 - Zvedání a spouštění ramen
 - 1. Ramena vzhůru páteř se zaobljuje
 - 2. Ramena dolů páteř se napřimuje
- Leh – pravá noha pokrččená – kolenu k hrudníkům
 - Stejný cvik s levou nohou
- 1. Výchozí pozice
 - 2. Sed pokrčmo, protažení paží a dolních končetin, taháme a povolujeme
 - 3. Vztyčit chodidla a dlaně v záplesti, současně ohybáme nohy v kotníku a paže v záplesti, vše směřuje vzhůru, kolena a nohy zvedáme od podlahy
- 1. Uvolnění kyčelních kloubů, páteř – krk protažení vzhůru, kolena kmitají nahoru/dolů
 - 2. Rovný předklon
 - 3. Hluboký ohnutý předklon
- 1. Výchozí poloha – ruce opřeny o zem za tělem
 - 2. Páneve vzhůru od podlahy – pohybujeme se dopředu – dozadu
- 1. Nahrbení kulatá záda
 - 2. Prohnutí
- 1. Děp ruce volně podél těla
 - 2. Přenesení váhy vzad zhoupnutí do lehu – zpět do výchozí polohy
- 1. Výchozí poloha
 - 2. Paže tahem do upažení a zpět
 - 3. Paže do protažení a zpět
 - 4. Pažemi kreslíme kruh
 - 5. Pažemi všemi směry
- Celkové uvolnění těla – vytřepání končetin

Obrázek 9 Průpravné cviky

Realizační část:

Děti budou předvádět lezení za doprovodu hudby. Následně děti seznámíme se správným provedením dané lokomoce a všichni si jej vyzkouší. Dětem lezení přiblížíme pomocí raka, který leze obdobným způsobem. Déle dětem názornou ukázkou předvedeme taneční styl b-boying, které klade důraz mimo jiné i na práci nohou. Všechny děti se rozprostřou do prostoru a jednotlivé prvky tance si vyzkoušíme. Taneční prvky propojíme s lezením. Děti rozdělíme na dvě poloviny. Jedna polovina začne a pomocí lezení se dostane z bodu A do bodu B. Poté se skupiny vymění. Zkusíme si i těžší variantu, které spočívá v udržení předmětu na bříše při lezení.

Závěrečná část:

Děti rozdělíme na polovinu a každá polovina vytvoří řadu. Řady budou stát naproti sobě. Děti stojící naproti sobě spojí ruce nad hlavou a vytvoří společně tunel. Všichni si sednou na paty a budou mít stále spojené ruce. První dvojice se pustí a poleze tunelem až nakonec. Všechny děti budou říkat: „Leze, leze had

z nory ven, pokud nechce být uvězněn musí rychle z tunelu ven!“. Poté co dořeknou, dají ruce dolů. Když děti zůstanou v tunelu musí udělat dva dřepy a poté se zařadí opět na konec tunelu. Další dvojice poleze tunelem ihned za dvojicí před nimi.

Tabulka 17 Hodnocení

Hodnocení	
Z pohledu učitelky	<u>Obsahové zpracování:</u> „ <i>Líbila se mi aktivita s lezením a její těžší varianta, která děti zaujala. Také slečna správně opravovala chyby.</i> “
	<u>Práce s dětmi:</u> „ <i>Děti studentku respektovaly.</i> “
Z pohledu dětí (známkou 1-5)	<u>Náročnost:</u> 14x1, 3x2, 5x3
	<u>Jak se dítě při aktivitě cítilo:</u> 19x1, 1x2, 1x3
Sebehodnocení	<u>Obsahové zpracování:</u> Dnes pozitivně hodnotím zařazení těžší varianty cviků do realizační části. Pro příště bych těžší variantu zakomponovala do více aktivit.
	<u>Práce s dětmi:</u> Při aktivitách děti dodržovaly pravidla, které jsme si na začátku řekli a vše proběhlo v pořádku. Jednotlivé aktivity plnily přirozeně a s ničím neměly problém. Přirozeně mě respektovali jako autoritu.
Pozorování	Zlepšení jsem zaznamenala hlavně v provedení lokomoce. Při počátečním lezení neměly všechny děti trup rovně nahoře jako by tomu mělo být. Po propojení tance s lezením se zlepšily pohyby nohou na zemi, a také kombinovaně práce rukou a nohou při lezení. V závěru si byly děti lokomocí jistější, pomocí lezení se pohybovaly rychleji a vyzkoušely i lezení pozpátku. Také jsem viděla zlepšení v držení těla ovšem někomu to dělalo stále problémy.

Tabulka 18 Den 9

<u>Den devátý</u>
Datum: 23. 2. 2022
Počet dětí: 22
Cíl učitele: Rozvíjet lokomoční dovednosti při realizaci plazení prostřednictvím tanečního stylu jazz.
Cíl dítěte: Předvést taneční prvky jazzu při rozvoji plazení.
Organizační forma: Řízená činnost
Metoda: Předvádění, popis, rozhovor, skupinová práce

Průběh

Rušná část:

Děti se budou pohybovat volně v prostoru pomocí příběhu. Dětem neřekneme přesné pohyby, ale necháme děti improvizovat. Například: v lese jsem potkal velkého medvěda. Nechtěl jsem, aby mě slyšel (plazení) otočil se a já strnul jako socha (zastavení). Medvěd po nějaké chvíli odešel a já rychle utíkal domů (běh).

Průpravná část:

- Pohyb trupu, šíje, hlavy
- Pánevní cviky
- Dolní končetiny
- Horní končetiny

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Uvolněná hlava jde do předklonu
pozvolna obratel po obratli a zase zpět
do výchozí pozice | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sed pokrčmo 2. Protážení a uvolnění dolních končetin |
| <ul style="list-style-type: none"> - Sed křížmo - Zvedání a spouštění ramen - Tah vzhůru | <ol style="list-style-type: none"> 1. Leh pokrčmo 2. Nohy natáhneme do dálky a
vyskočí do výchozí polohy zpět |
| <ul style="list-style-type: none"> - Sed křížmo - Vzápažit dlaně opřené o sebe, lokty
stranou - Vytážení – úklon hlavy do všech stran | <ol style="list-style-type: none"> 1. Výchozí poloha – leh na břicho tah
páteře vzhůru 2. Z lehu se pomocí rukou
vytáhneme co nejvýše – opakujeme 3. Zbalení do klubička |
| <ul style="list-style-type: none"> - Skrčení upažmo, ruce na ramena 1. Kmity paží – rozložení ramen 2. Protážení trupu, lokty přitahujeme
k zemi, páteř protahujeme vzhůru | <ol style="list-style-type: none"> 1. Výchozí poloha – leh skřížmo,
ruce pod kolena 2. Zaoblení páteře v celé délce,
zatažení břišních svalů |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Výchozí pozice 2. Nohy k zemi –
předklon, ruce natažené
před sebe 3. Nohy k zemi – ruce na
nohy, taháme, co nejdál
ke kotníkům | <ol style="list-style-type: none"> 1. Oblouk paží, pozvolné
tažení po celou dobu 2. Pozvolný sun paží po
zemi |
| <ul style="list-style-type: none"> - Ohneme obě nohy současně
v kolenou - Paty přitáhnout co nejvíce k tělu a
zpět | <ol style="list-style-type: none"> 1. + 2. Celkové uvolnění těla –
vytřepání končetin |

Obrázek 10 Průpravné cviky

Realizační část:

Děti za doprovodu hudby budou předvádět plazení. Následně děti seznámíme se správným provedením a plazení si společně zkusíme. Bude se jednat o plazení po zemi. Následně děti seznámíme s jazzovým tancem, který se také vyznačuje tanečními prvky prováděnými na zemi. Dětem tanec ukážeme jako názornou ukázkou. Společně si poté jednotlivé prvky zkusíme. Tanec bude zahrnovat převaly, zdvihy, plazení, lezení a mnoho dalšího. Děti rozdělíme na polovinu a každá skupina bude mít za úkol seskládat jednotlivé prvky za sebe. Krátké taneční choreografie skupiny předvedou. Na závěr si společně zatancujeme s tím, že každý může čerpat prvky ze své vlastní fantazie.

Závěrečná část:

Děti rozdělíme na dvě poloviny. Jedna polovina bude představovat kočky a druhá polovina psy. Dětem pustíme písničku a během první sloky si psi a kočky vymění své pozice pomocí lezení. Ve druhé sloce budou kočky otáčet trup střídavě na pravou a levou stranu „budou se rozhlížet“. Psi se nahrbují a prohýbají v trupu. V další sloce se činnosti psů a koček vymění. (Engelthalerová, 2015)

Tabulka 19 Hodnocení

Hodnocení	
Z pohledu učitelky	<u>Obsahové zpracování:</u> „Rušnou část bych vyměnila za více dynamičtější.“
	<u>Práce s dětmi:</u> „Studenta měla u dětí respekt a vše bylo v pořádku.“
Z pohledu dětí (známkou 1-5)	<u>Náročnost:</u> 16x1, 2x2, 4x3
	<u>Jak se dítě při aktivitě cítilo:</u> 19x1, 3x2
Sebehodnocení	<u>Obsahové zpracování:</u> Pro příště bych více opravovala chyby u dětí při průpravném cvičení.
	<u>Práce s dětmi:</u> Při aktivitách děti dodržovaly pravidla, které jsme si na začátku řekli a vše proběhlo v pořádku. Jednotlivé aktivity plnily přirozeně a s ničím neměly problém. Přirozeně mě respektovali jako autoritu.
Pozorování	Ze začátku několik dětí při plazení nemělo všechny části těla na zemi, ale některé jako například trup mělo ve vzduchu – nad zemí. Většina dětí ale plazení prováděla správně. U dětí, které měli s lokomocí potíže jsem v závěru viděla zlepšení. Zlepšení přisuzuji tanečním prvkům, které se odehrávaly na zemi a děti měly možnost vyzkoušet si jiné formy pohybu na zemi. Jelikož se děti do plazení dostávaly při tanci například z polohy na břicho, tak se jen přetočily na záda a byly celým tělem na zemi a neměly potřebu některé části těla vyzdvihovat. Celkové pohyby byly v závěru více propojené a plynulé. Mnoho dětí také využilo vlastní fantazii a prvky si upravily podle sebe.

Tabulka 20 Den 10

<u>Den desátý</u>
Datum: 28. 2. 2022
Počet dětí: 20
Cíl učitele: Podpořit lokomoční dovednosti při realizaci skoku prostřednictvím tanečního stylu balet.
Cíl dítěte: Kombinovat taneční prvky baletu při lokomoční dovednosti skok.
Organizační forma: Skupinová výuka
Metoda: Předvádění, popis, rozhovor

Průběh

Rušná část:

Děti se budou pohybovat volně v prostoru za doprovodu hudby. Na znamení se děti zastaví a představí si, že je nad nimi strom s jablky, které by si rády utrhly. Děti se odrazí a vyskočí na místě co nejvíce do výšky, aby si jablko utrhly. (Švandová, 2009)

Průpravná část:

- Pohyb trupu, šíje, hlavy
- Pánevní cviky
- Dolní končetiny
- Horní končetiny

- Sed křížmo
 - Zvolný předklon hlavy – plynulý pohyb
 - Žáda protažená
- Sed křížmo
 - Rovná záda
 - 1. Protažení vzhůru
 - 2. Hlava se uklání do stran
1. Upažení paže vedeme velkým obloukem do vzpažení, několikrát zvednout a spustit ramena, paže pozvolným tahem spustíme zpět
 2. Totéž ale oblouk, zvedáme spouštíme ramena
1. Kreslíme pažemi kruh
 2. Kreslíme pravou paží kruh/ levou paží
- Sed křížmo
 - Tah a uvolnění
 - 1. Tahem naplníme nohy do dálky
 - 2. Zatláčíme do podložky a paty se zvednou od země
- Leh na bříše
 - Ohneme obě nohy současně v kolenou
 - Paty přitáhneme k tělu – vrátíme zpět
- Stoj na nohou
 - Jedna noha ohnutá v koleni, krouživými pohyby v kotníku uvolňujeme chodidlo/druhá noha
1. Výchozí poloha - leh na bříše tah páteře vzhůru
 2. Z lehu se pomocí rukou vytáhneme co nejvýše – opakujeme
 3. Zbalení do klubička
- Leh pravá pokrčená koleno k hrudníku/ levá pokrčená koleno k hrudníku
1. Výchozí poloha – leh skrcmo, ruce pod kolena
 2. Zaoblení páteře v celé délce, zatažení břišních svalů
1. Oblouk paží, pozvolné tažení po celou dobu
 2. Pozvolný sun paží po zemi
1. + 2. Celkové uvolnění těla – vytřepání končetin

Obrázek 11 Průpravné cviky

Realizační část:

Děti za doprovodu hudby budou volně v prostoru skákat. Následně předvedeme správné provedení skoku a všichni si jej vyzkouší. Názornou ukázkou děti také seznámíme s baletními prvky. Děti budou stát v prostoru a jednotlivé prvky si vyzkouší. Bude pro nás stěžejní jeden taneční prvek, který se bude stále opakovat – skok do výšky. Také dětem ukážeme mnoho dalších snadno zapamatovatelných prvků, ze kterých mohou následně vycházet. Děti rozdělíme do skupin a každá skupina bude mít za úkol zakomponovat tento prvek do krátké choreografie. Na konci každá skupina předvede, co vymyslela a společně si za doprovodu hudby zkusíme jednotlivé choreografie.

Závěrečná část:

Do prostoru rozmístíme modré obruče, které budou představovat studánky. Děti se budou pohybovat za doprovodu hudby po prostoru. Budou chodit, poskakovat, běhat. Po zastavení hudby se děti přemístí k jedné ze studánek. Sednou si na paty a lehkými pohyby paží budou nabírat do dlaně vodu. Opět se spustí hudba a aktivita bude pokračovat. Aktivita se ukončí když nastane večer a děti zalehnou na libovolné místo a představují spánek. (Švandová, 2009)

Tabulka 21 Hodnocení

Hodnocení	
Z pohledu učitelky	<u>Obsahové zpracování:</u> „Při tanečních cvičích by bylo dobré dětem více dopodrobna cvik rozebrat, jelikož byl dnes celkem náročný.“
	<u>Práce s dětmi:</u> „Děti studentu respektovaly.“
Z pohledu dětí (známkou 1-5)	<u>Náročnost:</u> 13x1, 6x2, 1x4
	<u>Jak se dítě při aktivitě cítilo:</u> 19x1, 1x2
Sebehodnocení	<u>Obsahové zpracování:</u> Všechny aktivity a činnosti na mě dnes působily bez problémů. Příště bych dětem akorát víckrát ukazovala jednotlivé cviky pro jejich lepší osvojení a zapamatování.
	<u>Práce s dětmi:</u> Při realizační části, kdy postupně děti ukazovaly baletní běh a ostatní děti čekaly až přijdou na řadu se děti poslední v řadě nudily a vymýšlely si svůj program. Pro příště bych vymyslela jinou činnost, pro děti, které čekají, než přijdou na řadu, nebo bych aktivitu realizovala úplně jinak.
Pozorování	Při lokomoci jsem zaznamenala zlepšení v jejím provedení. Také se děti při baletním tanci uvolnily a zklidnily. Skok dětem nedělal výrazné problémy, ale jeho propojení s baletním tancem umožnilo jeho lepší provedení. Skok byl zakomponovaný do krátké choreografie, kterou si děti rychle osvojily a z výrazů tváře jsem posoudila, že děti se při aktivitě cítili dobře. Jednotlivé prvky v tanci byly ladné a plynulé. Při skoku si byly děti v závěru jistější a také pozitivně hodnotím zlepšení ve správném držení těla.

5 EVALUACE

Evaluace je nezbytnou částí každé aplikační práce a je důležité se jí náležitě věnovat.

Pro mou sadu aktivit jsem využily tyto způsoby evaluace:

- Sebehodnocení
- Hodnocení učitelkou
- Hodnocení dětmi
- Pozorování
- Závěrečné sebehodnocení
- Závěrečné hodnocení učitelkou

Evaluaci sady aktivit jsem vytvořila na základě realizace mé sady v mateřské škole. Mým cílem bylo zjistit, zda jsou aktivity vhodné pro věkové rozmezí dětí předškolního věku, zda aktivity plní funkci, která jim byla předurčena a zda tanec napomáhá k lepšímu rozvoji lokomocí.

5.1 Hodnocení sady aktivit

Hodnocení aktivit vždy probíhalo po jejich realizaci. Ke každému hodnocení jsem měla připravené otázky, které mě vzhledem k hodnocení nejvíce zajímaly a které jsem následně porovnávala. Po realizaci aktivit se nejprve realizovalo hodnocení dětmi a poté hodnocení učitelkou. Sebehodnocení jsem si vždy dělala doma po příchodu z mateřské školy. Pozorování jsem si nahrávala na mobilní telefon a poté zpětně přehrávala. Závěrečné sebehodnocení i hodnocení učitelkou proběhlo poslední den po realizaci mých aktivit a bylo zaměřeno na celou sadu jako celek.

5.1.1 Sebehodnocení

Sebehodnocení probíhalo vždy po každém zrealizovaném výstupu. Stanovila jsem si kritéria evaluace, ke kterým jsem se vždy vyjadřovala. Vypisovala jsem stěžejní věci, které se v průběhu činností objevily. Kromě kritérií, které byla vždy stejné jsem si také zvlášť na papír zapisovala zajímavé a poznatky, které jsem ten den postřehla. Po porovnání všech výpovědí by bylo pro příště vhodné lépe vysvětlovat jednotlivé cviky a opravovat chyby. Celkově ale hodnotím aktivitu pozitivně.

Tabulka 22 Sebehodnocení

Den	Sebehodnocení	
1	Obsahové zpracování	Struktura jednotlivých aktivit byla v pořádku a vše plynule navazovalo. Jediné, co by bylo třeba zlepšit je vysvětlení pravidel před závěrečnou hrou. Nejprve jsem se děti zeptala, zda hru znají a jelikož mi řekly že ano pravidla jsem nevysvětlovala. Ovšem poté si jeden chlapec sedl na lavičku a řekl, že hrát nebude, jelikož pravidla nezná. Je tedy důležité vždy před hrou pravidla dětem vysvětlit i když je znají.
	Práce s dětmi	Při aktivitách děti dodržovaly pravidla, které jsme si na začátku řekli a vše proběhlo v pořádku. Jednotlivé aktivity plnily přirozeně a s ničím neměly problém. Přirozeně mě respektovali jako autoritu.
2	Obsahové zpracování	Aktivity byly v pořádku až na rušnou část, která nebyla z mého pohledu dostatečně dynamická a pro příště bych zvolila jinou.
	Práce s dětmi	Při aktivitách děti dodržovaly pravidla, které jsme si na začátku řekli a vše proběhlo v pořádku. Jednotlivé aktivity plnily přirozeně a s ničím

		neměly problém. Přirozeně mě respektovali jako autoritu.
3	Obsahové zpracování	Při průpravném cvičení by bylo vhodné příště více opravovat chyby u jednotlivých cviků.
	Práce s dětmi	Při aktivitách děti dodržovaly pravidla, které jsme si na začátku řekli a vše proběhlo v pořádku. Jednotlivé aktivity plnily přirozeně a s ničím neměly problém. Přirozeně mě respektovali jako autoritu.
4	Obsahové zpracování	Velmi pozitivně hodnotím rušnou část a její motivaci skrze roboty. Také pozitivně hodnotím využití skupinové výuky, a samotnou práci dětí ve skupinách.
	Práce s dětmi	Při aktivitách děti dodržovaly pravidla, které jsme si na začátku řekli a vše proběhlo v pořádku. Jednotlivé aktivity plnily přirozeně a s ničím neměly problém. Přirozeně mě respektovali jako autoritu.
5	Obsahové zpracování	Pro příště bych změnila ročnou část, která byla dnes výrazně kratší než v jiných dnech. Pro příště bych aktivitu vyměnila za jinou.
	Práce s dětmi	Při aktivitách děti dodržovaly pravidla, které jsme si na začátku řekli a vše proběhlo v pořádku. Jednotlivé aktivity plnily přirozeně a s ničím neměly problém. Přirozeně mě respektovali jako autoritu.
6	Obsahové zpracování	Všechny aktivity a činnosti na mě dnes působily bez problémů.

	Práce s dětmi	Při aktivitách děti dodržovaly pravidla, které jsme si na začátku řekli a vše proběhlo v pořádku. Jednotlivé aktivity plnily přirozeně a s ničím neměly problém. Přirozeně mě respektovali jako autoritu.
7	Obsahové zpracování	Pro příště bych změnila aktivitu v rušné části, která nefungovala tak, jak jsem předpokládala. Z mého pohledu byla pro děti náročná.
	Práce s dětmi	Při práci dětí ve skupinách jedna ze skupin nedělala to, co ostatní. Pro příště bych lépe promyslela rozdělení dětí do skupin abych předešla těmto komplikacím.
8	Obsahové zpracování	Dnes pozitivně hodnotím zařazení těžší varianty cviků do realizační části. Pro příště bych těžší variantu zakomponovala do více aktivit.
	Práce s dětmi	Při aktivitách děti dodržovaly pravidla, které jsme si na začátku řekli a vše proběhlo v pořádku. Jednotlivé aktivity plnily přirozeně a s ničím neměly problém. Přirozeně mě respektovali jako autoritu.
9	Obsahové zpracování	Pro příště bych více opravovala chyby u dětí při průpravném cvičení.
	Práce s dětmi	Při aktivitách děti dodržovaly pravidla, které jsme si na začátku řekli a vše proběhlo v pořádku. Jednotlivé aktivity plnily přirozeně a s ničím neměly problém. Přirozeně mě respektovali jako autoritu.
10	Obsahové zpracování	Všechny aktivity a činnosti na mě dnes působily bez problémů. Příště bych dětem akorát vícrát

	ukazovala jednotlivé cviky pro jejich lepší osvojení a zapamatování.
Práce s dětmi	Při realizační části, kdy postupně děti ukazovaly baletní běh a ostatní děti čekaly až přijdou na řadu se děti poslední v řadě nudily a vymýšlely si svůj program. Pro příště bych vymyslela jinou činnost, pro děti, které čekají, než přijdou na řadu, nebo bych aktivitu realizovala úplně jinak.

5.1.2 Pozorování

Pozorování probíhalo formou nahrávky na mobilní telefon a následným přehráváním. Po každém dni jsem si nahrávku pustila a vypsala stěžejní věci. Nestanovila jsem si zde kritéria jako u ostatních způsobů evaluace, ale celkově jsem se vždy zaměřovala na zlepšení lokomoce v průběhu aktivit. Také jsem se zaměřovala na uvolnění těla a plynulé pohyby. Radost z aktivit, a hlavně propojení prvků tance s lokomocemi a jejich zlepšení v průběhu činností. Také jsem se zaměřovala na to, zda tanec nějakým způsobem pozitivně ovlivňuje děti při jednotlivých činnostech. Z výsledků pozorování jsem zjistila několik stěžejních věcí: zlepšení provedení dané lokomoce, děti si byly v lokomocích postupem času jistější, propojení lokomoce s tancem umožnilo uvolnění těla a navození příjemné atmosféry.

Tabulka 23 Pozorování

Den	Pozorování
1	V porovnání s prvotním seznámením se s během byly děti velmi soustředěné, aby při běhu dodržovaly zákonitosti, které jsme si řekli. Po propojení běhu s tancem se děti na běh již tolik nesoustředily a běh byl přirozenější. Děti v improvizaci předváděly prvky scénického tance, které jsem jim ukázala až v závěru se několik dětí pokusilo vymyslet své vlastní. Pozitivní vliv přikláním tanci, který danou lokomoci

	ozvláštnil a díky tanci se děti více uvolnily a nebyly při lokomoci strnulé.
2	Děti s poskokem neměly žádný problém a již při prvním pokusu o poskok byl provedený u většiny správně. V tanečním stylu lockin děti nejvíce zaujaly zábavné pózy, které jsme vymýšleli, což jsem usoudila z výrazů tváře na nahrávce. Ve srovnání s prvotním seznámením se s lokomocí a se závěrečným tance s využití lokomoce příliš nevidím rozdíly v provedení lokomoce, ale zásadní rozdíl je v prožitku, v uvolnění těla dětí. Při závěrečném tanci se nejednalo jen o mechanické používání poskoku jako tomu bylo na začátku ale o plynulé a bezproblémové zakomponování poskoku do tance.
3	Největší pokrok byl v provedení samotného skoku. Při prvotním seznamování se skokem většina dětí usilovala vyskočit co nejvýše, většina při výskoku úplně propínala nohy a někdo i celé tělo až velmi křečovitě. Když si děti zkoušely taneční styl hip hop uvolnily se jim svaly a celé tělo. Hip hop by se dalo říct že je přesným opakem strnulých pohybů, které také byly v kombinaci se skokem později eliminovány. Děti se uvolnily hlavně v kolenou, což napomáhalo plynulému a uvolněnému výskoku. Při závěrečném tanci byly značné rozdíly v provedení dané lokomoce.
4	Dnes jsem zpozorovala pokrok v držení těla. Při prvotní chůzi se několik dětí hrbilo a dívalo do země. Ve srovnání se závěrečnou chůzí ve spojení s tancem měla většina dětí rovné záda a dívaly se před sebe.
5	Většina dětí neměla problém se správným provedením běhu. Jediné, čeho jsem si všimla bylo velmi těžké a hlučné došlapování nohou na podlahu. Děti se následně při seznamování s baletními prvky uvolnily a jejich pohyby byly více plynulé. Konkrétně při běhu děti v závěru běžely zlehka a šly vidět velké rozdíly.
6	Při prvním pokusu dětí o poskoky mělo několik dětí problémy se střídáním nohou a často poskoky nedotahovaly dokonce. Poskoky

	<p>vypadaly jako propojení poskoku a běhu řekl abych takové poskoky “na půl“. Po seznámení dětí s tanečními kroky jazzu jsme do tance zakomponovali poskoky. Prvky jazzu jsme si zkoušeli na doby a vždy na znamení se prvek měnil. V závěru byl tento nácvik tance velkou pomocí při poskoku. Jelikož stejně jak při tanci, tak i při poskocích děti měnily nohy a dotahovaly výskoky dokonce. Viděla jsem zlepšení hlavně v lokomoci a jejím provedením.</p>
7	<p>Největším pozitivním vlivem tance byly plynulé lokomoční pohyby, zejména chůze, na kterou jsem se zaměřili. Děti si byly v závěru v lokomoci jistější a zkoušeli také chůzi do různých stran i dozadu. Propojení tanec electric boogie s chůzí bylo pro děti zajímavé z výrazů tváře byla vidět jejich spokojenost a nadšení, v porovnání s tím, když jsme si v úvodu zkoušeli jen běžnou chůzi.</p>
8	<p>Zlepšení jsem zaznamenala hlavně v provedení lokomoce. Při počátečním lezení neměly všechny děti trup rovně nahoře jako by tomu mělo být. Po propojení tance s lezením se zlepšily pohyby nohou na zemi, a také kombinovaně práce rukou a nohou při lezení. V závěru si byly děti lokomocí jistější, pomocí lezení se pohybovaly rychleji a vyzkoušely i lezení pozpátku. Také jsem viděla zlepšení v držení těla ovšem někomu to dělalo stále problémy.</p>
9	<p>Ze začátku několik dětí při plazení nemělo všechny části těla na zemi, ale některé jako například trup mělo ve vzduchu – nad zemí. Většina dětí ale plazení prováděla správně. U dětí, které měli s lokomocí potíže jsem v závěru viděla zlepšení. Zlepšení přisuzuji tanečním prvkům, které se odehrávaly na zemi a děti měly možnost vyzkoušet si jiné formy pohybu na zemi. Jelikož se děti do plazení dostávaly při tanci například z polohy na břicho, tak se jen přetočily na záda a byly celým tělem na zemi a neměly potřebu některé části těla vyzdvihovat. Celkové pohyby byly v závěru více propojené a plynulé. Mnoho dětí také využilo vlastní fantazii a prvky si upravily podle sebe.</p>

10	Při lokomoci jsem zaznamenala zlepšení v jejím provedení. Také se děti při baletním tanci uvolnily a zklidnily. Skok dětem nedělal výrazné problémy, ale jeho propojení s baletním tancem umožnilo jeho lepší provedení. Skok byl zakomponovaný do krátké choreografie, kterou si děti rychle osvojily a z výrazů tváře jsem posoudila, že děti se při aktivitě cítili dobře. Jednotlivé prvky v tanci byly ladné a plynulé. Při skoku si byly děti v závěru jistější a také pozitivně hodnotím zlepšení ve správném držení těla.
----	---

5.1.3 Hodnocení učitelkou

Hodnocení učitelkou probíhalo vždy po každém zrealizovaném výstupu. Stanovila jsem si kritéria evaluace, ke kterým se vždy učitelka vyjadřovala. Kritéria byla stejná jako u sebehodnocení abych měla možnost lépe porovnat samotné činnosti. Hodnocení mi učitelka zprostředkovala písemnou formou a její výpovědi jsem následně doslovně přepsala. Celkově aktivity učitelka hodnotila jako přínosné a vhodné do mateřské školy.

Tabulka 24 Hodnocení učitelkou

Den	Hodnocení učitelkou	
1	Obsahové zpracování	<i>„Studentka měla hromadně všem vysvětlit hru i když děti říkaly, že hru znají. Jeden chlapec se poté nechtěl do hry zapojit, jelikož měl pocit, že pravidla nezná a hru by nezvládl.“</i>
	Práce s dětmi	<i>„Děti slečnu respektovaly a její úkoly plnily s radostí.“</i>
2	Obsahové zpracování	<i>„Vše v pořádku.“</i>
	Práce s dětmi	<i>„Děti respektovaly studentku.“</i>

3	Obsahové zpracování	<i>„Vše v pořádku. Pro příště bych jen doporučila u dětí více opravovat chyby a cvik jim víckrát zopakovat. Líbilo se mi, ale že jednotlivé cviky byly pro děti úplně nové a zajímavé. Já sama jsem takové cviky neznala.“</i>
	Práce s dětmi	<i>„Děti studentku poslouchaly a respektovaly. Nevznikl žádný problém.“</i>
4	Obsahové zpracování	<i>„Bylo by vhodné více upozorňovat na bezpečnost při jednotlivých hrách.“</i>
	Práce s dětmi	<i>„V pořádku. Děti studentku respektovaly.“</i>
5	Obsahové zpracování	<i>„Vybrala bych příště delší rušnou část a také dynamičtější, aby se děti lépe rozehrály.“</i>
	Práce s dětmi	<i>„Děti studentku respektovaly, bez jakýchkoli problémů.“</i>
6	Obsahové zpracování	<i>„Více bych opravovala chyby při průpravném cvičení. Procházela bych kolem dětí a jejich cviky opravovala.“</i>
	Práce s dětmi	<i>„Děti respektovaly studentku.“</i>
7	Obsahové zpracování	<i>„Rušná část dneska příliš nefungovala, jelikož děti nevěděly, co mají dělat. Aktivita měla být buď lépe vysvětlena nebo zvolená jiná. Byla z mého pohledu také celkem náročná.“</i>
	Práce s dětmi	<i>„Děti slečnu respektovaly a její úkoly plnily s nadšením.“</i>
8	Obsahové zpracování	<i>„Líbila se mi aktivita s lezením a její těžší varianta, která děti zaujala. Také slečna správně opravovala chyby.“</i>
	Práce s dětmi	<i>„Děti studentku respektovaly.“</i>

9	Obsahové zpracování	<i>„Rušnou část bych vyměnila za více dynamičtější.“</i>
	Práce s dětmi	<i>„Studenta měla u dětí respekt a vše bylo v pořádku.“</i>
10	Obsahové zpracování	<i>„Při tanečních cvičích by bylo dobré dětem více do podrobná cvik rozebrat, jelikož byl dnes celkem náročný.“</i>
	Práce s dětmi	<i>„Děti studentu respektovaly.“</i>

5.1.4 Hodnocení dětmi

Hodnocení dětmi probíhalo vždy po skončení mých aktivit do předem připravených archů. Stanovila jsem si kritéria, ke kterým se děti vyjadřovaly nakreslením příslušného počtu koleček. Stupnice hodnocení byla od 1 – nejvíce pozitivní po 5 – nejvíce negativní. Čísla v prvním řádku tabulky označují daný stupeň hodnocení. Celkový výsledek je průměr známek za všechny dny.

Tabulka 25 Hodnocení dětmi

Den	Počet dětí	Kritéria	1	2	3	4	5	Průměr
1	20	Náročnost	10	4	5	1		1,85
		Jak se dítě při aktivitě cítilo	18	2				1,1
2	22	Náročnost	16	2	4			1,45
		Jak se dítě při aktivitě cítilo	20	1	1			1,13
3	19	Náročnost	12	2	4	1		1,68
		Jak se dítě při aktivitě cítilo	19					1
4	20	Náročnost	14	6		2		1,7

		Jak se dítě při aktivitě cítilo	17	2		1		1,25
5	21	Náročnost	10	4	5	2		1,95
		Jak se dítě při aktivitě cítilo	20		1			1,09
6	22	Náročnost	12	5	4	1		1,72
		Jak se dítě při aktivitě cítilo	18	4				1,18
7	24	Náročnost	13	7	3	1		1,6
		Jak se dítě při aktivitě cítilo	20	2	2			1,25
8	22	Náročnost	14	3	5			1,59
		Jak se dítě při aktivitě cítilo	19	1	1			1,09
9	22	Náročnost	16	2	4			1,45
		Jak se dítě při aktivitě cítilo	19	3				1,13
10	20	Náročnost	13	6		1		1,45
		Jak se dítě při aktivitě cítilo	19	1				1,05

U každého dne byla vypočítaná průměrná známka za jednotlivé kategorie. Celková známka náročnosti všech aktivit je:1,7 a celková známka toho, jak se dítě při aktivitě cítilo je:1,12 Celková známka za celou sadu aktivit je průměrem všech známek: 2,05.

5.1.5 Závěrečné sebehodnocení

Závěrečné sebehodnocení probíhalo po realizaci celé sady aktivit a hodnotila jsem tedy celou sadu jako celek. Kritéria hodnocení zůstala stejná, jako při průběžném hodnocení. Celou sadu aktivit hodnotím jako vhodnou pro podmínky mateřské školy. Co bych pozitivně zhodnotila je průpravné cvičení, které bylo pro děti nové a zajímavé. Také výběr tanečních stylů a pozitivní vliv tance na dítě ve spojitosti s lokomocemi.

Tabulka 26 Závěrečné sebehodnocení

	Závěrečné sebehodnocení
Obsahové zpracování	Celkově se mi všechny aktivity pojily s realizační částí a vše se vzájemně doplňovalo. Délka jednotlivých aktivit byla za mě v pořádku a vždy trvala okolo 35 minut. Obsahem mé sady byly všechny stěžejní části jak část rušná, průpravná, hlavní i závěrečná. V průpravné části bych pozitivně ohodnotila neobvyklé cviky, které byly pro děti nové a zajímavé. Také zaměření cviků bylo vždy v souladu s danou lokomocí. Aktivity ve všech částech sady jsem obměňovala a střídala jsem také hry a pohybové aktivity. Pro příště bych změnila několik aktivit, které byly použity v rušné části a vyměnila bych je za více dynamické.
Rozvoj lokomocí	V porovnání s prvním a posledním dnem realizace aktivit byly vidět značné rozdíly ve zlepšení realizovaných lokomocí. Děti si byly postupem času v lokomocích jistější a jejich pohyby byly uvolněné a plynulé. Také bych zmínila, že děti ani v začátcích velké problémy s lokomocemi neměly, jednalo se spíše o jejich zdokonalení.

Přínos tance	Kladně hodnotím výběr tanečních stylů, který vždy děti zaujal a byl pro ně průměrně zvládnutelný. Vždy ke konci poslední aktivity jsem viděla zlepšení v provedení daného tance, který byl více uvolněný a z pohledů dětí jsem usoudila, že i pro děti příjemný. Ve spojitosti tance s lokomocemi došlo k vzájemnému propojení a obohacení na obou stranách. Při propojení tance s lokomocí se děti tolik na lokomoci nesoustředily a díky tanci se více uvolnily, což také následně vedlo k plynulému provedení lokomoce.
Práce s dětmi	Při práci s dětmi jsem neměla žádné komplikace. Děti mě respektovaly a aktivity vždy se zájmem prováděly. Příště bych více opravovala chyby v průpravném cvičení i v tanci.
Naplnění cílů	Cíle se mi podařilo naplnit.
Využitelnost v praxi	Z mého pohledu by se sada aktivit dala využít při výchově a vzdělávání dětí v mateřské škole.

5.1.6 Závěrečné zhodnocení učitelkou

Závěrečné hodnocení probíhalo po realizaci celé sady aktivit v mateřské škole po mém posledním výstupu. Učitelka hodnotila celou sadu jako celek, jelikož všechny mé výstupy pozorovala. Kritéria hodnocení zůstala stejná, jako při průběžném hodnocení. Celou sadu aktivit učitelka hodnotí jako využitelnou v prostředí mateřské školy. Pozitivně hodnotí sestavení jednotlivých cvičení, zajímavé průpravné cviky a také propojení tance s lokomocemi a samotný pozitivní vliv tance na dítě.

Tabulka 27 Závěrečné hodnocení učitelkou

	Závěrečné hodnocení učitelkou
Obsahové zpracování	<i>„Studenta měla celou sadu aktivit velmi dobře připravenou a každý její výstup byl promyšlený ze všech částí. Líbilo se mi, že používala vždy jiné aktivity a hry, což bylo pro děti zajímavé a upoutalo to jejich pozornost. Jednotlivé aktivity na sebe navazovaly. Líbilo se mi také cvičení, které bylo vždy zaměřené na lokomoci, které se studentka následně věnovala. Pohybové aktivity byly v pořádku jen bych příště dala na úvod více rušné aktivity. Pro příště by bylo dobré dětem lépe vysvětlovat pravidla her a také dbát více na bezpečnost. Je vhodné děti vždy před hrou poučit o bezpečnosti. Celkově hodnotím aktivity kladně, zejména samotné propojení rozdílných druhů tanců s lokomocemi.“</i>
Rozvoj lokomocí	<i>„Rozvoj lokomocí byl patrný vždy v závěru dané aktivity. V začátcích byly děti strnulé, což se v průběhu změnilo. Při propojení tance s určitou lokomocí se děti uvolnily a jejich lokomoční pohyby byly viditelně lepší.“</i>
Přínos tance	<i>„Díky tanci byly pohyby dětí více plynulé a uvolněné. Taneční činnosti ve spojení s lokomocemi se velmi dobře propojovaly a doplňovaly.“</i>
Práce s dětmi	<i>„Studentka neměla při práci s dětmi žádné potíže a vše zvládla bez problémů. Děti jí respektovaly a uměla zaujmout jejich pozornost.“</i>
Naplnění cílů	<i>„Ano“</i>
Využitelnost v praxi	<i>„Sadu aktivit bych doporučila pro využití do praxe.“</i>

5.2 Výsledek

Výsledkem mé aplikační části je porovnání všech způsobů evaluace a jejich následné zhodnocení. Porovnávala jsem sebehodnocení, hodnocení učitelkou, hodnocení dětmi, pozorování, závěrečné sebehodnocení a závěrečné hodnocení učitelkou. Z výsledků jednotlivých hodnocení jsem usoudila, že je má sada aktivit na rozvoj lokomočních dovedností využitelná při výchově a vzdělávání dětí v mateřské škole. Při realizaci byly naplněny cíle, které jsem si stanovila. Také se splnilo mé očekávání pozitivního vlivu sady aktivit na děti. Dle mého názoru je sada aktivit sestavena vhodně pro děti ve věku od 4 do 7 let z důvodu výběru vhodných aktivit na rozvoj lokomoce i vhodně zvolených a zakomponovaných tanečních prvků. Z výsledků je patrné, že aktivity nebyly příliš jednoduché ani příliš náročné. Dle výpovědi učitelky by bylo vhodné několik rušných částí změnit za více dynamické, což by nebyl problém, jelikož je sadu možné upravovat a lze ponechat jen její hlavní část, která je pro sadu stěžejní. Sada aktivit byla navržena pro dvacet dětí, ale dá se využít v menším, i větším počtu, jelikož počet dětí při realizaci těchto daných aktivit není důležitý. Výhodou je však sudý počet, a to pro tvorbu dvojic. Při aktivitách se propojovaly prvky lokomoce s prvky moderního tance, a tím docházelo k podpoře nejen lokomocí, ale také k podpoře tanečních schopností. Dle mého názoru došlo při realizaci aktivit k podpoře lokomocí především z důvodu správného provedení těchto lokomocí dítětem a také jistoty dítěte v dané lokomoci. Dále jsem z pozorování usoudila, že moderní tanec kladně působí na pohybové a taneční kreace dětí. U dětí docházelo v průběhu aktivit k uvolnění těla a zároveň došlo ke zlepšení atmosféry ve třídě.

5.3 Doporučení do praxe

Sadu aktivit bych doporučila do praxe mateřské školy právě z toho důvodu, že jsou zaměřeny na věkovou skupinu dětí od 4 do 6 let. Dítě v tomto věku již ovládá všechny základní lokomoce. Pokud dítě zvládá základní lokomoce bez dopomoci, je vhodné je následně rozvíjet. Sadu aktivit bych tedy doporučila do všech mateřských škol bez ohledu na specifické zaměření, či jiné zvláštnosti

dané školy. Rozvoj lokomocí je totiž důležitý pro všechny děti bez rozdílu. Propojení lokomocí s tancem přináší nejen rozvoj lokomočních dovedností, ale také rozvoj tanečních schopností. Skrze tanec může dítě vyjádřit své představy, postoje a názory. Při realizaci sady aktivit docházelo také k uvolnění těla dítěte, navození pozitivní atmosféry a také si děti osvojily správné držení těla.

Při realizaci již zmiňované sady aktivit bych upřednostnila využití skupinové výuky před řízenou činností. Skupinová výuka totiž podporovala kreativní vyjádření dětí, také vedla ke spolupráci a rozvoji kritického myšlení. Skupiny bych doporučila vytvořit menší, například po 4 dětech, aby při větším počtu dětí ve skupině nedocházelo k tomu, že by část dětí spolupracovala a část pouze přihlížela. Je důležité dát dětem dostatečný časový prostor pro práci ve skupině a podporovat jejich individuální projevy. Důležitost kladu také na průpravné cvičení, kde byly využity nové cviky, které bych doporučila vícekrát zopakovat metodou názorné ukázky. Také je důležité opravovat a upozorňovat na chyby, a tím předejít možnému zranění. V realizační části, která je stěžejní pro sadu aktivit, je důležité opět názorně předvést jednotlivé cviky a prvky tance. Ještě před začátkem bych doporučila s dětmi zopakovat danou lokomoci, aby jí všichni prováděli správně a mohlo docházet k jejímu rozvoji a zlepšení. Důležitá je také hudba, která by měla být součástí všech částí, jelikož hudba patří neodmyslitelně k tanci. Velkou důležitost musíme dávat individuálním projevům dětí, respektovat jejich vývojové zvláštnosti a podporovat jejich výkony.

ZÁVĚR

Předškolní věk umožňuje dětem spontánní a kreativní vyjádření se skrze tanec a tanečně pohybové dovednosti. Dítě předškolního věku ovládá základní lokomoce, které je vhodné dále rozvíjet. Ve spojitosti s prvky moderního tance je pro děti rozvoj lokomocí novou a zajímavou zkušeností. Skrze aktivity dítě poznává své tělo a možnosti, které v budoucnu může dále rozvíjet. Předškolní období je vhodným okamžikem pro seznámení dětí s tancem a tím dětem umožnit nabývat jeho pozitivní vlivy.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá tancem a jeho pozitivními vlivy na osobnost dítěte, pohybem a lokomočními dovednostmi, které jsou rozvíjeny v předškolním věku.

Praktická část obsahuje sadu aktivit na rozvoj lokomočních dovedností dětí v mateřské škole pomocí prvků moderního tance. Praktická část zahrnuje deset výstupů, které byly realizovány v prostorách mateřské školy ve třídě předškolních dětí. Jednotlivé aktivity tvoří vzájemně propojený celek a dítě postupuje od nejjednoduššího po nejobtížnější. Často jsem do aktivit zařazovala taneční improvizaci, která podporuje kreativní myšlení a individuální vyjádření. Snažila jsem se, aby aktivity podporovaly správné držení těla a osvojení průpravných cviků, rozvoj lokomocí, uvolnění i navození příjemné atmosféry.

Hlavním cílem aplikační části práce bylo vytvořit sadu aktivit zaměřenou na rozvoj lokomočních dovedností s využitím prvků moderního tance pro děti ve věku od 4 do 7 let. Cílem bylo seznámit děti s moderním tancem a zařadit jej do běžného dne v mateřské škole.

Z výsledků evaluace jsem usoudila, že sada aktivit je vhodná pro děti předškolního věku z hlediska výběru aktivit. Cíle aplikační části práce byly naplněny a z pozorování jsem usoudila patrné pokroky v rozvoji lokomocí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Blažičková, E. (2006). *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Konzervatoř Duncan centre.
- Cools, W., Martelaer, K. D., Samaey, C., & Andries, C. (2009). *Movement skill assessment of typically developing preschool children: a review of seven movement skill assessment tools*. *Journal of sports science & medicine*, 8(2), 154–168.
- Čížková, K. (2005). *Tanečně – pohybová terapie*. Praha: Triton.
- Dewi, M., & Yufiarti, S. (2021). *Play-based Learning Activities for Creativity in Children's Dance Movements*. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 15(1), 101–120.
- Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem – Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada.
- Durden, E. (2019). *Beginning Hip-Hop Dance*. Human Kinetics.
- Dvořáková, H. (2009). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál.
- Engelthalerová, Z. (2015). *Cvičíme s dětmi: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe.
- Engelthalerová, Z., Kubecová, M., Kukačková, M., Košťálová, M., & Raušerová, A. (2019). *Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí*. Praha: Raabe.
- Hátlová, B., Wedlichová, I., & Adámková, M. (2015). *Pojem psychomotorika, historické prameny: přehledová studie*. Fakulta tělesné kultury, tělesná kultura. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hennessy, S. M., & Rooney, T. (2021). *Watching change: attuning to the tempo of decay with pumpkin, weather and young children*. *Children's Geographies*, 20,1-14.

- Huxley, M. (2015). *The dancer's world, 1920-1945: modern dancers and their practices reconsidered*. New York: Palgrave Macmillan.
- Jebavý, R. (2014). *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada.
- Kammerer, D. (2007). *První tři roky života dítěte*. Praha: Grada.
- Karpati, F. J., Giacosa, Ch., Foster, N. E. V., Penhune, V. B., & Hyde, K. L. (2015). *Dance and the brain: a review*. *The neuroscience and music* V. 1, 140-146.
- Klingberg, B., Schranz, N., Barnett, L. M., Booth, V., & Ferrar, K. (2019). *The feasibility of fundamental movement skill assessments for pre-school aged children*, *Journal of Sports Sciences*, 37(4), 378-386.
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). *Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update*. *Frontiers in Psychology* 10, 1-28.
- Kulhánková, E. (2013). *Taneční hry s písničkami*. Praha: Portál.
- Lutz, T., & Kuhlman, W. D. (2000). *Learning About Culture Through Dance in Kindergarten Classrooms*. *Early Childhood Education Journal*, 28 (1), 35-40.
- MŠMT. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělání*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání. Dostupné z <https://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani-3>.
- Navratová, J., & Vašek, R., et al. (2010). *Tanec v České republice*. Praha: Institut umění – Divadelní ústav.
- Payne, H. (2011). *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2020). *Human Motor Development*. Routledge.

- Pokorný, I. (2019). *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností*. Praha: Grada.
- Poláková, P. (2019). *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada.
- Pospíšilová, Z., & Plačková, P. (2009). *Pohyb s říkadly pro nejmenší: Pro děti od 6 týdnů do 5 let*. Praha: Grada.
- Rellichová, L. (2009). *Taneční tvorba pro děti a s dětmi*. Praha: Nipos – Artama.
- Shen, Y., Zhao, Q., Huang, Y., Liu, G., & Fang, L. (2020). *Promotion of Street-Dance Training on the Executive Function in Preschool Children*. *Frontiers in psychology*, 11, 1-14.
- Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, Ch., & Mess, F. (2018). *Effects of Dance Interventions on Aspects of the Participants' Self: A Systematic Review*. *Frontiers in Psychology*, 9(25).
- Stožický, F., & Sýkora, J. (2015). *Základy dětského lékařství*. Praha: Karolinum.
- Švandová, L. (2009). *Taneční výchova pro předškolní děti*. Praha: Nipos – Artama.
- Volfová, H., & Kolovská, I. (2011). *Předškoláci v pohybu. 3, Cvičíme jako opice a lev*. Praha: Grada.
- Ward, P., & Harry, L. (2017). *Effective Physical Education Content and Instruction: An Evidence-Based and Teacher-Tested Approach*. *Human Kinetics*.
- Xin, F., Chen, S.-T., Clark, C., Hong, J.-T., Liu, Y., & Cai, Y.-J. (2020). *Relationship between Fundamental Movement Skills and Physical Activity in Preschool-aged Children: A Systematic Review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 1-17.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Herna	32
Obrázek 2 Průpravné cviky	38
Obrázek 3 Průpravné cviky	41
Obrázek 4 Průpravné cviky	44
Obrázek 5 Průpravné cviky	47
Obrázek 6 Průpravné cviky	50
Obrázek 7 Průpravné cviky	53
Obrázek 8 Průpravné cviky	56
Obrázek 9 Průpravné cviky	59
Obrázek 10 Průpravné cviky	62
Obrázek 11 Průpravné cviky	65

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Sada aktivit	35
Tabulka 2 Den 1	37
Tabulka 3 Hodnocení	39
Tabulka 4 Den 2	40
Tabulka 5 Hodnocení	42
Tabulka 6 Den 3	43
Tabulka 7 Hodnocení	45
Tabulka 8 Den 4	46
Tabulka 9 Hodnocení	48
Tabulka 10 Den 5	49
Tabulka 11 Hodnocení	51
Tabulka 12 Den 6	52
Tabulka 13 Hodnocení	54
Tabulka 14 Den 7	55
Tabulka 15 Hodnocení	57
Tabulka 16 Den 8	58
Tabulka 17 Hodnocení	60
Tabulka 18 Den 9	61
Tabulka 19 Hodnocení	63
Tabulka 20 Den 10	64
Tabulka 21 Hodnocení	66
Tabulka 22 Sebehodnocení	68
Tabulka 23 Pozorování	71
Tabulka 24 Hodnocení učitelkou	74
Tabulka 25 Hodnocení dětmi	76
Tabulka 26 Závěrečné sebehodnocení	78
Tabulka 27 Závěrečné hodnocení učitelkou	80

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Písemný souhlas

PŘÍLOHA P I: PÍSEMNÝ SOUHLAS

Písemný souhlas

Jsem studentkou třetího ročníku vysoké školy oboru učitelství pro mateřské školy ve Zlíně. V rámci mé závěrečné bakalářské práce budu s dětmi ověřovat svou sadu aktivit. Svým podpisem stvrzujete podpis a souhlas s focením Vašich prostor školy do mé práce.

SOUHLASÍM NESOUHLASÍM (Nehodící škrtněte)

Dne: 28.2.2022.....

Podpis ředitele školy:.....



Mateřská škola Valčická Mezina
Kračcova 362, okres Vsetín
příspěvková organizace
ředitelka školy