

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vliv pohybového programu Zumba® na tělesnou zdatnost jedince
na 1. stupni ZŠ

The Effect of Zumba® Fitness Program on the Physical Condition
of a Primary School Student

Adéla Rampasová

Vedoucí práce: Mgr. Šárka Panská, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: I.ST

2022

Odevzdáním této diplomové práce na téma Vliv pohybového programu Zumba® na tělesnou zdatnost jedince na 1. stupni potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 18.4. 2022

Poděkování

V první řadě bych chtěla poděkovat vedoucí své diplomové práce Mgr. Šárce Panské, Ph.D. za odborné vedení, pomoc, cenné rady a připomínky v průběhu tvorby této práce. Dále bych chtěla poděkovat Domu dětí a mládeže Prahy 2 a vedoucí dramatického kroužku za umožnění testování v rámci zájmového útvaru. A v neposlední řadě děkuji dětem a jejich zákonným zástupcům, kteří souhlasili s testováním.

ABSTRAKT

Hlavním cílem práce je zjištění, jaký vliv bude mít působení pohybového programu Zumba® na fyzickou zdatnost jedince mladšího školního věku.

V teoretické části je popsána charakteristika pohybového programu s následným zaměřením na dítě mladšího školního věku, rozvoj jeho schopností, dovedností a celkové fyzické zdatnosti. V závěru se teoretická část soustředí na popis motorických testů a jejich využití na prvním stupni ZŠ s návazností na cíl práce.

V praktické části jsou zpracovány výsledky testování dětí včetně vyhodnocení a komentářů, ukázka intervenčního programu a doporučení pro praxi.

KLÍČOVÁ SLOVA

Zumba, pohybový program, tělesná zdatnost, mladší školní věk, motorické testy

ABSTRACT

The main objective of this thesis is to verify the impact of the Zumba fitness program on the overall physical condition of a primary school student.

The theoretical part describes the Zumba characteristics focusing on skills, abilities, and physical condition development of a primary school child. In connection to the thesis objective, conclusion of the theoretical part focuses on detailed description of motoric tests and their usage at primary school.

The practical part contains the results of primary-school-pupils testing, including evaluation and commentary; an example of an intervention programme; and a recommendation for physical education lessons.

KEYWORDS

Zumba, fitness program, physical condition, primary school student, motoric tests

Obsah

1	Úvod	7
2	Teoretická část	8
2.1	Zumba®	8
2.1.1	Fyziologie programu Zumba®	9
2.1.2	Psychologie programu Zumba®	10
2.1.3	Vznik a vývoj	10
2.1.4	Alberto „Beto“Perez	12
2.1.5	Tři prvky principu Zumba®	13
2.1.6	Typy Zumby	17
2.1.7	Stavba Zumba® lekce	19
2.2	Charakteristika dítěte mladšího školního věku	21
2.2.1	Somatické charakteristiky dětí mladšího školního věku	21
2.2.2	Vzájemný vztah somatických charakteristik a motorické výkonnosti	23
2.2.3	Motorický vývoj dítěte mladšího školního věku	23
2.2.4	Motorické schopnosti a pohybové dovednosti	24
2.3	Motorické testy	25
2.3.1	Historie	25
2.3.2	Charakteristika	26
2.3.3	UNIFITTEST	26
2.3.4	Jacíkův test	29
2.4	Zařazení TV v RVP ZV	31
2.4.1	Člověk a zdraví	32
2.4.2	Tělesná výchova	33
2.4.3	Jednotka TV na ZŠ	36

3	Cíl práce.....	40
3.1	Dílčí úkoly:	40
3.2	Výzkumné otázky:	40
3.3	Hypotézy	40
4	Metodika.....	41
4.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	41
4.1.1	Dům dětí a mládeže Praha 2	42
4.1.2	Taneční skupina Level up.....	42
4.1.3	Dramatický kroužek DRaK	42
4.2	Organizace sběru dat.....	46
5	Praktická část.....	47
5.1	Výsledky	47
5.1.1	Výsledky jednotlivých pohybových úkonů v rámci UNIFITTESTU 6-60 ...	48
	Skok daleký z místa.....	48
	Sed-leh po dobu 60 s	50
	Vytrvalostní člunkový běh.....	52
	Člunkový běh 4x10 m.....	54
5.1.2	Komparace skupin – UNIFITTEST 6-60	56
5.1.3	Výsledky – Jacíkův test	57
5.1.4	Komparace skupin – Jacíkův test	59
6	Diskuze	60
7	Závěr.....	65
7.1	Doporučení pro praxi – zapojení programu Zumba® do hodiny TV	66
7.1.1	Pozitivní vliv Zumba® na děti s handicapem.....	66
7.1.2	Ukázkové choreografie.....	68

8	Seznam použitých informačních zdrojů	72
9	Seznam tabulek a grafů.....	76
10	Seznam příloh.....	77

1 Úvod

Současná moderní společnost a rychlý technický rozvoj mají za následek velký pokles fyzické aktivity, která byla dříve nedílnou součástí života. Nedostatek pohybové aktivity je řazen mezi nejvýznamnější faktory globální mortality a stále zvyšuje velký dopad na celkový zdravotní stav populace se stále častějším výskytem civilizačních chorob. Odborníci v oblasti zdravého životního stylu se shodují, že je nutné výchovou podporovat pohybovou aktivitu osob již od dětství. Správně zakotvené pohybové návyky v dětství vedou většinou k trvalé touze a kladnému vztahu k pohybu po celý život.

Tato práce by měla potvrdit či vyvrátit autorčino přesvědčení, že pravidelný pohyb má velký vliv na tělesnou zdatnost dětí, psychickou pohodu a samozřejmě i vznik zdravého životního stylu. V současné době vzniká velké množství pohybových programů zaměřených na děti a dospívající, které vedou k rozvoji jejich pohybové gramotnosti, jež je také hlavním cílem v základním vzdělávání. Přesto, že programů je nespočet, pro tuto práci byl vybrán jeden, který se do povědomí veřejnosti dostal až nedávno, a tudíž obsahuje spoustu neověřených možností. Jedná se o fitness program Zumba®. Jako trenérka, která tento druh pohybu předává svým dětským i dospělým svěřencům, považuji zumbu, jež propojuje sálové cvičení, základní principy aerobiku a rezistenční a intervalové cvičení v latinskoamerických rytmech, za velmi dobrý prostředek pro rozvoj tělesné zdatnosti a získání radosti z pohybu všech věkových kategorií.

Hlavním úkolem této práce je charakterizovat pohybový program Zumba® a ověřit si hypotézy, že pravidelné cvičení zumbly vede ke zlepšení tělesné zdatnosti žáků na 1. stupni ZŠ.

2 Teoretická část

2.1 Zumba®

Zumba je dynamické fitness cvičení postavené na jednoduchosti, díky které si získává náklonnost lidí po celém světě. Cvičební lekce jsou založené na bázi intervalového tréninku se střídavou intenzitou zatížení, kdy se tepová frekvence u pokročilých cvičenců pohybuje okolo 60-80 % maxima.

„Zumba je velmi dynamické cvičení při stimulující hudbě, založené na tanečních krocích salsy, merengue a dalších latinskoamerických a moderních tanečních stylů.“ (Perez, Greenwood-Robinsonová, 2010, str. 13)

Podle ZUMBA Fitness, LLC (2018) organizace jsou hlavními prvky tohoto, dnes oblíbeného, fitness programu:

- Je to paráda!
- Je to jiné!
- Je to snadné!
- Funguje to!

Souhrnně možno říci, že zumba je zábavným, originálním, jednoduchým a účinným cvičením pro každého bez ohledu na dřívější zkušenosti.

ZUMBA Fitness L.L.C (2018) za největší výhody programu označuje:

- Skvělé dynamické cvičení na posílení středu těla – Zumba® využívá po celou dobu konání lekce pohybů, které vyžadují velkou míru kontroly střední části těla.
- Vysoký výdej kalorií – Program Zumba® sleduje aerobní a intervalové školící metody, které začleňují činnosti s vysokou mírou zatížení. Liší se však jedinec od jedince v závislosti na proměnných (úroveň fyzické kondice, znalost cvičebních sestav atd.)
- Snadné a povzbuzující výukové prostředí – Nové taneční kroky a sestavy jsou předávány snadno, postupně a radostně.
- Váhový úbytek – Stejně jako u jiných fitness programů platí, že stálé opakování a rozumný, dobře vyvážený výživový program vede k zvýšení pravděpodobnosti úbytku váhy.

- Pozitivní sebehodnocení – Rozvíjí vysokou úroveň „dobrého pocitu“.
- Vytvarované tělo – lekce vedou k posílení postavy, a tedy i k vytvarování některých problematických partií.
- Převlečené cvičení – Při lekcích se jedinec výrazně zapotí i přesto, že si „pouze“ užívá taneční pohyb svého těla a moderní hudbu.

2.1.1 Fyziologie programu Zumba®

Každý účastník lekce využívá výhod spalování tuků a posilování svalů v rámci aerobního a anaerobního cvičení za pomoci jednotlivých tanečních částí, které pozitivně působí na srdeční činnost. Zásadou a jedním z pozitiv programu je, že nevychází z klasického cvičení na bázi zvonovité křivky, jako tomu bylo dříve: zahřátí, cvičení až na nejvyšší zátěž a v polovině lekce snížení intenzity až do úplného zklidnění. (Příručka školení instruktorů..., ©2018, str. 5)

Naopak Zumba® využívá střídavých rytmů, což je velmi blízké intervalové metodě, jejímž hlavním znakem je podle Periče a Dovalila (2021) plánovité členění cvičení požadované intenzity na fáze zatížení a zotavení, přičemž intervaly odpočinku neslouží k plnému zotavení.

Jak bylo již výše uvedeno, zumba je založena na střídání cvičení aerobního a anaerobního zatížení. Účinky aerobního cvičení vedou ke zlepšení funkcí kardiovaskulárního a respiračního systému, ke zvyšování počtu pohybových dovedností, k rozvoji kondičních schopností (silových a vytrvalostních) a také k pozitivnímu ovlivnění psychiky. (Kovaříková, 2007, str.16)

Aerobní cvičení je typické střední intenzitou zatížení v rozsahu 60-85 % z odhadovaného maxima srdečního rytmu, kdy se cvičenec snaží vydržet v daném rozpětí, co možná nejdéle. Cvičení probíhá za přísunu kyslíku. Naopak přesunem do anaerobního pásma, kdy účastník cvičí již nad 85 % svého maximálního srdečního rytmu, dochází k funkčnosti organismu na tzv. kyslíkový dluh. Jelikož kyslík následně není hlavním „palivem“ pro svaly, lze toto cvičení vykonávat jen po krátkou dobu, než dojde k vyčerpání. (Příručka pro instruktory...,2018, str. 4-5)

2.1.2 Psychologie programu Zumba®

Zatímco fyziologie stojí za váhovým úbytkem a navenek viditelnými změnami, psychologie programu Zumba® je klíčovým motivátorem. Bez silných psychologických výhod by účastníci zumba lekcí nezískali výhody fyziologické.

Hlavním cílem a úspěchem, který Zumba® dokázala, je fakt, že se účastníci vracejí na lekce zpět. V průběhu let bylo za pomoci mnohých studií prokázáno, že tento fitness program nemá vliv pouze na fyziologickou stránku jedince, ale i na tu emocionální. Mnoho cvičenců začíná fitness program za účelem dosažení fyzického cíle. Jedním z atributů, se kterým se v rámci lekce pracuje, je emocionální stránka jedince. (Příručka pro instruktory...,2018, str.4-5)

2.1.3 Vznik a vývoj

„Jednou, když už měla začít hodina, jsem zjistil, že jsem nechal kazety s hudbou doma. V rychlosti jsem popadl kazetu, kterou jsem měl v autorádiu – salsu a merengue od El Gran combo, Las Chicas del Can a dalších populárních skupin – a řekl jsem cvičenkám: Dnes si vyzkoušíme něco jiného.“ (Perez, Greenwood-Robinsonová, 2010, str. 47-48)

Po těchto slovech a improvizované lekci následovala dlouhá cesta dnes již známého choreografa a tanečníka Alberta (Beta) Pereze, jenž se rozhodl žít svůj sen a vytvořit nový taneční styl, kterým bude rozdávat radost. Po dosažení vrcholu popularity v rodné Kolumbii se roku 1996 přestěhoval do Miami i přesto, že neuměl slovo anglicky. Po dlouhé cestě plné neúspěchů v roce 2001 upoutal pozornost dvou podnikatelů Alberta Perlmana a Alberta Aghiona a společně založili firmu s oficiální značkou tanečního a fitness programu Zumba®. Název zumba, se kterým přišel Pelman, je možné přeložit z kolumbijského slangu jako bzučet nebo rychlý. Také zní jako spojení dvou latinskoamerických tanců samby a rumby. Z čeho přesně Pelman vyšel není jasné, ale nejspíš mu pomohl právě Beto, který dříve používal označení „rhumbacize“ (Perez, Greenwoodová, 2010, str. 48-54)

Tabulka 1: Zumba v datech (Perez, Greenwood-Robinsonová,2010, str.55)

Zumba v datech	
1991	Beto Perez zapomněl přinést kazety s hudbou na hodinu aerobiku ve své rodné Kolumbii. Místo toho popadl hudbu, kterou měl v autě – oblíbené latinskoamerické melodie: merengue a salsa, na nichž vyrůstal. Cvičící byli touto změnou tak nadšeni, že už další hodinu nechtěli cvičit na obvyklou hudbu – zrodila se zumba.
2001	Alberto Perlman a Alberto Aghion „našli“ Beta a dohromady založili firmu, která zpočátku vytvářela a prodávala výuková videa k zumbě.
2002	Zumba se prosazuje pomocí reklamních programů v televizi, telefonické objednávky se jen hrnou. V hotelu Fontainebleau Hilton v Miami Beach se uskutečnil první Zumba Fitness Festival. (30. listopadu)
2003	Mezi lidmi, kteří si koupili DVD se zumbou, roste zájem o výuku tohoto programu, proto se uskutečnil první kurz pro lektory zumby. Ve dvoudenním kurzu se předpokládala účast 30 zájemců, nakonec se přihlásilo 150 lidí. Zumba uzavřela tříletou spolupráci s Kellogg Co. pod názvem „Zumbando noc Kellogg’s“, během níž se k některým balením snídaňových cereálií přikládalo DVD se cvičením.
2004	Zumba vytvořila reklamní televizní program ve španělštině, který se vysílal ve 30 zemích.
2005	Poptávka po lektorech zumby v USA i v zahraničí vede ke vzniku vzdělávacího oddělení. Zumba vytvořila hvězdný tým manažerů, včetně Petry Robinsové, bývalé viceprezidentky Amerického sdružení pro fitness a aerobik, KohaHerlonga dlouholetého odborníka na fitness, a RodrigaFaermana, šéfa pro informatiku.
2006	Zumba Fitness LLC pořádá první výroční zumbathon „United We Dance“ podporující Nadaci pro kvalitní život při Brigham and Women’sHospital.
2007	Začíná se prodávat vlastní kolekce oblečení Zumbawear – kalhoty s kapsami, tílka se zavazováním za krkem a další originální kousky. Vznikl program cvičení pro aktivní seniory – Zumbagold. Jeho popularita v USA je obrovská. Zumba se dostává do Evropy a Asie.
2008	Vznik dalšího reklamního programu. Vytvoření cvičebního programu pro děti Zumbatomic. Vzdělávací oddělení vytvořilo nové kurzy, včetně základů zumby – 2.úroveň a posilování se zumbou.
2009	Představuje se cvičení ve vodě – ZumbaAqua.

Od roku 2009 došlo ještě k mnoha změnám a velkému vývoji zumbly. Mimo pořádané workshopy, tzv. jam session, se konají i online setkání, kam jsou zváni všichni instruktoři, kteří jsou součástí zumba komunity. Být trenérem zumbly znamená být součástí programu ZIN, který ulehčuje práci instruktorům po celém světě formou mnoha aplikací, přes které je možné se dostat k aktuálním choreografiím, hudbě atd.

Do dnešní doby se objevilo mnoho dalších odvětví klasické zumbly. Jedná se o programy:

ZUMBA® TONING, ZUMBA® SENTAOTM, ZUMBA® in the Circuit, ZUMBA® Kids, ZUMBA® Kids.Jr, ZUMBINI™,... (Zumba fitness s Danielou, ©2010-2022)

2.1.4 Alberto „Beto“Perez

„Mým snem vždy bylo bavit lidi. Někdy, když máte sen, nevíte, jak ho uskutečnit. Prostě máte jen ten sen. Nebojte se, snažte se vytrvat, udržujte sen při životě a nechte působit osud.“
(Perez,Greenwood-Robinsonová, 2010, str. 36)

Beto, tvůrčí génus stojící za programem Zumba®, se narodil v kolumbijském městě Cali v roce 1971. Od mala jej vychovávala pouze matka, která nastoupila brzy do práce, aby sebe i svého syna uživila. Proto byl Beto vychováván v klášteře, kde neprožíval nejtěšnější dny svého života. Když mu byly dva roky, přestěhovali se s matkou do jednopokojového bytu, kde v poklidu vyrůstal. Ve čtyřech letech nastoupil do školy jako nejmladší ze všech.

Po roce 1976 se jeho život začal otáčet jiným směrem. Jeho matka si našla bohatého muže, a tak se z chudých obyvatel stali rázem velmi bohatí lidé. Vše bylo idyllické až do momentu, kdy Beto a jeho matka zjistili, že pan Rios, se kterým žili, získává veškeré peníze obchodem s drogami. Bylo to velmi složité období. Matčin tehdejší přítel ji i Beta bil a jejich životy začaly být v ohrožení. Aby násilí unikli, nahlásili vše na policii a od pana Riose se odstěhovali. Následné roky byly klidné.

Zlomovým dnem se stal ten, kdy matka tehdy osmiletého Alberta vzala do kina na Pomádu s Johnem Travoltou. Od této chvíle jen tančil a stal se nejpopulárnějším klukem v celé čtvrti. Jeho dalším vzorem byl Michael Jackson. Od té chvíle bylo jasné, že tanec je náplní jeho života.

I díky tanci poznal svou první lásku Sandru, která byla nejlepší tanečnicí v klubu, kam Beto začal pravidelně docházet. Přestože láska netrvala dlouho, Alberto se začal seznamovat

s mnoha zajímavými lidmi a vytvářet své první choreografie například pro modelky z Cali. Lepší dny střídaly ty horší, kdy nebyl dostatek peněz, ale Beto vše zvládl.

Po vítězství v taneční soutěži o nejlepšího tanečníka lambády byl o Beta zájem ve všech klubech a mimo jiné i na akademii, kde byl požádán, aby se ujal ranních posilovacích hodin pro matky. Jednoho dne si zapomněl kazetu na hodinu doma, a tak v rychlosti popadl tu, co měl v autorádiu, kazetu s latinskoamerickými rytmy. Tento den se zrodila zumba, jejímž hlavním propagátorem se stal a dodnes je Alberto Beto Perez. (Perez, Greenwood-Robinsonová, 2010, str. 36-53)

„Zumba se narodila díky mému nadšení pro hudbu, tanec, rytmus a pohyb. A především díky tomu, že jsem si uvědomoval, že každé cvičení musí být zábavné – jako mejdan, bez přemýšlení a počítání – aby bavilo každého, nejen fyzicky a tanečně zdatného jedince. Rozhodl jsem se spojit zábavu a cvičení, a zumba se ujala.“ (Perez, Greenwood-Robinsonová, 2010, str. 19)

2.1.5 Tři prvky principu Zumba®

Princip Zumba®: $Z = MC^2$

Zumba® = hudba/základní kroky/choreografie

Jednotlivé prvky nejsou samy o sobě nikterak zajímavé, avšak dohromady tvoří speciální, novou a dynamickou fitness zkušenost. Pro správné vedení je zapotřebí ovládat a znát všechny prvky principu Zumba®.

Každý prvek principu zumba je nedílnou součástí lekce, lektor musí umět propojit všechny tak, aby lekce dávala smysl a vedla k uvolnění a nadšení cvičenců.

„From music selection, to picking the right talent, creating choreo and more, we put our heart and soul into every note and every beat.“ (Zumba®, ©2022)

Hudba

„Hudba zvyšuje účinnost cvičení i emocionalitu hodiny.“ (Dvořáková, Engelthalerová a kol. 2020, str. 109)

Ano, hudba je nedílnou součástí všech rytmických cvičení, např. aerobiku, jenž je považován za předchůdce zumbly. Dle Kovařikové (2017) se v hudebním doprovodu aerobiku nesmí vyskytovat žádné nepravidelné přechody, pomlky apod. a blok musí být sestaven do 32 dob. Právě toto je zásadním rozdílem oproti programu Zumba®, který je

založen především na zábavě, a tedy i známých písničkách dnešní doby. Výběr hudby pro jednotlivé lekce je zcela zásadní a je pouze na lektorovi, jehož úkolem je přenést rytmus a radost z tance na cvičence. Proto volba není vždy jednoduchá. Nejvyužívanějšími rytmy jsou latinskoamerické, jako je např. salsa, merengue atd. Avšak velkou výhodou je, že zumbu lze tancovat i na populární popovou hudbu, již zná každý z nás z rádia.

Stavba hudební předlohy:

Každá hudební předloha má svou vlastní tektoniku neboli stavbu, svůj vlastní systém, ve kterém se vyskytují určité části:

- Předehra je první úvodní částí, jež předchází refrénu nebo sloce.
- Sloka (verze) je obvykle nazpívanou částí celku a vypráví příběh. Většinou se v průběhu celé písně několikrát (zpravidla dvakrát až třikrát) opakuje.
- Refrén se během celé písně několikrát zopakuje a obvykle obsahuje stejná slova a stejnou melodii.
- Přestávka, most, krátká závěrečná část, hudební mezihra jsou části, které nejsou součástí sloky či refrénu.

Základní kroky

Jak bylo již výše uvedeno, v zumbě je využíváno především latinskoamerických rytmů. Jako základní určil Beto Perez kroky stylů merengue, salsy, cumbii a reggaetonu.

Merengue

Tanec pocházející pravděpodobně z Dominikánské republiky měl vzniknout jako zábava nižších vrstev. Jedná se o rytmus rychlejšího tempa, okolo 120-160 dob za minutu, kde každá doba má stejné zdůraznění. Mezi nástroje znějící v rytmech merengue patří tambora, konga, trubka mambo a guira. (Příručka pro instruktory..., 2018, str. 17)

„Když posloucháte merengue slyšíte 1-2-3-4.“ (Perez, Greenwood-Robinsonová, 2010, str. 79)

Salsa

Jeden z nejdynamičtějších tanečních stylů vznikl na západní polokouli a jeho název vychází ze španělštiny. Salsa v překladu znamená omáčka. Z hudebního hlediska je velmi

blízká swingu, ale její tempo není přesně dáno. Může být pomalá i pulzující, záleží na stylu, který si každý vybere. (Kociánová, 2010, str. 13-15)

Mezi běžné nástroje, které je možné v salsovém rytmu zaslechnout, patří timbales, konga, clave, trumpeta a trombón. Rytmus má jasný řád: 1,2,3, pauza. (Příručka pro instruktory..., 2018, str. 19)

Cumbie

Cumbie je jihoafrický kolumbijský tanec, jenž byl ovlivněn výrazně Afrikou i Evropou. Její tempo je spíše pomalé a důležitý je výrazný pohyb boky při každém kroku. Stejně jako merengue je rytmus cumbie tvořen čtyřmi dobami se stejným důrazem, avšak mezi dvě doby je vždy vložena jedna neznělá. Můžeme ji tak počítat: 1 a 2 a 3 a 4. (Perez, Greenwood-Robinsonová, 2010, str. 82-83)

Reggaeton

Reggaeton je druh taneční hudby původem z Panamy a Portorika. Hudba je složena z těžkých úderů bubnů, jež jsou primárním nástrojem tohoto stylu. Jedná se o 4/4 rytmus, který obsahuje jemnější 2. a 6. dobu a těžší 1. a 5. dobu. Dohromady se tedy jedná o osm dob, kdy je první doba tou nejvýraznější.

Je na každém lektorovi, jaké taneční styly jsou mu blízké. Podle nich následně volí krokové variace vhodné pro výkonnost cvičenců v dané lekci. Dle Pereze a Greenwoodové-Robinsonové (2010) má každý základní krok několik variací, které jsou určeny pohybem paží a horní poloviny těla, posilovacími obměnami a změnami směru. Upravují se vždy podle pokročilosti cvičenců. Někteří lektoři se v dnešní době nebojí zapojit do lekce i kroky vycházející z moderních stylů, jako je například street dance či hip-hop. Právě krokové variace tvořené na základě těchto tanců mohou být pro cvičence velmi zajímavé a paradoxně jednoduché, jelikož vychází z rytmu hudby a pocitu lektora. Určitě je podstatné volit jednotlivé kroky podle vyspělosti účastníků. Vhodné kroky pro dospělé ženu nejsou vhodné pro malé děti a naopak.

Základní kroky

Kovaříková (2017) definuje choreografii jako jednu ze tří složek pohybové skladby, které jsou doplněné o kultivovaný projev na základě zdravotních a sociálních aspektů.

Choreografii lze také definovat jako umění tance, shromažďování a organizaci pohybu do určitého vzoru. Choreografy je tedy možné srovnávat například se spisovatelem či malířem. Všichni mají společný cíl, jsou strůjci něčeho, co se následně prezentuje a šíří za účelem obohacení okolí. Pro vytvoření nového díla je důležitá motivace, jež je pro každého odlišná, a vede proto k originalitě konečného díla. Pro choreografa je nejdůležitější inspirací hudba, jež je vnějším podnětem, na který autor reaguje. Po motivaci následuje třífázový choreografický proces, složený ze shromažďování pohybového materiálu, rozvíjení pohybů tanečních frází a vytváření konečné struktury díla. (Britannica, ©2022)

Můžeme říci, že choreografie je propojení kroků s hudbou v souladu s rytmem a jednotlivými variacemi. Každá choreografie je originální a vyjadřuje prožitek a nadšení lektora z hudby.

Pro tvorbu choreografie je v úvodu podstatné vybrat správný rytmus pro kroky, které chci využít. Následně si hudbu naposlouchat a zapamatovat, rozlišit v ní sloku, refrén a mezihry, vybrat prvky a přiřadit je k výše uvedeným částem skladby. (Příručka školení instruktorů..., ©2018, str.13)

I když by se mohlo zdát, že role choreografa je jednoduchá, není tomu tak. I tito lidé nevycházejí pouze ze svých zkušeností. Stát se choreografem obnáší velké množství studia, ať už se jedná o kurzy či speciální školy. Například HAMU (Hudební akademie múzických umění) pracuje na vzdělávání choreografů přímo v rámci oboru Choreografie. Cílem studia je zdokonalit ztvárnění hudebního podkladu pomocí různých tanečních technik, např. neoklasické, moderní, současné folklórní atd. Zároveň se studenti učí vnímat prostorové vztahy a práci s celkovým pohybem v různých velikostech.

„Absolvent bakalářského studia oboru Choreografie má získat ucelené vzdělání a zručnost v jednotlivých tanečních technikách, v jejich historickém a soudobém pojetí, vědomosti a dovednosti v oblasti choreografického aranžmá a choreografické tvořivosti. Absolvent zároveň získává přehled o dějinách a teorii tance, díky kterému může vnímat zvolený obor v souvislostech tance obecně také v dalších uměleckých oborech a kultuře.“
(Hudební akademie múzických umění, ©AMU 2022)

2.1.6 Typy Zumby

Stejně jako společenské tance, i program Zumba® má, i přes nízkou dobu existence, mnoho různých podob. Mezi dnes nejpobulárnější patří Zumba® Step, ZumbaSentao™, Zumba® Gold, Zumba® Kids, Zumba® Kids Jr., Zubini™, Zumba a In The Circuit™.

Zumbatomic™

Cvičení určené dětem ve věku od 4 do 12 let, jež se dělí na Lil stars a Big stars pro malé a starší děti. U dětí dochází k eliminaci především smyslných prvků, jako je například vlnění v bocích atd. Jelikož jsou děti křehké fyzické konstitute a nevydrží tolik jako dospělý jedinec, trvají lekce zumby v rozmezí od 30 do 45 minut. (Pitelová, ©2022)

Na oficiálních portálech a zumbových akcích je využíváno rozdělení programu Zumbatomic™ na Zumba® Kids a Zumba® Kids Jr.

Zumba® Kids Jr.

Lekce vhodné pro mladší fanoušky Zumby®, dříve zahrnuty pod souhrnný název Zumbatomic™, jsou dnes velmi rozšířené. Během nich si děti ve věku 4-6 let odpočinou od všedního dne, mají šanci se stýkat s přáteli a hrát si při své oblíbené hudbě. Celé, zhruba 45minutové, lekce jsou obohaceny o spoustu zajímavých aktivit, her a jiných prvků kulturního zkoumání.

Hlavním cílem je rozvíjet zdravý životní styl a začlenit fitness a cvičení do každodenního života dětí. Klíčové prvky programu Zumba® Kids Jr. zahrnují rozvoj k respektu, týmové práci, sebedůvěře, kreativitě, kondici a kulturnímu povědomí. (Zumba®, ©2022)

Zumba® Kids

Jedná se o variantu zumby určenou pro děti ve věku od 7 do 11 let, tedy první stupeň ZŠ. Lekce je založena na originální choreografii s prvky her. Program Zumba® Kids podporuje u dětí zdravý životní styl jako přirozenou součást života. Zároveň představuje cvičení fitness v zábavné formě, do které se děti nemusí nutit. Během lekce je rozvíjen u dětí respekt, týmová práce, sebedůvěra, paměť, kreativita, koordinace a kulturní povědomí. (Zumba®, ©2022)

Zumba® Step

Tento typ zumbly patří k jednomu z nejstarších. Jedná se o propojení step aerobiku se zumbovými prvky a je vhodný v určité míře a výši úrovně v každém věku. Hlavním cílem lekci Zumba® Step je zpevnit a posílit oblast hýžděového svalstva a dolních končetin.

AquaZumba®

Velmi zábavná forma cvičení ve vodě, nazývaná AquaZumba®, vysoce zatěžuje celé tělo. Hlavní výhodou tohoto typu zumbly je především její nízký dopad na klouby. Zároveň voda vytváří přirozený odpor, což znamená, že každý krok je náročnější a pomáhá posilovat komplexní svalstvo. (Zumba®, ©2022)

Zumba In TheCircuit™

Méně rozšířeným typem mezi dětmi je Zumba In TheCircuit™, v jejímž programu je zahrnut kruhový trénink. Hlavním cílem je posílit celé tělo a zároveň se u toho bavit. (Zumba®, ©2022)

Zumba Sentao®

Typ zumbly, který je velmi populární především mezi dospělými lidmi a jedinci s fyziologickou poruchou. Hlavním cílem lekce Sentao® je zlepšení kardiovaskulárního zdraví. Jako nástroj pro zjednodušení slouží židle, na níž účastník lekce cvičí. Proto lze tento typ zumbly označit i jako určitý rehabilitační prostředek. (Zumba®, ©2022)

Čím dál častěji je Zumba Sentao® využívána pro rehabilitaci tělesně postižených či práci s mentálně postiženými jedinci.

Zumba® Toning

Jedná se o typ zumbly vhodnější spíše pro starší děti až dospělé. Lekce je vedena jako klasický Zumba® program s přidáním odporu za pomoci Zumba Toning Sticks. Což je lehké závaží, které pomáhá se lépe zaměřit na konkrétní svalovou skupinu. Hlavní výhodou je to, že závaží není nikterak těžké, naopak tzv. ToningSticks zlepšují smysl pro rytmus, koordinaci a zároveň posilují cílové zóny. (Zumba®, ©2022)

Zumbini™

Neboli Happy hour pro vás a vaše dítě™ je hravá forma cvičení pro rodiče s dětmi ve věku od 0 do 4 let. Propojuje hudbu, tanec a vzdělávání po dobu 45 minut. Hlavním cílem je propojit zábavu s učením. (Zumbini™©2022)

Zumba Gold®

Vhodný program pro aktivní starší dospělé, kteří hledají upravenou hodinu Zumba® pro svou úroveň. Tento typ cvičení směřuje především ke snížení intenzity a zaměřuje se na rovnováhu, rozsah pohybu a koordinaci s pozitivním vlivem na kardiovaskulární systém a svalovou kondici. (Zumba®, ©2022)

Jednotlivé typy se liší svým cílem, a především věkovou charakteristikou. Organizace ZUMBA Fitness L.L.C pořádá také mnohé festivaly a společné taneční aktivity pod širým nebem (tzv. sessiony), které se následně většinou konají bez rozdílu věku. Často se jich tak účastní dohromady děti s rodiči. a dokonce i prarodiči.

2.1.7 Stavba Zumba® lekce

Stejně jako jiné sporty a cvičení, i lekce zumbly mají svá pravidla, bez kterých se instruktor zumbly neobejde.

Každá lekce musí být zahájena tzv.“warm-upem“ neboli zahřátím, které se skládá z postupného zvyšování intenzity fyzické aktivity s cílem připravit tělo na budoucí dynamické cvičení v rámci choreografií. (Příručka pro instruktory..., 2018, str.9)

Kovaříková (2017) definuje tuto část lekce jako úvodní část, jež slouží jako příprava organismu na zátěž a naladění psychiky sportovce na tréninkové zatížení.

Struktura pro fázi zahřátí doporučená Betem je rytmická a zahrnuje:

- Základní vzor práce nohama, jako step touch s několika varacemi paží, ramenou, hrudníku a zad
- Kardio část – přidání nízké intenzity na bázi většího rozsahu pohybu
- Posilování – aktivace svalů směřujících na střed a spodní část těla.

(Příručka pro instruktory..., 2018, str.9)

Celková délka zahřívací fáze v Zumba® lekci na 45 min. musí činit cca 1-3 písničky z celku. Samozřejmě vše záleží na délce každé písničky, lekce a úrovni, která je pro cvičence nastavena.

Po zahřátí přichází hlavní část plná samostatných sestav, které by měly být řazeny tak, aby docházelo k postupnému zvyšování intenzity. Nevhodné jsou cviky, které vedou k rychlé svalové únavě, nebo ty, které jsou vykonávané příliš rychle. (Příručka pro instruktory..., 2018, str.9)

„Závěrečná fáze má důležitý úkol, kterým je postupné zklidnění a přechod z tréninkového zatížení do původního stavu. Velmi významně přispívá urychlení regeneračních procesů.“ (Kovaříková, 2017, str. 39)

Fáze zklidnění v rámci Zumba® by měla trvat zhruba 3 až maximálně 5 minut. Postupně by mělo docházet ke snižování srdeční frekvence s následným statickým protažením za poslechu hudby. Během strečinku i zahřátí je kladen důraz na určité svalové skupiny, které nesmějí být v úvodu ani v závěrečné fázi opominuty. Jedná se o:

- oblast krku
- horní a střední část zad
- deltové svaly
- hrudník a paže
- střed těla
- čtyřhlavý a trojhlavý sval stehenní
- sval hýžďový a oblast boků
- lýtka/kotníky/holeně

(Příručka pro instruktory..., 2018, str.9)

2.2 Charakteristika dítěte mladšího školního věku

„Nástup do školy je důležitým sociálním mezníkem, dítě získává novou roli a stává se školákem. Doba, kdy tuto roli získá, je přesně určena a jako společensky významný akt ritualizována.“ (Vágnerová, Lisá, 2021, str. 267)

Jak je uvedeno výše, zlomovým okamžikem u dítěte je nástup do prvního ročníku základní školy. Období je obvykle vymezeno věkovým rozpětím od 6-7 let do 10-11 let. Je charakteristické především objevením prvních známek pohlavního dospívání. (PUGNEROVÁ, M., a kol., 2019, str. 172) Avšak musíme si uvědomit, že není podstatná jen fyzická stránka osobnosti, ale i psychická.

„Máme-li říct, které vývojové období v životě dítěte je relativně osobnostně i emocionálně stabilní, je to právě mladší školní věk. To lze konstatovat ve světle událostí, které předcházely (dětský vzdor, adaptace na mateřskou školu, adaptace na základní školu) a jež bude následovat (dospívání, emocionální labilita, hledání identity).“ (Pugnerová, M., a kol., 2019, str. 172)

I přesto, že se jedná, jak je výše uvedeno, o celkem klidné období, je důležité dítěti a jeho potřebám věnovat spoustu pozornosti a nebránit mu v jeho psychickém, fyzickém i sociálním vývoji.

2.2.1 Somatické charakteristiky dětí mladšího školního věku

„Složení těla výrazně ovlivňuje úroveň tělesné zdatnosti, a proto je důležitou složkou jejího hodnocení.“ (Dvořáková, Engelthalerová a kol. 2020, str. 21)

Za základní tělesnou charakteristiku jedince, jež umožňuje posouzení zdravotního stavu, můžeme pokládat tělesnou výšku a hmotnost. Podle nich můžeme předběžně posoudit tělesný vývoj jedince.

Tělesná výška patří mezi faktor přínosný, ale zároveň i limitující. Například u košíkové je výška velmi kladným aspektem, na rozdíl od gymnastiky či krasobruslení. V odborné literatuře je této somatické charakteristice věnováno mnoho prostoru, jelikož právě výška může být predikcí pro budoucí dovednosti dítěte, tedy slouží i k včasnému odhalení talentů.

Tělesná hmotnost je na rozdíl od výšky spíše orientačním ukazatelem tělesného zdraví a výživy dítěte, jelikož se jedná o labilnější faktor.

V období mladšího školního věku probíhá somatický vývoj pozvolně a rovnoměrně. Průměrné přírůstky tělesné výšky jsou 5-6 cm za rok. Postava dětí se nejdříve v období tzv. mid-growth-spurtu (přibližně kolem 7,5 až 8,5 roku) nápadně zeštíhluje. To je způsobeno především intenzivním růstem délky dolních končetin a současně se postupně ztenčuje vrstva podkožního tuku. Období vytáhlosti je následně vystřídáno obdobím tzv. druhé plnosti, jež probíhá u dívek mezi 8-11 rokem a u chlapců přibližně o rok později. (Suchomel, 2004, str. 18-20)

Nejen z výše uvedeného vyplývá, že složení těla a fyzická zdatnost jedince jsou úzce spjatými charakteristikami, a to především u dětí. Podle Dvořákové, Engelthalerové a kol. (2020) je nejjednodušším ukazatelem tzv. Body Mass Index (BMI), jenž vychází z poměru hmotnosti a výšky jedince.

BMI (Body Mass Index)

Body Mass index, dříve nazývaný jako Quetelet index, je měřítkem pro identifikaci nutričního stavu nejčastěji využívaný u dospělých. Je definován jako hmotnost osoby v kilogramech, dělené druhou odmocninou z výšky jedince v metrech (kg/m^2). Index byl vyvinut jako indikátor onemocnění, jelikož v důsledku rostoucí nadváhy přichází i mnoho nemocí. Jedná se především o ty spojené s nadváhou a obezitou, zahrnující předčasnou smrt, kardiovaskulární onemocnění, vysoký krevní tlak, osteoartrózu, některé druhy rakoviny a cukrovku.

Z historického hlediska je BMI nejčastěji využívaným nástrojem pro korelaci rizik zdravotních problémů s hmotností na úrovni populace. Byl vyvinut Adolphem Queteletem v průběhu 19. století. Stejně jako jiné nástroje, ani BMI nepatří mezi dokonalé, jelikož je závislý pouze na výšce a váze a nebere v potaz jiné hodnoty, jako jsou například fyzické aktivity atd.

U dětí i dospělých se hodnota BMI vypočítá stejně a poté je srovnávána se z-skórem nebo percentily. V dětství se poměr mezi výškou a váhou mění v souvislosti s pohlavím a věkem, na nichž jsou závislé celkové nutriční hodnoty, které určují stav osob ve věku 0-19 let. (WHO, ©2022)

2.2.2 Vzájemný vztah somatických charakteristik a motorické výkonnosti

„Somatické znaky, tj. různé absolutní rozměry, relativní hodnoty i složení těla, jsou jedním z předpokladů základní motorické výkonnosti.“ (Suchomel, 2004, str. 18)

Je prokázáno, že lidská motorika je do určité míry ovlivněna tělesným typem neboli somatotypem člověka. Zvláště u dětí je motorická výkonnost výrazně ovlivněna zejména v pohybových činnostech se zaměřením na rychlostně silové zatížení. Informace o tělesném rozvoji a somatických charakteristikách dítěte je jsou v současné době nedílnou součástí správně odvedené školní i mimoškolní aktivity. Ze zdravotních hledisek je nejdůležitější pro praxi hodnocení základních charakteristik tělesné stavby, zejména pak výšky, hmotnosti, hmotnostně výškových indexů či zhodnocení množství podkožního tuku. (Suchomel 2004, str.18-19)

2.2.3 Motorický vývoj dítěte mladšího školního věku

Nezbytnou součástí života každého dítěte mladšího školního věku je pohybová aktivita, ať už ta přímo řízená nebo spontánní. Výsledkem pohybové činnosti v daném čase se stává výkon, jenž vede k samotné výkonnosti jedince. Základní motorickou výkonností máme na mysli připravenost jedince na vykonávání základních pohybových činností, které tvoří významnou součást tělesné zdatnosti jedince. (Dvořáková, Engelthalerová a kol. 2020, str. 18)

Ve vývoji dětské motoriky jsou podstatná senzitivní období, jež jsou nejvhodnějším obdobím pro vývoj určitých dětských schopností či dovedností. U dětí dochází k neustálému vývoji a zlepšování určitých schopností pro budoucí zisk dovedností.

1. Období mezi 7.-10. rokem je nejvhodnější pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností. V tomto věku se děti hodně učí napodobováním, proto je vhodné dbát na kvalitu ukázky.
2. Mezi 9.-10. rokem dochází u dětí k prudkému nárůstu percepčních schopností. Dokáží lépe vnímat okolí – odhadují vzdálenosti, rychlosti pohybujících se předmětů, zlepšuje se periferní vidění. Zároveň dochází k překonání potíží s diferenciací pravé a levé ruky a je možné s využitím testů laterality určit, který směr je pro dítě přirozenější.

3. Mezi 10.-11. rokem dochází k zvýšení efektivity tréninkového úsilí, a to vlivem zdokonalení nervové regulace svalových činností.

Ve věku 8.-12. let se naučené dovednosti u dětí stávají stabilními a trvalými. Toto období nazýváme „obdobím zlaté motoriky“ a naší snahou je vybavit v jeho průběhu děti co největší škálou pohybových zkušeností. (Křištofič, 2006, str. 13-14)

2.2.4 Motorické schopnosti a pohybové dovednosti

„Motorickou (pohybovou) schopností rozumíme aktivaci lidského organismu za cílem splnění určitého pohybového úkonu. Základem motorických schopností jsou vnitřní vlastnosti organismu.“ (Dvořáková, Engelthalerová a kol. 2020, str. 18)

Z výše uvedené citace vyplývá, že základem pro motorické činnosti jsou vlastnosti organismu neboli určité predispozice každého jedince. K zdokonalování těchto schopností je zapotřebí neustálého motorického čili pohybového učení, které se obvykle rozlišuje na čtyři fáze:

1. seznámení
2. zdokonalení
3. automatizace
4. tvořivé realizace

Všechny tyto fáze mají své charakteristické rysy. (Perič, Dovalil, 2021, str.24)

Jako nejjednodušší členění se uznává rozdělení schopností na silové, rychlostní, vytrvalostní, koordinační a pohyblivostní, jež mají svou vnitřní strukturu. Zároveň lze schopnosti rozdělit také dle faktorů, které je ovlivňují a určují na kondiční, koordinační a hybridní. Následným motorickým učením dochází k získávání úrovně pohybových dovedností, jejichž vývoj je ovlivňován vrozenými předpoklady – schopnostmi a aktuálním fyzickým a psychickým stavem jedince. (Dvořáková, Engelthalerová a kol. 2020, str. 18)

Podle Jansy (2018) jsou z hlediska vzdělávacího pro motorické učení podstatní především tyto činitele: motivace, schopnosti (předpoklady), cíle a pochopení, přijetí cvičencem, stimulace, percepce pohybové dovednosti, zpětnovazebná regulace a korekce, průběh zpevnování, retence, integrace a transfer dříve naučeného učiva.

Získané dovednosti je možné rozdělit na uzavřené, tedy zda se učením snižuje variabilita a upevňuje jedinečné provedení, či naopak otevřené s postupně se zvyšující

úrovni dovednosti s možným rozšířením variability. Dále rozeznáváme dovednosti diskrétní, krátké, bez možnosti dělit je, kontinuální, kdy je možné do průběhu zasahovat, a nakonec sériové, jež jsou spojením prvních dvou. (Dvořáková, Engelthalerová a kol. 2020, str. 19)

2.3 Motorické testy

2.3.1 Historie

Testování lidské výkonnosti má svou dlouhou historii. Již 800 let př. n. l. byli mladí chlapi ve Spartě tvrdě trénováni pro vojenskou službu a jejich zdatnost byla přísně posuzována. Za spolehlivější a již doložený záznam o měření lidské výkonnosti můžeme považovat ten z roku 1699 od francouzského vědce De La Hire, který měřil sílu člověka, a to za pomoci nošení a zvedání zátěže a srovnávání jeho síly s koněm. Začátkem 18. století Angličan Graham začal používat pro testování něco, co bychom v dnešní době nazvali dynamometrem.

Oficiálně prvním pedagogem, jenž zavedl hodnocení fyzických výkonů v tělesné výchově, byl Němec E. Eiselen, který rozřídil cvičení dle stupňů obtížnosti a pro měření sestavil tabulky. Ze záznamů z roku 1864 je zřejmé, že již v této době bylo testováno několik tisíc německých turnerů maximálním počtem shybů, kliků a zvedáním činky do únavy. Konec 19. století byl érou neurologů a lékařů, již se domnívali, že problémy nervového systému se projevují abnormálním motorickým chováním. Proto mezi první testy patřilo kreslení rovné čáry, ale i zasahování bodu na papíře se zavřenýma očima.

Jeden z nejvýznamnějších učitelů tělesné výchovy D. A. Sargent, který v počátku kariéry prošel drahou cirkusového artisty, začal ve své škole Hygienic Institute and School of Physical Culture in New York City provádět pravidelné měření síly končetin a trupu upraveným dynamometrem. V roce 1880 provedl měření na Harvardské univerzitě a začal své tzv. Mezikolejní testy síly šířit na další fakulty.

Začaly se vytvářet a konstruovat další testy jako například atletický test Athletic League of the YMCA od Američana L. H. Gulicka, který obsahoval běh na 100 yardů, skok vysoký, trojskok, vrh koulí a šplh na laně. Jeden z prvních komplexních testů pohybové zdatnosti byl sestaven až v roce 1911 francouzským pedagogem G. Norbertem, který do testové sestavy zařadil běhy, skoky z místa i rozběhu, vrh, opakované vzpírání 40 kg, plavání

a potápění. Předobrazem pro rozvoj těchto testových sestav a testů všestrannosti byl nejspíš antický pětiboj (disk, oštěp, skok, běh, zápas).

Mezi roky 1920-1945 se rozrůstala různorodost testování v tělesné výchově především v USA, kdy největší impuls přišel v roce 1927 od amerického autora D. K. Brace, který napsal práci Měření pohybové schopnosti (Measuring Motor Ability Tests). Testy byly nadále upravovány nejrůznějšími autory a vznikaly nové a nové testové sestavy.

Vědecký profesor Ch. H. McCloy vytvořil v roce 1934 první test obecné pohybové kapacity, který vycházel ze součtu čtyř hodnot – index výšky těla a zralosti, výkon dosažený ve vertikálním výskoku, počet cyklů pohybů za 10 sekund (Burpee test) a výsledné skóre v dovednostním testu Brace Scale of Motor Ability Tests.

V průběhu druhé světové války byly užívány různé testy pro měření výkonnosti vojáků, avšak po jejím skončení tento zájem upadl. K „znovuzrození“ došlo až kolem roku 1954, kdy se začala Amerikou, ale následně i evropskými zeměmi včetně Československa, šířit informace o slabé zdatnosti dětí. (Taussing, 2008)

2.3.2 Charakteristika

„Pomocí motorických testů diagnostikujeme především motorické předpoklady. Mezi základní motorické předpoklady patří motorické schopnosti, motorické dovednosti, vědomosti, návyky (spolu s dovednostmi a vědomostmi je souhrnně nazýváme zkušenostmi), nadání, vlohy, talent a vlastnosti lidského organismu.“ (Motorické testy, ©2022)

V dnešní době existuje mnoho různých testů, které mohou být využívány samostatně či sdružovány do testových celků. Mezi testové systémy patří testové sestavy, baterie a motorické profily. Na prvním stupni se nejčastěji setkáme s testováním pomocí standardizované testové baterie UNIFITTEST 6-60, která je nejrozšířenější. Dále však můžeme znát testové baterie EUROFITTEST, FITNESSGRAM atd. či samostatný Jacíkův test, jenž je pro děti jednoduchý na pochopení a testuje jejich celkovou koordinaci, obratnost, vytrvalost a rychlost náraz.

2.3.3 UNIFITTEST

Osnova projektu testové baterie UNIFITTEST 6-60 byla schválena v roce 1988 komisí testování v Malém Ratmírově. Hlavním cílem bylo zaplnit mezeru, která vznikla po zrušení odznaku PPOV (odznak zdatnosti – připraven k práci a obraně vlasti), a stát se nedílnou

součástí hodin tělesné výchovy. Současně je však možné test použít jako pomůcku pro hodnocení fyzické kondice dospělých, včetně jedinců staršího věku, kdy se jedná např. o testování pracovníků s fyzicky náročnou profesí (policisté, příslušníci armády, ...)

UNIFITTEST 6-60 je určen pro posouzení a monitorování úrovně základních motorických výkonností populace školních dětí, mládeže a dospělých ve věkovém rozmezí od 6 do 60 let. Jednotlivé testy, jež jsou součástí baterie, slouží jako ukazatele k jednoduchému terénnímu posouzení rozvoje základních či elementárních pohybových schopností s ohledem na normativní hodnocení určité populační skupiny. Jedná se o čtyřpoložkovou heterogenní testovou baterii doplněnou o základní tělesné ukazatele (tělesná výška, hmotnost a množství podkožního tuku).

Většina testů, jež jsou součástí této baterie, je prováděna za standardních podmínek v krytém prostoru haly, tělocvičny, apod., tudíž je možné testování provádět v průběhu celého roku. Pouze doporučený test chůze na 2 km pro starší osoby se koná venku. Přestože jsou časové nároky závislé na počtu testovaných jedinců a organizaci, je celá testová baterie proveditelná ve dvou jednotkách, např. vyučovacích hodinách. Přehled a varianty vybraných testů uvádějí tabulky 2 a 3. (Měkota a kol., 2002, str. 6-8)

Tabulka 2: Přehled motorických testů

Označení a název testu (měření)		Pohybový úkol (zadání)	Oblast schopnosti	Hodnocení výsledků (přesnost měření)
T1	Skok daleký z místa	Dosáhnout skokem z místa odrazem snožmo co nejdelší vzdálenosti	Dynamická-výbušně explozivně-silová schopnost	Vzdálenost v cm (1 cm)
T2	Leh – sed opakovaně	Provést maximální počet opakovaných změn polohy z lehu do sedu a zpět za dobu 60 s	Dynamická vytrvalostní silová schopnost	Počet opakování (1 cvik)
T3 (a)*	Běh po dobu 12 minut	Uběhnout za dobu 12 min. co nejdelší vzdálenost	Dlouhodobá běžecká vytrvalost	Vzdálenost v m (10 m)
T3 (b)*	Vytrvalostní člunkový běh	Uběhnout zadanou rychlostí co nejdelší vzdálenost	Dlouhodobá běžecká vytrvalostní schopnost	Čas v min. (0,5 min.)
T3 (c)*	Chůze na vzdálenost 2 km	Překonat chůzí vzdálenost 2 km v nejkratším čase	Dlouhodobá lokomoční vytrvalostní schopnost	a) čas v min. (1 s) b) Index kardiorepirační zdatnosti
T 4-1	Člunkový běh 4x10 m	Čtyřikrát překonat během vzdálenost 10 m předepsaným způsobem v nejkratším čase	Běžecká rychlostní schopnost	Čas v s (0,1 s)
T 4-2	Shyby (chlapci)	Provést maximální počet shybů	Vytrvalostně silová schopnost	Počet
	Výdrž ve shybu (dívky)	Vydržet ve shybu po dobu co nejdelší	Vytrvalostní silové schopnosti	Čas v s (1 s)
T 4-3	Hluboký předklon v sedu	Dosáhnout konečky prstů ruky v hlubokém předklonu v sedu co nejdále	Pohyblivostní schopnosti	Vzdálenost v cm (1 cm)

*) U testu T3 (vytrvalostní lokomoce) se provádí pouze jedna alternativa

*) Testy T4 jsou volitelné dle věku:

T 4-1 do 14 let

T 4-2 15-25/30 let

T 4-3 nad 25/30 let

Tabulka 3: Přehled somatických měření

Označení a název testu (měření)	Pohybový úkol (zadání)	Hodnocení výsledků (přesnost měření)
SM 1	Tělesná výška	Standardní postup Délka v cm (0,5 cm)
SM 2	Tělesná hmotnost	Standardní postup Hmotnost v kg (0,1 kg)
SM 3	Podkožní tuk	Tloušťka tří kožních řas Součet tří kožních řas (0,1 mm)

Testy zařazené do sestavy UNIFITTEST nejsou nové, ale jedná se o ty, které vykazují:

- a) vysokou frekvenci v testových systémech používaných v zahraničí i u nás
- b) příznivé motometrické parametry, zejména pokud jde o reliabilitu a validitu

(Měkota a kol., 2002, str. 10)

2.3.4 Jacíkův test

Jedná se o celostní motorický test, který byl vytvořen dnes již zesnulým pedagogem, původem z Ostravy. Cílí na prověření tělesné zdatnosti jedince, přesněji na zhodnocení úrovně silových, vytrvalostních a obratnostních schopností. Je hojně využíván u přijímacích řízení i testování na sportovních školách. (Brázdil, 2019)

Test je složen z několika cviků, jež dohromady tvoří kompletní sestavu.

Popis cviků:

ZP: leh na zádech a změny poloh

1. stoj spatný (podmínky: vzpřímený trup, napjatá kolena, paty u sebe)
2. leh na břicho (podmínka: hrudník se dotýká podložky)
3. stoj spatný (podmínky: vzpřímený trup, napjatá kolena, paty u sebe)
4. leh na zádech (podmínky: lopatky a paty se dotýkají podložky)

Tento pohybový cyklus je opakován co nejrychleji se snahou o dosažení maximálního počtu provedení v čase 2 minut. (Základní gymnastika, ©2022, str. 63)

I když to na první pohled nemusí být zřejmé, Jacíkův test patří mezi ty fyzicky velmi náročné, avšak jeho provedení je možné v podstatě kdekoliv, jelikož není náročný na materiál ani čas. (Brázdil, 2019)

Tabulka 4: Jacíkův test – chlapci, muži (Základní gymnastika, ©2022, str. 64)

Věk					
Výkonnost	7-8	11-12	15-16	19-20	21-24
Slabá	36-46	40-50	46-57	48-59	47-57
Podprůměrná	47-57	51-61	58-69	60-70	58-68
Průměrná	58-78	62-84	70-93	71-92	69-90
Nadprůměrná	79-89	85-95	94-105	93-103	91-101
Výborná	90-100	96-100	106-117	104-115	102-112

Tabulka 5: Jacíkův test – dívky, ženy (Základní gymnastika, ©2022, str. 64)

Věk					
Výkonnost	7-8	11-12	15-16	19-20	21-24
Slabá	36-46	36-46	39-49	40-49	40-48
Podprůměrná	47-56	47-57	50-59	50-58	49-58
Průměrná	57-76	58-79	60-79	59-77	59-76
Nadprůměrná	77-86	80-90	80-89	78-86	77-85
Výborná	87-96	91-101	90-99	87-96	86-95

2.4 Zařazení TV v RVP ZV

Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání neboli RVP ZV, je veřejný dokument, který definuje školství v České Republice. Vychází z Národního programu vzdělávání a vymezuje, co je společné a nezbytné v povinném základním vzdělávání žáků.

„Smyslem a cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na úrovni, která je pro ně dosažitelná, a připravit je tak na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti.“ (RVP ZV, 2021, str. 10)

Klíčové kompetence nejsou izolované, ale naopak se výrazně prolínají, jsou multifunkční a lze je získat vždy jen jako výsledek celkového procesu vzdělávání. Proto k jejich utváření musí přispět i výuka tělesné výchovy. (RVP ZV, 2021, str. 10)

Základními klíčovými kompetencemi jsou:

- **Kompetence k učení** pomáhá žákovi volit vhodné způsoby, metody a strategie učení, umět plánovat a organizovat učení, třídit informace, propojovat je, systematizovat, kriticky posuzovat, a především chápat smysl učení jako vlastní zdokonalování a mít k němu pozitivní vztah. Příkladem v tělesné výchově může být například zaznamenávání vlastních výsledků a pokroků.
- **Kompetence k řešení problému** spočívá ve vnímání problému a snaze jej řešit. V tělesné výchově to znamená odklon od napodobování učitele k samostatnému řešení.
- **Kompetence komunikativní** vede k formulování a vyjadřování myšlenek ústním i písemným projevem. V tělesné výchově se může jednat například o spolupráci a komunikaci v jednom družstvu.
- **Kompetence sociální a personální** spočívá ve vnímání okolí. Je úzce spjata s kompetencí komunikativní a v tělesné výchově se s ní setkáme například při dodržování pořadí ve cvičení na nářadí.
- **Kompetence občanská** spočívá především v respektu k druhým, k jejich hodnotám a k celkovému vědomí společenských norem. Pro tělocvik je typickou ukázkou dodržování pravidel a hra fair play.
- **Kompetence pracovní** podporuje v tělesné výchově především používání různých pomůcek a nástrojů. Měla by žáky vést k dokončení a splnění povinností v úkolu.

V roce 2021 došlo k zatím poslední změně Rámcově vzdělávacím programu pro základní vzdělávání.

„Ministr školství, mládeže a tělovýchovy vydal Opatření, kterým se v souladu s § 4 odst.4 zákona č. 561/2004 Sb. (školský zákon) mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Změna se týká především nového pojetí informatiky.“ (Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, 2021)

Tyto změny se však netýkaly osnov tělesné výchovy, která je stále řazena do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, jež dále zahrnuje i předmět výchova ke zdraví.

„Světová zdravotnická organizace (WHO, 1998) definuje zdraví jako stav fyzické, psychické, duchovní, sociální a estetické pohody.“ (Dvořáková, Engelthalerová a kol. 2020, str. 12)

2.4.1 Člověk a zdraví

Zdraví člověka je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, kterými jsou například styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Jelikož je zdraví předpokladem pro aktivní a spokojený život, stává se jednou z hlavních priorit v základním vzdělávání.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví si klade za základní podněty působení a ovlivňování chování jedince vzhledem k jeho zdraví. Žáci se seznamují s různými riziky, které zdraví ohrožují, a to v běžných i mimořádných situacích. Osvojují si základní dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k posílení či zachování zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví ostatních. Žáci v rámci oblasti poznávají zásadní životní hodnoty a utvářejí si k nim postupně své postoje. Naplnění záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na motivaci a činnostech či situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti (RVP ZV, 2021, str. 98)

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- *poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot*

- *pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů*
- *poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí*
- *získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje*
- *využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví*
- *propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.*
- *chápaní zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.*
- *ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí*
- *aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci*

2.4.2 Tělesná výchova

Vzdělávací obor Tělesná výchova cílí na komplexnější vzdělávání žáků. Žáky vede především k poznání vlastních pohybových možností a zájmů a na druhé straně k poznání účinků konkrétní pohybové činnosti na tělesnou zdatnost. Pohybové vzdělávání žáky vede od spontánních činností k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a zařadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojení vlastních potřeb a zájmů. Hlavním předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žáků prožitek z pohybu, proto je důležité volit žákům vhodné motivační prostředky.

Pro pohybové vzdělávání je charakteristické rozpoznávání a následný rozvoj nadání, avšak neméně důležité je i odhalování zdravotních oslabení u žáků. Proto jsou nedílnou součástí i korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, jež jsou zařazována do běžné hodiny tělesné výchovy i do zdravotní tělesné výchovy určené především pro jedince s oslabením. (RVP ZV, 2021, str. 97-98)

Tabulka 6: TĚLESNÁ VÝCHOVA – Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru – 1.stupeň ZŠ
(RVP ZV, 2021, str.102)

Očekávané výstupy – 1. období	
žák	
<i>TV-3-1-01</i>	<i>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</i>
<i>TV-3-1-02</i>	<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</i>
<i>TV-3-1-03</i>	<i>spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</i>
<i>TV-3-1-04</i>	<i>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</i>
<i>TV-3-1-05</i>	<i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</i>
Očekávané výstupy – 2. období	
žák	
<i>TV-5-1-01</i>	<i>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</i>
<i>TV-5-1-02</i>	<i>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</i>
<i>TV-5-1-03</i>	<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</i>
<i>TV-5-1-04</i>	<i>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</i>
<i>TV-5-1-05</i>	<i>jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</i>
<i>TV-5-1-06</i>	<i>jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</i>
<i>TV-5-1-07</i>	<i>užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</i>
<i>TV-5-1-08</i>	<i>zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy</i>
<i>TV-5-1-09</i>	<i>změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</i>
<i>TV-5-1-10</i>	<i>orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</i>
<i>TV-5-1-11</i>	<i>adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti</i>
<i>TV-5-1-12</i>	<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</i>

2.4.3 Jednotka TV na ZŠ

Tělesná výchova se stala součástí vzdělávání ve škole nejprve jako volitelný předmět asi v polovině 19. století. Mezi povinné předměty se dostala až v roce 1869. Výuka se týkala chlapců i dívek, avšak v roce 1883 byla tělesná výchova dívek opět prohlášena za nepovinnou. Ve 20. století byl vývoj osnov výrazně ovlivněn zejména národními tradicemi spolkového tělocviku sokolského, jejímž základem byla tzv. Tyršova soustava. V letech 1932-1933 byly do škol zavedeny nové osnovy, které vycházely z tzv. činné školy.

V období okupace byla výchova přizpůsobena nacistické ideologii a až v roce 1948 přišla revize dosavadního pojetí. Zavádí se dívčí tělesná výchova a povinný rozsah 2 hodin týdně. V roce 1954 byly na základních a středních školách zavedené tzv. normativní osnovy s důrazem na vzdělávací a výkonnostní cíle, jejichž součástí byly kvalifikační normy a kontrolní cviky. Vzhledem k připomínkám rodičů a učitelů byly tyto výkonnostní normativy v roce 1957 odstraněny. Nová úprava kurikula nastala až v roce 1960 a v roce 1976 bylo s nově přijatými osnovami učivo poskládáno do dvou celků pro 1.-2. ročník a 3.-4. ročník.

Po listopadových změnách v roce 1989 došlo k mnoha změnám i v koncepci školství a byly kladeny nové nároky nejen na učitele, ale i na žáky. Hlavními dvěma vzdělávacími programy byly v této době Základní škola (1996) a Obecná škola (1996), jež členily obsah do dvou etap. Nejrozšířenějším programem se stala právě Základní škola (1996), jež byla členěna do následujících celků:

- Poznatky z TV a sportu, komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost v TV a sportu
- Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení (gymnastická, úpoly, atletika, ...)

Rok 1999 se stal předzvěstí nejpodstatnějších změn díky schválení Koncepce vzdělávání a rozvoje vzdělávací soustavy v České republice. Celkové pojetí se mění v 90. letech v souvislosti s posuny ve vzdělání. Koncem 90. let upadá oblíbenost tělesné výchovy a celková pohybová aktivnost především u adolescentů klesá. Přispívá k tomu řada důvodů, ať už osobní charakteristiky učitelů nebo profesionální pochybení, jako jsou chyby ve výuce apod. Proti těmto krokům stojí vstřícnost a serióznost učitelů, kteří se snaží v tělesné výchově omezit monotónnost, nepřiměřenost a další podobné negativní vlivy. (Dvořáková, Engelthalerová a kol. 2020, str. 25-34)

Dnes je tělesná výchova realizována ve všech ročnících základního vzdělávání a její časová dotace nesmí z hygienických a zdravotních důvodů klesnout pod 2 hodiny týdně. Lze říci, že hlavním cílem tělesné výchovy je vést žáky k pohybové gramotnosti. Vyučovací hodiny na prvním stupni ZŠ jsou převážně smíšené, přesto lze realizovat i hodinu pouze nácvičnou, výcvikovou či kontrolní. Stejně lze i realizovat hodinu monotematickou, například atletickou. (Dvořáková, Engelthalerová a kol. 2020, str. 37-43)

Jedním z východisek pro správnou organizaci v tělesné výchově je volba struktury, kterou jednotliví autoři uvádějí s určitými odchylkami.

Podle Dvořákové (2012) je možné rozeznávat tyto části:

- úvodní – zahřívací
- průpravnou – rozcvičení
- hlavní – nácvikovou – s výukou nového učiva
- výcvikovou (kondiční)
- závěrečnou

Každá z těchto částí má jasně daný úkol, ze kterého se odvíjí aktivity, které učitel v daný moment zapojuje.

Podle Hrabince (2017) se jednotka dělí na tři a více částí, přičemž stavba samotné vyučovací jednotky je ovlivněna mnoha činiteli. I z tohoto důvodu je důležité, aby každý učitel na základě své odborné erudice modifikoval konkrétní podobu vyučovací jednotky. Doporučená stavba hodiny je pak minimálně rozdělena na část úvodní, hlavní a závěrečnou.

Pro úvodní část je typický výrazně intencionální charakter a jejím hlavním cílem je uvést žáky po stránce psychické i tělesné do vyučovací jednotky. Tato část by neměla být nikterak dlouhá a měla by trvat zhruba 2 minuty. Obvykle je věnována nástupu a navození atmosféry. Následuje část rušná, jež má připravit organismus k aktivitě a je v ní využíváno mnoho pohybových her či honiček. Průpravná část, která navazuje na část rušnou, si klade za hlavní cíl protažení za pomoci vhodných protahovacích cviků s příslušným počtem opakování.

Hlavní část vyučovací jednotky by měla plnit hlavní cíl hodiny. V úvodu je často doporučeno zařadit nová cvičení, která vedou k naplnění cíle. Pro tuto část lze použít

označení část nácviková, na kterou navazuje výcviková, jež si klade za cíl opakování již naučených dovedností.

V závěru hodiny je vhodné zařadit kompenzační cvičení, ideálně strečink s delší výdrží než v úvodní části, cca 15-20 sekund. Cílem této části by mělo být zklidnění organismu po zátěži, ale i protažení svalů.

Na úplném konci je zcela nezbytné využít čas k možnému shrnutí a zhodnocení výuky, dát prostor pro dotazy, upozornit na chyby či pochválit za předcházející činnost. (Hrabinec Jiří a kol, 2017 str. 67-69)

Pro dobré organizační základy hodiny není podstatné pouze rozdělení částí, ale především volba správných metodicko-organizačních metod, kterými učitel disponuje. Podle Dvořákové, Engelthalerové a kol. (2020) jsou za základní metodicko-organizační formy považované tyto:

- Přímé vedení = jedná se o frontální hromadné vyučování, které je využíváno především ve chvíli, kdy chceme nacvičit novou dovednost, či za účelem pochopení pravidel.
- Nepřímé vedení = realizuje se převážně jako skupinová forma vyučování s využitím diference. Využívá se především v momentě, kdy je třeba žáky rozdělit na základě pohlaví, výšky či stupně zvládnutí pohybové dovednosti.
- Samostatná a tvořivá práce žáků = je založena na podněcování žáka k tvořivé činnosti s využitím vlastních myšlenek.

Důležitou součástí organizace základních výchovně-vzdělávacích činností jsou vyučovací postupy. U mladších žáků patří mezi nejvyužívanější postup komplexní, jenž je využíván tam, kde se jedná o jednoduchý pohybový prvek, u kterého by bylo zbytečné dělení na elementární části. (Hrabinec, 2017, str. 71)

„Protože u dětí mladšího školního věku převažuje globální vnímání pohybu, dáváme přednost komplexním postupům před analyticko-syntetickým a synteticko-analytickým.“ (Dvořáková, Engelthalerové a kol., 2020, str. 220)

Aby byla organizace hodiny úplná a efektivní, je zapotřebí volit a aplikovat vhodné metody, jimiž jsou metody motivační, expoziční, fixační a diagnostické. (Hrabinec, 2017, str. 71)

Dvořáková a Engelthalerová (2020) uvádějí za základní metody verbální, demonstrační, praktické, přičemž je důležité, že metoda praktická neboli vlastní cvičení žáků převažuje.

V plánování vyučovací jednotky nesmíme opomenout ani didaktické řídicí styly, které se využívají ve vzájemné kombinaci a na základě cíle hodiny.

„Od příkazového řízení, které je stále na místě v mnoha situacích školní tělesné výchovy, je možné postupně aktivovat samotné žáky jako pomocníky ve vyučovacím procesu s uvědoměným hledáním chyby v recipročním stylu nebo stylu se sebehodnocením, respektovat individuální předpoklady diverzifikací úkolů ve stylu s nabídkou a umožnit předcházet řešení, jak překonat překážku soupeře, tvořit vlastní cvičební celky ve stylech s řízením nebo samotným řešením úkolů.“ (Dvořáková, Engelthalerové a kol., 2020, str. 44-45)

Volba řídicího stylu, metod a dalších aspektů zůstává na samotném učiteli, který je strůjcem efektivity vyučovací jednotky.

3 Cíl práce

Hlavním cílem práce je zjištění, jaký vliv bude mít působení pohybového programu Zumba® na úroveň tělesné zdatnosti dětí mladšího školního věku.

V souvislosti s hlavním cílem práce byly stanoveny následující dílčí úkoly, výzkumné otázky a hypotézy:

3.1 Dílčí úkoly:

1. V rámci literární rešerše popsat a charakterizovat program Zumba®
2. Charakterizovat dítě mladšího školního věku
3. Zvolit vhodné testovací baterie
4. Připravit a popsat intervenční program Zumba®
5. Připravit, zorganizovat a realizovat vstupní testování dětí mladšího školního věku ve dvou vybraných skupinách
6. Vyhodnotit testování a interpretovat výsledky
7. Stanovit vhodná doporučení pro praxi

3.2 Výzkumné otázky:

V₁.: Jaký vliv má pohybový program Zumba® na úroveň motorických dovedností u dětí mladšího školního věku?

V₂.: Lze doporučit program Zumba® jako vhodnou pohybovou aktivitu pro školní TV dětí na 1. stupni?

3.3 Hypotézy

H₁: Lze předpokládat, že skupina dětí mladšího školního věku pravidelně cvičící podle programu Zumba® bude mít v závěrečném měření výrazně lepší výsledky než skupina věnující se jiné zájmové činnosti.

H₂: Lze předpokládat, že výstupní výsledky testování u dětí, které absolvovaly intervenční program Zumba®, budou na vyšší úrovni než výsledky vstupního testování.

4 Metodika

Tato práce je založena na experimentální metodě, jejímž hlavním principem je připravenost do všech podrobností před započítím sběru dat za účelem zamezení možného ovlivnění jinými (rušivými) proměnnými. (Hendl, 2005, str.46-47)

Experiment lze definovat podle podmínek, v jakých probíhá, počtu působících nezávislých proměnných a způsobu kontroly nad působením nezávisle proměnných. V tomto případě se jedná o experiment přirozený a jednofaktorový s technikou paralelních skupin, u nichž dochází ke srovnání dat. (Chráška, 2016, str. 24-26)

Metody statistického zpracování

V práci byl pro porovnání jednotlivců i skupin využit průměr, který vychází z celkového součtu čísel, vydělených počtem těchto čísel. Jedná se o využití průměru celkového, tedy z obou skupin a průměru jednotlivých skupin zvlášť. Součástí vyhodnocení byla také tzv. směrodatná odchylka. Jedná se o odmocninu z rozptylu náhodné veličiny a platí pro ni vzorec: $\sigma = \sqrt{\text{var}(X)} = \sqrt{E((X - E(X))^2)}$, ve kterém je X náhodná veličina, $\text{var}(X)$ její rozptyl a $E(X)$ její střední hodnota. Vypovídá o tom, na kolik se od sebe liší jednotlivé případy v souboru zkoumaných hodnot.

Pro zjištění míry odlišnosti skupin byl použit test analýzy rozptylu za pomoci nepárového T-testu, který slouží k porovnání střední hodnoty jedné skupiny (průměru) se střední hodnotou té druhé. Nejprve je nutné určit hladinu významnosti pro tuto práci byla určena hladina statistické významnosti na $p < 0,05$, statisticky vysoké významnosti $p < 0,01$ a statistické nevýznamnosti $p > 0,05$. Pomocným F-testem určíme, zda je hodnota rozdílu statisticky významná. Očekávaná významnost rozptylů nastává v momentě, kdy vypočtená hodnota testovacího kritéria F nepřekročí hodnotu pro příslušnou hladinu významnosti. Na základě závěru F-testu můžeme aplikovat t-test, pomocí kterého určíme hodnotu kritéria t a porovnáme ji s kritickou hodnotou pro zvolenou hladinu statistické významnosti. (Otipka, Šmajstrla, ©2015-2022)

Všechny uvedené testy a hodnoty byly určeny prostřednictvím programu Excel.

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor pro tuto práci je tvořen dvěma skupinami dětí mladšího školního věku docházející do zájmových činností Domu dětí a mládeže Prahy 2.

4.1.1 Dům dětí a mládeže Praha 2

„DDM Praha 2 je středisko volného času, které nabízí rozmanité zájmové činnosti pro naplnění volného času dětí, mládeže a dospělých. DDM Praha 2 zejména zajišťuje výchovu, vzdělávací a osvětovou činnost a pořádá akce, soutěže, výlety a tábory.“ (Dům dětí a mládeže Praha 2, ©2021)

Jedná se o příspěvkovou organizaci, středisko volného času, které je zřizováno Hlavním městem Praha. Jak již bylo výše uvedeno, hlavní náplní DDM je poskytování zájmové volnočasové činnosti dětem, mládeži i dospělým. Pod DDM Prahy 2 spadá hned několik odvětví – sportovní, přírodovědné, výtvarné a technické, nazývaných jako oddělení, jež se věnují různým činnostem se zaměřením na určitou oblast. (Dům dětí a mládeže Praha 2, ©2021)

4.1.2 Taneční skupina Level up

První skupina byla tvořena dětmi z kroužku zumbly – taneční skupiny Level up, jež působí na domě dětí a mládeže od roku 2016 s pravidelnými tréninky dvakrát až třikrát týdně. Hlavní náplň a cíl kroužku je na webových stránkách Domu dětí a mládeže Prahy 2 definován takto:

„Cílem kroužku je naučit děti nejen základy zumbly, ale i složitější sestavy, které jsou následně propojeny v soutěžní choreografii, se kterou se děti účastní soutěží a vystoupení. Zumba zároveň vede k posílení tělesné zdatnosti a koordinaci pohybů.“ (Dům dětí a mládeže Praha 2, ©2021)

Věkové rozpětí mladších účastníků kroužku, kteří byli součástí testování, je 6 až 12 let. Věkový průměr testovaných byl 8,7 let a jednalo se výhradně o dívky.

4.1.3 Dramatický kroužek DRaK

Druhou skupinou zvolenou pro měření byl dramatický kroužek DRaK, jehož cílem je zdokonalovat děti v hereckých a komunikačních dovednostech. Na stránkách domu dětí a mládeže je definován takto: *„Dramatická výchova, divadelní příprava – základy div. řeči, div. pohybu, výrazy, vcítění do postavy. Příprava na představení.“* (Dům dětí a mládeže Praha 2, ©2021).

Zde bylo testováno 13 dětí ve věku od 8 do 12 let s věkovým průměrem 10,1 let. Jednalo se o dívky a dva chlapce.

Podrobnosti o věku a somatických charakteristikách – výška, váha, BMI (index tělesné hmotnosti) v obou skupinách v době prvního měření dokládá tabulka číslo 7.

Formou informovaného souhlasu (viz příloha I.) byli osloveni zákonní zástupci obou skupin dětí. Se souhlasem nebyl, až na jednu výjimku v druhé skupině, žádný problém.

Tabulka 7: Testované děti a jejich somatické charakteristiky – taneční skupina Level up

Taneční skupina Level up (dívky)					
Iniciály	Věk	Váha (kg)	Výška (cm)	BMI (index tělesné hmotnosti)	Zhodnocení BMI (z-scores) (WHO, ©2022)
N.M.	12	33	158	13,22	Těžká podvýživa
E.S.	11	41	147	19	Normální váha
L.D.	10	48	143	23,47	Lehká nadváha
N.W.	10	33	134	18,38	Normální váha
A.N.	10	40	143	19,84	Normální váha
P.H.	9	29	133	16,39	Normální váha
A.CH.	9	32	134	17,82	Normální váha
E.K.	9	30	130	17,75	Normální váha
E.M.	8	33	128	20,14	Nadváha
B.B.	8	21	123	13,88	Podváha
V.A.O.	8	24	128	14,65	Normální váha
A.M.	7	28	130	16,57	Normální váha
A.P.	6	23	115	17,39	Normální váha
M.K.	6	20	113	15,66	Normální váha
PRŮMĚR	9	31,07	134,31	17,44	Normální váha
SD	2	7,99	12,14	2,72	

Tabulka 8: Testované děti a jejich somatické charakteristiky – dramatický kroužek DRaK

Dramatický kroužek DRaK (dívky)					
A.S.	12	54	151	23,68	Lehká nadváha
N.S.	12	35	138	18,38	Normální váha
S.T.	11	36	159	14,24	Podváha
T.T.	10	53	161	20,45	Nadváha
E.Š.	10	35	135	19,20	Lehká nadváha
B.S.	10	36	131	20,98	Lehká nadváha
K.K.	10	40	141	20,12	Lehká nadváha
A.N.	9	40	143	19,56	Lehká nadváha
J.P.	9	31	131	18,06	Normální váha
D.D.	9	30	129	18,03	Normální váha
S.S.	8	23	124	15	Normální váha
Dramatický kroužek DRaK (chlapci)					
K.H.	10	49	150	21,78	Normální váha
A.K.	10	45	155	18,73	Normální váha
PRŮMĚR	10	39	142,15	19,09	Lehká nadváha
SD	1,15	9,17	12,13	2,67	

Tabulka 9: Statistické hodnoty obou skupin

Skupina 1 (taneční skupina Level up) + skupina 2 (dramatický kroužek DRaK)					
PRŮMĚR	9,44	34,89	137,81	18,23	
SD	1,48	9,33	12,81	2,72	
P	0,05	0,03	0,06	0,12	

*SD = směrodatná odchylka

*p = hladina statistické významnosti

U těchto dvou skupin nebyly nalezeny statisticky významné rozdíly ($p > 0,05$) ve věkovém rozpětí ($p = 0,05$), výšce ($p = 0,06$) a hodnotě BMI ($p = 0,12$). Statisticky významný rozdíl byl zaznamenán pouze v případě tělesné váhy ($p = 0,03$), jež může poukazovat na rozdílný vztah k pohybu u obou skupin.

4.2 Organizace sběru dat

Sběr dat byl uskutečněn ve dvou termínech v rozmezí cca půl roku na Domě dětí a mládeže Prahy 2 v rámci zájmové činnosti obou skupin dětí. První měření proběhlo 7-8. 9. 2021 a bylo otestováno celkem 29 dětí, z toho 2 chlapci a 27 dívek. Druhé měření bylo provedeno v termínu 22.-23. 3. 2022 u 27 dětí, z toho u 2 chlapců a 25 dívek. Dvě dívky se bohužel ze zdravotních důvodů nemohly druhého měření zúčastnit, a proto nebyly do výsledků zahrnuty (O. Z., B. H.). Obě testování proběhla ve spolupráci s vedoucími daných kroužků a anonymita dětí při vyhodnocení výsledků byla zajištěna jejich iniciály.

Měření fyzické zdatnosti probíhalo v odpoledních hodinách v místnostech i na hřišti Domu dětí a mládeže Prahy 2 ve Slezské ulici. Při testování byli vždy přítomni vedoucí kroužku. Jednotlivé pohybové úkony byly jedincům vždy řádně vysvětleny a předem názorně ukázány. Jelikož bylo zapotřebí některé testové úkony provádět ve vnějších prostorách hřiště, bylo zvolené následující pořadí:

1. Skok daleký z místa – 3 pokusy
2. Leh-sedy po dobu 60 s
3. Jacíkův test
4. Člunkový vytrvalostní běh
5. Člunkový běh 4x10

Poslední zmíněné běhy probíhaly v prostorách venkovního hřiště. Předcházející testování proběhlo v prostoru tanečního a divadelního sálu uvnitř budovy. Na správnost provedení vždy dohlíželi vedoucí kroužku a autor práce. Pro úsporu času si jedinci cviky 2 a 3 počítali samostatně, vždy vzájemně ve dvojicích.

Somatické charakteristiky jedinců byly získány během prvního termínu testování. Za účelem práce byla zaznamenána tělesná výška, váha a z nich vycházející index tělesné hmotnosti u každého z testovaných, během prvního termínu.

5 Praktická část

5.1 Výsledky

Výsledky byly přeneseny do několika grafů a tabulek řazených podle určitého klíče, aby nedocházelo k nesrovnalostem. Tabulky obsahují statistické záznamy jednotlivých účastníků testování, na které navazuje grafické znázornění. Nejprve se jedná o záznamy jedné či druhé skupiny dětí, které jsou komentovány s cílem poukázat na posun, stagnaci či zhoršení v rámci pohybového úkonu nebo motorického testu.

V druhé části se jedná o grafy s hodnotami uvedenými formou získaných bodů, které staví do komparace obě skupiny. Hodnoty byly vytvořené na základě standardizovaných tabulek s rozdílností věku a pohlaví. Pro lepší přehlednost jsou vždy spolu související graf

y komentovány samostatně a zároveň jsou rozlišené barevně. Pro TS Level up byl zvolen záznam červený a pro dramatický kroužek DRaK záznam modrý. V druhém zmíněném kroužku byli testováni dva chlapci, jejichž hodnotové sloupce mají ve výsledcích vždy zelenou barvu. Jedna z dívek prošla v rámci testování měřením v obou skupinách – A. N., její hodnoty jsou barvou oranžovou.

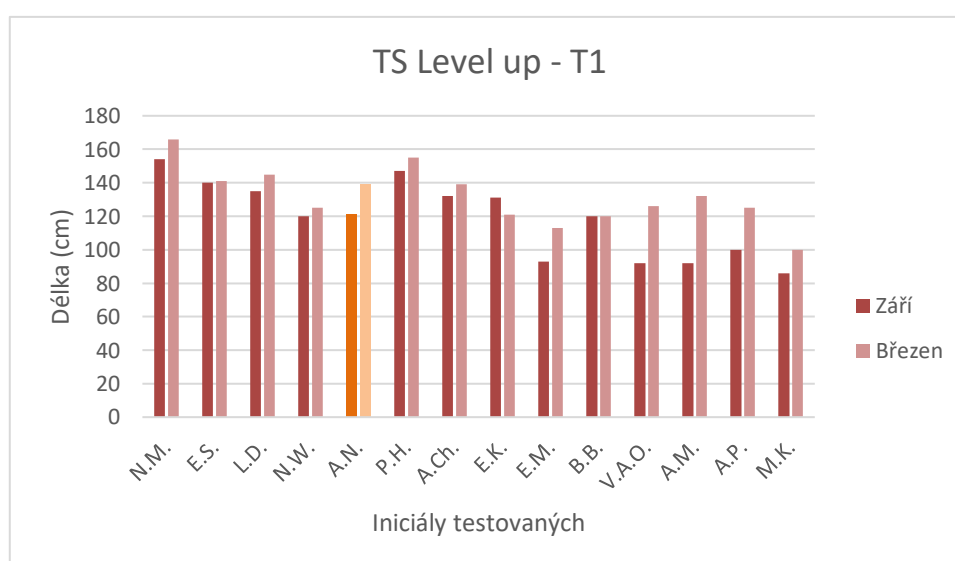
Tabulky s celkovými výsledky a záznamy jedinců jsou součástí příloh na konci této práce.

5.1.1 Výsledky jednotlivých pohybových úkonů v rámci UNIFITTESTU 6-60

Skok daleký z místa

Tabulka 10: Skok daleký – taneční skupina Level up

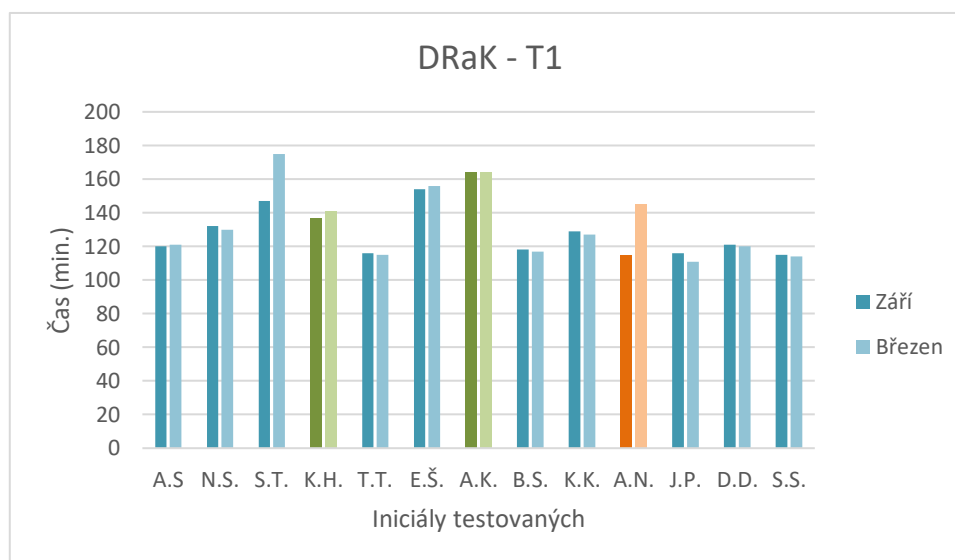
Září 2021				Březen 2022			T-test (p)
	Délka skoku (cm)	Průměrná délka skoku (cm)	Směrodatná odchylka	Délka skoku (cm)	Průměrná délka skoku (cm)	Směrodatná odchylka	
N.M.	154	118,79	22,55	166	131,93	17,135	0,09
E.S.	140			141			
L.D.	135			145			
N.W.	120			125			
A.N.	121			139			
P.H.	147			155			
A.CH.	132			139			
E.K.	131			121			
E.M.	93			113			
B.B.	120			120			
V.A.O.	92			126			
A.M.	92			132			
A.P.	100			125			
M.K.	86			100			



Graf 1. Záznam výsledků skoku dalekého z místa u taneční skupiny Level up

Tabulka 11: Skok daleký – dramatický kroužek DRaK

Září 2021				Březen 2022			
	Délka skoku (cm)	Průměrná délka skoku (cm)	Směrodatná odchylka	Délka skoku (cm)	Průměrná délka skoku (cm)	Směrodatná odchylka	T-test (p)
A.S.	120	130	16,42	121	133,54	21	0,6
N.S.	132			130			
S.T.	147			175			
T.T.	116			115			
E.Š.	154			156			
B.S.	118			117			
K.K.	129			127			
A.N.	115			145			
J.P.	116			111			
D.D.	121			120			
S.S.	115			114			
K.H.	137			141			
A.K.	164			164			



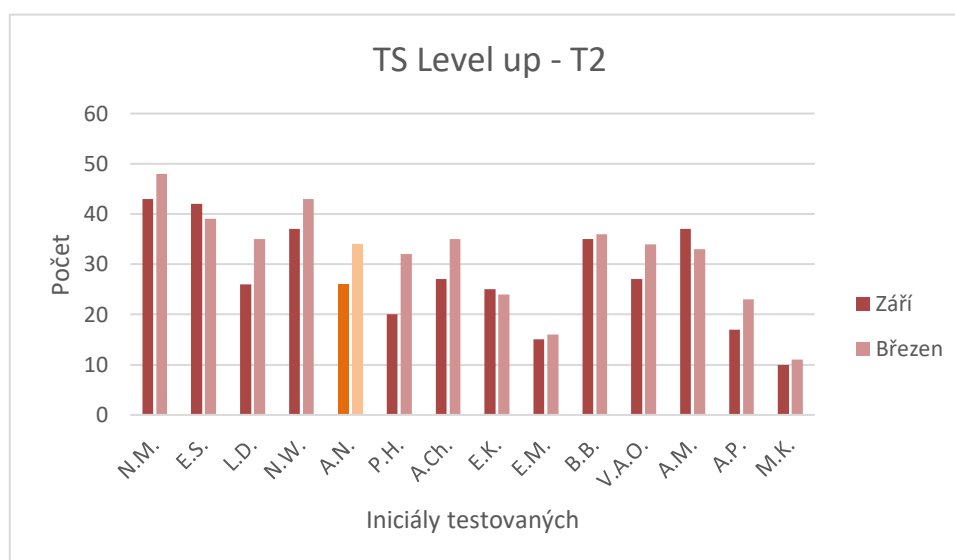
Graf 2. Záznam výsledků skoku dalekého z místa u dramatického kroužku DRaK

Ze 14 dívek (100 %) testovaných v taneční skupině Level up došlo ke zlepšení, jež vyplývá z grafu, u 11 dívek (79 %). Ani u jedné nedošlo ke zhoršení. Zbylé 3 měly oba výsledky velmi podobné. V dramatickém kroužku DRaK podle grafických údajů dvě dívky (15 %) z celkového počtu 13 testovaných (100 %) dosáhly zlepšení, přičemž jedna z dívek (A.N.) je zároveň součástí taneční skupiny Level up. Ani u jedné ze skupin nedošlo ke staticky významnému rozdílu mezi průměry – Level up ($p = 0,09$), DRaK (0,6). Členové dramatického kroužku DRaK se v průměru staticky významné hladině pouze přiblížili.

Sed-leh po dobu 60 s

Tabulka 12: Sed-leh po dobu 60 s – taneční skupina Level up

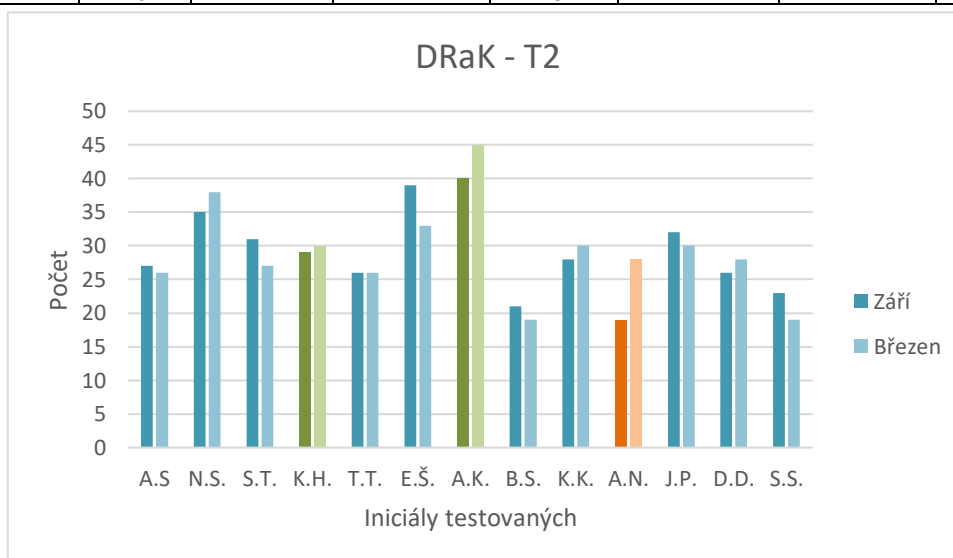
Září 2021				Březen 2022			T-test (p)
	Počet sed-lehů	Průměrný počet sed-lehů	Směrodatná odchylka	Počet sed-lehů	Průměrný počet sed-lehů	Směrodatná odchylka	
N.M.	43	28	9,09	48	32	10,04	0,13
E.S.	42			39			
L.D.	26			35			
N.W.	37			43			
A.N.	26			34			
P.H.	20			32			
A.CH.	27			35			
E.K.	25			24			
E.M.	15			16			
B.B.	35			36			
V.A.O.	27			34			
A.M.	37			33			
A.P.	17			23			
M.K.	10			11			



Graf 3. Záznam výsledků počtů sed-lehů po dobu 60 s u taneční skupiny Level up

Tabulka 13: Sed-leh po dobu 60 s – dramatický kroužek DRaK

Září 2021				Březen 2022			
	Počet sed-lehů	Průměrný počet sed-lehů	Směrodatná odchylka	Počet sed-lehů	Průměrný počet sed-lehů	Směrodatná odchylka	T-test (p)
A.S.	27	29	6,41	26	29	6,95	0,93
N.S.	35			38			
S.T.	31			27			
T.T.	26			26			
E.Š.	39			33			
B.S.	21			19			
K.K.	28			30			
A.N.	19			28			
J.P.	32			30			
D.D.	26			28			
S.S.	23			19			
K.H.	29			30			
A.K.	40			45			



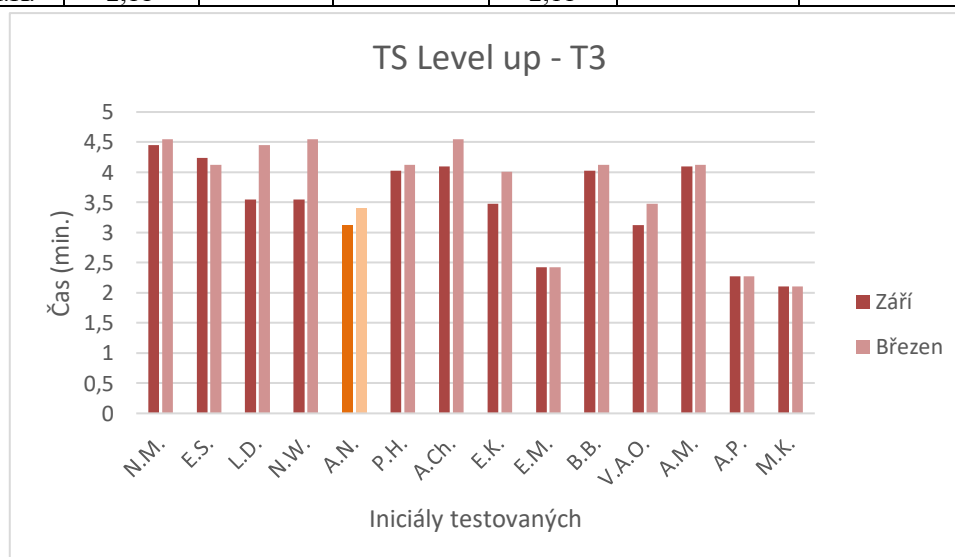
Graf 4. Záznam výsledků počtů sed-lehů po dobu 60 s u dramatického kroužku DRaK

Z grafických záznamů je možno vyčíst, že ze 14 dívek došlo u 8 ke zlepšení, což tvoří 57 % z celkového počtu testovaných v taneční skupině Level up. Průměrná hodnota však nedosáhla na statisticky významný rozdíl. ($p = 0,13$). Ke zhoršení došlo pouze ve dvou případech (E. S., A. M.), což je možné vyčíst z grafu. V dramatickém kroužku DRaK došlo ke zhoršení u 5 jedinců, avšak výsledky nedosáhly ke statisticky významnému rozdílu ($p = 0,93$).

Vytrvalostní člunkový běh

Tabulka 14: Vytrvalostní člunkový běh – taneční skupina Level up

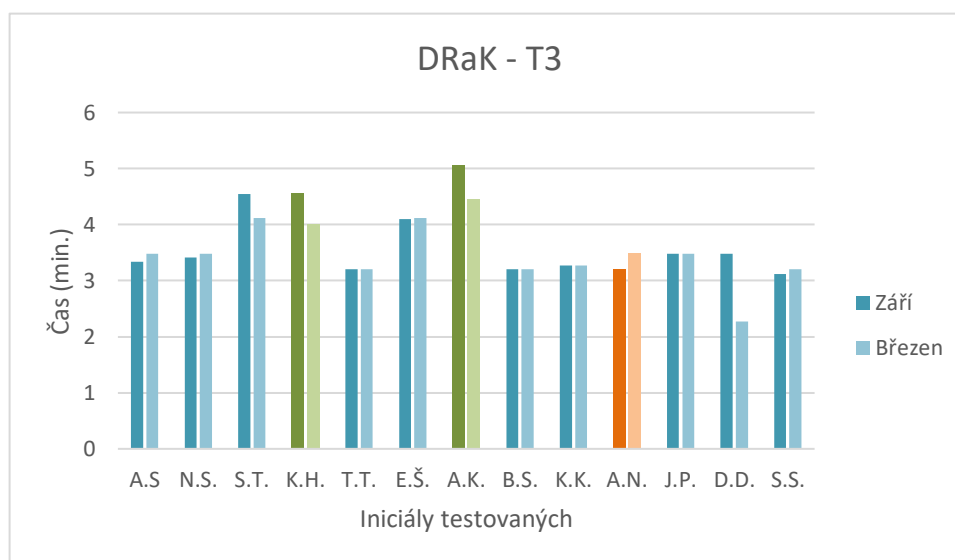
Září 2021				Březen 2022			T-test (p)
	Doba běhu (min.)	Průměrný doba běhu (min.)	Směrodatná odchylka	Doba běhu (min.)	Průměrný doba běhu (min.)	Směrodatná odchylka	
N.M.	4,45	3,47	0,77	4,55	3,73	0,87	0,4
E.S.	4,24			4,12			
L.D.	3,55			4,45			
N.W.	3,55			4,55			
A.N.	3,12			3,41			
P.H.	4,03			4,12			
A.CH.	4,1			4,55			
E.K.	3,48			4,01			
E.M.	2,42			2,42			
B.B.	4,03			4,12			
V.A.O.	3,12			3,48			
A.M.	4,1			4,12			
A.P.	2,27			2,27			
M.K.	2,11			2,11			



Graf 5. Záznam výsledků délky vytrvalostního člunkového běhu u taneční skupiny Level up

Tabulka 15: Vytrvalostní člunkový běh – dramatický kroužek DRaK

Září 2021				Březen 2022			
	Doba běhu (min.)	Průměrný doba běhu (min.)	Směrodatná odchylka	Doba běhu (min.)	Průměrný doba běhu (min.)	Směrodatná odchylka	T-test (p)
A.S.	3,34	3,69	0,65	3,48	3,52	0,56	0,48
N.S.	3,41			3,48			
S.T.	4,55			4,12			
T.T.	3,2			3,2			
E.Š.	4,1			4,12			
B.S.	3,2			3,2			
K.K.	3,27			3,27			
A.N.	3,2			3,48			
J.P.	3,48			3,48			
D.D.	3,48			2,27			
S.S.	3,12			3,2			
K.H.	4,55			4,01			
A.K.	5,05			4,45			



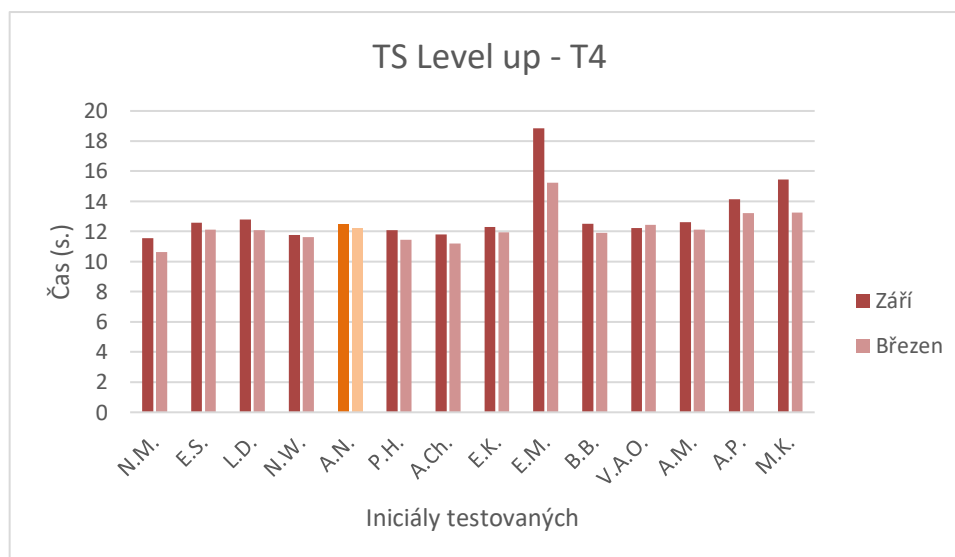
Graf 6. Záznam výsledků délky vytrvalostního člunkového běhu u dramatického kroužku DRaK

U výsledků vytrvalostního člunkového běhu byl v taneční skupině Level up graficky zaznamenán posun u celkem 5 děvčat (36 %). Zbýlých cca 64 % spíše stagnovalo či se lehce zhoršilo, což je zjevné z vysoce statisticky nevýznamného rozdílu, jehož hodnoty jsou $p = 0,4$ ($p > 0,05$). U dramatického kroužku hodnoty taktéž nepřesáhly významný statistický rozdíl ($p = 0,48$). Z grafického znázornění můžeme vyčíst, že mnoho testovaných předvedlo v obou termínech podobné výsledky.

Člunkový běh 4x10 m

Tabulka 16: Vytrvalostní člunkový běh – taneční skupina Level up

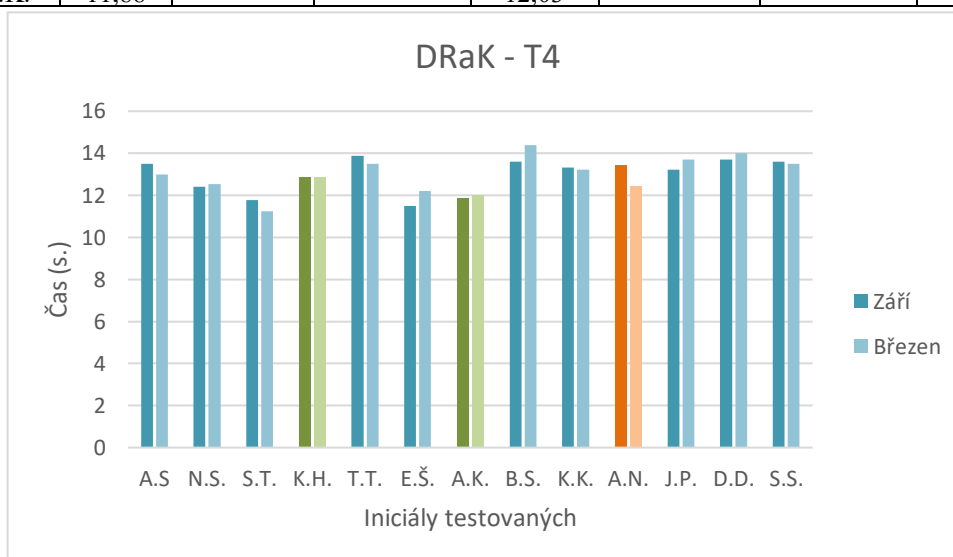
Září 2021				Březen 2022			T-test (p)
	Doba běhu (s.)	Průměrný doba běhu (s.)	Směrodatná odchylka	Doba běhu (s.)	Průměrný doba běhu (s.)	Směrodatná odchylka	
N.M.	11,55	13,1	1,95	10,64	12,24	1,1	0,85
E.S.	12,59			12,12			
L.D.	12,8			12,08			
N.W.	11,76			11,61			
A.N.	12,46			12,21			
P.H.	12,1			11,46			
A.CH.	11,82			11,21			
E.K.	12,31			11,94			
E.M.	18,85			15,23			
B.B.	12,51			11,91			
V.A.O.	12,21			12,43			
A.M.	12,61			12,11			
A.P.	14,14			13,21			
M.K.	15,46			13,25			



Graf 7. Záznam výsledků délky člunkového běhu na 4x10 m u taneční skupiny Level up

Tabulka 17: Vytrvalostní člunkový běh – dramatický kroužek DRaK

Září 2021				Březen 2022			
	Doba běhu (s.)	Průměrný doba běhu (s.)	Směrodatná odchylka	Doba běhu (s.)	Průměrný doba běhu (s.)	Směrodatná odchylka	T-test (p)
A.S.	13,5	12,98	0,82	13	12,97	0,88	0,99
N.S.	12,42			12,54			
S.T.	11,77			11,24			
T.T.	13,89			13,5			
E.Š.	11,5			12,2			
B.S.	13,6			14,4			
K.K.	13,33			13,21			
A.N.	13,45			12,45			
J.P.	13,21			13,71			
D.D.	13,71			14			
S.S.	13,6			13,5			
K.H.	12,85			12,86			
A.K.	11,88			12,03			

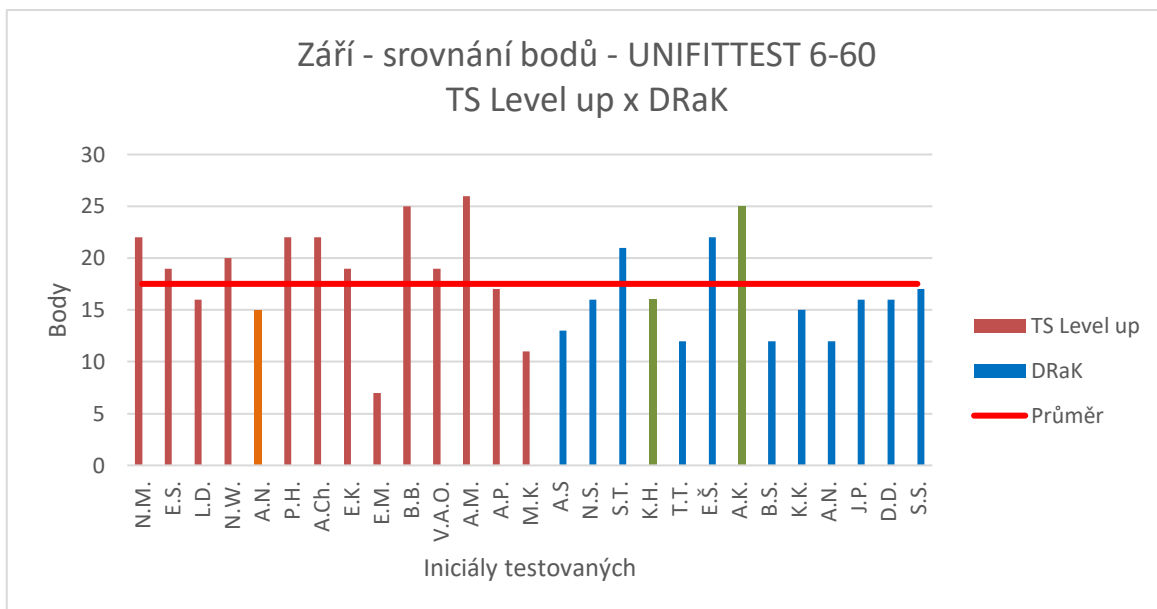


Graf 8. Záznam výsledků délky člunkového běhu na 4x10 m u dramatického kroužku DRaK

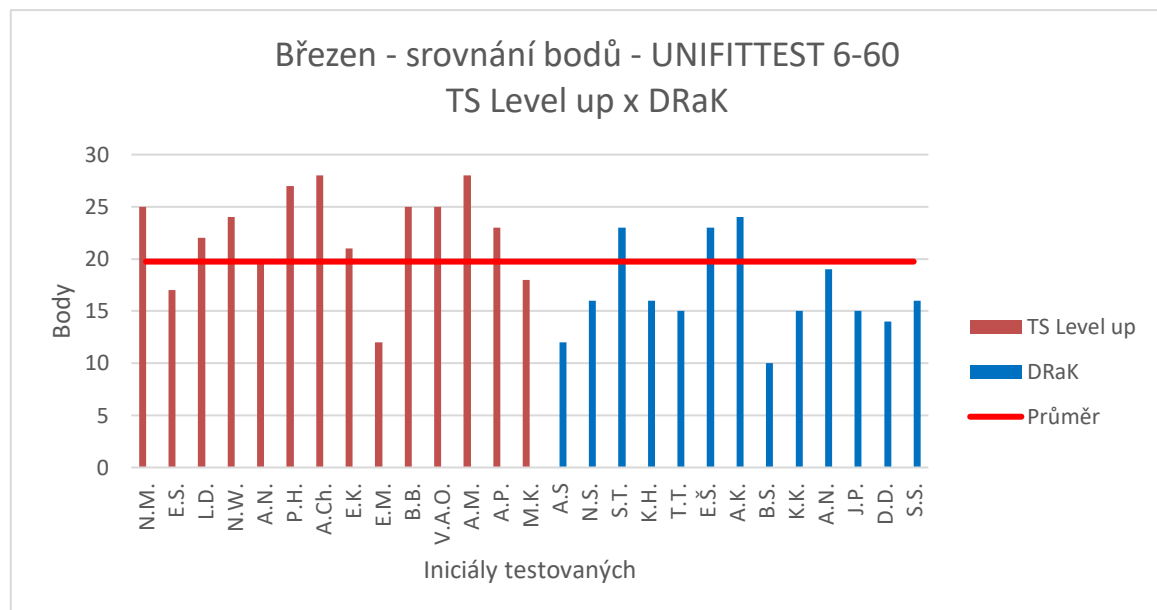
U všech děvčat (100 %) došlo u tohoto typu úkonu ke zlepšení. Naopak v dramatickém kroužku DRaK svůj výsledek zlepšilo pouze 6 jedinců (46 %), z nichž jedna z dívek je také součástí taneční skupiny Level up. Zlepšení nebyla nikterak výrazná ani v jedné ze skupin – TS Level up ($p = 0,85$), DRaK ($p = 0,99$).

5.1.2 Komparace skupin – UNIFITTEST 6-60

Pro komparaci byl využit přepočtený výkon na body na základě normových tabulek, které jsou součástí manuálu UNIFITTEST 6-60. Jednotlivé tabulky respektují zvláštnosti a odlišnosti v pohlaví a věku. Proto každý testovaný byl hodnocen samostatně podle odpovídající tabulky pro jeho pohlaví a věk. (Měkota a kol., 2002)



Graf 9. Záznam výsledků – UNIFITTEST 6-60 – komparace skupin – září



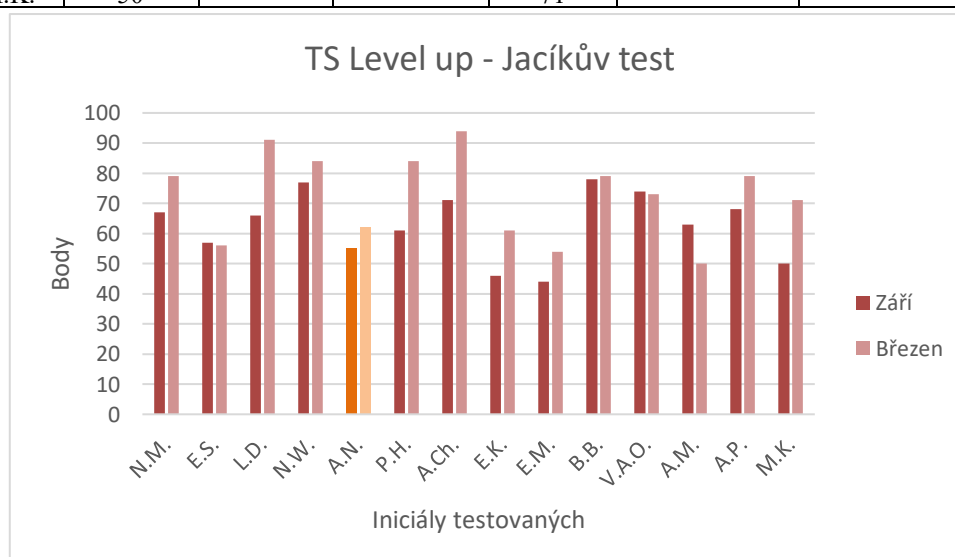
Graf 10. Záznam výsledků – UNIFITTEST 6-60 – komparace skupin – březen

V taneční skupině Level up došlo při celkovém srovnání bodů ke statisticky významnému rozdílu ($p = 0,04$), jenž poukazuje na zlepšení. Většina tanečnic se pohybuje nad průměrem, naopak dramatický kroužek pod celkovým průměrem testovaných., což je možné vyčíst z grafu. U dramatického kroužku DRaK nedošlo ke statisticky významným změnám ($p = 0,8$).

5.1.3 Výsledky – Jacíkův test

Tabulka 18: Jacíkův test – taneční skupina Level up

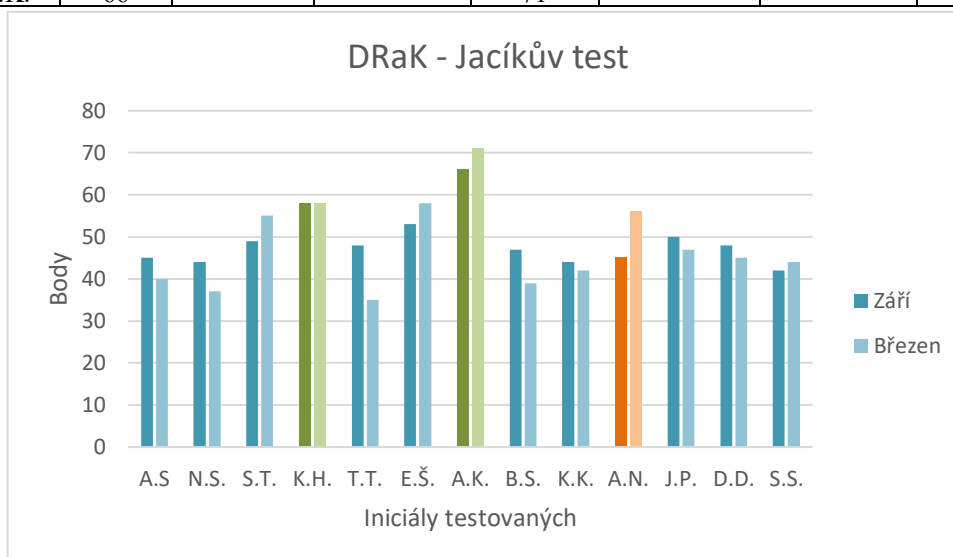
Září 2021				Březen 2022			T-test (p)
	Počet bodů	Průměrný počet bodů	Směrodatná odchylka	Počet bodů	Průměrný počet bodů	Směrodatná odchylka	
N.M.	67	63	11,01	79	73	14,04	0,04
E.S.	57			56			
L.D.	66			91			
N.W.	77			84			
A.N.	55			62			
P.H.	61			84			
A.CH.	71			94			
E.K.	46			61			
E.M.	44			54			
B.B.	78			79			
V.A.O.	74			73			
A.M.	63			50			
A.P.	68			79			
M.K.	50			71			



Graf 11. Záznam výsledků Jacíkova testu u taneční skupiny Level up

Tabulka 19: Jacíkův test – dramatický kroužek DRaK

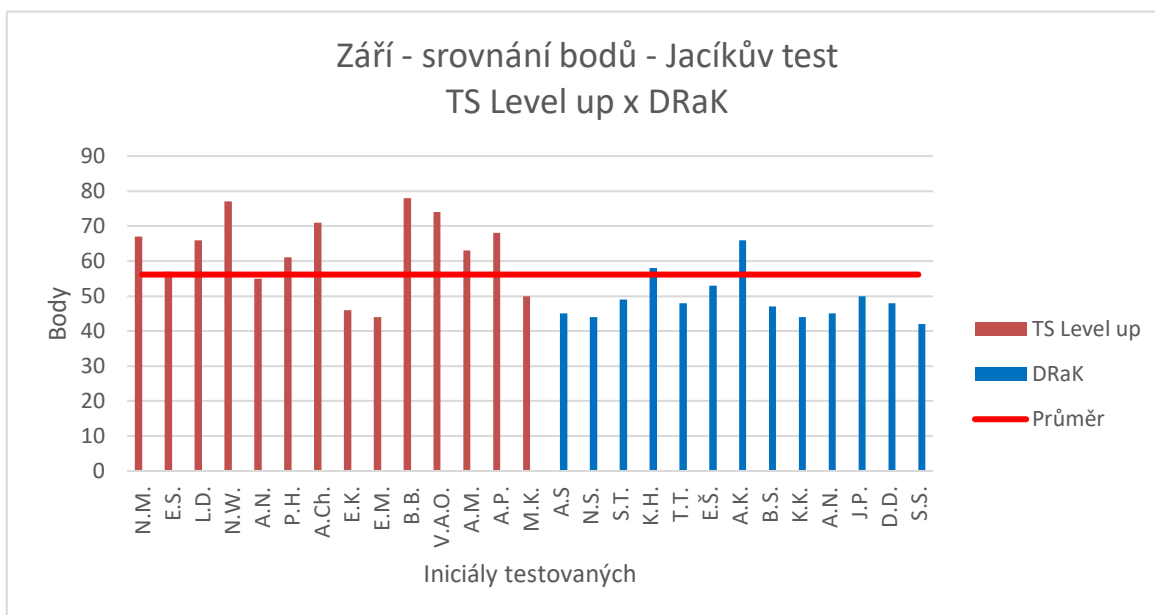
Září 2021				Březen 2022			
	Počet bodů	Průměrný počet bodů	Směrodatná odchylka	Počet bodů	Průměrný počet bodů	Směrodatná odchylka	Počet bodů
A.S.	45	49	6,61	40	48	10,56	0,79
N.S.	44			37			
S.T.	49			55			
T.T.	48			35			
E.Š.	53			58			
B.S.	47			39			
K.K.	44			42			
A.N.	45			56			
J.P.	50			47			
D.D.	48			45			
S.S.	42			44			
K.H.	58			58			
A.K.	66			71			



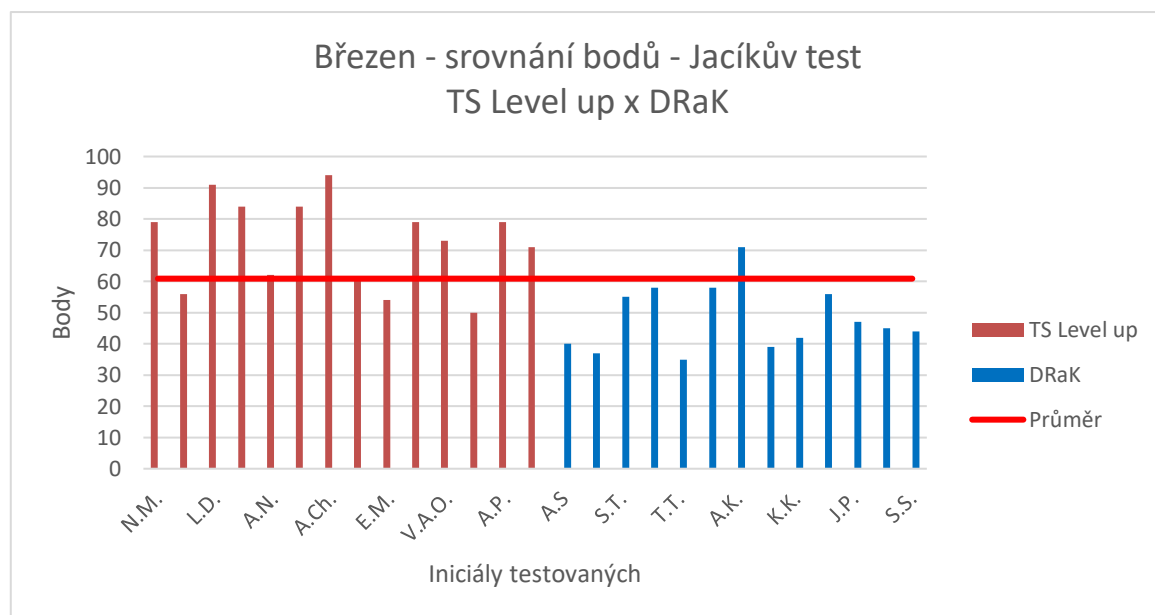
Graf 12. Záznam výsledků Jacíkova testu u dramatického kroužku DRaK

U 11 (79 %) děvčat z celkového počtu 14 testovaných v taneční skupině bylo zaznamenáno zlepšení, jež je i statisticky významné ($p = 0,04$). V dramatickém kroužku DRaK došlo ke zlepšení u 5 dětí (39 %), u zbylých testovaných se jednalo spíše o zhoršení, což lze vyčíst z grafu, ale i potvrdit na základě hladiny významové statistiky, jež není nikterak významná ($p = 0,79$).

5.1.4 Komparace skupin – Jacíkův test



Graf 13. Záznam výsledků – Jacíkův test – komparace skupin – září



Graf 14. Záznam výsledků – Jacíkův test – komparace skupin – březen

U obou grafů je mezi skupinami viditelný rozdíl, avšak u druhého březnového o malý kus narostl díky zlepšení výkonu první skupiny (TS Level up), která dosáhla na hladinu statistického významu ($p = 0,04$). Hlavním výsledkem druhého grafu je výkon každého jedince srovnaný s průměrnou výkonností. Z taneční skupiny se nad průměrem celku pohybuje celkem 9 děvčat, z dramatického kroužku dosáhl nad průměr pouze jeden chlapec.

6 Diskuze

V práci jsme si za hlavní cíl zvolili zjistit, jaký vliv má na fyzickou zdatnost dětí mladšího školního věku pravidelné cvičení fitness programu Zumba®.

Pro identifikaci byla využita testová baterie UNIFITTEST a Jacíkův test motorických dovedností. Všichni testovaní byli zároveň hodnoceni na základě svých vstupních somatických charakteristik se stanovením BMI, které poukazují na fyzickou zdatnost každého jedince zvlášť. Již z nich bylo patrné, které děti mají kladný vztah k pohybové činnosti či naopak.

Vstupní měření prokázalo, že v první (taneční) skupině byla hladina BMI v normálu, podváha byla definována pouze ve 3 případech, přičemž o těžkou podváhu se jednalo pouze u jediné dívky N. M. Nadváha byla zaznamenána pouze u dívky E. M., která trpí mentální poruchou a růstovou vadou, což je hodnoceno a konfrontováno v kapitole Doporučení do praxe. V druhé skupině (dramatický kroužek) došlo u 42,9 % měřených k určení lehké nadváhy až nadváhy. Tedy již vstupní úroveň dětí byla dosti odlišná a někdy zavádějící, jako tomu bylo například v případě chlapce A. K.

Z výsledků měření u chlapce A. K., jenž byl hodnocen v rámci druhé skupiny, bylo zjevné, že se nejedná pouze o umělecko založené dítě. I přesto, že se nevěnuje pravidelně fitness programu Zumba®, byly jeho somatické charakteristiky i následný pokrok v jednotlivých testech pozitivní s výrazným rozdílem. Po bližším prozkoumání a nahlédnutí do systému Domu dětí a mládeže Prahy 2, bylo zjištěno, že chlapec A. K. se nevěnuje pouze dramatickému kroužku, ale zároveň do stejné instituce dochází na kroužek florbalu. Nejen, že jeho testové výsledky byly výrazně lepší než výsledky druhého z chlapců K. H. testovaného ve stejné skupině, ale i jeho pokrok byl ve vybraných testech znatelnější než u ostatních účastníků. Výraznější propad byl zaznamenán pouze v případě vytrvalostního člunkového běhu – T3. Přestože nedílnou součástí florbalového tréninku je i vytrvalost, v samotné hře dochází ke střídání hráčů zhruba po maximálně 1-2 minutách, na což je zapotřebí především využití dynamické síly v danou dobu. (Český florbal, 2018) Tímto je možné odůvodnit jeho propad v jediném pohybovém úkonu.

Po zhodnocení BMI hodnot docházelo k samotnému testování motorickými testy.

Základem hypotézy H_1 bylo ověření, zda má fitness program Zumba® přímý a pozitivní vliv na jedince mladšího školního věku a jejich motorické dovednosti. Tato

hypotéza byla ověřována na první testovací skupině, která s tímto programem pracuje pravidelně. Nejvýraznější pokrok byl zaznamenán u testů zaměřených na komplexní motoriku spojenou s dynamickou silou dolních končetin a vytrvalostí, což bylo dokázáno především za pomoci Jacíkova testu. Tento komplexní test zahrnuje tři základní dovednosti, jež jsou pro úspěch v něm potřeba. Jedná se především o sílu, vytrvalost a obratnost. (Brázdil, 2019)

Z výsledků Jacíkova testu je znatelné, že program Zumba® působí komplexně na všechny fyzické a motorické dovednosti jedince, jelikož výrazná většina testovaných v taneční skupině Level up zaznamenala velký pokrok a ocitla se nad průměrem celku, což dokládají srovnávací grafy. V rámci první skupiny došlo k výraznému zlepšení u 78,6 %.

V rámci UNIFITTESTU 6-60 se jednalo o měření jednotlivých úkonů. Stoprocentní pokrok v první skupině byl zaznamenán u testového úkonu T4 (člunkový běh 4x10 m), následovaly výsledky T2 (leh-sed po dobu 60s) a T3 (člunkový vytrvalostní běh). V těchto třech případech bylo zaznamenáno zlepšení u více než 50 % děvčat, z čehož vyplývá, že dívky docílily největšího pokroku v silové a vytrvalostní oblasti v rámci unifittestování. Nejmenší pokrok byl zaznamenán u testového úkonu T3 (člunkový vytrvalostní běh). Dívky v rámci tohoto úkonu spíše stagnovaly. Výrazný pokles výkonu nebyl ani jednou zaznamenán. Pouze v jednom případě u dívky E. S. se jednalo o menší pokles výkonu, což mohlo být způsobeno i psychickým rozpoložením dítěte v daný den.

Hypotéza H_1 byla tedy na základě testování částečně potvrzena. V rámci testování jednotlivých úkonů UNIFITTESTU 6-60 nedošlo ke statisticky významným rozdílům mezi prvním a druhým měřením. Avšak v celkovém souhrnu UNIFITTESTU (T1 + T2 + T3 + T4) s převedením jednotlivých úkonů na body se prokázalo celkové zlepšení účastníků, kteří se věnují pravidelně programu Zumba® ($p = 0,43$). Stejného výsledku, tedy statistické významosti dosáhla taneční skupina Level up i v případě měření celostním Jacíkovým testem, kde hodnota p činila 0,46. Program Zumba® má tedy významný pozitivní vliv na jedince mladšího školního věku, avšak nemůžeme konstatovat, že je tento vliv vysoce výrazný.

V rámci testování docházelo k ověření druhé hypotézy H_2 . Došlo k srovnání obou skupin s průměrem celku a porovnáním posunu v rámci analýzy rozdílnosti a její hladiny. Podle hypotézy H_2 , jsme předpokládali, že děti s pravidelným cvičením fitness programu

dosáhnou v rámci výstupních výsledků vyšší úrovně než děti, které se tomuto programu pravidelně nevěnují.

Hypotéza vycházela především z vlastních zkušeností, pro niž bylo zapotřebí sehnat četné podklady. To, že byla hypotéza pozitivně prokázána, můžeme vyvodit z celkových výsledků Jacíkova testu a ze souhrnu a překlopení jednotlivých úkonů testové baterie UNIFITTEST 6–60 do bodů, v níž se jedinci z taneční skupiny Level up pohybovali povětšinou nad průměrem a dramatický kroužek DRaK pod průměrem celkových hodnot. Zároveň byla pro porovnání určující hladina statistické významnosti, kdy taneční skupina dosáhla v obou testech k významně statistickým rozdílům (pokroku) za období září–březen ($p = 0,04$, $p = 0,8$). Naopak u dramatického kroužku DRaK nedošlo ani v jednom testování k statisticky významnému rozdílu.

Pro ukázkou komparace dvou skupin byly využity poslední čtyři grafy, jež zaznamenávají pokrok účastníků a celkové výsledky ze zářijového i březnového měření. Právě z nich je znatelné, na jaké úrovni účastníci začínali a kam se během půl roku jejich výkonnost posunula. Jelikož výkon byl v druhém měření u první skupiny lepší, posunul se průměr v březnu u obou testových metod výrazně výše. To způsobilo, že se v rámci druhého měření mnoho testovaných ocitlo pod celkovým průměrem. Daný parametr průměru poukazuje především na stagnaci či pokles výkonu účastníků dramatického kroužku, kde výkonnost až na výjimky poklesla. Naopak u taneční skupiny lze konstatovat úspěšnost v tom, že děvčata, která byla v září nad celkovým průměrem se tam udržela i v rámci březnového měření, během nějž došlo i k přiblížení zbylých děvčat k průměrné hranici.

Velkou roli v komparaci hraje dívka A. N., jež je součástí obou skupin. Pokud se zaměříme na její výsledky testování ve srovnání v první a druhé skupině, zjistíme, že výsledky v rámci měření s taneční skupinou byly výrazně lepší než s dramatickým kroužkem, i přesto, že měření probíhalo vždy pouze v jednodenním rozestupu. V tomto případě se můžeme domnívat, co způsobilo rozdílný výkon u této dívky. Jednou z možností je psychické rozpoložení v daný den, ale nesmíme pominout i určitou vnitřní či vnější motivaci. V rámci sportovních kroužků dochází u dětí k určité motivaci k práci, což není pro dramatickou výuku typické.

Podle Pugnerové (2019) je pro tento typ práce charakteristická vnitřní motivace, ale i ta vnější, která je způsobena například interpersonálními vztahy či podmínkami prostředí.

Z toho vyplývá, že nejen psychický stav A. N., ale i kolektiv, ve kterém měření probíhalo, mohl ovlivnit její výkonnost.

Nyní jsme se zaměřili na dívku A. N. v rámci skupin. Velkou roli v jejím výkonu však sehrává i osobní život. A. N. od letošního října nastoupila na hormonální léčbu za účelem budoucí změny pohlaví a již déle, než rok si říká chlapecký jménem (M.).

Dnešní medicína již transsexualitu nepokládá za duševní nemoc, a naopak s pacienty řeší tzv. „gender incongruence“ neboli pohlavní nesoulad. Jedinec s tímto pocitem je nucen docházet po dobu dvou let k odborníkům za účelem schválení transsexuální identity. Během této doby nesmí mít projev jakékoliv duševní poruchy. Častým příkladem je například schizofrenie. (Fifková, Weiss a kol., 2020)

M. dochází na pravidelné konzultace s psychologem i psychiatry, kteří i přes jeho nízký věk (10) hormonální terapii schvalují. Nyní se v léčbě zaměřují především na potlačení ženských hormonů za účelem většího množství těch mužských. V takto nízkém věku může dávka hormonů ovlivnit i jeho fyzický výkon, proto je důležité se na jeho pokrok dívat i z tohoto pohledu.

V rámci práce byly stanoveny dvě vědecké otázky, jejichž úkolem bylo zjistit, zda má pohybový program Zumba® vliv na motorický vývoj dětí mladšího školního věku a zda lze tento program doporučit pro praxi.

Odpověď na první otázku je zřejmá již z výše uvedených informací a záznamů v grafech. Zumba® má na motorické dovednosti výrazný vliv.

Doporučení pro praxi se nachází v závěru této práce. Obsahuje dvě choreografie, jež byly použity v praxi v hodině tělesné výchovy jako motivační faktor. Zároveň je součástí doporučení i popis dívky E. M., která se potýká s mentální i fyzickou poruchou a které pravidelné cvičení s pohybovým programem pomohlo zlepšit její výkonnost.

Pohybový program Zumba® můžeme na základě výsledků označit jako vhodný a účinný prostředek pro zlepšení fyzické a motorické stránky dítěte na prvním stupni.

Limity studie

Pro srovnání byly zvoleny dvě skupiny s odlišným zájmem, a tedy s předpokladem, že děti mají jiný vztah k pohybové aktivitě. U druhé skupiny však nemůžeme stoprocentně říct, jaké jsou jejich pohybové návyky, a tedy jakým způsobem tráví volný čas, což se prokázalo i u chlapce A. K. Výsledky druhé skupiny mohly být u některých jedinců ovlivněny jinou

pohybovou činností, kterou provozují mimo dramatický kroužek. Stejně tak předpokládáme, že dívky z taneční skupiny Level up provozují i jiné zájmové činnosti než jen zumbu. Nemůžeme tedy zcela jasně říci, zda jsou výsledky a pokrok ve výkonnosti zapříčiněny pouze pohybovým programem Zumba® nebo zda má na výkonnost vliv i jiná činnost.

Dalším limitem je získání somatických charakteristik, které nebyly naměřeny přímo v době testování, ale byly získány pouze písemně od zákonných zástupců dětí. Předpokládáme tak, že údaje rodiče zaslali pravdivé.

Jako limit práce je možné definovat i počet měření. Účastníci byli změřeni pouze dvakrát a na jejich výkonu se mohl podepsat aktuální psychický stav, případně menší zranění. To, zda děti byly v případě obou měření stoprocentně zdravé a v psychické pohodě, bohužel není možné změřit či doložit.

7 Závěr

Studie se zúčastnilo v prvním měření celkem 29 dětí, z nichž 93 % tvořily pouze dívky.

Druhého termínu testování se bohužel dvě dívky nemohly zúčastnit, proto celkový výzkumný soubor pro tuto práci činí 27 jedinců.

Hlavním cílem práce bylo zjistit za pomoci motorických testů, zda má pohybový program Zumba® vliv na jedince mladšího školního věku a na jeho fyzickou zdatnost. Děti byly otestovány v rámci dvou předem stanovených termínů se zhruba půlročním rozestupem. Během prvního měření byla zaznamenána úroveň dovedností, což bylo provedeno a následně srovnáno po druhém měření.

Při porovnání jednotlivých pohybových úkonů bylo prokázáno, že u jedinců, kteří se věnují pohybovému programu pravidelně, došlo ke zlepšení v oblasti výkonu a motoriky. Individuální zlepšení v různých oblastech zaznamenaly dívky z taneční skupiny téměř ve 100 %. Naopak u účastníků dramatického kroužku, kteří s programem nemají zkušenosti, docházelo spíše ke stagnaci až zhoršení výkonu, což dokazují výsledky a hodnoty statistického významu.

Během měření byly zaznamenány individuální výkyvy v celkových výsledcích obou skupin. Týkaly se především chlapce A. K., jenž se věnuje ve svém volném čase i jiným aktivitám, což ovlivnilo jeho výkonnost. Na základě záznamů bylo také odhaleno, že program Zumba® má pozitivní vliv na děti s mentální poruchou, což bylo ověřeno u dívky E. M. Poslední specifikum bylo zaznamenáno u dívky A. N., jež nastoupila po prvním měření na hormonální léčbu za účelem změny pohlaví. Tento aspekt mohl její výsledky v druhém měření výrazně ovlivnit.

Výsledky prokázaly, že pohybový program Zumba® působí pozitivně na jedince mladšího školního věku, tudíž by mohl patřit mezi vhodné prostředky hodin tělesné výchovy.

Sepsání práce mě obohatilo o nové poznatky v rámci testování dětí mladšího školního věku testovou baterií UNIFITTEST 6-60 a celostním Jacíkovým motorickým testem. Cenná data mohou být v budoucnu využita pro účely srovnání s novými pohybovými programy nebo případně s budoucím posunem děvčat v taneční skupině. Můžeme se domnívat, že pokud by mezi testováním byl větší rozestup, mohla by děvčata v taneční skupině dosáhnout ještě lepších výkonů. Data mohou zároveň sloužit jako ukazatel pro budoucí praxi mnoha

učitelům tělesné výchovy. Využití tance spojeného s cvičební náročností může být pro děti oživením hodin tělesné výchovy a může je pozitivně vést k dosažení fyzického cíle.

7.1 Doporučení pro praxi – zapojení programu Zumba® do hodiny TV

Program Zumba®, jak už bylo výše několikrát uvedeno, je energickým tanečním fitness programem, který má především pobavit. Proto může být právě zumba vhodným motivačním prvkem pro žáky na prvním stupni. Lekci lze postavit na bázi her a je možné využít moderního hudebního doprovodu, jenž je dětem blízký. Právě hudební doprovod může velmi ovlivnit přístup dětí k cvičení.

Pokud si učitel není jist svou kompetentností, je vhodné zařadit zumbu jen do některých částí vyučovací jednotky. Jelikož je každá zumbová choreografie sestavená na jiný rytmus a tempo hudby, je důležité se zamýšlet nad tím, do jaké části hodiny ji zařadit.

Nejvhodnější je zařazení do úvodu za účelem rozehrání a určité motivace u dětí. Na druhou stranu je zumbu možné využít také v úplném závěru hodiny, kdy se jedná o sestavy zklidňující a částečně protahující.

Pro výuku zumba choreografií je nejvhodnější příkazový didaktický postup s frontálním výkladem a následný přechod do stylu praktického, kdy se děti pokouší napodobovat učitele.

Vždy však záleží na uvážení učitele, který svou třídu zná nejlépe.

7.1.1 Pozitivní vliv Zumba® na děti s handicapem

V rámci testování pro tuto práci se měření zúčastnila i holčička E. M., jež dochází na kroužek zumbly pod taneční skupinou Level up. Její výsledky se mohou zdát na první pohled velmi slabé, a to především v době prvního měření. V tuto dobu dívka do kroužku teprve začala chodit, s programem Zumba® neměla tedy žádné zkušenosti. Nesrovnatelnost s ostatními v kroužku způsobuje především to, že holčička má diagnostikovanou lehkou formu mentální retardace. Zároveň disponuje prokázaným růstovým problémem, který léčí dodáváním růstového hormonu. Jelikož ji kolektiv přijal, má možnost se zúčastňovat tréninků v maximální možné míře. Původní obavy o to, že soustředění s touto poruchou bude velmi nízké, se vyvrátilo během prvních tréninků. Možná proto, že program Zumba® cílí především na radost z cvičební lekce, je tato forma pro jedince s postižením velmi přínosná,

nenáročná a jednoduchá. Pravidelným tréninkem tak došlo k velkému pokroku, což je zřetelné z níže uvedené tabulky.

Tabulka 20: Výsledky E.M.

T1 (m)		T2 (počet)		T3 (min.)		T4 (s.)		Jacíkův test (body)	
září	březen	září	březen	září	březen	září	březen	září	březen
93	113	15	16	2,42	2,42	18,85	15,23	44	54

- T1 = skok daleký z místa (nejlepší pokus ze 3)
- T2 = leh-sed po dobu 60 s
- T3 = Člunkový vytrvalostní běh
- T4 = Člunkový běh 4x10 m

E. M. může být důkazem a do budoucna velkou inspirací pro lektory, kteří se obávají tyto děti zapojit. Samozřejmě E. M. je jediným členem kroužku s těmito problémy, a proto není problém s ní pracovat a občas se jí věnovat individuálně. Pokud bychom chtěli připravit lekci pouze pro děti s podobnými problémy, znamenalo by to mimo jiné větší přípravu, více lektorů pro jednu lekci a další specifičnosti.

7.1.2 Ukázkové choreografie

Níže uvedené choreografie jsou vlastní tvorbou Adély Rampasové a byly vyzkoušeny v rámci praxe na ZŠ Curie ve 4. třídě. Lze je využít na prvním i druhém stupni s doporučením od 3. ročníku ZŠ. Choreografie jsou také dostupné v online verzi na Youtube v rámci hodinové lekce zumbly: <https://youtu.be/nnAsC4xbjIo>. Z celkové lekce byly zvoleny nejjednodušší choreografie vhodné pro první stupeň.

Slovníček kroků k choreografiím

- **Merengue pochodový krok** = vychází ze vzpřímeného postojení spatného, paže volně podél těla doplňují pohyb vycházející z pochodu na místě, s přirozeným houpáním v bocích.
- **Salsový kubánský krok** = vychází z postojení spatného, dlaně ve výši boků. Pohyb je zahájen výkrokem pravé s přenosem váhy a s pohybem pánve obloukem zevnitř a přísunem pravé do výchozí pozice. Opakování totéž jako pravou, ale opačně.
- **Cha-cha na místě** = jedná se o merengue pochodový krok do rytmizace cha-cha-cha. Tři kroky provedené v pravidelné rytmizaci na dvě doby.
- **Merengue přídupy vpřed/vzad** = Začátek pohybu pravou = vychází ze stoje spatného. Sunem pravou vpřed, stoj přednožný pokrčmo, ťuknutí špičky o taneční plochu („přídup“) a došlap na celé chodidlo → navázat přídup levou.
- **Paže Bettoshuffle** = Stoj rozkročný, pokrčit upažmo předloktí svisle vzhůru pravou a svisle dolů levou. Následují přenosy váhy s hmoty podřepmo střídavě vlevo a vpravo s výměnou paží přes střed těla do opačného postavení paží, tj. pokrčení upažmo, předloktí svisle vzhůru levou a svisle dolů pravou
- **Reggaetonový krok** = Začátek pohybu pravou = výkrok vpřed s přenosem váhy na pravou (propnutou), zastavení pohybu s prudkým pohybem hrudníku vpřed. Výkrokem pravou vpravo stoj únožný levou, přenosem a přinožením pravé zpět do výchozí pozice.
- **Reggaetonová vlna s beatem** = vychází ze stoje rozkročného. Přenosem vlevo vlna trupem s předpažením pravé, 2x skrčit přednožmo dovnitř levou.
- **Reggaetonový posun na dvě doby** = dva kroky vpravo s přísunem a dva kroky vlevo s přísunem, střídavě předpažit vlevo a vpravo (protipohyb s tělem).

- **Reggaetonový beat** = dva reggaetonové kroky ve stoji rozkročném začít pravou s postavením do stoje rozkročného a třemi hmyty hrudníkem vpřed.
- **„Bubínky“ - klepání** =podřep rozkročný, čtyři hmyty rukou ve výši boků připomínající hru na bubínek, s přenášením váhy vpravo a vlevo.
- **Merengue přísun se vzpažením a posunem** = výkrok pravou vpřed s přenesením váhy a přísun pravou se vzpažením pravé. Následuje výkrok levou a celý pohyb opačně.
- **Merengue přísun na místě**= Výkrok pravou s přenosem váhy, přísun zpět s pokrčením upažmo levou. To samé opačně se zahájením výkroku levou.

Tabulka 21: Ukázková zklidňující sestava – Señorita (autor písně: ShawnMendes, Camilla Cabello)

odkaz k videu: <https://youtu.be/m5zB3iQlnXc>

Předehra	4x1/8	1.-8. doba	Pochodový krok merengue, začít pravou
Refrén 1	1/8	1.-2. doba	Salsový kubánský krok vpravo s upažením pravé do směru pohybu
		3.-4. doba	Krok cha-cha na místě
		5.-6. doba	Salsový kubánský krok vlevo a upažení levé do směru pohybu
		7.-8. doba	Krok cha-cha na místě, paže vycházejí z pohybu těla
	2/8=1/8		
Sloka 1	1/8	1.-8. doba	Merengue přídupy začít pravou s pohybem vpřed
	2/8	1. doba	Reggaetonový krok vpravo se zastavením pohybu a prudkým pohybem hrudníku vpřed, pokrčit upažmo vzad
		2. doba	Přinožit se střetnutím paží před hrudníkem
		3. doba	Reggaetonový krok vlevo
		4. doba	Přinožit se střetnutím paží před hrudníkem
		5.-6.=1.-2. doba	
		7.-8.=3.-4. doba	
	3/8=1/8		S pohybem vzad
4/8=2/8			
Refrén 1 = Refrén 2			
Sloka 2 = Sloka 1			
Refrén 3 = 2x Refrén 1			
Závěr = Sloka 1			

Tabulka 22: Ukázková zahřívací sestava Con Calma (autor písně: Daddy Yankee, Snow)

odkaz k videu: <https://youtu.be/hFqsGsSIR6s>

Předehra	1/8	1.-8. doba	Pochodový krok merengue začít pravou
	6x 2/8	1.-4. doba	Reggaetonová vlna s beatem vlevo
		5.-6. doba	Reggaetonová vlna s beatem vpravo
Refrén 1	3x 1/8	1.-2. doba	Reggaetonový posun na dvě doby vpravo
		3.-4. doba	Reggaetonový posun na dvě doby vlevo
		5.-8. doba	Reggaetonový beat
	2/8	1.-2. doba	„Bubínky“ vpravo
		3.-4. doba	„Bubínky“ vlevo
		5.-8. doba	„Bubínky“ přímo
Sloka 1	2x 1/8	1.doba	Merengue přísun se vzpažením a posunem vpravo vpřed
		2.doba	Merengue přísun se vzpažením a posunem vlevo vpřed
		3.doba	Merengue přísun se vzpažením a posunem vpravo vzad
		4.doba	Merengue přísun se vzpažením a posunem vlevo vzad
	4x 2/8	1.-8. doba	Merengue přísuny na místě začít – vpravo
Refrén 2 = Refrén 1			
Sloka 2 = Sloka 1			
Refrén 3 = Refrén 1			
Sloka 3 = Sloka 1			
Refrén 4 = Refrén 1			

8 Seznam použitých informačních zdrojů

1. PERÉZ B., GREENWOOD-ROBINSONOVÁ M. - *Zumba – bavte se a zhubněte tancem*, 1. vydání, Praha: Euromedia Group,k.s., 2010. ISBN 978-80-249-1365-0
2. ZUMBA Fitness, LLC. -*Příručka: Školení instruktorů: Základní kroky ÚROVEŇ*, ©2018
3. Čo je to zumba®? *Zumba fitness s Danielou* [online]. ©2010-2022[cit. 2022-02-22]. Dostupné z: <http://www.zumbaslovensko.sk/sk/cojezumba>
4. Zumba® [online]. ©2022 [cit. 2022-02-22]. Dostupné z: <https://www.zumba.com/en-US>
5. DVOŘÁKOVÁ, H., ENGELTHALEROVÁ, Z., a kol. - *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*, první dotisk 1. vydání, Praha: Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-3308-4
6. KOCIÁNOVÁ, Š. – *Salsa*, 1. vydání, Praha: GradaPublishing,a.s., 2010. ISBN 978-80-247-6612-6 (pdf), Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/salsa-782133/>
7. PERIČ T. - DOVALIL J. – *Sportovní trénink*, dotisk 1. vydání, Praha: GradaPublishing, a.s., 2021. ISBN 978-80-247-2118-7, str. 109
8. HENDL, J. – *Základy matiky, logiky a statistiky pro sociologii a ostatní vědy v příkladech*, 2. vydání rozšířené, Praha: Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4869-9 (pdf), Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/zaklady-matematiky-logiky-a-statistiky-pro-sociologii-a-ostatni-spolecenske-vedy-v-prikladech-782064/>
9. KOVAŘÍKOVÁ, K. – *Aerobik a fitness* – 1. vydání, Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3659-7 (pdf), Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/aerobik-a-fitness-782107/>, str. 24
10. HRABINEC J. a kol. – *Tělesná výchova na 2. stupni základních škol*, 1. vydání, Praha: Karolinum, 2017. ISBN – 978-80-246-3654-2 (pdf), Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/telesna-vychova-na-2-stupni-zakladnich-skol-793597/>

11. PITELOVÁ, L. – *Typy zumbby*, [online]. ©2022 [cit. 2022-02-22], Dostupné z: <https://sites.google.com/site/newwayofzumba/o-zumbe/typy-zumby>
12. Zumbini™ - *BabyFirst™*, [online]. ©2022 [cit. 2022-02-22], Dostupné z: <https://www.zumbini.com/>
13. KRISTOFIČ, J. – *Pohybová příprava dětí: Koordinační a kondiční gymnastická cvičení*, 1. vydání, Praha: GradaPublishing, a.s., 2006. ISBN 978-80-247-6455-9 (pdf), Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/pohybova-priprava-deti-782120/>
14. NOVOTNÁ, V. a kol. – *Programy gymnastiky a tance*, 1. vydání, Praha: Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4619-0 (pdf), Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/programy-gymnastiky-a-tance-782130/>
15. PUGNEROVÁ, M., a kol. – *Psychologie pro studenty pedagogických oborů*, Praha: GradaPublishin,a.s., 2019, ISBN 978-80-271-2789-4 (pdf), Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/psychologie-791833/>
16. VÁGNEROVÁ, M., LISÁ, L. – *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*, vydání třetí, Praha: Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-5024-1 (pdf), Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/vyvojova-psychologie-791870/>
17. JANSKA, P. a kol. – *Pedagogika sportu*, 2. vydání, Praha: Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4015-0 (pdf), Dostupné z: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/cuni/reader.action?docID=5569302&query=Blahu%C5%A1#>
18. KRIŠTOFIČ, J. – *Pohybová příprava dětí – Kondiční a koordinační gymnastická cvičení*, první vydání, Praha: GradaPublishing,a.s, 2006, ISBN 978-80-247-6455-9 (pdf), Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/pohybova-priprava-deti-782120/>
19. Choreography, *EncyclopædiaBrittanica, Inc.*, [online]. ©2022 [cit.2022-03-25]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/biography/Misty-Copeland>
20. Český florbal – *Pravidla florbalu– Pravidal florbalu a jejich výklad*, Praha: Český florbal, 2018.

21. Opatření ministra školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání od 1.9. 2021, *Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy*, [online]. ©2013–2022 [cit. 2022-02-22]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministra-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-informatika>

22. Rámcový vzdělávací program, *Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy*[online]. ©2013–2022 [cit. 2022-02-22]. Dostupné z:<https://www.msmt.cz/file/54860/>

23. Choreografie, *Hudební akademie muzických umění*[online]. ©AMU 2022 [cit. 2022-03-26]. Dostupné z: <https://www.hamu.cz/cs/katedry-programy/katedra-tance/studijni-programy/8202R001-choreografie-bakalarsky/>

24. DVOŘÁKOVÁ, H. – *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*, 1. vydání, Praha: GradaPublishing,a.s, 2012. ISBN 978-80-247-7642-2 (pdf), Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/skolaci-v-pohybu-793551/>

25. FIFKOVÁ H., WEISS P., NEUMANN D., WEISS V. – *Doporučený postup pro sexuology v péči o transsexuální pacienty*, Praha, 2020. Dostupné z: http://www.cspychiatr.cz/dwnld/CSP_2020_2_105_107.pdf

26. MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R., CHYTRÁČKOVÁ, J., GAJDA, V., KOHOUTEK, M., MORAVEC, R. - UNIFITTEST (6-60): Příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice, Praha: Čihák-tisk, 2002, ISBN 80-86317-18-8

27. HENDL, J. – *Kvalitativní výzkum*, 1. vydání, Praha: Portál, s.r.o., 2005. ISBN 80-7367-040-2

28. CHRÁSKA, M. – *Metody pedagogického výzkumu*, 2. vydání, Praha: GradaPublishing, a.s., 2016, ISBN 978-80-271-9225-0 (pdf), Dostupné z:<https://www.bookport.cz/e-kniha/metody-pedagogickeho-vyzkumu-816185/#>

29. SUCHOMEL, A. - *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti*, 1.vydání, Liberec: TU, 2004. ISBN 80-7083-900-7.
30. Testové baterie, *Motorické testy*[online]. ©2022 [cit. 2022-03-13].
Dostupné z: <http://motoricketesty.cz/pouzite-zdroje/>
31. BRÁZDIL, R., 2019 – Jacíkův test – *Sportuj.com* [online]. [cit.2022-03-13].
Dostupné z: <https://www.sportuj.com/jacikuv-test/>
32. Gymnastika: Základní gymnastika, *Ftvs.cuni.cz* [online]. ©2022 [cit.2022-03-16]. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1323-version1-zakladni_gymnastika.pdf
33. Otipka P., Šmajstrla V. – *Pravděpodobnost a statistika – 12. testování statistických hypotéz*[online]. [cit.2022-03-13]. Dostupné z: <https://home1.vsb.cz/~oti73/cdpast1/KAP11/KAP12.HTM>
34. TAUSSING, J., 2008 – Něco z historie testování, *Sportvital.cz* [online]. [cit.2022-03-13]. Dostupné z: <https://www.sportvital.cz/sport/neco-z-historie-testovani>
35. TAUSSING, J., 2015 – Jacíkův motorický test, *Sportvital.cz* [online]. [cit.2022-03-13]. Dostupné z: <https://www.sportvital.cz/sport/jacikuv-motoricky-test>
36. Dům dětí a mládeže Praha 2[online]. ©2021 [cit.2022-03-16]. Dostupné z: <https://www.ddm-ph2.cz/>
37. Kondiční zumba trénink [online].
Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=nnAsC4xbjIo&t>
38. WHO, *Body mass index – BMI*[online]. ©2022 [cit.2022-03-16].
Dostupné z: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>

9 Seznam tabulek a grafů

Seznam tabulek

Tabulka 1: Zumba v datech (str. 11)

Tabulka 2: Přehled motorických testů (str. 29)

Tabulka 3: Pokračování přehledu motorických testů (str. 30)

Tabulka 4: Jacíkův test – chlapci, muži (str. 31)

Tabulka 5: Jacíkův test – dívky, ženy (str. 31)

Tabulka 6: TĚLESNÁ VÝCHOVA (str. 36)

Tabulka 7: Testované děti a jejich somatické charakteristiky – taneční skupina Level up (str.44)

Tabulka 8: Testované děti a jejich somatické charakteristiky – dramatický kroužek DRaK (str.45)

Tabulka 9: Statistické hodnoty obou skupin (str. 45)

Tabulka 10: Skok daleký – taneční skupina Level up (str. 49)

Tabulka 11: Skok daleký – dramatický kroužek DRaK (str. 50)

Tabulka 12: Sed-leh po dobu 60 s – taneční skupina Level up (str. 51)

Tabulka 13: Sed-leh po dobu 60 s – dramatický kroužek DRaK (str. 52)

Tabulka 14: Vytrvalostní člunkový běh – taneční skupina Level up (str.53)

Tabulka 15: Vytrvalostní člunkový běh – dramatický kroužek DRaK (str. 54)

Tabulka 16: Vytrvalostní člunkový běh – taneční skupina Level up (str. 55)

Tabulka 17: Vytrvalostní člunkový běh – dramatický kroužek DRaK (str. 56)

Tabulka 18: Jacíkův test – taneční skupina Level up (str. 58)

Tabulka 19: Jacíkův test – dramatický kroužek DRaK (str. 59)

Tabulka 20: Výsledky E.M. (str.68)

Tabulka 21: Ukázková zklidňující sestava Señorita (str. 71)

Tabulka 22: Ukázková zahřívací sestava Con Calma (str. 72)

Seznam grafů

Graf 1. Záznam výsledků skoku dalekého z místa u taneční skupiny Level up (str. 48)

Graf 2. Záznam výsledků skoku dalekého z místa u dramatického kroužku DRaK (str. 49)

Graf 3. Záznam výsledků počtů sed-lehů po dobu 60 s u taneční skupiny Level up (str. 50)

Graf 4. Záznam výsledků počtů sed-lehů po dobu 60 s u dramatického kroužku DRaK (str. 51)

- Graf 5. Záznam výsledků délky vytrvalostního člunkového běhu u taneční skupiny Level up (str. 52)
- Graf 6. Záznam výsledků délky vytrvalostního člunkového běhu u dramatického kroužku DRaK (str. 53)
- Graf 7. Záznam výsledků délky člunkového běhu na 4x10 m u taneční skupiny Level up (str. 54)
- Graf 8. Záznam výsledků délky člunkového běhu na 4x10 m u dramatického kroužku DRaK (str. 56)
- Graf 9. Záznam výsledků – UNIFITTEST 6-60 – komparace skupin – září (str. 57)
- Graf 10. Záznam výsledků – UNIFITTEST 6-60 – komparace skupin – březen (str. 57)
- Graf 11. Záznam výsledků Jacíkova testu u taneční skupiny Level up (str. 58)
- Graf 12. Záznam výsledků Jacíkova testu u dramatického kroužku DRaK (str. 59)
- Graf 13. Záznam výsledků – Jacíkův test – komparace skupin – září (str. 60)
- Graf 14. Záznam výsledků – Jacíkův test – komparace skupin – březen (str. 60)

10 Seznam příloh

Příloha I. – Informovaný souhlas

Příloha II. – Celkové výsledky testovaných z taneční skupiny Level up (březen 2022)

Příloha III. – Celkové výsledky testovaných z dramatického kroužku DRaK (září 2021)

Příloha IV. – Celkové výsledky testovaných z taneční skupiny Level up (září 2021)

Příloha V. - Celkové výsledky testovaných z dramatického kroužku DRaK (březen 2022)

Příloha I. – Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS S POSKYTNUTÍM ÚDAJŮ PRO VYPRACOVÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

NA TÉMA: Vliv pohybového programu Zumba® na tělesnou zdatnost
jedince na 1.stupni ZŠ

Žádám Vás o souhlas s účastí Vaší dcery/syna na testování. Výsledky testování budou použity pro výzkumné účely diplomové práce Aděly Rampasové.

- (1) Cílem testování v diplomové práci je zjistit, zda a jak velký vliv má program Zumba na rozvoj motorických schopností dětí mladšího školního věku.
 - (2) Pro testování bude použit UNIFITTEST a JACÍKŮV TEST.
 - (3) Testování bude probíhat u dvou skupin v průběhu roku celkem třikrát.
 - (4) Všechny využití diagnostické nástroje jsou neinvazivní a všechny motorické testy a testové baterie jsou standardizované.
 - (5) U osob se zdravotním omezením (osoby jsou v kompenzovaném stavu a zdravotní omezení nebrání pohybovým aktivitám, např. alergie, ekzémy, poruchy štítné žlázy, krátkozrakost, dalekozrakost) je nutno brát v úvahu, že při provádění motorických testů může krátkodobě dojít k submaximálnímu až maximálnímu zatížení a každá osoba je poučena o nutnosti při jakékoliv indispozici přerušit test a informovat o tom pracovníka provádějícího testování. Výzkumu se nemohou účastnit osoby s akutním onemocněním a aktivním chronickým onemocněním. Dále se nedoporučuje účast ve výzkumu osobám, které se léčí nebo se v minulosti léčily na kardiovaskulární onemocnění, na chronická onemocnění dýchacích cest, epilepsii, schizofrenii a opakovaná či chronická onemocnění pohybového aparátu.
 - (6) Přínosem výzkumného projektu jsou informace o stavu a vývoji motorických a somatických předpokladů u dětí pravidelně tančících zumbu a běžné populace.
 - (7) Data budou anonymizována a bezpečně uchována.
 - (8) Vstup do testování je zcela dobrovolný a je možné z něj kdykoliv v případě zdravotních či jiných důvodů odstoupit.
- Prohlašuji, že můj syn (dcera) v současné době netrpí akutním onemocněním ani aktivním chronickým onemocněním.
 - Prohlašuji, že můj syn (dcera) je zdravotně způsobilý (á) k tělesné výchově dle posudku dětského lékaře.
 - Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí syna (dcery) ve výše uvedeném testování, a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu, a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy.

**Příloha II. – Celkové výsledky testovaných z taneční skupiny Level up
(září 2021)**

Taneční skupina Level up										
Iniciály	Rok narození	Věk (k datu prvního měření)	T1 (cm)			T2 (počet)	T3 (min.)	T4 (s.)	UT (body)	JT (body)
N.M.	2009	12	148	150	154	43	4,45	11,55	22	67
E.S.	2011	11	140	120	92	42	4,24	12,59	19	57
L.D.	2011	10	135	109	122	26	3,55	12,8	16	66
N.W.	2011	20	115	116	120	37	3,55	11,76	20	77
A.N.	2012	10	121	114	104	26	3,12	12,46	15	55
P.H.	2012	9	146	147	142	20	4,03	12,1	22	61
A.CH.	2012	9	132	124	122	27	4,1	11,82	22	71
E.K.	2013	9	121	122	131	25	3,48	12,31	19	46
E.M.	2013	8	77	93	83	15	2,42	18,85	7	44
B.B.	2013	8	98	120	93	35	4,03	12,51	25	78
V.A.O.	2013	8	82	84	92	27	3,12	12,21	19	74
A.M.	2014	7	82	84	92	37	4,1	12,61	26	63
A.P.	2015	6	99	82	100	17	2,27	14,14	17	68
M.K.	2015	6	86	70	79	10	2,11	15,46	11	50

*UT = UNIFITTEST 6-60

*JT = Jacíkův test

**Příloha III. – Celkové výsledky testovaných z dramatického kroužku
DRaK (září 2021)**

Dramatický kroužek DRaK (dívky)										
Iniciály	Rok narození	Věk (k datu prvního měření)	T1 (cm)			T2 (počet)	T3 (min.)	T4 (s.)	UT (body)	JT (body)
A.S.	2009	12	115	110	120	27	3,34	13,5	13	45
N.S.	2009	12	125	112	132	35	3,41	12,42	16	44
S.T.	2010	11	147	113	121	31	4,55	11,77	21	49
T.T.	2011	10	112	116	110	26	3,2	13,89	12	48
E.Š.	2011	10	154	135	151	39	4,1	11,5	22	53
B.S.	2011	10	118	108	110	21	3,2	13,6	12	47
K.K.	2011	10	129	120	128	28	3,27	13,33	15	44
A.N.	2012	9	115	98	112	19	3,2	13,45	12	45
J.P.	2012	9	116	105	115	32	3,48	13,21	16	50
D.D.	2012	9	119	113	121	26	3,48	13,71	16	48
S.S.	2012	8	115	106	100	23	3,12	13,6	17	42
Dramatický kroužek DRaK (chlapci)										
K.H.	2010	10	129	113	137	29	4,55	12,85	16	58
A.K.	2011	10	162	158	164	40	5,05	11,88	25	66

*UT = UNIFITTEST 6-60

*JT = Jacíkův test

**Příloha IV. – Celkové výsledky testovaných z taneční skupiny Level up
(březen 2022)**

Taneční skupina Level up										
Iniciály	Rok narození	Věk (k datu prvního měření)	T1 (cm)			T2 (počet)	T3 (min.)	T4 (s.)	UT (body)	JT (body)
N.M.	2009	12	150	132	166	48	4,55	10,64	25	79
E.S.	2011	11	125	93	141	39	4,12	12,12	17	56
L.D.	2011	10	118	130	145	35	4,45	12,08	22	91
N.W.	2011	20	120	125	113	43	4,55	11,61	24	84
A.N.	2012	10	132	148	104	34	3,41	12,21	20	62
P.H.	2012	9	155	140	150	32	4,12	11,46	27	84
A.CH.	2012	9	145	139	136	35	4,55	11,21	28	94
E.K.	2013	9	111	121	100	24	4,01	11,94	21	61
E.M.	2013	8	112	110	113	16	2,42	15,23	12	54
B.B.	2013	8	114	102	120	36	4,12	11,91	25	79
V.A.O.	2013	8	115	120	126	34	3,48	12,43	25	73
A.M.	2014	7	123	132	132	33	4,12	12,11	28	50
A.P.	2015	6	95	108	125	23	2,27	13,21	23	79
M.K.	2015	6	85	92	100	11	2,11	13,25	18	71

*UT = UNIFITTEST 6-60

*JT = Jacíkův test

**Příloha V. – Celkové výsledky testovaných z dramatického kroužku
DRaK (březen 2022)**

Dramatický kroužek DRaK (dívky)										
Iniciály	Rok narození	Věk (k datu prvního měření)	T1 (cm)			T2 (počet)	T3 (min.)	T4 (s.)	UT (body)	JT (body)
A.S.	2009	12	110	121	118	26	3,48	13	12	40
N.S.	2009	12	121	130	115	38	3,48	12,54	16	37
S.T.	2010	11	166	170	175	27	4,12	11,24	23	55
T.T.	2011	10	115	110	102	26	3,2	13,5	15	35
E.Š.	2011	10	156	151	137	33	4,12	12,2	23	58
B.S.	2011	10	105	117	112	19	3,2	14,4	10	39
K.K.	2011	10	118	127	108	30	3,27	13,21	15	42
A.N.	2012	9	111	131	145	28	3,48	12,45	19	56
J.P.	2012	9	111	109	109	30	3,48	13,71	15	47
D.D.	2012	9	120	117	105	28	2,27	14	14	45
S.S.	2012	8	108	101	114	19	3,2	13,5	16	44
Dramatický kroužek DRaK (chlapci)										
K.H.	2010	10	141	128	139	30	4,01	12,86	16	58
A.K.	2011	10	158	131	164	45	4,45	12,03	24	71

*UT = UNIFITTEST 6-60

*JT = Jacíkův test