

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2014

Petra KUBÁLKOVÁ

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

**Využití prvků aerobiku při realizaci hudebně pohybových
aktivit v mateřské škole**

The use of elements in the implementation of aerobics music and
movement activities in kindergarten

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Zdeňka Engelthalerová

Autor bakalářské práce: Petra Kubálková

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Forma studia: interní

Bakalářská práce dokončena: duben 2014, Praha

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití uvedených pramenů a literatury.

Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

Podpis

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Mgr. Zdeňce Engelthalerové za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytla během zpracování bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat za ochotu a vstřícnost celému kolektivu MŠ Úsměv v Benešově. Mé díky patří i všem dětem, které se podílely na výzkumu mé bakalářské práce. Ráda bych poděkovala i své rodině a partnerovi, kteří mě plně podpořili.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá tematikou hudebně pohybových aktivit pro předškolní děti. Teoretická část se zabývá rozpracováním pohybových schopností, ale také pohybem jako potřebou pro dítě předškolního věku. Podstatná část je věnována nabídce různých hudebně pohybových kroužků pro děti z mateřských škol. Kapitola 2.3 je převážně zaměřena na sport – aerobik, kterým se zabývá pedagogický výzkum. V praktické části je rozebrán pedagogický výzkum zaznamenávající nácvik sestav aerobiku s dětmi bez zkušeností s ním a dětí v kroužku aerobiku v mateřské škole a jejich porovnání.

Klíčová slova

Předškolní věk, dítě, mateřská škola, kroužky, pohyb, pohybové schopnosti, hudebně pohybové aktivity, aerobik

Annotation

The bachelor thesis deals with the theme of music and movement activities for preschool children. The theoretical part deals with a development of motor skills, but also the movement as the need for preschool age children. A substantial section is dedicated to offering a variety of musical movement rings for kindergarten children. Section 2.3 is mainly focused on sport - aerobics, which is engaged in educational research. In the practical part analyzes the educational research reports recording the training aerobics with children with no experience with them and the children in a circle aerobics class in kindergarten and their comparison.

Key words

Preschool age, child, kindergarten, circle, movement, motor skills, music and movement activities, aerobics.

Obsah

| | |
|---|----|
| 1 Úvod..... | 9 |
| 2 Teoretická východiska | 10 |
| 2.1 Pohybové aktivity v předškolním věku | 10 |
| 2.1.1 Pohybové schopnosti dítěte předškolního věku..... | 10 |
| 2.1.2 Potřeba pohybu dítěte předškolního věku..... | 13 |
| 2.1.3 Možnosti pohybových aktivit v předškolním věku..... | 14 |
| 2.2 Moderní hudebně pohybové aktivity pro děti předškolního věku | 15 |
| 2.2.1 Moderní hudebně pohybové aktivity nabízené dětem předškolního věku | 15 |
| 2.2.2 Nabídka moderních hudebně pohybových aktivit mimo mateřskou školu.... | 17 |
| 2.2.3 Nabídka moderních hudebně pohybových aktivit v mateřské škole | 17 |
| 2.2.4 Pohybová omezení, která škodí předškolnímu dítěti | 17 |
| 2.2.5 Přínos moderních hudebně pohybových aktivit dítěti | 18 |
| 2.3 Aerobik | 19 |
| 2.3.1 Historie..... | 20 |
| 2.3.2 Vliv aerobiku na dětský organismus..... | 21 |
| 2.3.3 Jednotlivé složky lekce aerobiku | 22 |
| 2.3.4 Motivační názvosloví prvků pro děti v lekcích aerobiku | 23 |
| 2.3.5 Hudba – rytmické cítění..... | 25 |
| 2.3.6 Soutěže..... | 26 |
| 2.3.7 Hodnocení sestav v aerobiku | 26 |
| 3 Výzkumná část..... | 28 |
| 3.1 Cíle a úkoly práce | 28 |
| 3.2 Hypotézy práce | 28 |
| 3.2.1 Ověření hypotéz | 29 |
| 3.3 Charakteristika souboru | 29 |
| 3.4 Metodika práce | 29 |
| 3.5 Statistické zpracování dat | 34 |
| 4 Výsledková část | 35 |
| 4.1 Vyhodnocení pedagogického experimentu..... | 35 |
| 4.2 Škálování na základě pozorování | 35 |

| | |
|---|----|
| 4.2.1 Děti bez zkušeností s aerobikem..... | 36 |
| 4.2.2 Děti z kroužku aerobiku..... | 43 |
| 4.3 Úspěšnost holčiček v nácviku sestavy v jednotlivých lekcích | 49 |
| 4.4 Vyhodnocení docházky..... | 51 |
| 4.5 Vyhodnocení dotazníků | 51 |
| 4.5.1 Dotazníky pro rodiče dětí z mateřské školy..... | 52 |
| 4.5.2 Dotazníky pro rodiče dětí z kroužku..... | 55 |
| 4.6 Verifikace hypotéz | 56 |
| 5 Diskuse..... | 58 |
| 6 Závěry | 61 |
| 7 Soupis bibliografických citací | 62 |
| Přílohy..... | 64 |

1 Úvod

V bakalářské práci se autorka zabývá moderními hudebně pohybovými aktivitami pro děti předškolního věku a využitím prvků aerobiku při realizaci hudebně pohybových aktivit v mateřské škole. Téma si zvolila na základě zajímavosti a zvědavosti, jaká je nabídka hudebně pohybových aktivit pro děti z mateřské školy. Také proto, že aerobik sama dělala a vedla kroužek aerobiku v mateřské škole.

Cílem práce je zařazení prvků aerobiku v hudebně pohybové výchově v mateřské škole. Zda existují nějaké prvky aerobiku, které jsou vhodné k nácviku s dětmi. Důležitým faktorem je děti správně motivovat, představit jim dané prvky a sladit s dobře vybranou hudbou. Cvičení přispívá k rozvoji soustředěnosti, pozornosti dětí, pohybové paměti, ale po stránce pohybových schopností koordinaci těla, prostorové orientaci, správnému držení těla aj.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá pohybovými aktivitami v předškolním věku. Jaké schopnosti musíme u dítěte rozvíjet v rámci pohybových aktivit, co je pro děti přínosné a na jaká omezení si musíme dát pozor. Ne vše, co si myslíme, že je pro děti správné, je po zdravotní stránce prospěšné. Autorka se zde zabývá nabídkou hudebně pohybových kroužků pro děti předškolního věku nejen v mateřské škole i mimo ní. Velkou pozornost věnuje aerobiku, jeho významu, motivačnímu názvosloví prvků, volbě hudby ke cvičení.

Praktická část je založena na experimentu v mateřské škole. Cílem této části je ověřit vhodnost a přínos prvků aerobiku při realizaci hudebně pohybových aktivit v mateřské škole pomocí pohybového programu. Nácvikem sestav je ověřována výkonnostní úroveň dětí předškolního věku. Také je sledováno, jak děti z mateřské školy přijmou novou zábavnou formu cvičení. Důraz při nácviku je kladen na správné držení těla, provedení cviků, sladění rytmu s jednotlivými pohyby, rozvíjení pohybové paměti, ale také udržení pozornosti po celou dobu lekce.

V závěru je pak shrnuto celkové hodnocení pohybového programu, jeho přínos i záporné stránky.

2 Teoretická východiska

2.1 Pohybové aktivity v předškolním věku

2.1.1 Pohybové schopnosti dítěte předškolního věku

„Pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu: rychlostní, silové, vytrvalostní, flexibilita a obratnostní.“ (Dvořáková Hana, 2007, str. 29)

Rozvíjení pohybových schopností, kam patří vytrvalost, silová schopnost a flexibilita, souvisí se zdatností.

Pohybové schopnosti jsou děleny do dvou skupin: kondiční pohybové schopnosti a koordinační pohybové schopnosti. První skupinou jsou kondiční schopnosti. Mezi které se řadí schopnosti silové, vytrvalostní, částečně rychlostní, flexibilita. Aby jejich úroveň nepoklesla, musí se neustále udržovat. Druhou skupinou jsou koordinační pohybové schopnosti, které jsou stabilnější. Do této skupiny spadá např.: orientace v prostoru, rytmické reakce na podněty. Kombinace pohybových schopností se uplatňuje v pohybových a sportovních činnostech. Málom který pohyb je založen pouze na jedné jediné pohybové schopnosti, např.: gymnastika je založena převážně na silově rychlostních a obratnostních schopnostech atd. Každá pohybová schopnost je členěna do specifických struktur – např.: rychlostní schopnost na akční, reakční a akcelerační rychlost. (Dvořáková, 2007)

U dětí předškolního věku je nutné rozvíjet všechny dané schopnosti, žádná se nesmí pozapomenout. Musí se u nich dbát na všestranný rozvoj. (Dvořáková, 2011)

2.1.1.1 Rychlostní schopnost

Dvořáková (2011) uvádí, že rychlostní schopnost je schopnost pro rychlé provedení dané činnosti, rychlost reakce pohybem na signál, rychlost v cyklické činnosti (např.: při běhu). Lze členit na reakční, akční a cyklické pohyby.

Částečně se podílí na svalové zdatnosti a koordinačních předpokladech. Tříleté děti mají ještě reakce zpomalené, proto je třeba na činnosti mít dostatek času, nespěchat na ně. Pro šestileté děti musí být připravené, jim známé, jednoduché úkoly, na které by měly dokázat rychle zareagovat.

K posunu dochází dozráváním centrálního nervového systému, který umožní rychlejší zaznamenání a zpracování podnětu a zareagování na něj. 8. – 11. let je optimálním obdobím pro rozvoj rychlostních schopností. V základní škole by do hodin tělesné výchovy měla být zařazena řada rychlostních činností, a tím rozvíjet reakci na nějaký signál, rychlé běhy, akce v herních činnostech.

Nejčastějšími metodami rozvoje rychlostní schopnosti jsou reakce na sluchové, zrakové, taktilní signály (např.: nalézt si v prostoru prázdnou obruč jako domeček) nebo opakování krátkých aktivit s vyšším úsilím, s přestávkami pro odpočinek (např.: doběhnout, co nejrychleji k danému cíli). (Dvořáková 2007 a 2011)

2.1.1.2 Silová schopnost

„Silová schopnost je schopnost svalové kontrakce k překonání odporu (vlastního těla, předmětu).“ (Dvořáková Hana, 2007, str. 30).

Svalová síla je důležitá pro možnost stát, chodit, vykonávat pohyby běžné denní potřeby.

Pro předškolní děti je velmi nutná svalová schopnost pro udržení těla ve správné poloze a umožnění pohybovat se. Je potřebné preferovat dynamickou zátěž před statickou, je nutné střídání napětí a uvolnění než vytrvat ve svalové kontrakci.

Mezi metody, které rozvíjejí silové schopnosti, patří opakování dynamického zatěžování (odrazy, výskoky atd.), časté krátkodobé opakování, střídavé zatěžování různých částí těla, přiměřený počet opakování, ale také nabídka pomůcek a náradí aktivujících různé části těla. (Dvořáková 2007 a 2011)

2.1.1.3 Vytrvalostní schopnost

„Vytrvalostní schopnost znamená vytrvat v pohybové činnosti po relativně dlouhou dobu bez poklesu intenzity.“ (Dvořáková, 2007, str. 32).

Důležité pro zdraví člověka je setrvat v aktivitě, která zatěžuje svaly celého těla i srdeční cévní a dýchací systém. Zvýšená funkčnost těchto orgánů je prevencí civilizačních nemocí a je důležitou součástí tělesné zdatnosti.

Metodami pro zvyšování funkčnosti vnitřních orgánů vychází ze spontánního pohybu dětí s vytrvalostním charakterem. (Dvořáková, 2011).

Dvořáková (2011) uvádí, že je vhodné dětem umožnit spontánní aktivitu, která má přirozeně vysokou kolísavou intenzitu, ale také souvislou se stálou nebo kolísavou intenzitou. Umožnit dětem i souvislou aktivitu s krátkým odpočinkem, motivovanou aktivitu, kdy si dítě určuje svou individuální intenzitu.

Mezi vytrvalostní schopnosti patří dynamické pohybové činnosti a hry (např.: různé honičky, překážkové dráhy) (Dvořáková, 2011).

2.1.1.4 Flexibilita (pohyblivostní schopnost)

„Pohyblivostní schopnost, nebo-li flexibilita, charakterizuje rozsah pohybu v kloubech. Limitována je stavbou kloubů, ale i pružností svalů a vazů, které lze při zkrácení vhodným protahovacím cvičením pozitivně ovlivnit.“ (Dvořáková Hana, 2007, str. 30).

Váže se společně se silovými schopnostmi na svalovou zdatnost. Děti mají předpoklady pro vysokou flexibilitu díky ještě nedokončenému vývoji kloubů. Už u předškolních dětí dochází k omezení pohyblivosti, které není způsobeno omezením v kloubech, ale zkrácením některých svalů. Nejčastěji u svalů na zadní straně nohou, bederních, trapézových, prsních, hlubokých šíjových. Zkrácení svalů také může negativně působit na držení těla i průběh dalších pohybů. (Dvořáková 2007)

Pro udržení pohyblivosti svalů je nutné je protahovat. Protahovací metodou je např.: strečink, který umožňuje protažení do vhodné polohy a výdrž v ní. Statický strečink však není vhodný pro děti předškolního věku. (Dvořáková 2011)

2.1.1.5 Obratnostní schopnost

„Obratnost je schopnost optimalizovat požadavky na pohyb z hlediska prostoru, času, intenzity.“ (Dvořáková, 2007, str. 32).

Obratnost je podstatná pro učení se pohybovým dovednostem, pro motorické učení. Je to schopnost pro řízení pohybu, citlivé ovládání svalů a propojování centrální nervové soustavy s nimi.

Ke konci předškolního věku dozrává centrální nervová soustava a i schopnosti řízení pohybu. 1. stupeň ZŠ je nazýván „zlatý věk motoriky“. Je to období, kdy se rozvíjí obratnostní schopnosti, dítě je schopné se učit novým dovednostem, zvládat i obtížné pohybové tvary a všechny druhy obratnosti.

„Patří sem schopnost rovnováhy, koordinace částí těla, rytmičnost a orientace v prostoru.“ (Dvořáková, 2011, str. 84)

Již v předškolním věku zvládají děti některé dovednosti jako je udržení rovnováhy, reakce na rytmus, orientace v prostoru, koordinace jednotlivých částí těla atd.

Dvořáková (2011) uvádí, že obratnost se dá rozvíjet metodami jako je nápodoba, opakování, postup od jednoduchého ke složitějšímu, používání podpurných pomůcek, pasivní manipulace.

2.1.2 Potřeba pohybu dítěte předškolního věku

„Pohyb je v dětském věku neoddělitelně spojen s celkovým vývojem dítěte a tedy samozřejmě i s výchovou. V raných stádiích vývoje je i ten nejjednodušší základní pohyb propojen s celou osobností a jejím rozvojem, s osvojováním dané dovednosti, s jejím vlivem na biologickou stránku organismu, ale i aspekty psychologickými a sociálními.“ (Dvořáková, 2006, str. 41)

„V psychice zdravého dítěte převažuje vzruch a útlum.“ (Dvořáková, 2007, str. 36 – 37).

„Pro běžné chování dítěte je typická dynamičnost, živost až excentričnost (výjimečnost), které vyjadřují pohybem. V pohybu dítě realizuje své schopnosti, nalézá jednu z možností komunikace, zdroj uspokojení a vnitřního pocitu radosti.“ (B. Borová, D. Trpišovská a kol., 1998, str. 7).

Potřeba pohybovat se je u dětí individuální záležitostí, která závisí i na temperamentu dítěte. Objevují se 3 typy dětí, které jsou děleny podle potřeby pohybu. Řadíme mezi ně děti hyperaktivní, hypoaktivní a normoaktivní. Bylo zjištěno, že předškoláci, kteří nemají časově omezený pohyb, se vydrží denně pohybovat zhruba 5 – 6 hodin, naopak žáci z 1. tříd ZŠ se pohybují méně, zhruba 4 – 5 hodin denně. V průběhu pohybových aktivit se nad klidovými obsahově převyšují pestré dynamické činnosti. Mohou být buď krátké či rozsáhlé, řízené nebo spontánní, které si děti samy u sebe vyvinou. Také bylo zaznamenáno, že pohyb u dětí poklesne, když se v jejich přítomnosti objeví nějaká dospělá osoba. (Dvořáková, 2007)

Přirozenou potřebou dětského života jsou pohybové aktivity a hry. Proto se učitelé v mateřské škole snaží podpořit tělesný, sociální i psychický rozvoj dítěte. Pohybovými aktivitami se také rozvíjí a kultivuje celá osobnost dítěte.

Objevují se děti, které mají vysokou potřebu pohybu, ale i s nízkou např.: děti s nadváhou. Nemusí to být jen děti s nadváhou, ale i ty, které mají málo pohybu kvůli nedostatku času, nevyhovujícímu prostředí pro pohyb, rodičům nepodporující sport, ale i díky sedavému životu např.: u TV, počítače, kde neprožijí dané situace aktivně, reálně. Převážně děti s nedostatkem či omezením pohybu jsou rizikovými skupinami po stránce zdravotní nejen v dětství, ale i v dospělosti. Styl života, prožívání aktivit ve volném čase a odpočinku se budují již u dítěte předškolního věku a to na celý život, kdy jsou velmi ovlivněny životem, stylem v rodině.

Děti potřebují pohyb k tomu, aby u nich docházelo k rozvoji hrubé motoriky. Aby se naučily chodit, běhat, poskakovat snožmo, po jedné noze, přeskakovat překážky, lézt po zemi, do výšek, šplhat, držet rovnováhu, také aby mohly hrát různé míčové a pohybové hry. Díky pohybu se dokáží naučit jezdit na tříkolce, šlapadlech, koloběžce, na kole, bruslit, navštěvovat různé pohybové kroužky. Pohyb je důležitý i pro rozvoj jemné motoriky, např.: ke zdokonalování držení tužky, pracování s nůžkami, překreslování písmen, malování, kreslení, modelování, ale také k postavení věže z kostek, sestavování tvarů, různých obrazců, navlékání korálků, prohlížení si knih. Po stránce praktického života, kdy se v určité míře rozvíjí jemná motorika. Dítě se dokáže samo najíst, přinést si hrneček s tekutinou, přelévát věci z nádoby do nádoby, uklidit po jídle použité věci, převléci se, zapnout si zip, velké knoflíky aj. Po stránce hygienické zvládá umývání a utření rukou, vyčištění zubů. (Allen a kol., 2000) (Matějček, 2005)

2.1.3 Možnosti pohybových aktivit v předškolním věku

V předškolním věku mají děti velkou škálu nabídek pohybových kroužků. Nemusí to být pouze v mateřské škole, ale i v různých kroužcích, oddílech, skautech, sokolech atd. Kde jim jsou nabízeny různé činnosti, kterými si rozvíjí svou obratnost, vytrvalost, flexibilitu, ale také rychlost a sílu. Patří mezi ně míčové hry, atletické činnosti, sportovní činnosti, příprava pro plavání, gymnastické činnosti a další.

K pohybovým aktivitám mohou být děti vedeny i v rodině. Sportovně nadšení rodiče vedou děti k různým sportům jako je např. v létě jízda na kole, hraní fotbalu, v zimě lyžování, bruslení aj.

V mateřské škole se děti účastní pohybu každý den. Buď je to pohyb řízený, který vede paní učitelka. Patří sem např.: rozvíčky s pomůckami, honičky, ale také dráhy připravené z různých druhů náradí. Pohyb produkují i děti samy venku na zahradě, na hřišti. Hrají různé hry, u kterých se musí hýbat, běhat, skákat atd. Chodí s rodiči nebo s paní učitelkou také na procházky, výlety.

2.2 Moderní hudebně pohybové aktivity pro děti předškolního věku

Hudebně pohybové aktivity jsou určeny pro děti, které se rády hýbou v rytmu hudby, zkouší nové věci, a nebojí se ukázat, co umí. Při těchto aktivitách se učí pohotově reagovat a vnímat rytmus. Tyto činnosti mají také vliv na správné držení těla, správnou koordinaci pohybů a posílení svalstva celého těla.

Děti se učí krátké choreografie a jejich zapamatováním si rozvíjí pohybovou paměť. Při správném vedení všech aktivit si procvičí a protáhnou celé tělo, prohloubí sociální vztahy díky novému kolektivu. V současné době je dětem již od útlého věku nabízena formou zájmových kroužků řada různých činností zaměřených na hudbu propojenou s pohybem. Kroužky nejsou vedeny pouze v mateřské škole, ale i v domech dětí a mládeže, dětských centrech, různých studiích, dílnách, oddílech, tělocvičnách, sdruženích a táborech.

2.2.1 Moderní hudebně pohybové aktivity nabízené dětem předškolního věku

„Gymnastika je soubor tělesných cvičení, jehož cílem je všestranný pohybový rozvoj lidského těla a udržení zdatnosti a celkové dobré výkonnosti.“ (Jana Hájková, Dobromila Vejražková, 1994,, str. 7).

„Gymnastika je individuální sport zaměřený na ovládnutí těla a na uvědomělou kultivaci pohybu.“ (Dvořáková, 2011, str. 69).

Pro tento sport je důležitá obratnost, dynamická síla, pohyblivost, ale i řízení pohybů těla centrální nervovou soustavou. Gymnastická cvičení jsou vhodná pro děti předškolního věku. Učí se základní pohyby částí těla, změny poloh, zpevnění a uvolnění

těla, ale také cvičení rovnováhy, akrobatické cvičení, cvičení s využitím gymnastického nářadí, cvičení s náčiním.

Tanečky jsou disciplínou hudebně pohybové výchovy. Cílem tance pro děti je rozvoj hudebnosti, tanečnosti, učit děti vnímat hudbu, vžít se do hudební tvorby, interpretovat rytmus, hudbu podle svého vlastního individuálního projevu. Tanec může vycházet z lidových tradic, z dětských her, tanců, jako improvizace dětského hudebního projevu pomocí říkadel, písniček nebo jednoduchých hudebních či literárních předloh. (Berdychová, 1973)

Diskotance patří mezi tance s dynamickým charakterem. Řadí se mezi nejtěžší druhy rytmických tanců, u kterých se velmi zapotíme. Klade se důraz na rytmus a tempo v použité taneční hudbě

„Aerobik je rytmický druh gymnastiky. Prostředky aerobiku tvoří jednodušší, technicky přístupná cvičení ze základní kondiční gymnastiky.“ (Marie Skopová, Eva Blahušová, 1991. str.10) viz kapitola 2.3.

Jóga je pro děti zábavné cvičení, kde jednotlivé cviky mají motivační název. Cvičitelé mají možnost se inspirovat různými materiály např.: jógovými kartami pro děti od Hanky Luhanové. Jóga obsahuje cviky, kde je kladen důraz na plynulé přecházení mezi cviky a na správné dýchání.

„Balet je tanečním pohybem vyjádřený děj nebo pocit.“ (Anna Novotná, 2010, str.23).

Trampolíny, nebo-li typ cvičení, kde se kombinuje mnoho druhů cviků na trampolíně za doprovodu rytmické hudby. Cvičí se buď různé jednotlivé cviky, nebo se vytváří jednoduché choreografie, které vychází ze základních jednoduchých prvků aerobiku.

Zumba je propojení prvků latinsko-amerických tanců a prvků aerobiku doprovázené výrazně rytmickou latinsko-americkou hudbou, kdy si dospělí i děti užijí mnoho zábavy.

Mažoretky je cvičení pro dívky v kostýmech. Choreografie se převážně skládají z pohybů s náčiním (hůlkou) za doprovodu dechové, nebo moderní hudby.

Tai-chi, grafomotorické cvičení pro nácvik správného ovládnání tužky, psaní, nácviku různých čár, vlnovek, obloučků (na základech cvičení tchaj-ťi). Je to označení

pro čínské bojové umění, jež v současnosti pěstuje mnoho lidí jako cvičení pro zdraví a zlepšení kvality života.

2.2.2 Nabídka moderních hudebně pohybových aktivit mimo mateřskou školu

Dětem předškolního věku je nabízeno mnoho všestranných aktivit v domech dětí a mládeže, Sokolech, mateřských centrech i v různých studiích.

Jde převážně o činnosti výtvarné, hudební, pohybové i hudebně pohybové. Jsou nabízeny například různá „cvičeníčka“ pro rodiče a děti, při kterých se u dětí rozvíjí pohybové dovednosti, provádějí se různá rytmická cvičení, písničky s tanečky, ale také kroužky gymnastiky, disko tanců, jógy, aerobiku, baletu, tanečků, mažorettek, zumbly. Setkala jsem se i s tím, že děti navštěvují cvičení na trampolínách.

Hudebně pohybové aktivity jak v domech dětí a mládeže, Sokolech, oddílech a dalších se převážně nabízejí kroužky s hudebně pohybovým nebo pouze pohybovým zaměřením. Kam spadají různé hry na hudební nástroje, zpívanky, propojení hudby s pohybem viz výše, míčové hry aj. Pro předškolní děti nejsou v nabídce pouze aktivity k tělesnému rozvoji, ale i jazykové kroužky, výtvarné (šikovné ručičky, keramika, různé dílničky).

2.2.3 Nabídka moderních hudebně pohybových aktivit v mateřské škole

V mateřské škole není nabízeno mnoho hudebně pohybových aktivit jako v jiných zařízeních mimo ní. Nabízeny jsou ve velké míře kroužky, kde se děti s hudbou nesetkají. Pokud se pojí s hudbou, děti se v nich učí vnímat rytmus pohybem, pomocí hudebních nástrojů. Řadí se mezi ně tanečky, jóga, v nevelké míře se objevuje dětský aerobik a nově i tai-chi.

2.2.4 Pohybová omezení, která škodí předškolnímu dítěti

Omezení pohybu může být způsobeno pasivním způsobem práce (např.: děti nemají možnost si různé pohybové aktivity vyzkoušet osobně, pouze o nich slyší vyprávět od učitelek), ale i nedostatečnými podmínkami v mateřské škole i mimo ní. Mezi které patří např.: nedostatek času, pomůcky, nářadí, prostor k realizaci pohybových aktivit, ale také závadné nářadí a pomůcky, kterými si dítě může přivodit

úraz. Tím pádem dítě nemůže získat základy nejjednodušších stereotypů pohybu. (Dvořáková, 2002)

„Pohybové omezení převážně vzniká nedokončeným vývojem kostní soustavy. Při nepřiměřené aktivitě se postupně uzavírají růstové chrupavky a růst se předčasně zastavuje.“ (Toufarová, 2001, str. 11).

Problémem může být i to, co nevychází z potřeb dítěte, do čeho je dítě dlouhodobě a opakovaně nuceno. Naopak střídání běžných pohybových činností není dítěti škodlivým faktorem. Pro předškolní děti není vhodná jednostranná zátěž, ale ani různé záklony, švihy, visy, vzpory, kroužení trupem, doskoky na tvrdou podložku, nošení těžkých pomůcek, náradí, ale také kotouly vzad, záklony hlavy, které mohou poškodit krční páteř a páteř jako celek aj. Je nutné zvolit u každého cviku správnou polohu cvičení, např.: u kroužení hlavou, cvičení horní části těla. V řízených pohybových činnostech můžeme omezení napomoci tím, že dítě v daných cvicích nadlehčíme, pomůžeme mu, pro doskoky připravíme měkkou žíněnkou atd.

Chránit musíme i nosné klouby jako jsou např.: kolenní a loketní, které jsou nejchoulostivější na dětském těle. Proto nesmíme lézt s dětmi po kolenou, nenutit děti sedět v kleku, i když při spontánních hrách je to pro ně přirozené. (Dvořáková, 2007 a 2006)

2.2.5 Přínos moderních hudebně pohybových aktivit dítěti

Hudebně pohybové aktivity navozují radost, prožitek z pohybu. Jsou přínosné pro děti tím, že se dostanou do kolektivu, naváží nové sociální vztahy s kamarády, naučí se dodržovat nějaká pravidla nejen v kroužku, ale také v různých soutěžích, akceptovat prohru a výhru. Zábavnou formou se naučí něco nového, učí se vnímat rytmus, reagovat na něj různými pohyby, synchronizovat pohyby paží a nohou a správné držení těla. Ale také budou mít pravidelně určitou dávku pohybu, naučí se správnému protahování a posilování celého těla. Díky krátkým choreografiím dochází i k trénování paměti a pozornosti, soustředěnosti.

Naučí se nové cviky, říkadla, písničky. Při cvičení se trénuje prostorová, pravolevá, předozadní orientace.

2.3 Aerobik

Pokud nechceme, aby se dítě věnovalo sportu vrcholově, hledáme pohybovou činnost, která nezatěžuje organismus jednostranně a nadměrně. Naopak je pro děti zábavná a přirozeným způsobem podporuje harmonický fyzický a psychický rozvoj i správné držení těla a zvyšuje celkovou zdatnost organismu.

Také intenzivní pohyb dětí je nejlepší prevencí před onemocněním oběhového ústrojí (obezita, vysoký krevní tlak atd.). Proto jim můžeme nabídnout sport zvaný aerobik, který na první pohled zaujme holčičky blýskavými dresy, líbivou hudbou, tanečními prvky. V kroužku také najdou nové kamarády, s kterými mají možnost soutěžit. U tohoto sportu i u dalších mají možnost rodiče nahlédnout do hodin, pozorovat děti, zda je tento sport baví, má pro ně nějaký význam, vidět u nich pokroky. V aerobiku se setkáváme s dětmi, které jsou více talentované, některé méně, ale aerobik je baví. Proto obě skupiny musíme v jejich snaze podporovat. Tak a teď už k definici tohoto sportu – aerobiku, který je vlastně pohybová aktivita vytrvalostního charakteru, kdy se do činnosti zapojují velké svalové skupiny, které se tím stimulují a ovlivňují oběhový, dýchací a pohybový systém, zlepšují tělesnou a funkční zdatnost organismu.

Z klasického aerobiku se odvozuje řada fitness aktivit, jejichž název obsahuje slovo aerobik. Prošel velkým rozvojem za poslední dvě desetiletí. „Čistý“ aerobik je specifický druh gymnastiky vyznačující se charakteristickým provedením a kombinací základních pohybů bez použití náčiní. Za doprovodu hudby jsou rozvíjeny pohyby do různých variací. V dnešní době si lidé představují aerobik jako sport, na kterém se nedělá nic jiného, než skáče na hudbu. Tomu tak ve svých počátcích bylo, proto se objevovalo mnoho kritik od ortopedů. Díky kritikám během posledních let došlo k mnoha pozitivním změnám. Nejde už o žádné dlouhodobé skákání, naopak se teď skoky objevují v lekcích jen málokdy. (Macáková, 2001)

Při hodinách aerobiku pro děti 4 – 6 let se používá hudba s výraznými bubny, nejsou pro ně připravované klasické lekce aerobiku. Dětská aktivita se odehrává v intervalovém tréninku, tzn. že děti jsou schopné vydávat maximum pouze několik minut, pak přijde okamžitá únava. Tímto se liší děti od dospělých, kteří překonávají únavu se záměrem. Jednotlivé hodiny se skládají z navazujících her, kdy se děti učí cítit rytmus, držet správně tělo a další dovednosti, ale aerobik je samozřejmě součástí hodiny. (Macáková, 2001)

Aerobik se děti učí postupným přidáváním prvků, časem i silových. Postupem se hodiny začínají podobat lekcím pro dospělé, které jsou spíše pro děti až od cca 13 let.

2.3.1 Historie

Aerobik vznikl v USA v 70. letech minulého století. Začal se šířit po celém světě. Postupem času pronikl mezi sportovní aktivity i v Čechách.

Dnešní aerobik vzešel z původního „Dance Aerobics“ J. Sorensenové, který byl přetvořen na aerobik s tréninkem vytrvalostního charakteru s hudbou pro ženy.

V dřívějších dobách byl doporučován herečkami, zpěvačkami atd. pomocí propagačních materiálů. Jednotlivé lekce aerobiku byly vysílány v televizi, pro veřejnost byly nahrávány videokazety atd. Herečka Jane Fondová se zasloužila o prosazení aerobiku mezi vrcholné tělovýchovné systémy koncem minulého století v Severní Americe i v Evropě. Její videokazety s lekcemi aerobiku byly dostupné v kopiích. Dalšími propagátorkami byly i herečky Sydne Romeová a Kathy Smithová, která propaguje aerobik pomocí kazet do dnes.

V 80. letech se dostal aerobik i k nám do Čech, kde došlo k rozšíření aerobiku pomocí tradice cvičení žen atd. Po roce 1989 se po celém světě i u nás začala objevovat hnutí wellness – fitness, zřizovala se první soukromá i mezinárodní fitness centra a mnoho dalších zařízení pro školení odborných instruktorů tohoto odvětví.

Firma Reebok a Kelly Watsonová ve spolupráci s univerzitou v San Diegu vyvinula z původního stepového tréninku step aerobik. Postupem doby bylo v aerobiku zohledňováno zdravotní hledisko, v technice, didaktických postupech lekcí.

V roce 1992 vznikl Český svaz aerobiku, který nese tento název až od současnosti. Je to nezávislá, nezisková organizace podporující závodní i rekreační aerobik. Organizuje různá školení, vzdělávání, pořádá soutěže a snaží se rozšířit aerobik jak rekreační, tak i závodní mezi všechny věkové kategorie. V dnešní době stoupá v ČR zájem o aerobik, dbá se velmi na zdraví všech cvičenců. V současnosti je aerobik spjat s novou moderní hudbou, novým sportovním oblečením, obuví, s různým náčiním. Novou módou, stylem hudby bylo nalákáno mnoho cvičenců z různých věkových kategorií. (Marie Skopová, Jana Beránková, 2008)

2.3.2 Vliv aerobiku na dětský organismus

Děti snášejí lépe střední vytrvalostní zatížení, než aktivity s vysokou intenzitou. Vhodné je střídání krátkodobých, pestrých aktivit. Využívání změn v lekcích je prevencí proti psychické únavě. Proto je doporučená intenzita u dětí, která se pohybuje mezi 50 – 60% jejich maximální srdeční frekvence. Pokud je intenzita nad 90% jejich maximální srdeční frekvence, mluvíme již o kritické hranici zatížení u dětí, kdy nastupuje velmi rychle únava. Při nepřerušení může dojít ke kolapsu. (Toufarová, 2001)

Dětský organismus nevydrží tak vysokou zátěž. Proto děti nemohou trénovat denně, pokud mají intenzivnější trénink, měly by trénovat každý druhý den. Pokud trénují na vysoké úrovni, cvičí denně. Každý druhý trénink by měl být kompenzačního charakteru. Po velké zátěži nejsou schopny regenerovat každý den, trénovanost se zpomaluje, až zastavuje. Při velké zátěži dochází k jejich přetěžování a k následným úrazům. Při stejném tempu cvičení jako dospělí dochází ke zrychlení metabolismu, proto také produkují více tepla. Aerobik má vliv na koordinační schopnosti, svalovou rovnováhu, orientaci v prostoru a pohybovou paměť. U dětí se zdokonaluje nervová soustava, rozvoj řeči, ukázněnost, myšlení od konkrétního k abstraktnímu, chápání sociálních vazeb. Ve věku do 7 let nemají ještě vyvinutou kinestézie (nedělají pohyby přesně, jak chceme my, nemohou za to). Při posilovacích cvicích dbáme u dětí na všestrannost, provádíme krátké pohyby bez dlouhých výdrží (dlouhé výdrže způsobují špatné držení těla).

Pro všechny věkové skupiny platí podle Toufarové (2001):

- Zdokonalování lokomočních pohybů dochází v průběhu vývoje
- Nutnost preferovat všestrannost
- Vývoj psychický je svázaný s vývojem fyzickým
- Biologickým věkem je dána výkonnost
- Reakce na zátěž jsou intenzivnější než u dospělých
- Hrozí velké nebezpečí svalové nerovnováhy, proto je nutnost provádět posilovací a protahovací cviky velké svalové skupiny, které zajišťují správné držení těla
- Učení dětí správnému dýchání

- Hypermobilní děti neprotahovat

2.3.3 Jednotlivé složky lekce aerobiku

Lekce určené cvičencům předškolního věku se od dospělých liší náplní, zaměřením.

Při přípravě lekce se musí velmi dbát na věk, pokročilost cvičenců, tím dochází i k jinému výběru hudby, pohybů, organizace, náplním lekcí. Dříve děti cvičily ve smíšené skupině, dnes jsou děleny do skupin podle věku a pokročilosti. Návštěvnost lekcí aerobiku členy v předškolním období je zhruba 1x – 2x týdně. Ve věku 5 – 6 let začínají docházet do lekcí, které trvají 45 – 60 minut, protože se nedokáží déle soustředit. Nejde přímo o aerobik v pravém slova smyslu, ale zatím pouze o přípravu dětí na pozdější pohybovou činnost.

V lekcích je nutná pestrost a střídání aktivit, kde se prolínají hry, soutěže s prvky motivačního názvosloví, protahovacími a posilovacími cviky, učením se správnému dýchání při cvičení.

Základ dobré lekce je dobře zvolená hudba, která cvičence motivuje, udává tempo, cvičení je zábavné, důležitým pomocníkem pro instruktora je mix skladeb. Skladby jdou za sebou bez pauz, jde o plynulý tok hudby. V takových nahrávkách lze rozlišit 8 dob, které dohromady nazýváme fráze, 4 fráze tvoří hudební oblouk – 32 dob.

Na co by neměl lektor zapomínat podle Toufarové (2001):

- Dobře připravená lekce
- Děti musí poznat, že o ně máme zájem
- Děti musí vidět, že i nás lekce baví, máme radost z pohybu, podle toho jak cvičí, vidíme, jak cvičí lektor
- Volba zajímavé, nápadité, zábavné choreografie, do které je dobré vkládat veselé a nápadité prvky
- Pochvalou povzbuzovat děti; vhodná motivace dětí
- Povídat si s dětmi
- Volba hezké, rytmické hudby, která děti rozpohybuje
- Lektor je vzorem pro děti i v dochvilnosti
- Dobře vysvětlit chybu, ne jen negativně hodnotit

- Přiměřená zátěž, ne příliš vysoká ani příliš nízká
- Cvičíme tak, aby to pro děti bylo zábavné a byly spokojené a těšily se na další hodiny a navštěvovaly je s radostí

Hodina aerobiku je členěna na několik částí: warm – up, hlavní část, cool down a strečink.

Warm – up je úvodní část, kdy dochází k zahřátí a přípravě organismu na zátěž. Provádí se jednoduché pohyby, které jsou zaměřeny na hlavní svalové skupiny, na jednotlivé části těla, které jsou po správném provedení dobře prokrveny a vyživovány. Součástí warm – upu je i prevence před zraněním, zvýšení kloubní pohyblivosti.

Hlavní část se týká choreografie, která odpovídá výkonnosti a věku jedince. Snažíme se ji naučit a sestavit jednotlivé kroky do celku.

V části lekce cool down dochází k pozvolnému snižování intenzity cvičení a k následnému posilování nebo závěrečnému strečinku.

Konečnou fází lekce aerobiku je strečink nebo-li protažení celého těla, všech svalových skupin zatížených během lekce. (Toufarová, 2001)

2.3.4 Motivační názvosloví prvků pro děti v lekcích aerobiku

Není dobré učit děti anglické názvosloví prvků aerobiku. Pro nejmenší z nás volíme v lekcích aerobiku nějakou motivaci (nejlépe zvířátka, pohádky). Proto se motivační názvosloví velmi dobře tvoří podle motivace příběhem nebo říkadlem. Nejprve si o nich dohromady pohovoříme a přiřazujeme jednotlivé kroky aerobiku a paže, kterými se snažíme znázornit děj. Děti také seznámíme s hygienickými návyky, základy životosprávy, se správným držením těla. Velká motivace je pro ně i hudba, která by měla být jim známá, jejich oblíbená, kterou si samy vyberou.

Snadno a rychle si zapamatují kroky, kterým rozumí, které jim něco připomínají (např.: march – chůze jako voják). Mnohem snadněji se učí komplexní pohyby než oddělené pohyby paží a nohou. Proto celou sestavu převádíme do motivačního názvosloví, kterým můžeme dětem napomoci a říci jim s předstihem, co bude následovat. Na jeden vymyšlený příběh se většinou použijí 4 kroky, které nám dají jeden blok choreografie (1 krok na 8 dob, tím pádem ze 4 kroků máme 32 dob). Pokud vymyslíme 2 bloky choreografie, která bude delší a zajímavější, je důležité zvolit 8

různých kroků, aby se opakované kroky nepletly. Čím jsou děti starší, tím méně motivačního názvosloví v lekcích používáme. Postupně je učíme anglickému názvosloví, které si dokáží zapamatovat velmi rychle. Cíl používání motivačního názvosloví je to, aby při cvičení byla prožita radost, potěšení z pohybu, objevila se zvědavost po obsahu další hodiny. Při nácviku by se mělo dbát na pravolevou rovnováhu, kdy dbáme na stejný počet opakovaných cviků na pravou i levou stranu.

Ke konečné verzi choreografie nemusíme dojít pouze v jedné hodině. Zkracovat a ztížit choreografii můžeme až po několika lekcích podle toho, jak budou děti aerobik zvládat. Časem, po delším cvičení s nimi, můžeme jednotlivé kroky zkracovat na 16 dob až po zkrácení na 8 dob. Pro předškolní období se volí pouze řada základních kroků – step touch, plié, plié touch, straddle march, side to side, leg curl, v – step, chasse, knee up, knee up in, knee up out, step knee up, grapevine, mambo, pivot, jumping jack, twist, jogging, pony, scissors, cha cha.

Výhody motivačního názvosloví podle Toufarové (2003):

- Tempo cvičení a počet opakování jednotlivých kroků určuje lektor dle vyspělosti dětí
- Kroky a paže se dají libovolně kombinovat
- Děti lépe zvládají komplexní pohyby – to znamená, že je vhodnější, pokud současně učíme kroky a pohyby paží
- Kroky můžeme učit na místě nebo zařadíme hned i směr – do strany, po kruhu apod.
- Nespěchejme, jeden krok můžeme zpočátku provádět nejen celých 32 dob, ale také 2x nebo 3x 32 dob
- Pokud v aerobiku využíváme motivační názvosloví, nechejme děti stát „na značkách“ – pohyby se jim budou lépe napodobovat
- Pokud stojíme čelem, začínáme zrcadlově
- Některé kroky děti zvládnou rychleji, pokud se k nim otočíme zády – pak cvičíme na stejnou stranu jako ony
- Pro větší motivaci můžete k některým krokům přidat zvuky – kytary, bubny, auto, mašinka apod.
- Pokud budete používat metodu rezervní pyramidy, mějte trpělivost

2.3.5 Hudba – rytmické cítění

Velká motivace pro děti je hudba, která je důležitým faktorem pro cvičení. Volba skladeb by měla směřovat k nim. Volí se hudba, která by jim měla být známá, kterou si samy vyberou, je jejich oblíbená. Vhodné je motivovat nápodobou při tempu, dynamice, výšce tónů - např.: vysoké tóny mohou znázorňovat ptáčky, ale také lehký vánek či pramínek stékající z hor; hluboké tóny medvědy, rozbouřenou řeku, bouřku. Rychlost hudby závisí na věku, pokročilosti (pro začátečníky hudbu pomalejší). Hudba, která je dobře zvolena, přináší emocionální prožitek a potěšení. Správné zvolení pohybového programu po stránce výrazovosti a kvalitativnosti zvyšuje zájem v předškolním období. Hudba musí být zvolena tak, aby se v ní dobře orientovalo, cvičilo, dala se správně propojit s využitými kroky. Celkově hudba je hodnocena podle různých aspektů. V aerobiku vycházíme ze základních funkcí, mezi které patří regulační a motivační. Regulační funkce se zabývá řízením, sjednocením a členěním hudby a pohyby v časovém úseku. Dokáže u cvičence navodit představy o rozsahu, průběhu pohybu, počet opakování pohybů, tempo cvičení, počet dob. Naopak motivační funkce nám vytváří atmosféru při cvičení. Motivace závisí na hudbě, na jejím žánru, stylu, melodii, rytmu v hudbě, ale také dynamice. Hudba vytváří souvislý celek akceptující rytmus, melodii, napomáhá k stylizaci, k různé technice tanečních kroků, cviků a napomáhá k emotivnímu tanečnímu a pohybovému projevu. Při cvičení napomáhá k nevnímavosti obtížnosti, únavy, motivuje k trvalému, přiměřenému cvičení.

K procvičování všech dovedností, jako jsou lokomoční, nelokomoční, manipulační, je dobré využít hudbu a rytmus. Pozorujeme, že při hudbě se děti snaží udělat větší dojem při pohybu, estetičtější, motivuje je k danému pohybu než u cvičení bez hudby. Jejich zdatnost je zas ovlivněna dynamikou, tempem. Hudbou se rozvíjí vnímání rytmu, tempa, melodie, dynamiky, členění skladby, pohybová paměť různě dlouhými choreografiemi, rytmickými celky. Také se učí reagovat na hudbu pohybem, orientovat se v prostoru a provádět v něm různé obměny, cvičení v různých útvarech.

Rytmus je střídání tónů různých délek v rámci taktu. Z počátku se procvičuje rytmus stejných dob: celých, půlových, čtvrtových, osminových. Pro rytmizaci na místě je dobrá poloha např.: v sedu, stojí. Při pohybu je vhodné volit kruh, vzájemné držení za ruce. Při pohybu volně po prostoru je dobré volit různé zástupy, s držením za ruce vytváření „hada“, s držením se za ramena atd. Při cvičení jsou připraveny na koberci

značky nebo tvoří řady, které jsou pro ně někdy obtížné. Základními a nejjednoduššími pohyby k vyjádření rytmu jsou pohyby rukama (např.: tleskání, mávání, točení). K vyjádření rytmu je vhodné používat říkadla, básničky, kdy rytmizujeme každou slabiku. Poté se rytmus dá vyjádřit celými pažemi (např.: křídýlka, houpání pažemi, mávání), ale také zrytmizovanými pohyby nohou v tempu (např.: chůze - čtvrtky, běh - osminky, poskok – tečkovaný rytmus). Kromě přirozených pohybů nohou jako je běh a chůze, jsou běžné i taneční kroky. Patří mezi ně např.: poskočný krok a cval na tečkovaný rytmus, podupy na osminové noty, přísunný krok na valčíkový rytmus.

V hodné je zkoušet, kombinovat pohyby v různém tempu. Zrychlováním hudby můžeme provést kontrolu, u všech věkových kategorií, zda zvládnou daný celek nebo zda se objevuje v nějakém úseku problém. (Dvořáková 2011)

2.3.6 Soutěže

V roce 1992 byl založen Svaz aerobiku, který dnes nese název Český svaz aerobiku, který získal velkou mezinárodní prestiž. Ve světě se o něm mluví jako o české škole aerobiku. Od této doby vzniklo mnoho soutěží pro děti, mezi které patří Soutěžní Aerobic Master Class, Aerobik Team Show, Fitness soutěže a soutěže sportovního aerobiku.

V roce 2000 byl organizován 1.ročník Dětské ligy aerobiku Zdeny Vitákové. V dnešní době existuje mnoho soutěží na různých úrovních, kde si mohou změřit své síly děti navštěvující hodiny aerobiku jen jedenkrát týdně, ale i takové, které cvičí aerobik vrcholově. U nás jsou organizovány soutěže, mezi které patří např. Dětské ligy aerobiku Zdeny Vitákové, Soutěžní Aerobic Master Class, soutěž typu „A“, Aerobic Team Show, FITNESS soutěž, Sportovní aerobik. Předškoláci, ale i jiné věkové kategorie, se účastní soutěže Master Class. Je to celoroční nepostupová soutěž jednotlivců, kteří cvičí podle vyškoleného lektora. Pro děti do 7 let jsou sestavy připravovány pomocí základních prvků s motivačním názvoslovím. (Toufarová, 2001)

2.3.7 Hodnocení sestav v aerobiku

Soutěže aerobiku, Master Class, jsou pro děti do 7 let nepostupové, bez určení pořadí. V této kategorii vítězí všichni zúčastnění. Obsah sestavy pro tuto kategorii je tvořen základními prvky aerobiku s motivačním názvoslovím (např. chůze na místě –

pochodujeme jako voják aj.). Návuk sestav probíhá formou hry, proto se v této kategorii mluví o „Aerobiku hrou“. U této věkové kategorie rozhodčí nehodnotí techniku provedení, přesnost a rychlost pohybů aj. jako u starších věkových skupin, ale hodnotí zaujetí dětí sestavou s nějakými motivačními prvky, lektorem, zaujetí hudbou. Dalšími oblastmi pro hodnocení je reakce na lektora, udržení pozornosti a soustředěnosti, schopnost zachytit předvedené. Hodnotí se i správné držení těla, souhra pohybů paží a nohou, ale také koordinace, soulad s hudbou, rytmem, zda se děti dokáží orientovat v prostoru.

3 Výzkumná část

3.1 Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem celé bakalářské práce je zjištění, zda se dají zařadit prvky aerobiku do hudebně pohybové výchovy v MŠ.

Úkoly práce:

1. Ověřit výkonnostní úroveň, která by mohla být zvládnuta v předškolním období. Chtěla bych navrhnout vhodné sestavy aerobiku pro děti z mateřské školy.
2. Porovnat výsledky provedené sestavy ve dvou skupinách: v běžné mateřské škole a kroužku aerobiku.
3. Porovnat rychlost motorického učení u obou skupin.
4. Ověřit vhodnost zařazení sestavy aerobiku do cvičebních jednotek v mateřské škole pomocí pohybového programu.
5. Zjistit, jak předškolní děti reagují na zařazení formy aerobiku do mateřské školy.
6. Prozkoumat zájem rodičů o moderní pohybové aktivity pro jejich děti předškolního věku.
7. Zjistit, jaké hudebně pohybové kroužky navštěvují děti předškolního věku, zda navštěvují aerobik nebo navštívily nějakou lekci aerobiku.
8. Zjistit, jaké prvky aerobiku zvládnou děti v mateřské škole v krátkém hudebně pohybovém programu.

3.2 Hypotézy práce

1. Předpokládám, že děti v předškolním věku zvládnou základní prvky aerobiku při hudebně pohybových aktivitách v mateřské škole.
2. Předpokládám, že se chlapci zapojí do cvičení.
3. Předpokládám, že ne všechny děti v předškolním věku dokáží udržet rytmus.
4. Předpokládám, že se některá holčička z mateřské školy vyrovná holčičkám z kroužku.

3.2.1 Ověření hypotéz

Hypotézu č. 1, 2 a 3 ověřím pilotním šetřením.

Hypotézy č. 1, 3 a 4 pozorováním a hodnocením dětí v experimentální a kontrolní skupině v mateřské škole.

3.3 Charakteristika souboru

Pro soubor pilotního šetření byla záměrně zvolena smíšená skupina v mateřské škole Úsměv. Skládala se z 13 dětí. Byla sestavena téměř ze stejného počtu chlapců i dívek, 6 chlapců a 7 dívek.

Pro experiment byly zvoleny dvě skupiny, jedna experimentální a druhá kontrolní. Obě skupiny byly složeny z předem vybraných dětí v mateřské škole Úsměv. Experimentální skupina byla sestavena na základě výsledků dotazníků, z holčiček, které nemají žádné zkušenosti s aerobikem. Vznikla skupina deseti 5 – 6letých holčiček. Kontrolní skupina se skládala z jedenácti 5 – 6letých holčiček, které dochází 2 x týdně do kroužku aerobiku v mateřské škole.

3.4 Metodika práce

V rámci výzkumu jsem použila tyto metody: pilotní šetření, pedagogický experiment, dotazník, metodu pro sběr dat (videozáznam), pohybový program.

Pilotní šetření je prováděno na malé předem vybrané skupině, kterou se chystáme zabývat. Cílem pilotního šetření je, zda zjišťované informace lze u dané skupiny dosáhnout.

Pilotní šetření bylo prováděno v mateřské škole Úsměv u předem vybrané smíšené skupiny dětí (6 chlapců, 7 dívek). Se skupinou jsem prováděla nácvik základních prvků aerobiku. Na základě ní jsem sestavila výkonnostní úroveň prvků zvládnutelnou předškolními dětmi. Obtížnější prvky byly pro ně snadnější než prvky jednodušší. Odhadnutí výkonnostní úrovně pro předškolní období mi napomohlo nejen pilotní šetření, ale i vedení kroužku aerobiku v mateřské škole.

Dětem jsem jednotlivé kroky vysvětlila a ukázala. V rámci dvou 45 minutových lekcí měly možnost si vyzkoušet všechny základní prvky aerobiku.

„Experiment je zjišťování efektivity, výsledků či důsledků vlivu inovací do výuky (např. nové metody, změny chování, změny obsahu učiva atd.)“ (Čábalová, 2011, [online]).

Jsou k němu připravovány podmínky, zjišťovací, přípravný program většinou pro jednu experimentální skupinu. Poté se provádí porovnávání experimentální skupiny s druhou kontrolní skupinou, kdy pozorujeme posun a zlepšení na základě předem připravených podmínek.

Pokusila jsem se holčičkám z mateřské školy, bez zkušeností s aerobikem, představit novou formu cvičení - aerobik. Aby v tomto sportu našly zálibení, radost z pohybu, vyvolalo to v nich emoční prožitek. Experiment jsem prováděla během třech týdnů na dvou záměrně vybraných skupinách dětí. Obě skupiny byly složeny z předem vybraných holčiček stejného věku. Počet se v průběhu mého výzkumu měnil kvůli výskytu neštovic v celé mateřské škole, proto bylo zavedeno zapisování docházky - viz příloha č. 5 a č. 6. Jednu skupinu tvořilo 9 holčiček, které se s aerobikem nikdy neseťkaly a druhou 11, které navštěvují kroužek, který sama vedu v mateřské škole Úsměv. Nácvik sestavy probíhal v herně. Byl tvořen motivačním názvoslovím prvků rozložených do 7 cca 10 minutových lekcí pro každou skupinu. Pro sestavy jsem vybrala dvě písničky z pohádkového příběhu Šmoulové s výrazným rytmem. Z každé lekce jsem pořídila videozáznam, který jsem posuzovala dle škály hodnocení, kterou jsem si sama vytvořila.

Pro obě skupiny jsem sestavila 2 bloky obsahující 2 sestavy. Jedna na téma „ZOO“ a druhá na téma „Kapela“. V prvním bloku „ZOO“ jsem se nechala inspirovat pár nápady motivačního názvosloví z knih od PaedDr. Hany Toufarové (2008), zbytek zvířátek jsem vymyslela sama. Na námět bloku „Kapely“ mě navedly samy holčičky. Na začátku lekce byla puštěna písnička. Několik holčiček začalo hrát, napodobovat hudební nástroje - trubky, bubny aj. a souhlasily s tím, že by je taková sestava na téma „Kapela“ také bavila. Obě sestavy jsem rozepsala do tabulek a rozpracovala i po stránce grafické. Každá sestava má svou tabulku s motivací, prvky a nákres s anglickými názvy, definicí každého prvku (viz přílohy č. 1, č. 2, č. 3, č. 4). Tabulkou i panáčky v nákresu jsem se opět inspirovala PaedDr. Hanou Toufarovou (2008). Nácvik obou bloků probíhal v 7 lekcích, 2x týdně. 1. i 2. blok byl složen ze základních prvků aerobiku

(march, open march, side to side, step touch, double step touch, straddle march, ponny, plié, výskoky, jumping jack, scissors).

Dotazník nebo-li způsob psaného řízeného rozhovoru je metoda pro hromadné shromažďování dat. Je časově méně náročný než rozhovor, tím máme možnost oslovit více respondentů najednou. (Průcha, 1995) Na psané dotazy, v rámci dotazníku, se vyžadují písemné odpovědi, kterými zjišťujeme data od respondenta, které tazatele zajímají. Otázky by měly být anonymní, což zvyšuje upřímnost a originalitu odpovědí. Otázky v dotazníku se dělí na: uzavřené, otevřené a škálové. (Pedagogická fakulta Masarykova Univerzita, [online])

Pro rodiče dětí z mateřské školy Úsměv byly vytvořeny dva druhy dotazníků, jeden pro rodiče dětí bez zkušeností s aerobikem (viz příloha č. 7) a druhý pro rodiče dětí navštěvujících kroužek aerobiku (viz příloha č. 8). Většina rodičů byla ochotná a vyplnila dotazníky přímo v mateřské škole při předávání dětí paní učitelce. Někteří si ho odnesli domů a další den přinesli vyplněný. 3% rodičů dětí z mateřské školy, dotazník odmítli nebo nevyplnili všechno, především otevřené otázky. Na rozdíl od rodičů dětí z kroužku, kteří dostali dotazník domů. Někteří z těchto rodičů byli arogantní, neochotní a odmítli spolupráci. Proto se mi od těchto rodičů povedlo získat zpět necelou polovinu rozdaných dotazníků.

Na začátku obou dotazníků byli rodiče seznámeni s tématem mé bakalářské práce. Na konec jsem přidala souhlas pro rodiče, zda si mohou pořídit videozáznam z experimentu s jejich dětmi, který použijí do své bakalářské práce. V prvním dotazníku byla volba otázek zvolena tak, abych podle výsledků dokázala vytvořit skupinu bez zkušeností s aerobikem. Druhý dotazník byl utvořen pouze pro rodiče dětí z kroužku. Pomocí dotazníků jsem se v mateřské škole snažila zjistit, zda děti navštěvují nějaké hudebně pohybové kroužky, zda se setkaly s nějakou lekcí aerobiku. Další otázka pro rodiče byla, zda by zařadili aerobik do cvičebních jednotek v mateřské škole. Většina se shodla, že by to bylo vhodné. Aerobik je pro děti nová zajímavá aktivita, ale také proto, že děti mají celkově nedostatek pohybu. V kroužku aerobiku jsem zjišťovala, zda děti navštěvují, kromě aerobiku, ještě nějaké hudebně pohybové kroužky a další informace týkající se návštěvnosti aerobiku a pokračování v budoucnu.

Jako metodu pro sběr dat jsem zvolila videozáznam. Každou lekci u obou skupin jsem zaznamenala na kameru viz CD. Pořízený videozáznam jsem poté vyhodnotila podle předem připravené škály hodnocení. .

„Pohybový program je souhrnem pohybových aktivit se zaměřením k ovlivnění vybraných, rozhodujících složek tělesné zdatnosti.“ (Úvod do specializace Aktivita podporující zdraví, 2013 [online])

Pohybový program byl rozdělen na 2 bloky s různými tématy. První téma nese název „ZOO“ a druhý „Kapela“.

Blok na téma „ZOO“ je cvičení sestavené z devíti základních prvků aerobiku propojených motivací výlet do ZOO a návštěva klecí a výběhů se zvířátky. V první lekci jsem děti seznámila s celým blokem „ZOO“ rozděleným na 3 části. U každého prvku jsme se nejprve učily doprovodné paže, poté prvek aerobiku. Nakonec synchronizaci paží i nohou dohromady. Každá návštěva určitého zvířátka byla propojena chůzí na místě (march).

V první části byly děti motivovány tím, že jsme v mateřské škole a vydáváme se na výlet do ZOO. Nejprve si musíme nasadit batůžky a vyrážíme. Objevuje se první prvek march (chůze na místě) a paže demonstrující chůzi s batohem na zádech. Když doputujeme do ZOO, rozhlížíme se k jaké první kleci vyrazit. Z dálky vidíme klec s pestrými papoušky. Když stojíme u papoušků, pokusíme si na ně zahrát. Druhým prvkem lekce je step touch (útok pravou nohou vpravo, přinožit levou nohu a zpět), paže znázorňující křídýlka. Chůzí na místě (march) pokračujeme dál výpravu po ZOO. V dálce vidíme zvířátko s obrovskou kapsou – klokan. Učíme se další prvek, výskoky do výšky s pažemi, které znázorňují velkou kapsu na bříchů. Pokračujeme dál, v dalším výběhu si slon sprchuje hřbet chobotem. Prvkem ztvárňujícího slona je side to side (houpání ze strany na stranu), paže znázorňují chobot. Chůzí na místě (march) jdeme dál, rozhlížíme se. Napravo slyšíme hrozný hluk od poskakujícího zvířátka v kleci – opice. Prvkem jumping jack (poskok do podřepu rozkročeného a zpět) s pažemi, kdy se jednou rukou drbeme na hlavě a druhou na bradě, předvádíme opice. První část sestavy končí chůzí na místě (march), cestou zpět do mateřské školy, domů, za kamarády. Po cestě si ještě sníme svačinu, co máme v batůžku a rozloučíme se.

Druhá část začíná opět příchodem do ZOO (chůzí na místě - march). Každý znázorňuje pažemi nesený batůžek na zádech. V areálu se rozhlédneme na všechny

strany a v dálce uvidíme dlouhatánský krk vykukující z klece. Co to asi bude? Pomocí prvku double step touch (2x za sebou step touch doprava a zpět) a pažemi znázorňujícími dlouhý žirafí krk se proměníme v žirafy. Chůzí na místě (march) se procházíme dál až ke kleci s hlasitým „brum brum“. Vykukují z ní velké tlapy až na nás vykoukne obrovský huňatý medvěd. Prvkem open march (chůze ve stoji rozkročeném) s pažemi rozpaženými do svícnu si zahrajeme na medvědy. Chůzí na místě (march) se vracíme zpět do mateřské školy.

Třetí část obsahuje poslední výpravu po ZOO, kdy navštívíme už jen dva výběhy. V prvním z nich poskakuje kuň. Vyzkoušíme si pomocí prvku nazvaného ponny (skákaný step touch) s pažemi znázorňujícími ouška na hlavě. Chůzí na místě (march) pokračujeme k poslednímu výběhu celé výpravy po ZOO. Obrovskými křídly mávají plameňáci - chůze s koleny do pravého úhle, výdrž na jedné noze s pažemi znázorňujícími křídla. Chůzí na místě (march) se vracíme zpět do mateřské školy, domů, za kamarády.

Druhý blok „Kapela“ vznikl na základě inspirace dětmi, kdy za doprovodu písničky začaly předvádět různé hudební nástroje. Motivace proběhla pomocí dialogu s dětmi o druzích nástrojů, jaké hrají v kapela, na jaké hrají ony samotné. Opět jako v „ZOO“ probíhal nácvik doprovodných paží a nohou odděleně, poté se synchronizovaly dohromady. Sestava na téma „Kapela“ byla rozdělena na 3 části.

V první části jsme se proměnily v trumpetisty, pianisty a bubeníky. Daný nástroj jsme znázorňovaly pažemi. Každý nástroj jsme oddělily pohupy v kolenou s tleskáním. Opakovaly jsme prvek z předešlé sestavy s jinou motivací. Trumpetisti (side to side - houpání ze strany na stranu) pažemi znázorňovali hru na trubku, k lepší dramatizaci přispěla motivace doprovázená zvukem. V kapele mohou hrát i pianisti. Při hře na piano jsme procvičovali prvek double step touch (2x step touch doprava a zpět) s pažemi znázorňujícími hru na piano. Dalším hráčem na hudební nástroj v kapele je bubeník, který nám předvede hru na buben a prvek step touch (útok pravou nohou vpravo, přinožit levou nohu a zpět). První část je zakončena pózou každého člena kapely. Pózy nejsou určeny, jsou individuální.

Druhá část začíná objevením nového nástroje, což jsou housle. Houslista pochoduje na místě a pažemi znázorňuje hru na housle. Po náročném koncertu si hráči potřebují odpočinou od hraní, tak si pěkně zaskáčí plié (útok pravou nohou do podřepu

rozkročného a zpět) s tleskáním. Přidává se k nám poslední nástroj druhé části, což je kytara doprovázená prvkem scissors („nůžky“), paže znázorňují hru na kytaru. Na konci si opět zopakujeme originální pózy, které trénujeme na zakončení celé sestavy po spojení všech prvků dohromady.

V třetí části se na koncertě objevují poslední dva nástroje. Nejprve začneme rozpohybováním a hrou na činely. K tomu využijeme prvky march front (chůze vpřed) a march back (chůze vzad) s tlesknutím. Poté nám přijdou zahrát flétnisti na zobcové flétny, které nám znázorní paže doprovázené pohupy v kolenou. Kapela pomalu končí, loučí se s publikem jumping jackem (poskok do podřepu rozkročného a zpět) s máváním. Na úplný závěr se se všemi rozloučíme překrásnými pózami.

3. 5 Statistické zpracování dat

Škálování nebo – li posuzování stupnice je relativně jednoduché zachycení jevů kvalitativní povahy prostřednictvím kvantitativního vyjádření. (Manažerská psychologie a sociologie, [online]).

„Je to metoda, sloužící k záznamu jednotlivých vlastností posuzované osoby nebo posuzovaného předmětu posuzovatelem, a to způsobem, kterým zajišťuje určitou objektivnost a dovoluje kvantitativní zachycení jevu.“ (Svoboda, 1992, str. 228).

Pozorování probíhalo po 3 týdny, 2x týdně v dopoledních hodinách v mateřské škole Úsměv, u dvou, předem vybraných skupin holčiček, stejného počtu, věku. První skupina byla složena z holčiček bez zkušeností s aerobikem a druhá z kroužku aerobiku, který sama v mateřské škole Úsměv vedu.

V experimentu jsem využila škálování na základě pozorování. Kdy jsem vytvořila tabulky (viz příloha č. 9) pro hodnocení videozáznamu z lekcí aerobiku v mateřské škole. Každá tabulka obsahovala název hodnocené kategorie – technické provedení, koordinace pohybu, rytmické cítění, držení těla, soustředěnost, splnění všech předepsaných prvků aerobiku v sestavě, ale také úspěšnost holčiček v nácviku sestav v jednotlivých lekcích. Každá kategorie byla rozepsána do několika částí, které byly ohodnoceny body. K celkovým výsledkům i výsledkům u jednotlivých dětí jsem použila součet reálných čísel.

4. Výsledková část

4.1 Vyhodnocení pedagogického experimentu

Experimentem jsem si ověřila vhodnost prvků aerobiku pro děti předškolního věku. V předškolním období je dokáží zvládnout bez problémů. V tomto období se při cvičení rozvíjí u dětí pohybové schopnosti - kondiční a koordinační. Procvičí si pohybovou paměť, slovní zásobu, pravolevou, předozadní orientaci, ale i rytmické cítění, trpělivost, soustředěnost. Z nácviku vyplývá, že některé jednoduché prvky byly pro děti složité. Chůze vpřed a vzad byla nejsložitějším prvkem všech lekcí. Způsobeno změnou směru cvičení, přešlo se z pravolevého směru na předozadní. Z vlastní zkušenosti musím podotknout, že dětem se lépe cvičí před zrcadlem, když vidí na sebe i ostatní. Proto složitější nácvik mohla způsobit i nepřítomnost zrcadla ve třídě. Důvodem byly i malé zkušenosti s pohybovými aktivitami v předozadním směru.

4.2 Škálování na základě pozorování

Na kameru byl pořízen videozáznam ze 7 lekcí dvou skupin dětí: první bez zkušeností s aerobikem a druhou z kroužku. V následujících tabulkách jsou rozborů jednotlivých lekcí celkově u všech členů skupin, poté u jednotlivých dětí z obou skupin na základě předem určených kategorií pro hodnocení. V tabulkách jsou ve sloupcích pod velkými tiskacími písmeny zaznamenány jednotlivé holčičky. V první řádce pod malými tiskacími písmeny jsou jednotlivé kategorie hodnocení:

- a.....technického provedení sestavy
- b.....koordinace pohybů
- c.....rytmického cítění
- d.....držení těla
- e.....splnění všech předepsaných prvků aerobiku
- f.....soustředěnost při lekcích

Na konci jsou sečteny jednotlivé body u každého dítěte a i body z jednotlivých kategorií. Po vyhodnocení obou skupin zvlášť bylo porovnáno jednotlivé výsledkové bodování u skupiny bez zkušeností s aerobikem a z kroužku.

4.2.1 Děti bez zkušeností s aerobikem

Tabulka č. 1

| 1. lekce | | | | | | | |
|----------|---|----|----|---|----|----|--------|
| Holčičky | a | b | c | d | e | f | Celkem |
| A | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| B | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 8 |
| C | - | - | - | - | - | - | - |
| D | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| E | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| F | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| G | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 10 |
| H | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| CH | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| I | - | - | - | - | - | - | - |
| celkem | 8 | 36 | 14 | 8 | 22 | 14 | |

V první lekci se některé holčičky (A, D, E, F, H, CH) dokázaly vyrovnat holčičkám z kroužku. Bylo na nich vidět nadšení, zájem o něco nového. Holčičky B a G měly nejméně bodů. Holčička G často rozhlížela po místnosti, co se kde děje, měla zpomalené reakce. Holčička B také neudržela soustředěnost. Snažila se, ale nedokázala sladit dohromady pohyby paží a nohou.

Tabulka č. 2

| 2. lekce | | | | | | | |
|----------|---|----|----|---|----|----|--------|
| Holčičky | a | b | c | d | e | f | Celkem |
| A | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| B | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 11 |
| C | - | - | - | - | - | - | - |
| D | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| E | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| F | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| G | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 11 |
| H | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| CH | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| I | - | - | - | - | - | - | - |
| celkem | 8 | 39 | 14 | 8 | 22 | 15 | |

Velká většina holčiček byla úspěšná. Dvě holčičky B, G, méně obodované, byly nepozorné, neprováděly cviky dle pokynů předevičujícího, nedokázaly sladit rytmus s pohybem a synchronizovat paže a nohy.

Tabulka č. 3

| 3. lekce | | | | | | | |
|----------|---|----|----|---|----|----|--------|
| Holčičky | a | b | c | d | e | f | Celkem |
| A | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| B | 1 | 4 | 0 | 1 | 2 | 2 | 10 |
| C | - | - | - | - | - | - | - |
| D | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| E | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| F | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| G | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 12 |
| H | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| CH | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| I | - | - | - | - | - | - | - |
| Celkem | 8 | 38 | 13 | 8 | 23 | 16 | |

Holčičky A, D, E, F, H, CH dopadly v dnešní lekci bodově nejlépe. Nejhůře holčička B, která se od první lekce velmi zlepšila, ale stále špatně synchronizuje paže a nohy. Cviky nejsou prováděny správně.

Tabulka č. 4

| 4. lekce | | | | | | | |
|----------|---|----|----|---|----|----|--------|
| Holčičky | a | b | c | d | e | f | Celkem |
| A | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| B | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 11 |
| C | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| D | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 1 | 13 |
| E | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| F | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| G | 1 | 5 | 1 | 1 | 3 | 1 | 12 |
| H | 1 | 5 | 2 | 1 | 2 | 2 | 13 |
| CH | 1 | 5 | 1 | 1 | 3 | 1 | 12 |
| I | - | - | - | - | - | - | - |
| Celkem | 9 | 45 | 15 | 9 | 25 | 14 | |

V dnešní lekci byly holčičky velmi dobře obodované, nejlépe holčičky A, C, E, F. Nejhůře holčička B, která je nesoustředěná, pošťuchuje při cvičení ostatní. Měla problém synchronizovat paže a nohy, cviky provést správně do hudby.

Tabulka č. 5

| 5. lekce | | | | | | | |
|----------|---|----|----|---|----|----|--------|
| Holčičky | a | b | c | d | e | f | Celkem |
| A | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| B | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 12 |
| C | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| D | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| E | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| F | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 12 |
| G | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 8 |
| H | - | - | - | - | - | - | - |
| CH | 1 | 5 | 2 | 1 | 2 | 2 | 13 |
| I | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 12 |
| celkem | 9 | 40 | 14 | 9 | 23 | 18 | |

Všechny holčičky byly snaživé, bylo na nich vidět, že je cvičení baví. Nejúspěšnějšími byly holčičky A, C, D, E. Nejhůře v hodnocení dopadla holčička G, která se celou hodinu soustředila, dívala se kolem jak ostatní cvičí, snažila se cviky provést, ale bez úspěchu. Dnes nedokázala provést žádný prvek správně. Sama nevím, zda to bylo únavou či špatnou viditelností na předcvičujícího.

Tabulka č. 6

| 6. lekce | | | | | | | |
|----------|---|----|----|---|----|----|--------|
| Holčičky | a | b | c | d | e | f | Celkem |
| A | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| B | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 11 |
| C | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| D | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| E | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| F | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| G | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 11 |
| H | 1 | 5 | 1 | 1 | 3 | 2 | 13 |
| CH | - | - | - | - | - | - | - |
| I | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 11 |
| celkem | 9 | 43 | 14 | 9 | 24 | 17 | |

V této lekci se všechny snažily. Holčičky A, C, D, E, F skončily bodově nejvýše. Holčičky B, G, I byly nepozorné, nedokázaly správně zapojit prvky do rytmu a synchronizovat paže a nohy. Od 1. lekce byl u dívek zaznamenán velký posun v technice provádění cviků, koordinace pohybů, pamatování si postupného přidávání prvků.

Tabulka č. 7

| 7. lekce | | | | | | | |
|----------|---|----|----|---|----|----|--------|
| Holčičky | a | b | c | d | e | f | Celkem |
| A | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| B | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 8 |
| C | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 1 | 13 |
| D | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 1 | 13 |
| E | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| F | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 1 | 13 |
| G | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 12 |
| H | - | - | - | - | - | - | - |
| CH | - | - | - | - | - | - | - |
| I | 1 | 5 | 1 | 1 | 3 | 1 | 12 |
| celkem | 8 | 36 | 13 | 8 | 23 | 11 | |

Tato lekce byla narušena dnem otevřených dveří v mateřské škole. Proto některé holčičky nejsou plně soustředěny na předváděcího, chvilkami necvičí, sledují rodiče nakukující do herny. Dnes se bodování holčiček snížilo díky nepozornosti, nesoustředěnosti. Opět nejlépe skončily obodované holčičky A, E. Nejhůře skončila holčička B, která má v celých 7 lekcích problém sladit prvky s rytmem v hudbě, synchronizovat paže a nohy a vše se správně naučit.

4.2.2 Děti z kroužku aerobiku

Tabulka č. 8

| 1. lekce | | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|--------|
| Holčičky | a | b | c | d | e | f | Celkem |
| A | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| B | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| C | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| D | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| E | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 1 | 13 |
| F | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 11 |
| G | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 11 |
| H | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 11 |
| CH | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 12 |
| I | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 11 |
| J | - | - | - | - | - | - | - |
| Celkem | 10 | 45 | 15 | 10 | 30 | 17 | |

V první lekci experimentu nejlépe skončily holčičky A, B, C, D. Nejhůře holčičky F, G, H, I se špatnou soustředěností na průběh cvičení.

Tabulka č. 9

| 2. lekce | | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|--------|
| Holčičky | a | b | c | d | e | f | Celkem |
| A | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| B | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| C | - | - | - | - | - | - | - |
| D | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| E | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 1 | 13 |
| F | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 11 |
| G | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| H | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 1 | 13 |
| CH | 1 | 5 | 2 | 1 | 2 | 1 | 12 |
| I | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| J | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| Celkem | 10 | 49 | 19 | 10 | 28 | 17 | |

Dnešní hodina byla velmi úspěšná. 6 holčiček (A, B, D, G, I, J) cvičilo s nadšením, těšily se, co nového se dnes naučí. Nejhůře nám skončila holčička F.

Tabulka č. 10

| 3. lekce | | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|--------|
| Holčičky | a | b | c | d | e | f | Celkem |
| A | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| B | - | - | - | - | - | - | - |
| C | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| D | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| E | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 1 | 13 |
| F | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 12 |
| G | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 12 |
| H | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 12 |
| CH | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 12 |
| I | 1 | 5 | 1 | 1 | 3 | 2 | 13 |
| J | 1 | 5 | 1 | 1 | 3 | 2 | 13 |
| Celkem | 10 | 50 | 14 | 10 | 26 | 19 | |

V dnešní lekci byly holčičky A, C, D velmi úspěšné, byl na nich vidět velký zájem cvičit. Na rozdíl od nich hůře skončily holčičky F, G, H, CH, které měly největší problém sladit rytmus s jednotlivými prvky.

Tabulka č. 11

| 4. lekce | | | | | | | |
|----------|---|----|----|---|----|----|--------|
| Holčičky | a | b | c | d | e | f | Celkem |
| A | - | - | - | - | - | - | - |
| B | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| C | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| D | 1 | 5 | 1 | 1 | 3 | 2 | 13 |
| E | 1 | 5 | 1 | 1 | 3 | 2 | 13 |
| F | - | - | - | - | - | - | - |
| G | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 11 |
| H | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| CH | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| I | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| J | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| Celkem | 9 | 45 | 16 | 9 | 26 | 17 | |

Holčičky B, C, H, CH, I, J zvládly cvičení na celých 14 bodů. Hůře holčička G, na které byla viditelná radost ze cvičení, že si sestavu pamatuje. Byla nesoustředěná na cvičení. Předbíhala svým předváděním cviků mé pokyny.

Tabulka č. 12

| 5. lekce | | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|--------|
| Holčičky | a | b | c | d | e | f | Celkem |
| A | - | - | - | - | - | - | - |
| B | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| C | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| D | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| E | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| F | 1 | 5 | 1 | 1 | 3 | 2 | 13 |
| G | 1 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 13 |
| H | 1 | 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 7 |
| CH | 1 | 5 | 1 | 1 | 3 | 2 | 13 |
| I | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| J | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| Celkem | 10 | 47 | 16 | 10 | 28 | 19 | |

14 body byly obodovány holčičky B, C, D, E, I, J. Nejméně holčička H, která v dnešní lekci měla pomalé reakce na pokyny, nesnažila se cvičit, nesoustředila se. Vypadala, jak když je na kroužku prvně a skoro vůbec neví jak cvičit.

Tabulka č. 13

| 6. lekce | | | | | | | |
|----------|---|----|----|---|----|----|--------|
| Holčičky | a | b | c | d | e | f | Celkem |
| A | - | - | - | - | - | - | - |
| B | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| C | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| D | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| E | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| F | - | - | - | - | - | - | - |
| G | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 11 |
| H | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 11 |
| CH | 1 | 5 | 1 | 1 | 3 | 2 | 13 |
| I | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| J | - | - | - | - | - | - | - |
| Celkem | 8 | 39 | 13 | 8 | 22 | 15 | |

V této lekci se staly nejlepšími holčičkami holčičky B, C, D, E, I. Holčičky G, H, které získaly nejméně bodů, byly nesoustředěné, hůře se jim synchronizovaly paže a nohy.

Tabulka č. 14

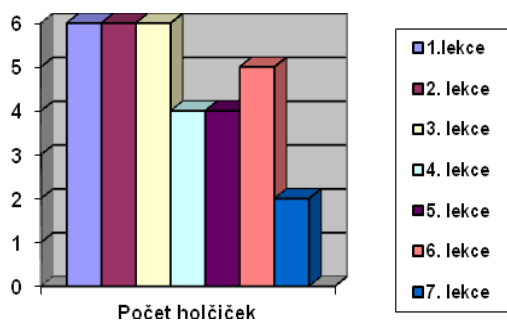
| 7. lekce | | | | | | | |
|----------|---|----|----|---|----|----|--------|
| Holčičky | a | b | c | d | e | f | Celkem |
| A | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| B | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| C | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| D | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| E | - | - | - | - | - | - | - |
| F | - | - | - | - | - | - | - |
| G | - | - | - | - | - | - | - |
| H | - | - | - | - | - | - | - |
| CH | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 1 | 13 |
| I | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| J | 1 | 5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 |
| Celkem | 7 | 35 | 14 | 7 | 21 | 13 | |

Všechny holčičky až na holčičku CH uspěly se 14 body. Holčička CH byla chvílkami nesoustředěná, koukala se kolem sebe po herně, ven, kde se co děje.

4.3 Úspěšnost holčiček v nácviku sestavy v jednotlivých lekcích

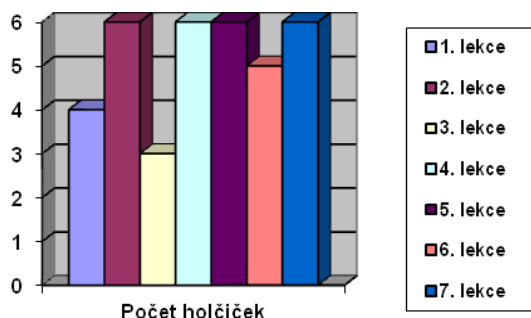
Ve dvou grafech je zaznamenáno, kolik holčiček z mateřské školy a kolik z kroužku se dokázalo naučit dané části sestavy v rámci jednotlivých lekcí. Sama jsem si vedla tabulku viz příloha č. 9. Svislými čarami jsem si znázorňovala počet úspěšných provedení dané části sestavy, vodorovnými počet neúspěšných v jednotlivých lekcích. Nejvíce zdařené lekce mají 6 nejúspěšnějších holčiček, to je víc než polovina z každé skupiny.

Graf č. 1 – Úspěšnost v lekcích holčiček z mateřské školy



Úspěšnost v nácviu holčiček z mateřské školy byla ovlivněna výskytem neštovic, ale i rušivým elementem, což byli rodiče na dni otevřených dveří. Bylo vidět, že holčičky mají malé zkušenosti s řízenými hudebně pohybovými aktivitami. Některým dělalo problém sladit rytmus s pohybem, jiným synchronizovat paže a nohy. Jiným soustředit se zhruba 10 minut na nácvik. Některé, které rády bývají středem pozornosti vyrušovaly a pošťuchovaly ostatní kolem. I když se objevovalo hodnocení s nízkými body, neznamenal to, že by byly nesnaživé, rády si zacvičily a naučily se něco nového.

Graf č. 2 – Úspěšnost v lekcích holčiček z kroužku



Holčičky z kroužku byly velmi snaživé a nadšené novými sestavami. Aerobik pro ně nebyla nová forma. Bylo na nich viditelné, že si rády zacvičí. Někdy se objevil problém se synchronizací paží a nohou nebo sladěním prvků s hudbou. Ale popraly se s tím statečně jako holčičky z mateřské školy. Na holčičkách z kroužku bylo znát, že cítí více rytmus, rychleji se prvky aerobiku dokázaly naučit a dokázaly je provést i samy díky lekcím, kterých se předtím zúčastnily.

4.4 Vyhodnocení docházky

Docházka holčiček je zaznamenána v záznamových arších viz příloha č. 5 a č. 6. Holčičky z mateřské školy docházely na lekce téměř v plném počtu, který se pohyboval kolem 9 holčiček z 10. Akorát v prvních dvou lekcích a v poslední se skupina skládala pouze z 8 holčiček díky výskytu neštovic v mateřské škole. U skupiny v kroužku to bylo trochu podobné. Ze začátku jich na kroužek chodilo 10, ale postupně jich ubývalo díky neštovicím. V poslední lekci se jich kroužku účastnilo pouze 7.

4.5 Vyhodnocení dotazníků

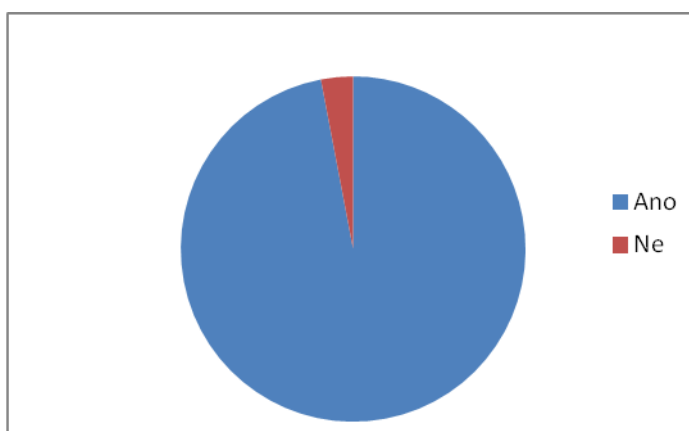
V mateřské škole, rodičům dětí bez zkušeností s aerobikem bylo rozdáno 35 dotazníků s kombinací převážně uzavřených, ale i otevřených otázek. Z tohoto množství téměř 3% dotazníků nebylo úplně vyplněných. Některé otázky rodiče nevyplnili, pravý důvod nevím. Některé byly vyplněny částečně. Rodiče z mateřské školy byli velmi příjemní a ochotní spolupracovat. Byli nadšeni tím, že je pro jejich děti v mateřské škole připraveno něco nového, zajímavého, co si mohou vyzkoušet. Na rozdíl od rodičů z kroužku, kterým bylo rozdáno 30 dotazníků s otevřenými otázkami, se vrátilo

pouhých 14. Byli velmi neochotní, arogantní, že je obtěžují jim zbytečnými věcmi. V grafech viz níže jsou procentuálně znázorněny odpovědi obou skupin rodičů.

4.5.1 Dotazníky pro rodiče dětí z mateřské školy

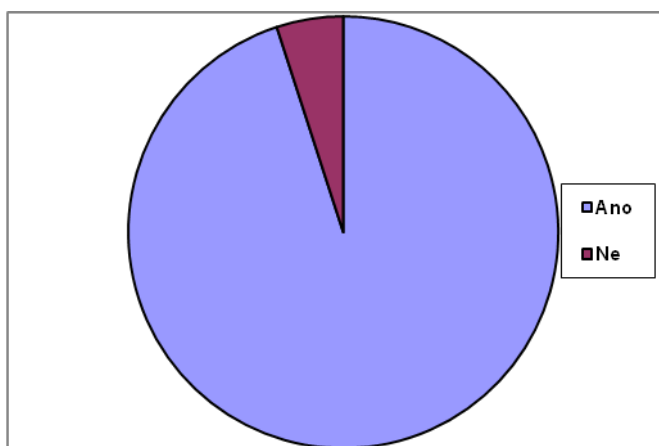
1) *Navštěvuje Vaše dítě nějaký hudebně pohybový kroužek/y v rámci v mateřské škole/ mimo ní?*

Graf č. 3



2) *Měli byste zájem o moderní pohybové aktivity pro vaše děti?*

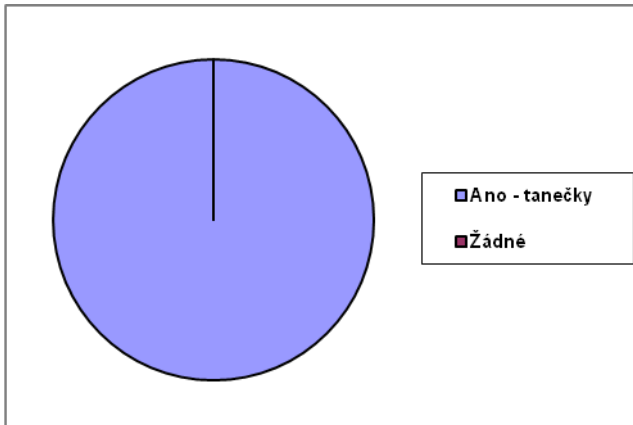
Graf č. 4



95% rodičů má zájem o hudebně pohybové aktivity pro děti předškolního věku. Rodiče by preferovali rozšířenou nabídku v mateřské škole.

3) Nabízí je vaše mateřská škola?

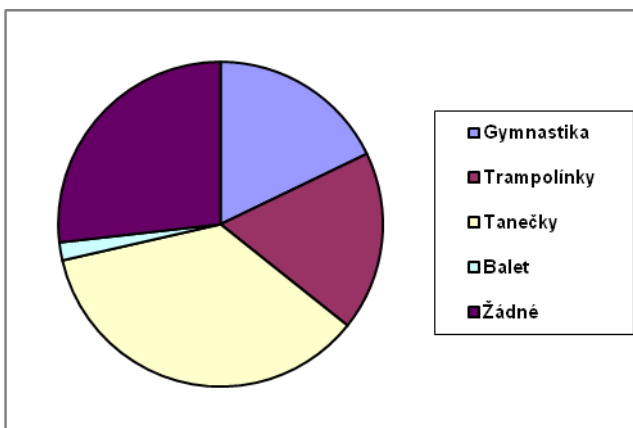
Graf č. 5



Mateřská škola Úsměv nabízí dětem velké množství odpoledních kroužků. Z hudebně pohybových je to pouze jeden – tanečky, který vede taneční mistr z Benešova.

4) Má dítě možnost navštěvovat takové kroužky ve vašem blízkém okolí bydliště?

Graf č. 6

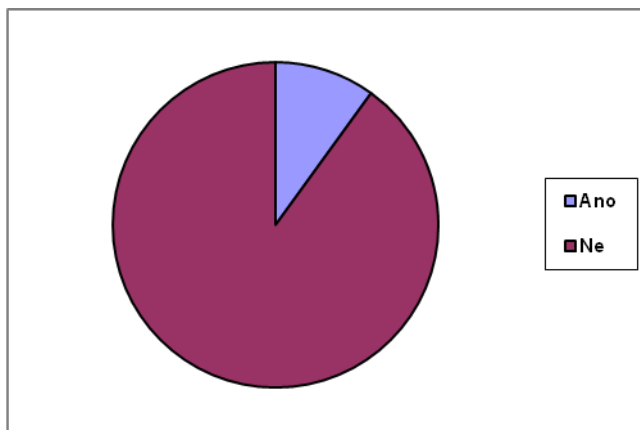


Děti mají možnost navštěvovat velkou škálu kroužků v místě bydliště. Převážně jsou dávány na kroužku v mateřské škole, které jsou úsporou času pro rodiče. Aktivnější rodiče doprovází své ratolesti na mnoho hudebně pohybových kroužků jako je

gymnastika, trampolíny, balet. ¼ rodičů nepodporuje hudebně pohybové kroužky pro děti. Proto nemají možnost je nenavštěvovat ani v rámci mateřská škola.

5) *Absolvovalo Vaše dítě nějakou lekci aerobiku?*

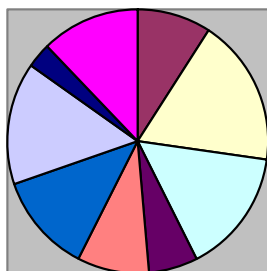
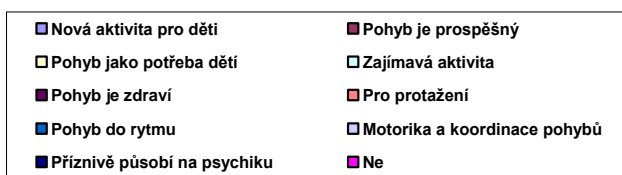
Graf č. 7



90% dětí neabsolvovalo žádnou lekci aerobiku. 10% dětí se aerobiku zúčastnily na akcích určeným dětem nebo cvičí doma s maminkou.

6) *Zdá se Vám vhodné zařazovat aerobik do cvičebních jednotek mateřské škole? Pokud Ano, proč?*

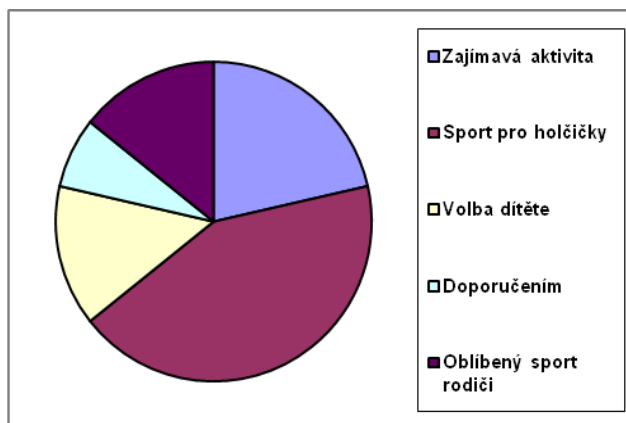
Graf č. 8



4.5.2 Dotazníky pro rodiče dětí z kroužku

1) Proč jste si zvolili pro Vaše děti tento druh sportu – aerobik?

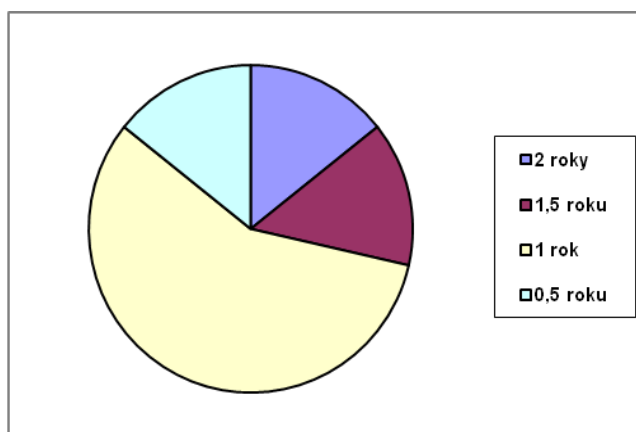
Graf č. 9



Volba kroužku byla různá. Necelá polovina, tedy 6 rodičů, aerobik volila proto, že je to sport určený dívkám. Tři z rodičů se rozhodli pro tento sport na základě zajímavosti, vkusnosti a obsahu. Dva odpověděli, že je to sport jejich mládí, proto dochází i jejich dítě na tento kroužek. Další dva z dotazovaných nechali volbu na dítěti, ať si zvolí, na jaký kroužek chce docházet. Poslední z rodičů dal na doporučení okolí. Proto dítě dochází se svými kamarádkami na tento sport.

2) Jak dlouho se Vaše děti věnují aerobiku?

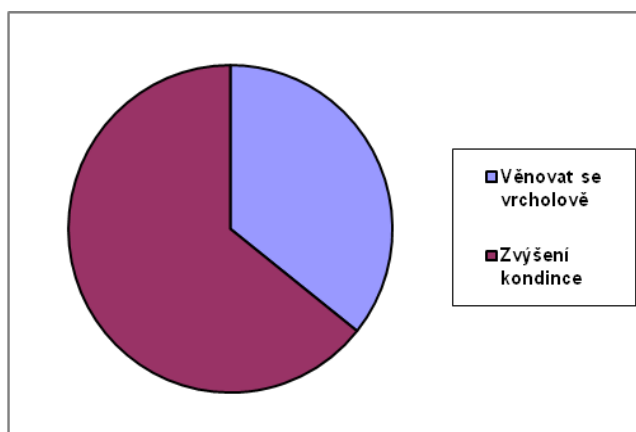
Graf č. 10



Z dotazníkového šetření v kroužku jsem zjistila, že aerobik je dětmi navštěvovaný již od jejich 4 let. Z 14 dotazníků, které se mi vrátily zpátky, bylo zjištěno, že víc než polovina dětí dochází na aerobik pouze 1 rok.

3) *Chcete, aby se Vaše děti tomuto sportu věnovaly na vrcholové úrovni nebo jen pro vlastní zábavu a zvýšení kondice?*

Graf č. 11



Převážná většina rodičů je rozhodnuta, že aerobik volí pro své děti pouze v předškolním věku. Je prováděn formou hry, kdy si užijí spoustu legrace, zvýší svojí kondici a budou mít pravidelnou dávku sportu. Na rozdíl od zbytku rodičů, kteří chtějí mít doma vrcholové sportovce v tomto odvětví. Vidí děti, již v tomto útlém věku, jako mistry/ině České republiky či světa.

4.6 Verifikace hypotéz

Hypotéza č. 1

Předpokládám, že děti předškolního věku zvládnou základní prvky aerobiku při hudebně pohybových aktivitách v mateřské škole.

Z výsledků pozorování vyvozují, že se tato hypotéza potvrdila. Děti předškolního věku zvládnou základní prvky aerobiku. Základní prvky jsem vyzkoušela nejprve na smíšené skupině s chlapci, kteří to zvládali bravurně. Osvědčilo se toto tvrzení i u experimentální skupiny z mateřské školy, kterou jsem porovnávala s kontrolní skupinou slouženou z holčiček z kroužku, které již některé prvky aerobiku ovládají.

Hypotéza č. 2

Předpokládám, že se chlapci zapojí do cvičení.

Hypotéza č. 2 se nepotvrdila. Z pozorování vyplývá, že některé chlapce cvičení nebavilo, nezajímavě pro ně motivováno, raději dali přednost stavebnicím a autodráhám. Problém, proč se chlapci nechtěli zapojovat, byl i nátlak ze strany rodičů. Někteří je výslovně nutili cvičit. Pokud někdy budu mít stejnou skladbu dětí jako pro pilotní šetření, nebudu zařazovat prvky aerobiku do řízených, ale do volných činností. Pro chlapce bych místo prvků aerobiku zařadila jiné řízené hudebně pohybové aktivity. Myslím si, že kdyby byla jiná sestava dětí a chlapci měli zájem, dokázali by se naučit prvky aerobiku všichni bez problémů.

Hypotéza č. 3

Předpokládám, že ne všechny děti v předškolním věku dokáží udržet rytmus.

Hypotéza č. 3 se potvrdila. Téměř polovina dětí nedokázala udržet rytmus. Při nácvičku sestav bez hudby nebyl žádný problém, prvky úspěšně zvládaly. Poté, co bylo cvičení podbarveno hudbou, nastal problém. Některé nevěděly, co mají dělat, cviky prováděly mimo rytmus. Dětem bylo jedno, že ostatním nestačí, úplně se zastaví nebo jsou moc rychlé. Myslím si, že v mateřské škole je málo hudebně pohybových programů pro děti. Děti nemají možnost se hudebně pohybově projevit samy.

Hypotéza č. 4

Předpokládám, že se některá holčička z mateřské školy vyrovná holčičkám z kroužku.

Hypotéza č. 4 se potvrdila. Z tabulek č. 1 - 14 vyplývá, že holčičky z mateřské školy s pravidelnou docházkou se dokáží vyrovnat holčičkám z kroužku. Patří mezi ně holčičky A, E z mateřské školy, které ve všech lekcích získaly nejvíce 14 bodů. Dále by se mezi ně mohly zařadit i holčičky D, F, které pravidelně docházely na lekce a získaly 14 bodů pouze v 5 lekcích. Zbytek skupiny zvládl lekce také úspěšně, jen s menším počtem bodů.

5 Diskuse

Ověřovala jsem vhodnost pohybového programu v mateřské škole, zda jsou děti předškolního věku schopny provádět základní prvky aerobiku. V předškolním období dokáží zvládnout jen základní jednoduché prvky aerobiku s nějakou motivací, která napomůže k lepšímu zapamatování prvků. Mezi základní prvky patří: march, open march, side to side, step touch, double step touch, straddle march, ponny, plié, výskoky, jumping jack, scissors.

V tabulkách č. 1 – 7. můžete vidět hodnocení jednotlivých kategorií v lekcích u holčiček A – I z mateřské školy. V tabulce č. 1 mají holčičky A, D, E, F, H, CH nejvíce 14 bodů dohromady ze všech hodnocených kategorií. Holčička B má nejméně bodů ze všech. Může to být z důvodů špatné koordinace pohybů, nedostatku kondičních schopností. Také proto, že se v mateřské škole realizuje málo řízených hudebně pohybových činností. V tabulce č. 2 se úspěšnými holčičkami staly všechny holčičky s počtem 14 bodů až na holčičky B a G. Obě měly pouze 11 bodů. Problém se objevoval ve špatné koordinaci pohybů, nepozornosti. Tato lekce na mě působila, že pro holčičky nebyla zábavná, byly unavené, nezaujala je. V tabulce č. 3 můžete vidět opět úspěšné holčičky s 14 body. Těchto bodů jich dosáhlo 6 (A, D, E, F, H, CH). Nejhůře dopadla znovu holčička B, které se od první lekce velmi zlepšila. Hodiny ji začaly bavit, pronikla do techniky prvků aerobiku, začala se víc soustředit, pozorovat ostatní. V tabulce č. 4 můžete vidět, že nejvíce, 14 bodů dosáhly holčičky A, C, E, F. Nejméně, 11 bodů získala holčička B. Znovu se vyskytly problémy se špatným sladěním pohybů do hudby, synchronizování paží a nohou. Myslím si, že to může být způsobeno nedostatkem hudebně pohybových činností a aktivit na koordinaci pohybů. V tabulce č. 5 jsou zapsána nejlepší bodová hodnocení u holčiček A, C, D, E, 14 bodů. Nejhůře hodnocena byla holčička G, která byla celou lekci soustředěná, snaživá, ale nedokázala provést ani jeden prvek aerobiku správně. Důvodem mohlo být špatné vysvětlení, nesprávné sladění motivace a prvků, ale i nedostatečná viditelnost prováděných cviků předvádějícím. V tabulce č. 6 můžete najít nejlépe hodnocené holčičky se 14 body pod písmeny A, C, D, E, F. S nejméně holčičky B, G, I, které získaly 11 bodů. Problémy měly, jako ve všech lekcích, se správným sladěním prvků s hudby a synchronizací paží a nohou. Od začátku lekce byl u nich zaznamenán velký posun. Proto bych učitelce doporučila na základě tohoto experimentu, aby do řízených činností zařadila více

pohybu v různých směrech. Zkoušet odlišné pohyby paží a nohou, které by se učily synchronizovat. Také nějaké pohyby do hudby, reakce na hudbu (dynamika, rytmus, vysoké, nízké tóny). V tabulce č. 7 byly nejlépe ohodnoceny holčičky A, E, které se i přes rušivý element, kterým byly rodiče v mateřské škole, dokázaly obě naučené sestavy předvést bez problémů. Nejméně bodů získala holčička B, která nedokázala cvičit bez sledování rodičů pohybujících se po třídě. Nižší ohodnocení dívek bylo způsobeno dnem otevřených dveří. Ten probíhal v době poslední 7. lekce v mateřské škole. Rodiče nakukovaly přes závěs do herny na probíhající nácvik. Tím holčičky ztrácely pozornost, napůl poslouchaly mé pokyny. Když je takováto akce naplánovaná, je lepší lekci odložit na jinou hodinu nebo den.

V tabulkách č. 8 – 14 můžete vidět hodnocení jednotlivých kategorií v lekcích holčiček A – J z kroužku. V tabulce č. 8 jsou nejlépe ohodnoceny holčičky A, B, C, D se získanými 14 body. Nejhůře se umístily holčičky F, G, H, I s 11 body. Byly nesoustředěné, synchronizace paží a nohou nebyla úplně správná. Důvodem mohlo být to, že lekci narušoval chlapeček s ADHD odbíhající od činností vedené paní učitelkou ve vedlejší místnosti. Také proto, že kroužek začaly navštěvovat až od pololetí. V tabulce č. 9 můžete vidět nejlépe hodnocené holčičky A, B, D, G, I, J se 14 body. Nejhůře skončila holčička F s projevem nechtěnosti ke cvičení, unavenosti, i rezignovanosti. Během celé lekce pozorovala ostatní. Když se jí něco zalíbilo, vyzkoušela si to s námi. V tabulce č. 10 se s nejlepšími 14 body umístily pouze 3 holčičky A, C, D. Nejméně bodů získaly holčičky F, G, H, CH. Složitě pro ně bylo sladit pohyby s jednotlivými prvky. Důvodem mohla být i velká soustředěnost na správné provedení paží a nohou, nevnímavost hudby. V tabulce č. 11 se na 14 bodů dostaly holčičky B, C, H, CH, I, J. S nejméně skončila nesoustředěná holčička G. Příčinou mohla být opakovanost sestavy. Cviky, které holčička znala, předváděla na lekci v předstihu mých pokynů. Těšila se na další část sestavy, proto spěchala v opakování té předešlé. V tabulce č. 12 dosáhly 14 bodů holčičky B, C, D, E, I, J. Nejméně bodů holčička H působící zmateně, jak když je na kroužku poprvé. Mohla se tím projevovat unavenost dítěte, nechtěnost cvičit, pro ni nezajímavá motivace. V tabulce č. 13 dosáhly 14 bodů holčičky B, C, D, E, I. Tyto holčičky dokázaly sestavy předvést na lekci samy bez problémů. S nejméně body skončily holčičky G, H nesoustředící se a špatně provádějící synchronizace paží a nohou. Příčinou mohlo být

chlapské obecenstvo, které učitelka posadila po straně herny. I tím, že dívky tento typ sportu nebavil, rodiče je nutili docházet na kroužek i přes jejich nezájem. V tabulce č. 14 se se 14 body umístily téměř všechny holčičky (A, B, C, D, I, J) až na holčičku CH, která získala o bod méně. Bylo to nesoustředěností, nedočkavostí na pobyt venku. Proto se při cvičení neustále dívala z okna ven. Chvilkami ani nevěděla, co se právě cvičí.

Z porovnání obou skupin dohromady vyplývá výsledek, že když je dítě předškolního věku soustředěné, aktivita ho zaujme, dokáže se vyrovnat dětem z kroužku. Myslím si, že u dětí záleží na volbě motivace, sladění paží a nohou. Lépe si zapamatují kroky, kterým rozumí a něco jim připomínají. Cvičení hodně ovlivní i volba hudby s jasně slyšitelným rytmem.

6 Závěry

V bakalářské práci jsem se zabývala tím, zda se dají zařadit prvky aerobiku v hudebně pohybové výchově v mateřské škole. Na základě nácviku dvou sestav aerobiku s motivačním názvoslovím se ukázalo, že do mateřské školy je vhodné a pro děti zajímavé zařadit novou formu hudebně pohybových aktivit. Pomocí pilotního šetření se ukázalo, že v předškolním období jsou zvládnutelné jen základní prvky aerobiku. Na základě těchto výsledků jsem sestavila dvě stejně dlouhé sestavy. V průběhu výzkumu jsem ověřovala výkonnostní úroveň dětí v mateřské škole. U dětí jsem sledovala a hodnotila technické provedení sestavy, koordinaci pohybu, rytmické cítění, držení těla, splnění všech předepsaných prvků, soustředěnost při lekcích a úspěšnost v jednotlivých lekcích. Ukázalo se, že jsou děti schopny se na základě správného učení v rámci pár lekcí aerobiku výborně naučit, zapamatovat a předvést sestavy složené z prvků s motivačním názvoslovím. Proto doporučuji aerobik zařazovat do mateřských škol. Dostávaly se i pozitivní ohlasy od rodičů. Děti se doma proměňovaly v lektory, učily všechny členy rodiny nové cviky z lekcí aerobiku. Ne všechny se mohly zúčastnit 7 lekcí díky výskytu neštovic v mateřské škole.

Hodnocením jednotlivých kategorií při pozorování nácviku jsem došla k závěru, že největší potíže předškolního období jsou kategorie, do kterých spadá: soulad hudby s pohybem, udržení rytmu, synchronizování pohybů paží a nohou a udržení pozornosti, když se v okolí objeví nějaký rušivý element. Tabulky ukázaly, že holčičky z mateřské školy s pravidelnou docházkou se dokáží vyrovnat holčičkám z kroužku.

Pomocí dotazníkového šetření u rodičů dětí z mateřské školy jsem zjistila, že návštěvnost hudebně pohybových aktivit není tak veliká. V předškolním období dochází děti převážně na tanečky, mažoretky, gymnastiku, cvičení na trampolínách. Z různých důvodů polovina nedochází na žádné kroužky. Rodiče by volili větší nabídku takovýchto kroužků v mateřské škole kvůli úspoře času i financím. Zařazením formy aerobiku byli rodiče nadšeni, preferovali by ho před ostatními nepohybovými kroužky. U většiny rodičů dětí z kroužku jsem zaznamenala, že návštěvnost aerobiku v předškolním období je zatím pouze roční. Z dotazníků vyplývá, že rodiče děti na aerobik dávají z důvodů mít doma vrcholového sportovce, ale i proto, aby děti měly pravidelnou dávku pohybu.

7 Soupis bibliografických citací

Knižní zdroje

1. BERDYCHOVÁ, Jana. Rytmická gymnastika a tanec pro děti. Praha: Olympia, 1973.
2. BORO VÁ, B., D. TRPIŠOVÁ, S. SKOUMALOVÁ a V. SMEJKALOVÁ. Cvičíme s malými dětmi. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-223-8.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí. Praha: Pedagogická fakulta UK, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: Tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání. Praha: Raabe, 2011. ISBN 978-80-86307-88-6.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Základní motorika. Praha: Pedagogická fakulta UK, 2006. ISBN 80-7290-259-8.
7. EILEEN ALLEN, K., Lyn R. MAROTZ a Petra VLČKOVÁ. Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let. Delmark: Thomson Learning, 2000. ISBN 80-7178-614-4.
8. HÁJKOVÁ, Jana a Dobromila VEJRAŽKOVÁ. Základní gymnastika. Praha, 1994. ISBN 80-7066-895-4. Skripta. Pedagogická fakulta Univerzita Karlova.
9. Internetové zdroje
10. MACÁKOVÁ, Marcela. Aerobik. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0057-3.
11. MATĚJČEK, Zdeněk. Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2005. ISBN 978-80-247-0870-6
12. NOVOTNÁ, Anna. Balet nás baví. Praha: Práh, 2010. ISBN 978-80-7252-315-3.
13. PRŮCHA, Jan. Pedagogický výzkum: uvedení do teorie a praxe. Praha: Karolinum, 1995, ISBN 80-7184-132-3.
14. SKOPOVÁ, Marie a Eva BLAHUŠOVÁ. Rytmické druhy gymnastiky v pohybové rekreaci. Praha: Univerzita Karlova, 1991. ISBN 80-7066-417-7.

15. SKOPOVÁ, Marie a Jana BERÁNKOVÁ. Aerobik: Komplettní průvodce. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1746-3.
16. SVOBODA, Mojmír. Psychologická diagnostika dospělých. Praha: CAPA, 1992. ISBN 978-80-7367-706-0.
17. TOUFAROVÁ, H. Aerobik (nejen) do školy. CD + metodický materiál k CD. Olomouc: HANEX, 2008. ISBN 978-80-7409-022-9.
18. TOUFAROVÁ, Hana. Aerobik s dětmi plus. Olomouc: Hanex, 2003. ISBN 80-85783-42-8.
19. TOUFAROVÁ, Hana. Aerobik s dětmi. Olomouc: HANEX, 2001. ISBN 80-85783-35-5.

Internetové zdroje

1. Úvod do předmětu. In: . Úvod do specializace Aktivity podporující zdraví [online]. 2013 [cit. 2014-04-14]. Dostupné z:
http://webcache.googleusercontent.com/search?
2. Manažerská psychologie a sociologie - Eldar.cz. In: Manažerská psychologie a sociologie [online]. [cit. 2014-04-04]. Dostupné z:
eldar.cz/polly/seminarky/psycho_a_soc_eko.doc
3. Pedagogická fakulta Masarykova Univerzita. KOHOUTEK, Rudolf. Dotazník [online]. [cit. 2014-04-04]. Dostupné z:
http://www.ped.muni.cz/wpsy/old/stud_materialy/koh_dotaznik.htm
4. Pedagogika 1 [online]. Plzeň, 2011 [cit. 2014-04-04]. Dostupné z:
https://fpe.zcu.cz/study/celozivotni_vzdelavani/nabidka/ESF_mistri/materialy2011/LS_podpory/kpg_pg1/KPG_PG1_c1.pdf. Studijní opora k předmětu KPG/PG1 - první část. Západočeská univerzita.

Přílohy

Příloha č. 1 – Blok „ZOO“

Příloha č. 2 – Náskres sestavy na téma „ZOO“

Příloha č. 3 – Blok „Kapela“

Příloha č. 4 – Náskres sestavy na téma „Kapela“

Příloha č. 5 – Docházka dětí z mateřské školy

Příloha č. 6 – Docházka dětí z kroužku

Příloha č. 7 – Dotazník pro rodiče dětí z mateřské školy

Příloha č. 8 – Dotazník pro rodiče dětí z kroužku

Příloha č. 9 – Škálování na základě pozorování

Příloha č. 1 – Blok „ZOO“

| Doby | Motivace | Kroky | Číslo kroku | Doprovodné paže |
|-------------|--|------------------|--------------------|--|
| 1. – 8. | Nandáme si batůžek na záda a vyrazíme na výlet do ZOO. | March | č. 1 | Ruce u ramen = nesení batůžku na zádech |
| 1. – 8. | Podíváme se na pestrobarevné papoušky. | Step touch | č. 2 | Ruce na ramen, pohyb paží nahoru a dolů = pohyb křídýlek |
| 1. – 8. | Procházíme se po ZOO a rozhlížíme se k jaké kleci půjdeme. | March | č. 3 | Ruce u čela = znázornění rozhlížení |
| 1. – 8. | Zastavíme se u klece se zvířátkem, které má velkou kapsu na bříšku – klokan. | Výskoky do výšky | č. 4 | Spojení rukou před tělem = kapsa na bříšku klokana |
| 1. – 8. | Procházíme se po ZOO a rozhlížíme se napravo, nalevo, k jaké kleci asi půjdeme. | March | č. 3 | Ruce u čela = znázornění rozhlížení |
| 1. – 8. | Podíváme se k dalšímu výbehu, kde se dlouhým chobotem sprchuje slon. | Side to side | č. 5 | Chobot |
| 1. – 8. | Procházíme se po ZOO a rozhlížíme se napravo, nalevo a v dálce vidíme další klec se zvířátkem. | March | č. 3 | Ruce u čela = znázornění rozhlížení |

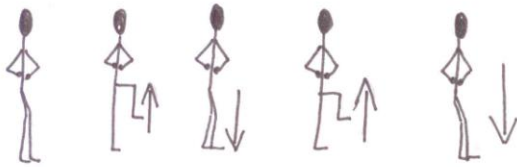
| | | | | |
|---------|--|-------------------|-------|---|
| 1. – 8. | V další kleci poskakuje opice. | Jumping jack | č. 6 | Pravou ruku dáme nahoru na hlavu, levou na bradu |
| 1. – 8. | Procházíme se po ZOO a rozhlížíme se napravo, nalevo a vyrážíme k další kleci. | March | č. 3 | Ruce u čela = znázornění rozhlížení |
| 1. – 8. | Z další klece vykukuje dlouhatánský krk žirafy. | Double step touch | č. 7 | Pravou a levou ruku vzpažíme = znázornění žirafí krk |
| 1. – 8. | Rozhlížíme se po ZOO, k jaké kleci asi vyrazíme? | March | č. 3 | Ruce u čela = znázornění rozhlížení |
| 1. – 8. | Z další klece slyšíme hlasité „brum, brum“ a vidíme obrovské medvědí tlapy – medvěď. | Open march | č. 8 | Velké medvědí tlapy (pokrčené paže rozevřené do stran, prsty pokrčené jako medvědí drápy) a mírné úklony trupu do stran |
| 1. – 8. | Procházíme se po ZOO a rozhlížíme se napravo, nalevo, podíváme se do dálky. | March | č. 3 | Ruce u čela = znázornění rozhlížení |
| 1. – 8. | Vidíme, že v ZOO mají i koníky. | Ponny | č. 9 | Ouška |
| 1. – 8. | Naše výprava v ZOO končíme, pokračujeme k poslednímu výbehu.. | March | č.3 | Ruce u čela = znázornění rozhlížení |
| 1. – 8. | Nakonec se podíváme na plameňáky. | March | č. 10 | Pohyby celých paží = pohyby křídel plameňáků |

| | | | | |
|---------|--|-------|------|---|
| 1. – 8. | Nasadíme batůžky na záda, otřeme si čelíčka po náročné cestě, sníme si svačinku a vrátíme se zpátky do školky. | March | č. 1 | Ruce u ramen = nesení batůžku na zádech Otírání čela rukama = únava Ruka „držící chléb“ = svačíme |
|---------|--|-------|------|---|

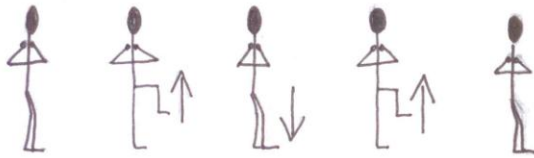
Příloha č. 2 - Nákres sestavy na téma „ZOO“

POUŽITÉ KROKY

MARCH (chůze na místě)



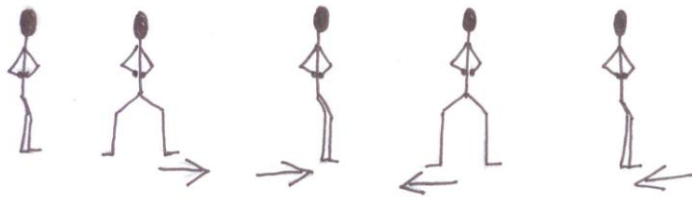
• č. 1



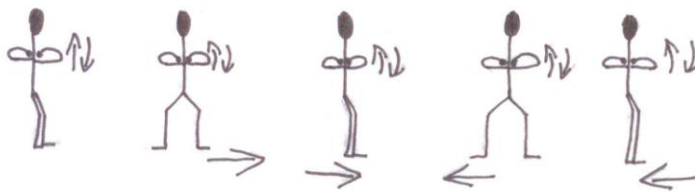
• č. 3



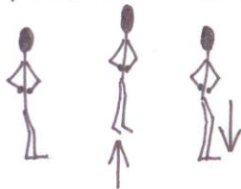
STEP TOUCH (útok pravou nohou napravo, přimozdit levou a zpět)



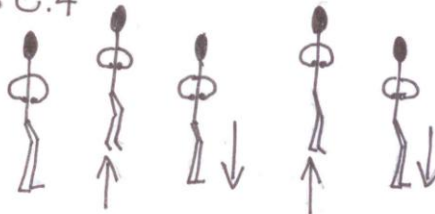
• č. 2



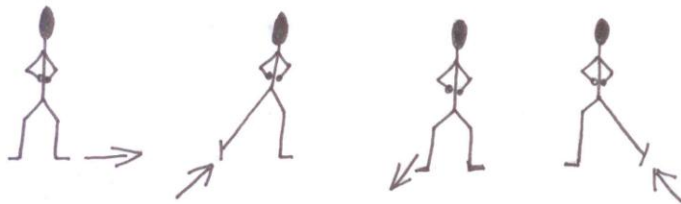
VÝSKOKY DO VÝŠKY



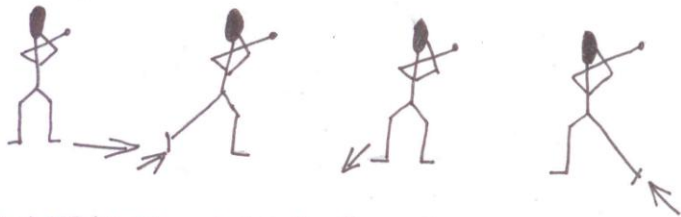
• č. 4



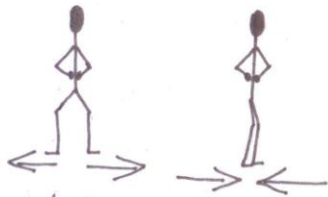
SIDE TO SIDE (houpání ze strany na stranu)



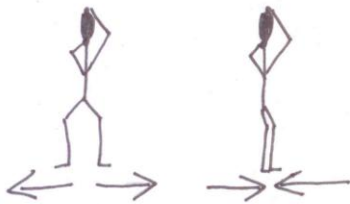
• č. 5



JUMPING JACK (rozkrok do podřepu rozkročnému a zpět, kolníky minimálně v švícce koleno)

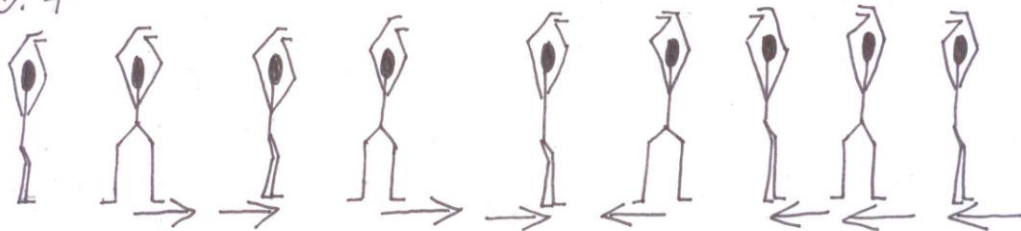


• č. 6

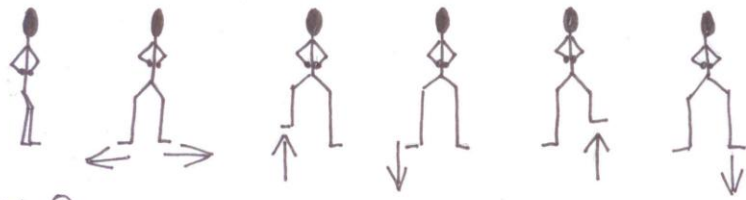


DOUBLE STEP TOUCH (2X útok pravým nohou napravo, přimozí k levou a zpět)

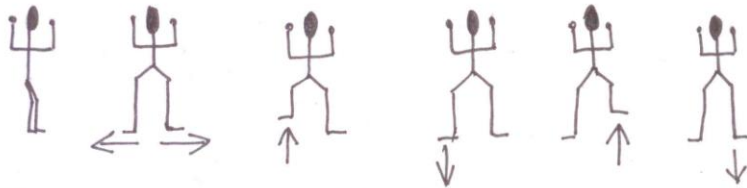
• č. 7



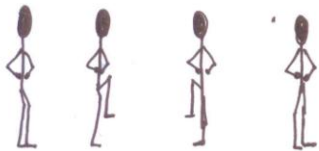
OPEN MARCH (chůze ve stojí rozkročném)



• č. 8



PONNY (skákaný step touch)



• č. 9



Příloha č. 3 – Blok „Kapela“

| Doby | Motivace | Kroky | Číslo Kroky | Doprovodné paže |
|-------------|--|----------------------|------------------------|------------------------|
| 1. – 8. | „Houpačka“ | Pohupování v kolenou | č. 1 | Tleskání |
| 1. – 8. | V kapele můžeme hrát na trubku. | Side to side | č. 2 | Trubka |
| 1. – 8. | Teď se pěkně pohoupeme v kolínkách a zatleskáme. | Pohupování v kolenou | č. 1 | Tleskání |
| 1. – 8. | Hrál už někdo na piano? Zahrajeme si na pianisty. | Double step touch | č. 3 | Piano |
| 1. – 8. | Teď se pěkně pohoupeme v kolínkách a zatleskáme. | Pohupování v kolenou | č. 1 | Tleskání |
| 1. – 8. | V kapele se objevují i bubeníci. | Step touch | č. 4 | Bubínek |
| 1. – 8. | Zas se pěkně pohoupeme do rytmu v kolínkách a zatleskáme si. | Pohupování v kolenou | č. 1 | Tleskání |
| 1. – 8. | Hráli jste někdy na housle? Tak si to teď vyzkoušíme. | March | č. 5 | Housle |
| 1. – 8. | Teď si pěkně zaskáčeme. | Plié | č. 6 | Tleskání |
| 1. – 8. | Zas se pěkně pohoupeme v kolínkách a zatleskáme si. | Pohupování v kolenou | č. 1 | Tleskání |
| 1. – 8. | Zahrajeme si také na kytaristy. | Scissors | č. 7 | Kytara |

| | | | | |
|---------|---|----------------------|-------|------------------------------|
| 1. – 4. | Další nástrojem jsou činely nebo si můžeme zahrát na dvě pokličky | March front | č. 8 | Činely |
| 5. – 8. | od hrců. Nejprve půjdeme vpřed a cinkneme, poté zpět dozadu a cinkneme. | March back | č. 9 | |
| 1. – 8. | V kapele se objevují i hráči na zobcovou nebo příčnou flétničku. | Pohupování v kolenou | č. 10 | Flétna |
| 1. – 8. | Nakonec všem zamáváme. | Jumping jack | č. 11 | Mávání |
| 1. – 8. | „Póza“ na závěr. | „Póza“ | č. 12 | Záleží na každém, co vymyslí |

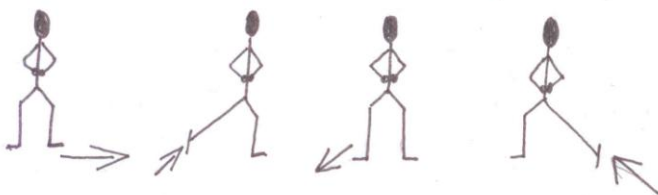
Příloha č. 4 - Nákres sestavy na téma „Kapela“

POUŽITÉ KROKY

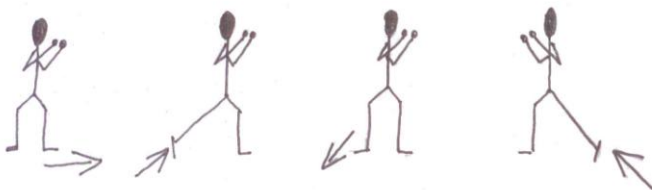
„HOUPAČKA“ (pohybování se kolennou)
• č. 1



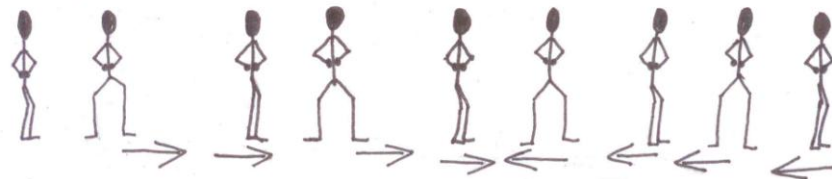
SIDE TO SIDE (houpání ze strany na stranu)



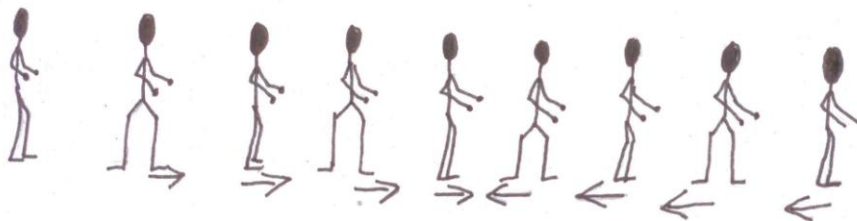
• č. 2



DOUBLE STEP TOUCH (2x útok pravou nohou
oprávně, přiměřit levou a 2x zpět)



• č. 3



STEP TOUCH (úzkou pravou nohou sprava,
přinožit levou nohu a zpět)



• č. 4



MARCH (chůze na místě)



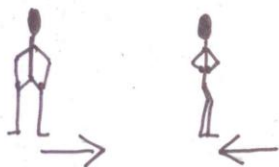
• č. 5



PLIE (úzkou pravou nohou do podřepu rozklacného
a zpět)



• č. 6



SCISSORS (=mačky - stoj rozkročný pravou
nohou vpřed, skokem do stejé rozkročného
levou nohou vpřed)



• č. 7



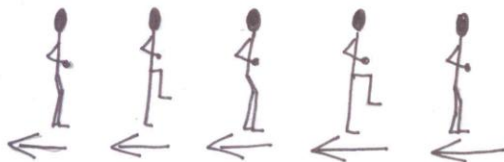
MARCH FRONT (chůze vpřed)

• č. 8



MARCH BACK (chůze vzad)

• č. 9

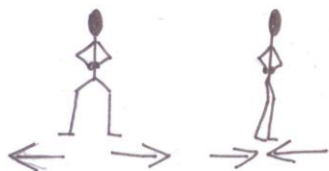


„HOPAČKA“ (pohupování rokle nou)

• č. 10



JUMPING JACK (poskok do podpěru rozkročeného
a zpět, kolníky minimálně v šířce
kolen)



• č. 11



„PÓZA“ - ukázkový - každý si vymyslí svou

• č. 12



1.



2.



3.



4.



5.

Příloha č. 5 – Docházka dětí z mateřské školy

| Holčičky | 1. lekce | 2. lekce | 3. lekce | 4. lekce | 5. lekce | 6. lekce | 7. lekce | Celkem |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| A | / | / | / | / | / | / | / | 7 |
| B | / | / | / | / | / | / | / | 7 |
| C | - | - | - | / | / | / | / | 4 |
| D | / | / | / | / | / | / | / | 7 |
| E | / | / | / | / | / | / | / | 7 |
| F | / | / | / | / | / | / | / | 7 |
| G | / | / | / | / | / | / | / | 7 |
| H | / | / | / | / | - | / | - | 5 |
| CH | / | / | / | / | / | - | - | 5 |
| I | - | - | - | - | / | / | / | 3 |
| Celkem | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | |

Příloha č. 6 – Docházka dětí z kroužku

| Holčičky | 1. lekce | 2. lekce | 3. lekce | 4. lekce | 5. lekce | 6. lekce | 7. lekce | Celkem |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| A | / | / | / | - | - | - | / | 4 |
| B | / | / | - | / | / | / | / | 6 |
| C | / | - | / | / | / | / | / | 6 |
| D | / | / | / | / | / | / | / | 7 |
| E | / | / | / | / | / | / | - | 5 |
| F | / | / | / | - | / | - | - | 4 |
| G | / | / | / | / | / | / | - | 6 |
| H | / | / | / | / | / | / | - | 6 |
| CH | / | / | / | / | / | / | / | 7 |
| I | / | / | / | / | / | / | / | 7 |
| J | - | / | / | / | / | - | / | 5 |
| Celkem | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 8 | 7 | |

Příloha č. 7 – Dotazník pro rodiče dětí z mateřské školy

Dobrý den, chtěla bych Vás poprosit o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce.

Jmenuji se Petra Kubálková a jsem studentkou 3. ročníku Učitelství pro MŠ na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma *Využití prvků aerobiku při realizaci hudebně pohybových aktivit..* Tento sport jsem nějakou dobu dělala, a tímto bych Vás chtěla poprosit o pomoc. Mým cílem je zjistit, zda děti navštěvují nějaké hudebně pohybové kroužky.

Vyplnění průzkumu vám zabere přibližně 5 minut.

Předem děkuji za vyplnění.

Křestní jméno:

Věk:

1) Navštěvuje Vaše dítě nějaký hudebně pohybový kroužek/y v rámci mateřské školy/ mimo ní?

a) ANO; Pokud ANO, které:

b) NE

2) Měli byste zájem o moderní hudebně pohybové aktivity pro Vaše dítě?

a) ANO

b) NE

3) Nabízí je Vaše mateřská škola?

a) ANO; Pokud Ano, které.....

b) NE

4) Má dítě možnost navštěvovat takové kroužky ve Vašem blízkém okolí bydliště?

a) ANO; Pokud Ano, které.....

b) NE

5) Absolvovalo Vaše dítě nějakou lekci aerobiku?

a) ANO; Pokud ano, kdy a kolik lekcí:

b) NE

6) Zdá se Vám vhodné zařazovat aerobik do cvičebních jednotek mateřské školy?

a) ANO; Proč?

b) NE; Proč?

Souhlasím – nesouhlasím s provedením výzkumu, pořízením videozáznamu s mým dítětem/tmi a využitím informací z dotazníku výhradně jen pro mou bakalářskou práci.

Podpis:

Příloha č. 8 – Dotazník pro rodiče dětí z kroužku

Dobrý den, chtěla bych Vás poprosit o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce.

Jmenuji se Petra Kubálková a jsem studentkou 3. ročníku Učitelství pro MŠ na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma *Využití prvků aerobiku při realizaci hudebně pohybových aktivit*. Tento sport jsem nějakou dobu dělala, a tímto bych Vás chtěla poprosit o pomoc. Mým cílem je zjistit informace o návštěvnosti aerobiku a dalších hudebně pohybových aktivit předškolními dětmi.

Vyplnění průzkumu Vám zabere přibližně 5 minut. Předem děkuji za vyplnění.

Křestní jméno:

Věk:

1) Proč jste si zvolili pro Vaše děti tento druh sportu – aerobik?

2) Jak dlouho se Vaše děti věnují aerobiku?

3) Chcete, aby se Vaše děti tomuto sportu věnovaly na vrcholové úrovni nebo jen pro vlastní zábavu a zvýšení kondice?

4) Jaké další hudebně pohybové kroužky navštěvují Vaše děti?

Souhlasím – nesouhlasím s provedením výzkumu, pořízením videozáznamu s mým dítětem/tmi a využitím informací z dotazníku výhradně jen pro mou bakalářskou práci.

Podpis:

Příloha č. 9 – Škálování na základě pozorování

1) Hodnocení technického provedení sestavy

| | | Body |
|----|--|------|
| 1. | Zvládá sestavu samo bez jakékoli vizuální předlohy | 2 |
| 2. | Zvládá sestavu pouze s vizuální předlohou | 1 |
| 3. | Nezvládá sestavu vůbec | 0 |

2) Hodnocení koordinace pohybů

| | | Body |
|----|---|------|
| 1. | V sestavě zvládá synchronizovat pohyby horních a dolních končetin | 5 |
| 2. | V sestavě zvládá pohyby dolních končetin a jen některé pohyby horními končetinami | 4 |
| 3. | V sestavě zvládá pouze pohyby dolních končetin | 3 |
| 4. | V sestavě zvládá pouze některé pohyby dolních končetin | 2 |
| 5. | V sestavě zvládá pouze pohyby horních končetin | 1 |
| 6. | V sestavě nezvládá žádné prvky | 0 |

3) Hodnocení rytmického cítění

| | | Body |
|----|--|------|
| 1. | Dítě cítí rytmus, dokáže do něj zapojit jednotlivé kroky | 2 |
| 2. | Dítě cítí rytmus, nedokáže do něj zapojit jednotlivé kroky | 1 |
| 3. | Dítě necítí rytmus, není schopno do něj zapojit jednotlivé kroky | 0 |

4) Hodnocení držení těla

| | | Body |
|----|-----------------------|------|
| 1. | Správné držení těla | 1 |
| 2. | Nesprávné držení těla | 0 |

5) Splnění všech předepsaných prvků aerobiku

| | | Body |
|----|--|------|
| 1. | Zvládnutí všech prvků | 3 |
| 2. | Zvládnutí pouze některých prvků | 2 |
| 3. | Zvládnutí minimálně 2 prvků dané sestavy | 1 |
| 4. | Nezvládnutí žádných prvků | 0 |

6) Soustředěnost při lekcích

| | | Body |
|----|--------------------------|------|
| 1. | Soustředí se celou lekcí | 2 |
| 2. | Částečně se soustředí | 1 |
| 3. | Nesoustředí se vůbec | 0 |

