

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Katedra tělesné výchovy

**Vliv kvalifikace lektorky na kvalitu lekce aerobiku pro  
předškolní děti**

**The influence of the qualification of the lecturer on the  
quality of the aerobics-lesson for the preschool children**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:	PaedDr. Jana Hájková
Autor bakalářské práce:	Tereza Jordánová
Studijní obor:	Učitelství pro mateřské školy
Forma studia:	prezenční
Bakalářská práce dokončena:	březen, 2008

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedených zdrojů.

V Praze dne .....

Podpis .....

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce PaedDr. Janě Hájkové za trpělivé vedení, množství cenných rad a za čas, který věnoval mým dotazům.

Dále mé poděkování patří samotným lektorkám, které mě nechaly nahlédnout a zdokumentovat jejich lekce věnované dětskému aerobiku. A v neposlední řadě děkuji své rodině a partnerovi za trpělivost a podporu.

## **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá zjištěním, jaký vliv má na kvalitu lekce kvalifikace lektora a jeho zkušenosti s vedením dětského aerobiku. V teoretické části jsou shrnuty všechny důležité okruhy týkající se zvoleného tématu. Samotná praktická část už se zabývá srovnáním lektorek s různou kvalifikací a zkušenostmi s vedením lekcí aerobiku prostřednictvím dotazníků a záznamu lekcí z videokamery.

## **Klíčová slova**

předškolní věk, dětský aerobik, lektor, lekce, kvalifikace lektora, zkušenosti lektora, kvalita lekce

## **Annotation**

The purpose of this Bachelor degree is to try to find out, what influence the qualification and experience of the Lecturer in leading children's aerobics has on the quality of the lesson. The theoretical part has a summary of all important areas concerning the selected theme. The practical part considers the comparison of the lecturers with various qualifications and experience in leading the aerobics-lessons through the checklists and video recordings.

## **Keywords**

preschool age, children's aerobics, lecturer, Lesson, qualification of the lecturer, experience of the lecturer, quality of the lesson

## Obsah

Úvod .....	7
Cíle .....	8
<b>Teoretická část</b>	
<b>1 Charakteristika aerobiku .....</b>	<b>9</b>
1.1 Z historie aerobiku .....	9
1.2 Komerční aerobik a jeho nejčastější formy .....	10
1.3 Aerobik a specifické skupiny cvičenců .....	12
1.3.1 Dětský aerobik .....	12
<b>2 Respektování vývojových zvláštností v aerobiku předškolních dětí</b> .....	<b>14</b>
2.1 Pohybový systém .....	14
2.2 Dýchací systém .....	15
2.3 Kardiovaskulární systém .....	15
2.4 Termoregulace .....	16
2.5 Metabolismus tuků .....	16
2.6 Růst a motorický vývoj dítěte .....	17
<b>3 Osobnost lektorky v lekci dětského aerobiku .....</b>	<b>19</b>
3.1 Odborná komunikace .....	19
3.2 Osobnost lektorky – osobní rovina .....	19
3.3 Doporučená odborná kvalifikace lektorky dětského aerobiku .....	20
3.3.1 Předpokládané vzdělání z hlediska vedení předškolních dětí .....	20
3.3.2 Předpokládané vzdělání z hlediska specializace v dětském aerobiku .....	21
<b>4 Zásady bezpečnosti v lekci aerobiku pro děti .....</b>	<b>23</b>
<b>5 Stavba lekce aerobiku pro děti .....</b>	<b>24</b>
5.1 Intenzita cvičení v aerobiku pro děti .....	24
5.2 Hudební doprovod .....	25
5.2.1 Rozbor hudby na aerobik .....	25
5.3 Metodika učení choreografií .....	26
5.3.1 Nejvhodnější metody pro práci s předškolními dětmi .....	28
5.4 Základní kroky aerobiku a názvosloví .....	30
5.5 Stavba lekce pro předškolní děti .....	34

## **Praktická část**

<b>6</b>	<b>Zaměření šetření .....</b>	<b>35</b>
6.1	Hypotéza a otázky .....	35
6.2	Časový harmonogram šetření .....	36
6.3	Vzorek šetření .....	37
6.4	Organizace, materiální a finanční zabezpečení výzkumu .....	37
6.5	Materiál šetření .....	37
6.6	Metodika šetření zvolené k ověřování zkoumaného .....	38
<b>7</b>	<b>Výsledky šetření .....</b>	<b>39</b>
7.1	Výsledky dotazníků pro lektorky dětského aerobiku .....	39
7.2	Vyplývající kompetence lektorek aerobiku pro děti předškolní věku ..	47
<b>8</b>	<b>Analýza lekcí aerobiku pro předškolní děti z vybraných hledisek u jednotlivých lektorek .....</b>	<b>48</b>
8.1	Analýza lekce z hlediska respektování věkových zvláštností .....	48
8.2	Analýza lekce z hlediska stavby lekce dětského aerobiku .....	50
8.3	Analýza lekce z hlediska respektování hudebně pohybových vztahů ..	52
8.4	Analýza lekce z hlediska techniky, komunikace a připravenosti lekce..	55
8.5	Analýza lekce z hlediska užití základních kroků aerobiku .....	61
8.6	Analýza lekce z hlediska zvolených metod výuky choreografií .....	64
<b>9</b>	<b>Diskuze .....</b>	<b>65</b>
<b>10</b>	<b>Závěr .....</b>	<b>75</b>
<b>11</b>	<b>Seznam literatury a použitých zdrojů .....</b>	<b>77</b>
<b>12</b>	<b>Seznam tabulek, grafů a příloh .....</b>	<b>79</b>
<b>13</b>	<b>Příloh .....</b>	<b>81</b>

## Úvod

S aerobikem jako takovým jsem se seznámila v rámci průpravy v moderní gymnastice, které jsem se věnovala od čtyř let. Po ukončení mé závodní dráhy mi nesmírně sport chyběl. Aerobik se pro mě stal volbou pro udržení jak mého fyzického, tak i psychického stavu. Nesmírný klad tohoto sportu vidím v jeho univerzálnosti. Věnovat se mu mohou jak malé děti, tak například těhotné ženy, či senioři. Každý si v něm může najít své místo. Sama jsem před dvěma roky začala vést kroužek aerobiku v mateřské škole a prošla jsem kurzem dětského aerobiku od mezinárodní školy FISAF.

Důvodem pro zvolení tématu byla i určitá sebereflexe a porovnání se s jinými lektorkami. Zajímalo mě, jaký vliv má na lekci kromě samotné osobnosti lektorky také vzdělání, nebo praxe ve vedení lekcí aerobiku pro předškolní děti. Je nesporné, že na kompetence lektorky jsou kladeny velké nároky z hlediska znalostí a dovedností. Myslím si však, že mají svá opodstatnění. Čím jsou děti menší, tím více je dospělý jejich vzorem, vzhlíží k němu, chtějí být jako on. Měli bychom se proto snažit dětem tuto důvěru vrátit. Uvědomuji si, že nikdo není dokonalý, ale měli bychom se snažit k dokonalosti co nejvíce přiblížit.

Protože aerobik je poměrně mladý sport a aerobik pro děti se u nás do popředí zájmu dostává teprve několika let, bylo poměrně těžké získat o tématu potřebné informace. K napsání práce jsem tedy využila všechny dostupné zdroje, jak literaturu, internet, informace ze seminářů, tak i ze svých zkušeností i ze zkušeností ostatních lektorek, věnujících se aerobiku pro děti.

## **Cíl bakalářské práce**

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaký vliv má na kvalitu lekce aerobiku pro předškolní děti kvalifikace lektorky<sup>1</sup> a zkušenosti s vedením aerobiku pro děti .

## **Z tohoto vyplývají úkoly**

1. Zjistit kvalifikaci lektorek dětského aerobiku z hlediska pedagogického vzdělání a certifikace v dětském aerobiku, včetně zkušeností v lektorské činnosti dětského aerobiku
2. Pokusit se analyzovat lekci z hlediska respektování věkových zvláštností, stavby lekce, výběru prvků charakteristických pro aerobik, choreografií, metod výuky, techniky cvičení a respektování hudebně pohybových vztahů u lektorek v hospitovaných lekcích.
3. Na základě analýzy zmapovat klady a zápory lekcí.

---

<sup>1</sup> V bakalářské práci používaný pojem lektorka zahrnuje explicitně výraz pro učitelku, která vede lekce dětského aerobiku.



## **Teoretická část**

### **1 Charakteristika aerobiku**

Aerobik je specifickým druhem gymnastiky, který se vyznačuje charakteristickým provedením. Nedílnou součástí tohoto sportu je hudba, za jejíž doprovodu se pohyby rozvíjejí do různých variací.

Aerobik, jak už název vypovídá, patří mezi aktivity aerobního charakteru. Je to pohybová aktivita, kdy práce svalů a metabolické procesy v nich, probíhají za přítomnosti kyslíku. Aerobik se provádí ve střední intenzitě po delší čas, se zvýšenou tepovou frekvencí. Během takového cvičení je kyslík využíván k přeměně tuků a glukosy k produkci adenosintrifosfátu neboli ATP, což je základní zdroj energie pro buňky. Tělo primárně používá k výrobě ATP glykogen, avšak při déle trvajícím výkonu začne tělo používat tukové zásoby. Tohoto efektu se využívá při hubnutí.

Pravidelným aerobním cvičením se zlepšuje výkonnost kardiovaskulárního systému a také dochází k pálení tuků.

Hlavní zdravotní přínosy, které má aerobik na tělo:

- snížené riziko onemocnění srdce
- snížení krevního tlaku
- snížení celkového cholesterolu
- zvýšený oběh a zlepšení výkonu srdce a plic
- snížení tuku v těle

#### **1.1 Z historie o aerobiku**

Počátky aerobiku je možné vidět v práci armádního lékaře Kenneth Cooper, který ve své praxi začal upřednostňovat kardiovaskulární fyzické zatížení před klasickým posilováním. Jeho kniha o systému cvičení s názvem *The Aerobics Way* vyšla v roce 1968. Význam této publikace spočíval také v tom, že v lidech vzbudila zájem o již existující formy tělesných cvičení. Této výzvy se hned o rok později chopila Jackie Sorenson, která zkombovala aerobní cviky s tancem. Výsledkem byl zrod aerobního tance (*dance aerobics*) a tedy i aerobiku takového, jak ho známe v současnosti. Aerobiku propadly takové hvězdy jako Jane Fonda nebo Sydney Romeová. To mělo obrovský vliv na propagaci tohoto stylu cvičení. Aerobik se velmi rychle rozšířilo po Americe a šířilo se i dále. Tehdy se ještě spíše jednalo o kondiční

trénink. Choreografie byly statické, prvky se mnohokrát opakovaly ve vysoké intenzitě, ve špatné obuvi a na nevhodném povrchu. Následkem byly zdravotní problémy, poškození kloubů, bolesti zad a tak dále. Postupně se však začaly vytvářet zásady efektivních a zdravotně nezávadných cvičení, které byly prosazovány odborníky. V 80. letech začala nová éra, dnes běžného, odpočítávání hudby na fráze. Prvky se postupně spojovaly a choreografie se přizpůsobila hudebním frázím a následným spojováním do bloků.

V Čechách se aerobik podle západního stylu začal prosazovat na konci 80. let. Velkými průkopnicemi aerobního cvičení u nás se staly Helena Jarkovská a Zlata Válková, které v roce 1985 vydaly knihu Aerobní gymnastika. Na popularitě aerobiku se velkou měrou podílela Olga Šípková, která se v roce 1997 stala Mistryní světa ve sportovním aerobiku.

V České republice vznikl v roce 1992 při ASPV<sup>2</sup> Svaz aerobiku, který je dnes nazýván Český svaz aerobiku. ČSAE<sup>3</sup> si za krátkou dobu získal světové uznání a věhlasná se stala „Česká škola aerobiku“. Tato organizace podporuje aerobik ve všech formách a věkových skupinách.

## 1.2 Komerční aerobik a jeho nejčastější formy

Komerční aerobik patří mezi sporty tzv. rekreační. Ty jsou založeny na sociálních kontaktech, radosti z pohybu a na dobrém pocitu z tělesné zátěže. Aerobik rozdělujeme na dvě základní skupiny podle intenzity zatížení a způsobu provedení cviků:

High a Low Impact jako základní formy aerobiku:

- **LOW IMPACT AEROBIC** – nízký (beznárazový) aerobik, cvičí se s nízkou intenzitou zátěže, se slabým zatížením srdečně–cévního systému, v pomalejším tempu hudby. Při hodině zůstává jedno chodidlo ve stálém kontaktu s podložkou.
- **HIGH IMPACT AEROBIC** – vysoký (nárazový) aerobik, cvičí se s vysokou intenzitou zátěže, s vysokými nároky na srdečně–cévní systém, hudba je rychlejší. Při hodině není současně ani jedno chodidlo v kontaktu s podložkou. Nese výrazné zatížení na kloubní aparát.

---

<sup>2</sup> Česká asociace Sport pro všechny

<sup>3</sup> Český svaz aerobiku

Podle zátěže pak rozlišujeme:

- Keep fit - mírná hodina bez poskoků
- Pre, post - hodina, která obsahuje všechny složky aerobiku, ale ne poskoky
- Re-fit - mírná hodina s důrazem na správné držení těla a koordinaci
- Stretch-Workout - jednoduchý aerobik s následujícím protažením a relaxací
- Fat-burner - aerobik střední zátěže, kde se tuk využívá jako zdroj energie
- Workout - hodina zaměřená na zlepšení srdeční zátěže s posilováním a protažením
- Power aerobics - různé cvičení kombinované se skokovými prvky, činkami a silovými cviky

Nejrozšířenější formy aerobiku:

- Aerobik mix - typická hodina aerobiku
- Aerobik step - cvičení na stupíncích
- P-class - posilovací forma
- Dance aerobik - aerobik s využitím tanečních prvků
- Kick box aerobik - cvičení s prvky bojového umění

Struktura lekce typického komerčního aerobiku:

Délka lekce je zhruba 60 minut dlouhá, se smíšeným důrazem a mírným stupněm intenzity. Typická hodina aerobiku obsahuje tyto složky: zahřívací část, protažení (tzv.pre-strečink), kardio (hlavní část aerobního cvičení), posilování na zemi (svalová síla a vytrvalost), zklidnění (protažení a relaxace).

Pro úplné docílení a udržení aerobního zatížení, je nutné dodržet tzv. 5P.

## **5P - pět podmínek**

### **1. Kyslík**

- dostatečné množství kyslíku = aerobní pásmo  
(aerobní pásmo se nachází mezi 60 až 80 procenty maximální tepové frekvence)
- nežádoucí je nedostatek kyslíku = anaerobní pásmo (tělo pracuje na kyslíkový dluh )

## **2. Doba trvání**

- nejkratší 10 minut, nepřerušovaně

## **3. Intenzita**

- mírná, střední, sub-maximální, maximální, závodní pásmo
- měřitelná tepovou frekvencí (TF)
- subjektivní pocity, tzv. TALK TEST

## **4. Tepová frekvence**

- vycházíme z maximální TF:  $220 - \text{věk} = \text{max. TF}$
- Neměla by klesnout pod 120t/min.
- Pohybuje se mezi:
  - DM - dolní mez TF, 60% max. TF
  - HM - horní mez TF, 90% max. TF

## **5. Frekvence**

- pravidelnost, minimálně 2x týdně
- závislá na předsevzetí a pevné vůli

### **1.3 Aerobik a specifické skupiny cvičenců**

Aerobik, jakož i rekreační sport, dbá na zdravotní hledisko. Je zde kladen velký důraz na zdraví všech jedinců při provádění pohybů ve cvičící jednotce. Za předpokladu přiměřeného zatěžování organismu a s přihlédnutím k individuálním zvláštnostem jednotlivce se aerobiku mohou věnovat téměř všechny věkové kategorie, jako jsou například senioři, těhotné ženy a v neposlední řadě děti. Pro těhotné ženy se doporučují formy, jakými jsou fit ball (cvičení na velkých míčích), aqua aerobik a další. Pro seniory jsou to především cvičení z řad body and mind a to zejména jóga, tai-chi, aqua aerobik.

### 1.3.1 Dětský aerobik

Pod pojmem dětský a juniorský aerobik rozumíme rozmanitá cvičení většinou při hudbě, která vychází především z aerobiku pro dospělé, ale také z pohybových her, gymnastiky, tance a pohybové výchovy vůbec. Zaměřuje se na zlepšování pohybových dovedností a schopností dětí – koordinace, flexibilita, rytmika a na zlepšování jejich kondice – vytrvalosti, síly atd. Jeho zaměření se liší od aerobiku pro dospělé. Ten je zaměřen především na kompenzaci nedostatku pohybu, na spalování přebytečné energie – tzn. tuků a na zpevnění svalstva a formování postavy. Tomu také odpovídá odlišná skladba lekce aerobiku pro dospělé. Zde se snažíme o maximálně dlouhou a vyrovnanou aerobní zátěž na určité úrovni.

Děti naopak nedostatkem pohybu ve většině případů netrpí a většinou u nich nejde o vyrovnanou aerobní zátěž, která by vedla ke spalování tuků. Aerobik pro děti je především záležitostí prevence. V lekcích aerobiku pro děti se snažíme o vypěstování správných pohybových návyků, správného držení těla. Tím se snažíme předcházet problémům, které vznikají zejména ve školním věku právě v souvislosti s nesprávným držením těla a s nesprávnými návyky. V dětském a juniorském aerobiku také děti učíme poznávat svoje tělo, jeho funkce a schopnosti a tím si děti osvojí, jak se svým tělem správně zacházet – bezchybně posilovat, protahovat a z jakých důvodů to děláme. V jednotlivých lekcích nezapomínáme na pitný režim, zdravou výživu a vedeme děti k zdravému životnímu stylu.

V lekcích dětského a juniorského aerobiku nechybí v žádném případě legrace a zábava. Lektori jsou speciálně proškoleni a řídí se všemi základními pravidly, které vyplývají z věkových zákonitostí.

Lektorky dětského a juniorského aerobiku se se svými svěřenci mohou přihlásit na soutěže Master Class<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> soutěž jednotlivců cvičících podle lektora

## **2 Respektování vývojových zvláštností v aerobiku předškolních dětí**

Život člověka můžeme rozdělit do několika období s určitými zobecněnými vývojovými charakteristikami. Znalost obecných vývojových charakteristik by měl být základní znalostí lektora či učitele, spolu se schopností diagnostikovat individuální rysy. Při vedení lekcí musíme mít na paměti anatomické, fyziologické a psychologické zvláštnosti dané skupiny, kterou vedeme. Lektor by měl znát vývoj dětského organismu od ranného dětství až po dospělost. Pro mou problematiku se budeme věnovat dětem předškolního věku v užším slova smyslu.

### **2.1 Pohybový systém**

Je důležité znát vývoj pohybového systému a to jak pasivní (kostra), tak i aktivní (svaly). Proporce těla dítěte jsou jiné než u dospělého. U dětí je charakteristické, že mají dlouhý trup, poměrně malou hlavu a krátké končetiny. Končetiny rychle rostou do délky, rychleji než trup. Mimořádně rychle končetiny rostou ve dvou obdobích a to kolem čtvrtého roku života a v pubertě.

Velký vývoj prodělává u dětí páteř. Fixuje se mezi 6 - 7rokem, do té doby zakřivení není stabilní. Nejpozději se fixuje bederní lordóza a to až v pubertě. V závislosti na síle zádového svalstva se vyvíjí zakřivení páteře. Proto je velmi podstatné posilovat svalstvo u dětí. Vše je velmi individuální. Může se nám zdát, že najednou se dítěti zhoršila koordinace, hůře provádí cviky a tak dále. Proto v tomto období musíme dbát na posilování svalových skupin, které napomáhají ke správnému držení těla. V případě, že se tak nestane, může dojít k nevratným změnám a následným problémům daného jedince .

Také dochází u dětí k postupné osifikaci, vytváření kostí na základě vaziva, či chrupavek. Je to proces, při kterém se chrupavčitý model kosti postupně mění na kostní tkáň. Uvnitř chrupavek vznikají tzv. osifikační centra (ostrůvky kostní tkáně). Mezi střední kostěnou tkání a kloubními konci zůstává u dítěte neosifikovaná chrupavčitá ploténka, tzv. růstová chrupavka. Při nepřiměřeném zatěžování a aktivitách se postupně uzavírají tyto růstové chrupavky a růst se předčasně zastavuje.

Stavba kostí v místě úponů a šlach se výrazně mění především mezi 2.-12. rokem. Ale ani po zastavení růstu zdaleka přestavba kostní struktury nekončí. Ještě kolem dvacátého roku života probíhá osifikace a to například pánve a páteře. Proto dáváme pozor na otřesy. Dětská kloubní pouzdra jsou volnější než u dospělého,

obsahují větší množství elastických vláken a proto jsou pružnější. To platí i o vazech zpevňujících kloubní pouzdra. Nejvíce choulostivé jsou klouby v kolenou a loktech.

Dětské svaly nejsou zásadně odlišné od svalstva dospělého člověka. Rozdíl je ve velikosti svalů a šlach a v proporcích jednotlivých svalových bříšek. Dětské svaly jsou více citlivé na poruchy metabolismu a jsou snáze unavitelné.

## **2.2 Dýchací systém**

Dýchací svaly tvoří především svaly bránice a hrudníku. Bránice se upíná na žebra a k páteři. Po narození jedince je bránice téměř plochá a žebra jsou téměř horizontálně. V tomto období převažuje břišní a později smíšené dýchání. V průběhu druhého roku života dítě začíná používat i hrudní dýchání a to protože se začínají sklánět dolů žebra, bránice se vyklenuje a začíná pracovat jako větší „brániční píšť“.

Děti mají úzké dýchací cesty, je v nich jemná tkáň, která se může snadno poranit, nebo může dojít k infekci. Při zvětšeném prokrvení dýchacích cest dochází ke zúžení a tedy k nedostatečnému průchodu kyslíku. Dítě je proto unavené a nemůže pokračovat ve cvičení.

V průběhu vývoje se mění tvar hrudníku a bránice, to má za následek i změnu dýchání od břišního přes smíšené až k hrudnímu.

Vitální kapacita plic (VC) se přímo úměrně zvyšuje s velikostí těla. VC je ve všech věkových skupinách větší u mužů, než u žen.

## **2.3 Kardiovaskulární systém**

U dětí je srdce uloženo horizontálněji než u dospělých. Postupně mění tvar a to od kulovitého, přes oválné až po komorový tvar přibližně kolem 12. roku života. V období kolem 5.- 6. roku zaujímá srdce šikmou polohu. Se změnou polohy a tvaru srdce souvisí i funkční výkonnost. Srdce dítěte z počátku nefunguje příliš ekonomicky. S růstem komor se zvětšuje množství vypuzené krve do těla. To má za následek klesání srdeční frekvence. Krev přenáší kyslík, hormony, obranné látky a také se podílí na termoregulaci.

Při zátěži se u dětí zvyšuje srdeční frekvence, ale nezvyšuje se srdeční tepový objem. Pro děti tedy není vhodné anaerobní zatížení, a to i proto, že jejich organismus neumí dobře zpracovávat kyselinu mléčnou. Naopak velmi dobře zvládají aerobní zatížení. Trénink napomáhá k nárůstu srdečního objemu, je základem pro lepší výkonnost.

## 2.4 Termoregulace

Odpověď dětského organismu na termální zátěž se liší do puberty, což se zvláště projevuje při vyšší pohybové aktivitě. Děti produkují v průběhu tělesné zátěže více tepla než dospělý ve vztahu k tělesné hmotnosti, což je však kompenzováno relativně větší tělesnou plochou opět ve vztahu k hmotnosti. Produkce potu je však ve vztahu k ploše podstatně nižší než u dospělého, takže děti pro udržení homeostázy<sup>5</sup> odevzdávají teplo hlavně sáláním a vedením a méně pocením. Proto jsou děti při cvičení ve vlhkém a teplém klimatu více ohroženy tepelným šokem, zvláště když zevní teplota přesáhne kožní teplotu a zabrání tak odvodu tepla sáláním. Tento způsob odvodu tepla je závislý na povrchu těla a není jej možno podle potřeby zvyšovat jako je tomu u pocení. Nižší okolní teplota usnadňuje termoregulaci při cvičení (nedojde k tak velkému zvýšení jádrové teploty), ale jakmile dítě přestane cvičit, je vystaveno riziku podchlazení.

Součástí adaptace dospělého trénovaného sportovce je i lepší zvládnutí tepelné zátěže proti netrénovanému, to však neplatí v dětském věku. Aklimatizace na horké klima je u dětí asi o polovinu pomalejší oproti dospělému.

U starších dětí, které mají již více funkčních potních žlázek a ztrácejí proto více vody pocením, se může vyskytnout při cvičení v horku dehydratace. Jejím potlačení předcházíme včasným podáváním vhodných nápojů obohacených o minerály

## 2.5 Metabolismus tuků

Děti mají nízkou zásobu svalového glykogenu. K tukovému metabolismu proto u nich dochází dříve po začátku cvičení, než u dospělého. U dětí, které mají méně tuku, může dojít ke ztrátě hmotnosti a to vlivem vyčerpání energetických zásob a ztrátě svalové hmoty.

V dětství máme dva typy tukového vaziva, bílou tukovou tkáň a hnědou.

Bílé tukové vazivo tvoří především většinu tzv. podkožního tuku, tukové obaly některých orgánů a vmezeřenou tukovou tkáň. Z počátku je ho málo a jsou tvořeny jen tukové ostrůvky. Později vzniká souvislejší vrstva. Pro vývoj obezity je kritický konec prvního a začátek druhého roku života dítěte. Protože tukové buňky se dělí asi do dvou let. Dítě si tedy v této době vytváří podstatnou část své potenciální tukové tkáně. Co je bezprostředním impulzem k dělení tukových buněk, není zcela jasné, ale jde nejspíše o

---

<sup>5</sup> vnitřní rovnováha organismu



komplex vlivů zprostředkovaných hormony (glukagon, somatropin, glukokortikoidy) a autonomním nervstvem v těsném vztahu s množstvím konzumované potravy. Výživa v prvních dvou letech života tedy rozhoduje o vzniku a množství "nebezpečné tkáně", která zůstává zachována i po případné redukci nadměrné hmotnosti. Jakákoliv dietní nekázeň se proto projeví opětným "naplněním" tukových buněk a růstem hmotnosti. Odstranění tukových buněk fyziologickými dietetickými postupy, je proto téměř nemožné.

Přítomnost hnědého tukového vaziva je typická pro organismus plodu až asi do jednoho roku věku dítěte. U novorozence je koncentrováno na typických místech těla (mezi lopatkami, v podpažní jámě, podél nervové pleteně průšší žlázy, v mezihrudí, v tuku kolem ledvin, nadledvin, slinivky břišní a v závěsech tenkého střeva).

Hnědé tukové vazivo má důležitou termoregulační roli a v dětském věku představuje rychle mobilizovatelnou zásobu energie, nezbytné k udržení velmi labilní termoregulace. Svoji stavbou a funkcí připomíná tento typ tukového vaziva "hibernační tuk" zimních spáčů, kterým umožňuje dlouhodobé přežití bez příjmu potravy, při zachované - i když snížené - tělesné teplotě. Většina této tkáně mizí okolo 10 – 12 rokem. Z tohoto důvodu může u dětí docházet k přehřívání, nebo naopak k podchlazení.

## **2.6 Růst a motorický vývoj dítěte**

Vývoj pohybu postupuje od hlavy dolů a od trupu (centra) ke končetinám a prstům, od hrubé motoriky k jemné. Vývoj probíhá nerovnoměrně, někdy rychleji a někdy naopak pomaleji. Dochází také k vývojovým „skokům“ a nastupují období vhodná k rozvoji některých předpokladů v tzv. „senzitivním období“. Od celistvého (generalizovaného) pohybu nastává jeho postupné rozlišování zpřesňování (diferenciace) a následně schopnost provádět složitější pohyby. Musíme si však uvědomit, že vše je zcela individuální. Vývoj je ovlivněn nejen dědičně, ale také prostředím.

V kojeneckém období je typická neuromotorika, to znamená, že je závislá na neurologickém řízení a nastává v kojeneckém období. Jak už jsme si řekli pro předškolní věk je typická senzomotorika. Tady je základem vnímání. Důležité pro toto období je především vzor, motivace, rytmus atd. Potom postupně v předškolním a později ve školním období převažuje psychomotorika, kdy je pohyb propojen s myšlením a prožíváním. Dalším je sociálně ovlivněná motorika, kde jde především o

kooperativní pohybové činnosti, spolupráci a komunikaci spojenou s pohybem. V každém věku se ale typy motorik prolínají.

Dítě nejvíce roste v prvním roce života. Tělesné rozměry se vyznačují velikou hlavou oproti tělu a krátkými končetinami. K výraznému růstu dochází v předškolním období kolem 6.roku. Dochází k růstové akceleraci, změní se proporce těla a většinou ve stejném období, kdy dozrává centrální nervová soustava (viz. Filipínská míra – znak školní připravenosti). Proto se v tomto období může objevit špatná koordinace pohybů i svalová ochablost. Po nástupu do školy přichází změna pohybového režimu a tedy i nároků na posturální mechanismy. Zároveň dozrává nervová soustava, což napomáhá k dobrému řízení pohybu. V období mezi 6. a 10. rokem jsou váhové a výškové přírůstky celkem vyrovnané. K dalším větším změnám v tělesné a psychické stránce osobnosti dochází s nástupem puberty.

Celkový vývoj dítěte podléhá různým vlivům, velký vliv má dědičnost. Děti nemůžeme srovnávat, v tomto věku jsou velké vývojové nerovnoměrnosti. Nemůžeme se tedy ohlížet pouze na kalendářní věk. Některé děti mohou být akcelerovány v oblasti růstu, ale v mentální oblasti odpovídat svému kalendářnímu věku. Proto v tomto období nelze děti srovnávat. Růstová akcelerace či retardace výrazně ovlivňuje výkon dětí v tělesné výchově.

Funkční předpoklady dětského organismu jsou vysoké, ačkoli srdce i plíce jsou podstatně menší než u dospělého a při zátěži nepracují s ekonomikou zvyšování objemu, ale rychlým zvyšováním srdeční a dechové frekvence. Většinou není třeba bát se přetížení. Známkou vysoké únavy jsou : zčervenání či zblednutí, pocení, zhoršení koordinace.

Výkonnost je v mladším věku hodně podmíněná geneticky, méně se projevuje rozdílnost pohlaví. Výkonnost v motorických testech u chlapců a dívek stoupá lineárně až do věku zhruba 12 let. U děvčat vývoj začíná stagnovat v období puberty, kde jsou na vzestupu růstové a vývojové změny. U chlapců výkon narůstá až do dospělosti. Pro trénink činností zaměřené na sílu a vytrvalost nastává čas v pozdějším věku.

Pro vývoj psychiky je důležitým obdobím věk kolem 3. roku. To je období uvědomování si vlastního „já“ a také období vzdoru. Vyznačuje se tím, že dítě chce vše konat samo a prosazuje se. Dalším mezníkem je počátek školního věku, tady si dítě rozšiřuje sociální kontakty a vztahy spolu s rozvojem úrovně myšlení. Dalším problémovým obdobím je dospívání.

### **3 Osobnost lektorky v hodinách dětského aerobiku**

Tak jako je hodina aerobiku pro děti odlišná od aerobiku pro dospělé, tak se také očekává od lektora dětského aerobiku odlišný přístup k dětem. Učitel má v hodině nejdůležitější motivující vliv ze všech elementů, které v hodině na dítě působí. Jeho kreativita, nadšení a pozitivní emoce jsou nepostradatelnou složkou pro úspěšnou práci s dětmi. Zaměříme se tedy v této části na osobnost učitele a na to, co by při lekcích neměl opomínat.

#### **3.1 Odborná komunikace**

Na hodinách dětského aerobiku jde o senzomotorické učení pohybových dovedností. A to nápodobou pohybů, zde je důležité, aby lektor dobře ovládal techniku jednotlivých prvků a instrukcí. Instrukce mohou být podávány jak verbálně, tak neverbálně. Verbální komunikace je velmi důležitá a lektor ji musí přizpůsobit věku dítěte. Při komunikaci na děti nekřičíme, vhodně měníme a regulujeme hudební doprovod, tak aby nám bylo dobře rozumět. Dalším druhem je neverbální komunikace tzv. mimoslovní. Je nezbytnou složkou a doplňuje komunikaci verbální. Zahrnuje gestikulaci, rovněž držení a postavení těla, nezbytnou součástí je i mimika a oční kontakt. Na začátku učení by měla převažovat komunikace verbální a postupně přecházet k neverbální. Obě dvě komunikace jsou velkou motivací pro cvičící děti a lektor by měl vhodně reagovat podle jejich potřeby.

#### **3.2 Osobnost lektorky – osobní rovina**

Na hodinu bychom měli přijít vždy s dostatečným předstihem. Děti motivujeme už jenom svým vzhledem a to vhodným oblečením na pohybovou aktivitu a úpravou zevnějšku. Na lekci jsme vždy připravení, ale také je důležité vhodně přizpůsobit činnosti náladě a rozpoložení dětí a vhodně na tuto situaci reagovat. Na začátku lekce seznámíme děti s náplní lekce. K dětem se snažíme zaujmout kamarádký vztah a ke každému dítěti přistupujeme jednotlivě. Cviky provádíme přesně a výrazně, aby děti měly správný vzor. Samozřejmostí by měla být trpělivost, originalita, tvůrčí schopnosti a nezapomínáme děti chválit a povzbuzovat v jejich snažení. V lekcích neopomínáme ani využívání pomůcek. V neposlední řadě musíme ovládat znalosti týkající se vývoje dětí od ranného věku až do dospělosti a vládnout bychom měli i ve všech znalostech týkající se aerobiku.

### **3.3 Doporučená odborná kvalifikace lektora dětského aerobiku**

Ze zákona u nás nejsou stanoveny žádné podmínky pro vykonávání této činnosti, ale z hlediska kvality lekce očekáváme vedle samotného zájmu i odpovídající vzdělání v oblasti dětského aerobiku. Na lektora jsou kladeny vysoké nároky z mnoha důvodů, ať už to jsou vývojové zvláštnosti dětí viz. výše, nebo z hlediska respektování hudebně pohybových vztahů, či metod výuky choreografií atd. Musíme však zdůraznit, že uvedené vzdělání je pouze doporučující, nikoli zavazující.

#### **3.3.1 Předpokládané vzdělání z hlediska vedení předškolních dětí**

##### **Pedagogické vzdělání**

Zákon č. 563/2004 Sb.:

§ 3 odst. 1 písm. b) Předpoklady pro výkon funkce pedagogického pracovníka:

b) má odbornou kvalifikaci pro přímou pedagogickou činnost

§ 6 odst. 1 Učitel mateřské školy získává odbornou kvalifikaci:

a) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném studijním programu v oblasti pedagogických věd zaměřené na pedagogiku předškolního věku,

b) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením akreditovaného vzdělávacího programu vyšší odborné školy v oboru vzdělání zaměřeném na přípravu učitelů předškolního vzdělávání,

c) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu středního vzdělávání v oboru vzdělání zaměřeném na přípravu učitelů předškolního vzdělávání

Podle těchto ustanovení může učitelka mateřské školy se středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu středního vzdělávání v oboru vzdělání zaměřeném na přípravu učitelů předškolního vzdělávání vykonávat práci učitelky MŠ, protože pro tuto práci má odbornou kvalifikaci.

### 3.3.1 Předpokládané vzdělání z hlediska specializace v dětském aerobiku

V akreditovaných školících centrech MŠMT můžeme dosáhnout vzdělání ve formě různých stupňů a oprávnění vykonávat lektorskou činnost.

Podle mezinárodní školy FISAF je vzdělávání koncipováno do několika stupňů:

#### I. stupeň

##### **FISAF FITNESS CORE**

Je to základní kurz celého vzdělávacího systému, první stupeň pro další specializace. Osnovy zahrnují převážně teorii z oblasti obecné a funkční anatomie, svalové fyziologie, biomechaniky pohybu, výživy atd. Program je doplněn cvičebními lekcemi aerobního i silového charakteru. Závěrečné zkoušky se skládají z teoretické a praktické části.

**II. stupeň** – Tady se představuje několik vzdělávacích programů a směrů, na které se lektor může zaměřit. Nás by s ohledem na náš zájem měli zajímat hlavně tyto tři programy, jejichž součástí je dětský aerobik.

**FISAF Aerobic Instruktor** - specializace Bodystyling,dance aerobik, step aerobik, dětský aerobik, poweryoga, aerobic dynamic kickbox, kurz masáže, kurz s výživovým poradcem, cvičení seniorů, balantes-pilates, pilates I.+II., expander fitness

**FISAF Bodystyling Instruktor** - Dětský aerobik, poweryoga, aerobic dynamic kickbox, kurz masáže, kurz s výživovým poradcem, cvičení seniorů, balantes-pilates, pilates I.+II., expander fitness

**Trenér sport. aerobiku III. Třídy** - Trenér sport. Aerobiku II. třídy – junioři, senioři, fitness týmy

**III. stupeň – Specializace** - tyto kurzy jsou určeny k zakončení celého vzdělávacího systému, k prodloužení platnosti licence a pro širokou veřejnost. Specializované kurzy jsou určeny k získání specializovaných znalostí a dovedností instruktorů a trenérů.

**IV. stupeň** - Rozšiřující vzdělávací program, workshopy, kongresy se cvičením pro širokou veřejnost, convention, školení rozhodčích, atd....

#### **4 Zásady bezpečnosti při hodinách**

Proto aby bylo možné s dětmi cvičit, je potřeba dbát na určité zásady bezpečnosti. Nejprve bychom se zaměřili na samotné děti. Důležitým poznatkem pro cvičení je zdravotní stav dětí, případně jejich omezení. Pro cvičení je také podstatný pitný režim dětí a dáváme si pozor na to, aby děti neměly při cvičení cenné věci (řetízky, náramky apod.) Zakázané jsou při hodinách různé žvýkačky, bonbóny atd. Dbáme také na vhodnou pevnou obuv.

Ke cvičebním prostorům by měla být určena místnost s dostatečným prostorem pro pohyb (podle toho kolik dětí lekce navštěvuje), s neklouzavou plochou. Místnost by se měla dát dobře větrat, být čitá, mít teplotu kolem 19 – 20°C. Musíme také zajistit nebezpečná místa, jako jsou rohy stolků, okna a další.

Při využívání náčiní a dalších tělovýchovných nářadí, které pomáhají k rozvoji všestrannosti je nezbytné dodržovat bezpečnostní opatření s případnou dopomocí, záchranou, tím snižujeme riziko případného úrazu. Protože by lekce měly být pro děti pestré a zábavné, je vhodné mít k dispozici určité vybavení. Jak uvádí Mgr. Pokorná mezi ideální vybavení patří ribstole, lavičky, švédské bedny, trampolíny, žíněnky, míče, overbally, balónky, velké míče, tyče, švihadla, padák, zrcadlová stěna, CD přehrávač atd. Samozřejmě je možné i improvizovat a lze využít i židle, krabice, pet lahve, šátky atd.

## **5 Stavba lekce aerobiku pro děti**

Měli bychom si uvědomit, že lekce dětského aerobiku se od hodin dospělých cvičenců svým zaměřením, charakterem poněkud liší. A to zejména proto, že u aerobiku pro dospělé nám v první řadě jde o docílení tréninkové tepové frekvence v aerobním pásmu, při kterém dochází ke spalování tělesného tuku. Cílem je udržet TF<sup>6</sup> v aerobním pásmu co nejdéle. „V úplných počátcích aerobiku pro děti byl nedostatek zkušeností v této oblasti, o aerobik se zajímalo mnohem méně dětí, než v současnosti. Všechny děti cvičily obvykle pohromadě v jedné skupině. V dnešní době je tento způsob naštěstí již za námi. Dnes dělíme děti do skupin podle pokročilosti a věku. Podle zkušeností z praxe, podle věkových zvláštností a podle rozdělení dětí v soutěžích dělíme děti do těchto kategorií: do 7let, 8 -10 let, 11 – 13 let, 14 - 16 let.“ [13]Toufarová (str. 22)

### **5.1 Intenzita cvičení v aerobiku pro děti**

TF je u dětí velmi pomíjivá, liší se u každého jedince velmi výrazně. Pro lekci dětského aerobiku je především důležité to, aby je hodina bavila a vše bylo zprostředkováno jako hra, zábava. Při hodině tedy není prvořadým faktorem TF, protože u dětí se často mění činnosti a tepová frekvence v této závislosti velmi často kolísá.

Dětský organizmus se také velmi dobře umí bránit přetrénování, které by mohlo mít vliv na poškození organismu a to formou předčasné nastupující únavy. Pro děti jsou tedy vhodné podle PaedDr. Hany Toufarové aktivity:

- a) krátkodobé, přerušované krátkodobé aktivity – při těchto činnostech není zatížení vysoké a při střídání aktivit nedochází k psychické únavě
- b) vytrvalostní pohybové aktivity - mají příznivý vliv na kardiovaskulární systém za předpokladu, že má jedinec dostatečný přísun kyslíku, který brání překyselení svalů a tedy tvorbě laktátu.

Intenzita tepové frekvence je doporučována okolo 50 - 60% jejich maximální tepové frekvence (TF max). Ta se snadno vypočítá 220- věk dítěte.

---

<sup>6</sup> tepové frekvence



## 5.2 Hudební doprovod

Pro děti je kromě samotného lektora velkou motivací i hudba. Proto je dobré pracovat s hudbou, kterou děti znají. Velmi se osvědčilo někdy použít i hudbu, kterou děti přinesou. Hudební doprovod je s aerobikem neodmyslitelně spjat a měli bychom si dát práci s jeho výběrem.

Hudba v lekcích aerobiku není pouze zvukovou kulisou, ale je základem a určujícím elementem celé hodiny. V hudbě respektujeme nejen rytmus a tempo, ale také její pravidelnou strukturu ve fázích blocích.

Hudební teorie je nezbytnou složkou vzdělání lektora pro kvalitní výuku aerobiku.

Mezi nejdůležitější hudební termíny pro cvičení patří :

Takt - v hudbě jde především o čas, o čas pravidelně se opakující, kterému říkáme takt. Nejčastějšími takty jsou takty dvoudobý, třídobý a čtyřdobý. První doba taktu je přízvučná a střídá se s dobami nepřízvučnými. Jestliže má takt jednu přízvučnou dobu, říkáme mu jednoduchý (tj. takty dvoudobé a třídobé) a takty složené jsou tvořeny z více taktů jednoduchých, a mají proto dva přízvuky, hlavní a vedlejší.

Rytmus - rytmem se myslí pravidelné střídání přízvučných a nepřízvučných dob. Výsledkem jsou rytmické útvary. (např. valčíkový, polkový)

Tempo – jak rychle se střídají počítací doby. Pro aerobik jsou důležitým značením tyto termíny:

Tempo pomalé	–	40-60 počítacích dob za minutu
Tempo mírné	–	70 počítacích dob za minutu
Tempo střední	–	80 – 100 počítacích dob za minutu
Tempo rychlé	–	100-150 počítacích dob za minutu
Tempo velmi rychlé	–	více než 150 počítacích dob za minutu

Jestliže chceme určit přesné tempo hudby použijeme přístroj, kterému se říká metronom.

Hudební forma – v jednotlivých skladbách lze najít fráze, věty, které se pravidelně opakují. Tzv. frázování jsou velmi podstatné právě pro využití v pohybových skladbách.

### 5.2.1 Rozbor hudby na aerobik

Dnes je na aerobik produkována speciální hudba, upravená podle potřeb cvičení. Hudba má buď konstantní rychlost, nebo pozvolna stoupá. V hudebním doprovodu by se neměly vyskytovat žádné nepravidelnosti, přechody, pomlky a další. Tyto požadavky

jsou podstatné pro snadnější učení pohybů, ten by měl být totiž plynulý a nepřerušovaný.

Rychlost hudby v aerobiku určuje počet úderů za minutu tzv. BPM (beat per minute – počet dob za minutu). Úder se tedy nazývá BEAT a určuje rytmus a rychlost celé skladby. Čím více úderů za minutu, tím je skladba rychlejší. Dalším termínem je FRÁZE, ta obsahuje osm beatů . Každá fráze má jednoznačný konec i začátek. První beat ve frázi se nazývá down beat. Fráze je v aerobiku velmi podstatná, vede nás při tvorbě krokových variací. Čtyři fráze jdoucí za sebou tvoří tzv. hudební oblouk, dohromady tedy 32 beatů. První doba v hudebním oblouku se nazývá MASTER DOWN BEAT, na tu dobu začíná celá choreografie. V choreografii teda na 32 dob vychází jeden „blok“ pohybů, který značíme písmeny A, B, C, D.

Některé kroky se provádějí na 2, 4, 6 apod. Pro adekvátní zatížení dětí a zjednodušení počítáme na osm dob. Někaký prvek například máme na dvě doby, zařadíme ho tedy čtyřikrát, tak aby nám vyplnil celou frázi. To znamená, že do bloku zařadíme pouze čtyři různé prvky.

### **5.3 Metodika učení choreografií**

Metody učení v aerobiku se neustále vyvíjí a to z důvodů stále vzrůstající obtížnosti choreografií. Zde uvádím metody, které se nejvíce užívají. Dále bych chtěla rozebrat dvě metody, které jak uvádí PaeDr. Toufarová se nejvíce hodí pro práci s dětmi.

Lineární progresse

- Tato metoda slouží k vytvoření pohybového základu na principech logické souvislosti mezi prvky, plynulý přechod jednoho v druhý. Samostatně se tato metoda příliš nepoužívá, příležitostně jako warm up. Proto, abychom úspěšně zvládli tuto metodu je nutné pochopit a odhadovat souvislosti mezi prvky. Cílem je najít skutečný pohybový základ prvku či vazby, kterou chceme učit.
- A, B, C, D .....

### Pyramida

- Při této metodě se postupně zvyšuje počet opakování v závislosti na pravidelném frázování hudby určené na aerobik (2 – 4 – 8 – 16 - 32). Tato metoda se využívá velmi často.

### Obrácená pyramida, zkracování

- U této metody se ubírá počet opakování v souladu se strukturou hudby určenou na aerobik. Tato metoda má široké uplatnění jak pro výuku menších částí, tak pro učení celých bloků. Můžeme ji využít i pro učení celého symetrického bloku, ale pouze za předpokladu, že je tvořen třemi střídajícími částmi.

### Řetězová metoda

- Tato metoda se užívá k výuce větších celků, bloků a spočívá v přidávání vždy jednoho nového prvku za již naučené. Řetězová metoda se využívá hlavně v hodinách pro začátečníky nebo v hodinách dětského aerobiku, případně i pro warm up. Nevýhodou je neustálé opakování prvků na začátku a nedostatečné procvičení prvků na konci bloku. Využívá se v upravené podobě pro výuku asymetrických bloků i pro symetrické bloky učené od střídajícího prvku.
- A, B .....A+B  
C ..... A+ B+ C  
D ..... A+ B+ C + D

### Bloková metoda

- Metoda je určena pro učení bloků jako celků. Princip je rozdělení bloků na dvě části, které se učí samostatně a poté se spojují dohromady. Kladem u této metody je, že procvičíme stejnou měrou prvky na začátku i na konci bloku. Bloková metoda je však náročná na pohybovou paměť.
- A, B .... A+B  
C, D .... C+ D  
A+ B + C + D

### Vrstvení

- Vrstvení je jedna z nejčastěji užívaných metod učení. Je založena na postupném vrstvení na základní pohyb od nejjednoduššího po více složité varianty základního pohybu. Takto můžeme postupovat u jednotlivých prvku, vazeb, ale i celých bloků.
- A, A', A'', A''' .....

### Holding pattern

- Metoda založená na vzorci držení, vložení a vypuštění neutrálního prvku. Využívá se při učení obtížnějších prvků či vazeb. Neutrálními prvky jsou základní jednoduché prvky jako např. step touch, leg curl, march. Většinou tento prvek není součástí choreografie, nebo v choreografii zůstává, ale s menším počtem opakování. Metodu HP užíváme v případech, kdy situaci nemůžeme řešit jinou cestou a to proto, že tyto prvky nemají dostatečně vysokou intenzitu.
- A+ HP+ B+ HP- HP = AB

### Vkládání

- Vkládáním nově naučené části vložíme již do naučené vazby. Pokud je učení uvnitř vazby příliš složité, použijeme tuto metodu. Metoda se využívá především v kombinaci asymetrických a symetrických bloků. Výhodou jsou různé druhy prokládání i jednoduchých vazeb, který potom vzbuzuje překvapivý efekt.
- A + B .....A1+ B+ A2

#### 5.3.1 Nejvhodnější metody pro práci s předškolními dětmi

Při obou metodách je důležité dbát na počet opakování na pravou a levou stranu tak, aby nedošlo k jednostrannému přetížení pravolevé rovnováhy.

Jak uvádí ve své knize Aerobik s dětmi plus Hana Toufarová podle jejich zkušeností jsou nejvhodnějšími metodami reverzní pyramida a řetězová metoda.

##### Reverzní pyramida

U této metody se počet opakování postupně snižuje. Je vhodná pro začátečníky a to proto, že umožňuje dlouhý nácvik jednotlivých prvků. Teprve po zvládnutí prvků se zařazuje redukce opakování a tím také dosáhneme složitější choreografie.

Příklad podle knihy Hany Toufarové, str. 28 – Aerobik s dětmi plus

1) každý prvek cvičíme 32 dob:

A	1.-8.	side to side		B	1.-8.	grapevine	
	1.-8.	side to side			1.-8.	grapevine	
	1.-8.	side to side			1.-8.	grapevine	
	1.-8.	side to side	= 32 dob		1.-8.	grapevine	=32dob
C	1.-8.	V – step		D	1.-8.	leg curl	
	1.-8.	V – step			1.-8.	leg curl	
	1.-8.	V – step			1.-8.	leg curl	
	1.-8.	V – step	= 32 dob		1.-8.	leg curl	=32 dob

2) postupně snižujeme počet opakování – prvek cvičíme pouze 16 dob

A	1.-8.	side to side		B	1.-8.	V – step	
	1.-8.	side to side	= 16 dob		1.-8.	V – step	= 16 dob
	1.-8.	grapevine			1.-8.	leg curl	
	1.-8.	grapevine	= 16 dob		1.-8.	leg curl	= 16 dob

3) každý prvek cvičíme pouze 8 dob

A	1.-8.	side to side	
	1.-8.	grapevine	
	1.-8.	V – step	
	1.-8.	leg curl	

## **Řetězová metoda**

Metoda se využívá při učení choreografie od části k celku. Jednotlivé prvky se nabalují a plynule se přidává prvek za prvkem. Princip je vysvětlen v předchozí kapitole metody.

Příklad podle knihy Hany Toufarové:

1. Naučíme prvek A – např. side to side.
2. Naučíme prvek B – např. grapevine.
3. Oba prvky A i B spojíme. Při spojování využíváme u dětí reverzní pyramidu, kdy 1. prvek cvičíme 16 dob a 2. prvek 16 dob. Teprve po dobrém zvládnutí přechodu z prvku do prvku měníme po 8 dobách. Děti většinou nemají problém prvky zvládnout, problém nastává v přechodu mezi nimi. Několikrát zopakujeme side to side + grapevine.
4. Naučíme prvek C – např. V – step.
5. Spojíme prvky A + B + C. U řetězové metody nastává problém při spojení kroků AB+C, kdy do hudebního oblouku chybí osm dob. Potom jsou tu dvě možnosti, jak situaci vyřešit. První je zopakování 2x prvku C tj. A + B + C + C nebo zacvičíme A + B + C + 1x8 dob „udržovací prvek“ step touch nebo march.
6. Naučíme prvek D – např. leg curl
7. Spojíme prvky A + B + C + D a všechny kroky můžeme pro upevnění zopakovat několikrát za sebou.

### **5.4 Základní kroky aerobiku a názvosloví**

Při cvičení bereme na vědomí ohled na pravolevou vyváženost prvků. Snažíme se předcházet jednostrannému zatížení pohybového systému a případným svalovým dysbalancím.

Někteří lektori považují anglické názvosloví za nevhodné pro děti předškolního věku a jiní ho přijímají a nevyklučují ze svých hodin pro nejmenší děti. Názory se v tomto liší a je na každém si zvolit variantu dobrou pro sebe a své svěřence. Proto uvádíme jak anglické názvosloví, tak i jejich ekvivalenty v češtině, tedy pokud je mají a používají se.

Děti předškolního věku mají větší problém v koordinačních schopnostech, proto se velmi osvědčilo používat u dětí tzv. motivační názvosloví pomocí básniček, říkadel, písniček. Podle říkadel v daném tempu předříkáváme a provádíme požadovaný pohyb,

ten se postupně spolu s tempem říkadla může zvyšovat, případně přidat další pohyb. V tomto věku je pro učitele velkou výhodou, že u dětí se objevují sklony k napodobování. Kromě tempa jsou říkadla pro děti také velmi motivující a udržují tak jejich pozornost.

Obecně při provádění základních kroků v aerobiku platí několik zásad:

Dodržujeme zásady správného držení těla. To znamená zpevnit břicho, vytažení z pasu, rovná záda, ramena stažená dolů, dozadu a do šíře. Při cvičení nedopínáme kolena a lokty. Nohy i paže jsou mírně pokrčené, v kolením kloubu krčíme nohu maximálně na 90 stupňů a snažíme se při pohybu pažemi o pevné, přesné a rychlé pohyby s dokončením.

V přehledu kroků jsou uvedeny ty nejzákladnější kroky, které jsou pro děti zvladatelné. V tabulce variace je jak základní provedení, tak i jejich různé obměny. Vždy s dětmi nejprve musíme zvládnout prvek na místě a potom můžeme uplatnit možnosti dále do prostoru. Všechny prvky vycházejí ze základního postavení a to ze stoje spojného. A vysvětlení prvků jsou uvedené v provedení na pravou stranu. (To samé provádíme tedy i na levou stranu, tak že vycházíme z levé nohy.)

**Tab. č. 1 Základní kroky aerobiku (fotografie jsou součástí přílohy + CD)**

anglicky	česky	vysvětlení prvku	variace	ukázka
<b>march</b> (máč)	chůze	chůze na místě	na místě, vpřed, vzad, diagonála	Foto. 1
<b>step touch</b> (step tač)		úrokem P , stoj spatný, úrokem L	single, buble, vpřed, vzad, L step	Foto. 2
<b>joggink</b> (džogink)	běh	běh na místě	na místě, vpřed, vzad, diagonála, do kola	Foto. 3
<b>tap</b> (tep)	ťuk	„přídup“	single, duble,	Foto. 4
<b>side to side</b> (sajd tu sajd)		stoj rozkročný, stoj úožný L, stoj rozkročný, stoj úožný P (zhounout se)	namístě, vpřed, vzad,	Foto. 5
<b>V- step</b> (Ví step)	věčko	stoj, výkrok P zevnitř , stoj rozkročný, P zpět do stoje spojného, L přinožit do stoje spojného	na místě	Foto. 6
<b>Reverse</b> (reverz)	áčko	stoj, výkrok P vzad zevnitř, stoj rozkročný, P přinožit do zákl. postoje, L přinožit do základního postoje		Foto. 7
<b>leg curl</b> (lek keryl)		pokrčení zánožmo	na místě, vpřed, vzad, single, duble	Foto. 8
<b>Knee up</b> (ný ap)	koleno	pokrčení přednožmo	na místě, vpřed, vzad, single, duble, L-step	Foto. 9



anglicky	česky	vysvětlení prvku	variace	Ukázka
<b>grapevine</b> (grejpvajn)		krok střížný stranou	vpravo, vlevo, diagonála	Foto. 10
<b>jumping jack</b> (džampink džek)	panák	poskoky ze stoje spojného do podřepu rozkročného	na místě	Foto. 11
<b>plié</b> (plijé)		výpad stranou do podřepu rozkročného	single, duble	Foto. 12
<b>ponny</b> (pony)		poskoky stranou, zlehka na špičkách	vpřed, vzad, vpravo, vlevo, L-step	Foto. 13
<b>mambo</b>		„mambový krok“	Diagonála, vpřed, vzad, do stran	Foto. 14
<b>straddle</b> (stredl)		chůze v podřepu rozkročném	na místě	Foto. 15
<b>chasse</b> (šasé)	Krok- sun-krok	„polkový krok“ stranou	vpravo, vlevo diagonála	Foto. 16

Lektor by měl při nácviu dbát na přesné provedení cviků. Také bychom neměli opomenout, že děti se snadněji učí komplexní pohyby, tedy paže i nohy dohromady. Paže přidáváme s přirovnáním například. Zajíček, sluneční paprsky, zvedáme činky. Prvky aerobiku děti nemusíme učit jen různými říkadly, metodami nácviu, cvičením na hudbu, ale i hrou. Dobře se hodí hra: „Kuba řekl, (prvek z aerobiku) .....“ Nebo na opičky. Děti musí udělat přesné pohyby jako lektor, nebo dítě. Záleží jenom na fantazii lektora, který lekci vede.

## 5.5 Stavba lekce pro předškolní děti

U této věkové kategorii ještě nelze mluvit o aerobiku jako celkové lekci. Děti v tomto věku potřebují pohybovou pestrost. Ve věku pěti, šesti let, kdy děti začínají navštěvovat lekce dětského aerobiku, jde spíše o to vytvořit kladný vztah k pohybové aktivitě a o přípravu dětí k pozdější pohybové aktivitě.

Lekce pro děti předškolního věku by neměla přesahovat 60min. Ideální je zhruba 45 – 50 minut. V úvodu je vhodné seznámit děti s náplní hodiny, připravit si pomůcky, tato část by měla mít zhruba 3minuty. Následuje zahřátí tzv. warm up, pro který jsou vhodné honičky, různé hry pro zahřátí organismu. Zde se dají dobře využít pomůcky nebo náčiní. Zahřátí organismu věnujeme okolo 10 minut. Hlavní část se skládá z rozcvičení zhruba 5 minutového a 15 minut bychom měli věnovat nácvičku a opakování kroků aerobiku. Po této části nastupuje další a nazývá se cool down – zklidnění, asi 5minutová část, kdy je čas pro různá dechová cvičení a hry. Asi 10 minut věnujeme vyrovnávacím cvičením, věnujeme se zde posilovacím a protahovacím cvikům a celou hodinu zhodnotíme v závěru hodiny, kde je prostor pro pochvaly, odměny atd.

Je důležité část lekce věnovat i pohybovým hrám na rozvoj všestrannosti, konverzaci s dětmi, krátké výuce pohybové vazby a samozřejmě odpočinku. „ U dětí je nutné nové kroky připomenout v úvodu příští hodiny. Pro výuku v jedné hodině postačí učít dva až tři nové základní krokové prvky kombinované s chůzí nebo jednoduchými poskoky do všech směrů. Kombinaci prvků opakujeme a připomínáme dětem několik lekcí za sebou beze změny.“(3) Doporučená hudba doprovodu je 100 – 125 BPM. Při lekci klademe důraz na nácvičku správného držení těla, dobře provedené pohyby prvků v plném rozsahu a dodržování rytmu hudebního doprovodu.

Děti bychom neměli učít příliš složité choreografie. Spíše bychom je měli naučit dobře základní kroky v aerobiku a jejich různé variace.

## **Praktická část**

### **6 Zaměření šetření**

Zaměřila jsem šetření na problematiku vzdělání lektorek a jejich zkušenosti s vedením předškolních dětí v oblasti dětského aerobiku v různých zařízeních.

Z teoretických znalostí a mých praktických zkušeností vím, že na lektorku jsou kladeny velké nároky, co se týče znalostí. Není to jenom samotná oblast aerobiku, samozřejmě se klade důraz i na znalosti vývoje dítěte, jak fyzické, psychické, tak i sociální a emocionální.

Pro šetření jsem proto využila dotazníků pro lektorky, z důvodů zjištění jejich kvalifikace a zkušeností a dále záznam videokamerou, za účelem rozebrání lekcí z různých hledisek viz. úkoly bakalářské práce.

#### **6.1 Hypotézy a otázky**

##### **Hypotézy**

- H1: Předpokládám, že lektorka s kvalifikovanou specializací na dětský aerobik bude mít lekci kvalitnější z hlediska specifikace aerobiku.
- H2: Předpokládám, že lektorka, která bude mít pedagogické vzdělání, bude respektovat věkové zvláštnosti dětí více, než lektor bez pedagogického vzdělání.
- H3: Předpokládám, že lektorka s delšími zkušenostmi ve vedení dětského aerobiku bude adekvátněji reagovat na nenadálé situace, které mohou nastat během lekce .

##### **Otázky**

Chápou lektorky bez kvalifikace v dětském aerobiku lekci stejně, jako lektorky s tímto vzděláním?

O co opírají své lekce lektorky bez kvalifikace?

Je důležitá příprava na každou lekci bez ohledu na dlouholeté zkušenosti?

## **6.2 Časový harmonogram šetření**

V listopadu a prosinci probíhalo zajišťování hospitací lekcí dětského aerobiku. Šetření v rámci vybraných zařízení zabývajících se dětským aerobikem proběhlo v lednu a únoru 2008. Na vyplnění dotazníků měly všechny lektorky stejný čas a to dva dny.

Hospitace lekcí probíhali v období od 7.1.2008 do 20. 2. 2008, zde proběhlo pořízení videozáznamů z lekcí, distribuce a navrácení dotazníků.

Od únor 2008 až do března 2008 probíhalo zpracovávání materiálů. V březnu se začaly vyhodnocovat výsledky, následně zpracovávat a zaznamenávat, to trvalo až do začátku dubna.

## **6.1 Průběh šetření**

Samotná práce začala vyhledáváním vhodných zařízení, které se věnují aerobiku pro děti a to přímo dětem předškolního věku. Tyto informace byly zjišťovány pomocí vyhledávání na internetu, osobními návštěvami zařízení a telefonicky.

Oslovených bylo nakonec jedenáct zařízení a to tři fitcentra a osm mateřských škol. Všechna zařízení mají sídlo v Praze. Osloveni byli emailem, telefonicky, nebo osobně. Důvody neproběhnutých hospitací byly následující. Některé lektorky si nepřály být při hodině sledovány a natáčeny na videokameru, druhým důvodem bylo zrušení kroužku. Vhodnými objekty se staly tři mateřské školy a jedno fitcentrum. Následná domluva s vybranými zařízeními probíhala telefonicky.

Postupně byla navštívena všechna zařízení. Na těchto hospitacích byly pořízeny záznamy formou videonahrávky. Po ukončení lekce byly osobně předány dotazníky a proběhlo domluvení následného termínu vyzvednutí (dva dny od konání lekce).

Po shromáždění materiálů následovalo písemné zpracování a dále už jejich vyhodnocování a přepisování do konečné podoby.

### **6.3 Vzorek šetření**

Navštíveny byly tři mateřské školy a jedno fitcentrum.

Prvním navštíveným zařízením byla mateřská škola. Jednalo se o zájmový kroužek dětského aerobiku v prostorách MŠ v odpoledních hodinách jedenkrát za týden. Pro cvičení mají tělocvičnu. Tento kroužek vede paní učitelka z této mateřské školy. Lekce trvá 45 minut. Do kroužku chodí pouze dívky smíšeného věku od 4 – 7 let. Do kroužku je zapsáno 14 dětí.

Druhým navštíveným zařízením byla opět mateřská škola. Jednalo se o zájmový kroužek dětského aerobiku v prostorách mateřské školy v odpoledních hodinách jedenkrát za týden. Tento kroužek vede lektorka, která do školky dochází. Pro cvičení mají podkrovní místnost. Lekce měla 45 minut. Do kroužku chodí jak dívky, tak i chlapci smíšeného věku od 4 -7 let. Do kroužku je zapsáno 13 dětí.

Třetím navštíveným zařízením byla opět mateřská škola. Jednalo se o kroužek dětského aerobiku a tanečků v prostorách mateřské školy v odpoledních hodinách jedenkrát za týden. Lekce vede paní učitelka z této mateřské školy. Pro cvičení mají třídu, která je určena pro tělovýchovné aktivity. Lekce trvá 45 minut. Do kroužku chodí pouze děvčata smíšeného věku od 4 – 7 let. Zapsáno je 16 dětí.

Čtvrtým navštíveným zařízením bylo fitcentrum. Jednalo se zde o lekce v odpoledních hodinách jedenkrát za týden. Tento kroužek vede lektorka. Pro cvičení mají určený sál se zrcadly. Lekce trvá 60 minut a navštěvují je děti od 4-7 let. Do kroužku je zapsáno 10 dětí.

### **6.4 Organizační, materiální a finanční zabezpečení výzkumu**

Vše bude provedeno na vlastní náklady.

### **6.5 Materiál šetření**

- dotazníky pro lektorky dětského aerobiku
- obrazový a zvukový záznam získaný nahráváním lekcí jednotlivých lektorek videokamerou
- empirická data získaná zpracováním videozáznamu

## **6.6 Metodika šetření zvolené k ověřování zkoumaného**

### **Kvantitativní metody**

- *Pozorování – strukturované*
  - *Zaznamenávání výskytu kategorií*
- *Škálování – pozorovací škála při pozorování*
  - *Intervalové (stupnice)*
- *Dotazník – typ otázek*
  - *Otevřené*
  - *Polozavřené*

### **Kvalitativní metody**

- *Pozorování – nestrukturované*
  - *Vzorky událostí (podrobné písemné záznamy)*

## 7 Výsledky šetření

### 7.1 Výsledky dotazníků pro lektorky dětského aerobiku

V dotazníku bylo sedm otevřených otázek a jedna polouzavřená, týkaly se pedagogického vzdělání, kvalifikace v dětském aerobiku, délky praxe ve vedení a vztahu k aerobiku jako takovému (dotazník – viz. příloha č.1). Dotazníky byly určeny lektorkám jejichž lekci jsem navštívila. Dotazníky se dostaly do třech mateřských škol a jednoho fitcentra. Dotazníky byly předány osobně a na vyplnění měly lektorky dva dny. Vrácení dotazníků proběhlo rovněž osobní formou. Vyplnění dotazníků bylo dobrovolné. Návratnost byla 100%.

#### OTÁZKA č. 1

*Máte pedagogické vzdělání pro předškolní pedagogiku? Jaké?*

Cílem otázky bylo zjistit, zda mají lektorky pedagogické vzdělání pro předškolní pedagogiku a jestliže ano, tak jaké.

Tab. č. 2 **Pedagogické vzdělání lektorek pro předškolní věk**

pedagogické vzdělání pro předškolní pedagogiku	L <sup>7</sup> 1	L2	L3	L4
Střední pedagogická škola	I	I	I	-
Vyšší odborná škola se zaměřením na učitelství pro MŠ	-	-	-	-
Vysoká škola se zaměřením na učitelství pro MŠ (Bc.)	-	-	-	-
Vysoká škola se zaměřením na předškolní pedagogiku	-	-	-	-

Tato otázka byla polouzavřená s možností odpovědi ano, jaké a ne. Z tabulky vyplynulo, že lektorky číslo jedna, dvě a tři mají pedagogické vzdělání v předškolní

<sup>7</sup> L = v bakalářské práci používané označení L je zkratkou pro označení lektora

L1 = lektorka číslo 1

L2 = lektorka číslo 2

L3 = lektorka číslo 3

L4 = lektorka číslo 4

pedagogice a to střední pedagogickou školu. Lektorka číslo čtyři nemá pedagogické vzdělání pro předškolní pedagogiku. Žádná z lektorek nemá VOŠ nebo VŠ zaměřenou na předškolní pedagogiku.

## OTÁZKA č. 2

*Věnujete se aerobiku ještě jiným způsobem, než vedením dětského aerobiku?*

Tab. č. 3 **Zájem o aerobik i jiným způsobem než v lekcích dětského aerobiku**

	L1	L2	L3	L4
pravidelně navštěvuji komerční lekce	I	-	-	-
příležitostně navštěvuji komerční lekce	-	I	I	I
vedu komerční lekce pro dospělé	-	I	-	I
věnovala/věnuji se sportovnímu aerobiku jako závodnice	-	-	-	I
věnovala/věnuji sportovnímu aerobiku jako trenérka	-	-	-	-
nevěnuji se mu jiným způsobem	-	-	-	-

Z tabulky vyplynulo, že pravidelně navštěvuje komerční lekce aerobiku lektorka číslo jedna. Nepravidelně navštěvují lekce lektorky číslo dvě, tři a čtyři. Vedení komerčních lekcí pro dospělé se věnují lektorky číslo dvě a čtyři. Lektorka číslo čtyři se dříve věnovala sportovnímu aerobiku. Žádná z lektorek se nevěnovala a ani nevěnuje sportovnímu aerobiku jako trenérka.



### OTÁZKA č. 3

*Co vás přivedlo k lektorské činnosti dětského aerobiku?*

Cílem této otázky je získat informace o tom, z jakého důvodu se začali lektorky věnovat dětskému aerobiku.

Tab. č. 4 **Důvody věnování se dětskému aerobiku**

	L1	L2	L3	L4
širší nabídka kroužků v MŠ a fitcentrech	I	-	I	-
rozšíření specializace v aerobiku	-	-	-	I
spojením vlastního zájmu a profese	I	I	I	I

Z tabulky vyplynulo, že lektorky číslo jedna a lektorka číslo tři se této činnosti věnují mimo jiné i kvůli širší nabídce zájmových kroužků v MŠ. U lektorky číslo čtyři jeden z důvodů proč se věnuje aerobiku pro děti byl, rozšíření specializace v aerobiku. A všechny lektorky se shodly na resumé, že tímto spojily svůj zájem a svou profesi.

#### OTÁZKA č. 4

*Prošla jste nějakým školením pro lektorky se zaměřením na dětský aerobik, případně dalším vzděláváním v aerobiku?*

Cílem otázky je zjistit, jakou kvalifikaci mají lektorky vzhledem ke specifickým cvičení dětského aerobiku.

Tab. č. 5 **Kvalifikace lektorek pro lektorskou činnost v dětském aerobiku**

	L1	L2	L3	L4
I. stupeň - instruktorka aerobiku	-	I	-	I
II. stupeň – instruktor - různé zaměření na aerobní cvičení	-	I	-	-
III. stupeň - specializace v dětském aerobiku	-	I	-	I
IV. stupeň – workshopy, kongresy atd.	-	I	-	-

Z tabulky vyplynulo, že lektorky číslo jedna a tři nemají žádnou kvalifikaci v dětském aerobiku a ani v jiných zaměřeních aerobiku. Lektorky číslo dvě a čtyři mají obě I.stupeň vzdělávacího programu, tedy základní kurz pro lektorky aerobiku. Obě mají rovněž specializaci v dětském aerobiku. Lektorka číslo dvě má i II.stupeň vzdělávacího systému se zaměřením na aerobní cvičení.

## OTÁZKA č. 5

*Jak dlouho se věnujete aerobiku pro předškolní děti?*

Cílem této otázky je zjistit délku praxe s vedením lekce aerobiku pro předškolní děti.

Tab. č. 6 **Délka praxe<sup>8</sup> s vedením dětského aerobiku**

	L1	L2	L3	L4
0 – 2 roky	I	-	-	I
3– 5 let	-	-	-	-
6 – a více let	-	I	I	-

Z výsledků vyplynulo, že lektorky číslo jedna a čtyři mají zkušenosti s vedením kratší než tři roky. Lektorky číslo dvě a číslo tři mají zkušenosti s vedením delší než šest let.

---

<sup>8</sup> Rozdělení počtu let praxe jsem usoudila z vlastních zkušeností vedení dětského aerobiku a z načtených materiálů.

## OTÁZKA č. 6

*Jak dlouho se věnujete dětskému aerobiku v této MŠ/ v tomto fitcentru?*

Otázka byla zaměřená na délku trvání kroužku dětského aerobiku ve sledované MŠ/ sledovaném fitcentru.

Tab. č. 7 **Délka praxe ve sledovaném zařízení**

	L1	L2	L3	L4
0 – 2 roky	I	-	-	I
3 – 5 let	-	-	-	-
6 – a více let	-	I	I	-

Z tabulky vyplynulo, že lektorky číslo jedna a čtyři vedou kroužek poměrně krátce, tedy do tří let. Kroužek lektorky číslo tři trvá v rozmezí 3 – 6 let a lektorka číslo dvě se věnuje dětskému aerobiku ve stejném zařízení více jak šest let.

## OTÁZKA č. 7

*Z jakých pramenů čerpáte nápady na přípravu lekcí dětského aerobiku, podle čeho s dětmi pracujete? (literatura, CD, DVD, metodické listy atd.)*

Otázka se zabývá zmapováním pramenů, z kterých lze získat inspiraci pro složení lekce dětského aerobik.

Tab. č. 8 **Prameny čerpané lektorkami pro dětský aerobik**

	L1	L2	L3	L4
Znalosti z kurzů, seminářů atd.	-	I	-	I
Z praxe z MŠ	-	I	I	-
Z publikací	I	I	-	I
Vlastní nápady (vymyšlení říkadel)	I	I	I	I
Z aerobiku pro dospělé	I	I	I	I
Z internetových portálů věnovaným dětem nebo aerobiku	-	-	-	I

Z tabulky vyplynulo, že nejvíce lektorky čerpají nápady z aerobiku pro dospělé a z vlastních nápadů. Z nejvíce pramenů čerpají lektorky číslo dvě a čtyři. Lektorka číslo dvě nečerpá pouze informace z internetových portálů a lektorka číslo čtyři nečerpá informace pouze z praxe v MŠ. Z publikací, kromě zmíněných lektorek, čerpá i lektorka číslo jedna, dále z vlastních nápadů a z aerobiku pro dospělé. Z nejmenšího počtu pramenů čerpá lektorka číslo tři a to z praxe, z aerobiku pro dospělé a přispívá do lekcí i vlastními nápady.

## OTÁZKA č. 8

*Proč si myslíte, že je aerobik vhodný pro děti předškolního věku?*

Otázka se zabývá zjištěním názorů lektorek na význam cvičení aerobiku v předškolním věku.

Tab. č. 9 **Význam dětského aerobiku v předškolním věku**

	L1	L2	L3	L4
děti lekce baví	I	-	-	-
rozvoj koordinace pohybů	-	I	I	-
rozvoj pohybových schopností	-	I	I	-
dobrý start pro jakýkoliv sport	-	-	-	I
vědomí, že pohyb patří k životu	-	I	-	-

Z tabulky vyplynulo, že lektorka číslo dvě a tři se shodly na kladech v oblasti rozvoje pohybových schopností a koordinace pohybů. Lektorka číslo dvě vidí kromě těchto kladů ještě jeden a to ten, že dítě bude brát pohyb jako součást svého života. Lektorka číslo jedna vidí největší klad v tom, že děti kroužek baví a lektorka číslo čtyři spatřuje význam dětského aerobiku v dobrém startu pro jakýkoliv sport.

### 7.1.1 Vyplyvající kompetence lektorek aerobiku pro děti předškolního věku

Tabulka zjišťující vzdělání v předškolní pedagogice, kvalifikaci lektorek pro výuku dětského aerobiku a délku praxe. Tyto informace vyplynuly z dotazníku.

Tab. č. 10 Srovnání předpokladů jednotlivých lektorek pro výuku dětského aerobiku

	pedagogické vzdělání pro učitelství v MŠ	kvalifikace pro dětský aerobik	praxe ve vedení dětí delší více jak tři roky
Lektorka č. 1	ano	ne	ne
Lektorka č. 2	ano	ano	ano
Lektorka č. 3	ano	ne	ano
Lektorka č. 4	ne	ano	ne

Všechny zmíněné předpoklady pro výuku dětského aerobiku má lektorka číslo dvě. Lektorce číslo tři chybí kvalifikace v dětském aerobiku, chybí také lektorce číslo jedna, která má i kratší praxi ve vedení dětí než tři roky. Lektorka číslo čtyři má kvalifikaci pro dětský aerobik, ale nemá pedagogické vzdělání a děti vede méně, jak tři roky.

Z tabulky lze vyvodit, že nejlepší předpoklady pro cvičení dětského aerobiku má lektorka číslo dvě. Má všechny potřebné předpoklady pro dobrou úroveň lekcí z hlediska vzdělání a praxe. Dále můžeme odhadovat, že u lektorek číslo jedna a číslo tři může nastat problém v obsahové stránce a v metodách výuky, případně v provedení cviků a podpořit tento problém u lektorky číslo jedna může ne příliš dlouhá praxe. U lektorky číslo čtyři se může projevit nerespektování věkových zvláštností dětí z důvodů absence pedagogického vzdělání pro předškolní děti, k tomu může negativně přispívat i relativně malá zkušenost ve vedení dětí.

## 8 Analýza lekcí aerobiku pro předškolní děti z vybraných hledisek

Zvoleny byly níže uvedená hlediska z důvodů výrazného vlivu na kvalitu aerobiku pro děti předškolního věku. Analyzovala se vždy jedna lekce u čtyřech lektorek.

### 8.1 Analýza lekce z hlediska respektování věkových zvláštností dětí předškolního věku

Tab. č. 11 Nerespektování nedokončené osifikace kostí a vývoj kloubů

	L1	L2	L3	L4
Jednostranné zatížení	I	-	-	-
Prosté visy a vzpory	-	-	-	-
Zvětšování kloubního rozsahu nad fyziologickou mez	-	-	-	I
Nošení těžšího břemene nad 10% hmotnosti těla	-	-	-	-

Tab. č. 12 Nerespektování ochrany páteře včetně krční

	L1	L2	L3	L4
Kotoul vzad	-	-	-	-
Záklony hlavy	-	-	-	-
Setrvání v jedné poloze po delší dobu (stoj, sed)	I	-	-	I
Seskoky na tvrdou podložku z výšky	-	-	-	-

Tab. č. 13 Nerespektování ochrany nosných kloubů

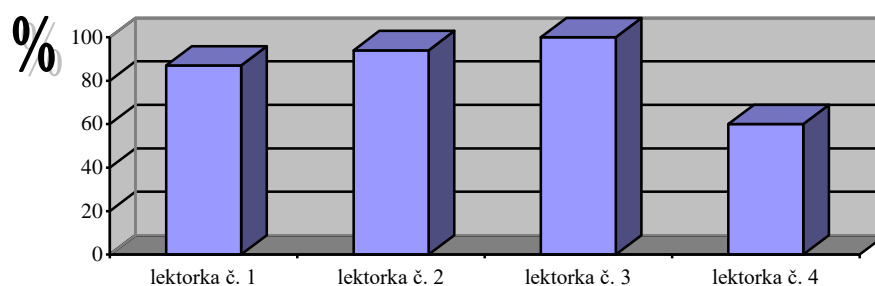
	L1	L2	L3	L4
Doskoky bez žíněky	-	-	-	-
Chůze v kleku	-	-	-	-
Lezení po kolenou	-	I	-	-



Tab. č. 14 **Nerespektování z hlediska intenzity zátěže a sledování únavy**

	L1	L2	L3	L4
Nerespektování únavy	-	-	-	I
Nerespektování intenzity	-	-	-	I
Nerespektování náročnosti cviků	-	-	-	I
Nerespektování přání dětí	-	-	-	I

Obr. č. 1 **Respektování věkových zvláštností**



U lektorek se zjišťovalo zda v lekci respektovaly věkové zvláštnosti dětí. Lektorka číslo jedna nerespektovala věkové zvláštnosti ve dvou oblastech. První oblastí byla nedokončená osifikace a to u jednostranného zatížení kostí a kloubů. Druhou oblastí bylo nerespektování ochrany páteře. Zde se projevil problém se setrváním v jedné poloze po delší dobu a to samé shledáváme i u lektorky číslo čtyři. U lektorky číslo čtyři jsme vyzorovali problémy ve více oblastech, jako nerespektování nedokončené osifikace kostí a kloubů, zejména zvětšování kloubního rozsahu nad fyziologickou mez. Zásadní problém je patrný v nerespektování věkových zvláštností z hlediska intenzity zátěže a únavy. Zde sledujeme nerespektování z hlediska únavy, intenzity cvičení, náročnosti cviků a přání dětí. U lektorky číslo dvě jsme zaznamenali v oblasti nerespektování ochrany nosných kloubů lezení po kolenou. A u lektorky číslo tři jsme nevysledovali pochybení v žádné z oblastí. Z grafu vyplynulo, že z hlediska respektování dětských zvláštností ve sledovaných činnostech respektovala dětské zvláštnosti 100% lektorka číslo tři. Pouze v jednom případě nerespektovala dětské zvláštnosti lektorka číslo dvě, to znamená, že z 94% zohledňovala omezení z hlediska věku. Lektorka číslo jedna respektovala věkové zvláštnosti z 87% a lektorka číslo čtyři z 60%.

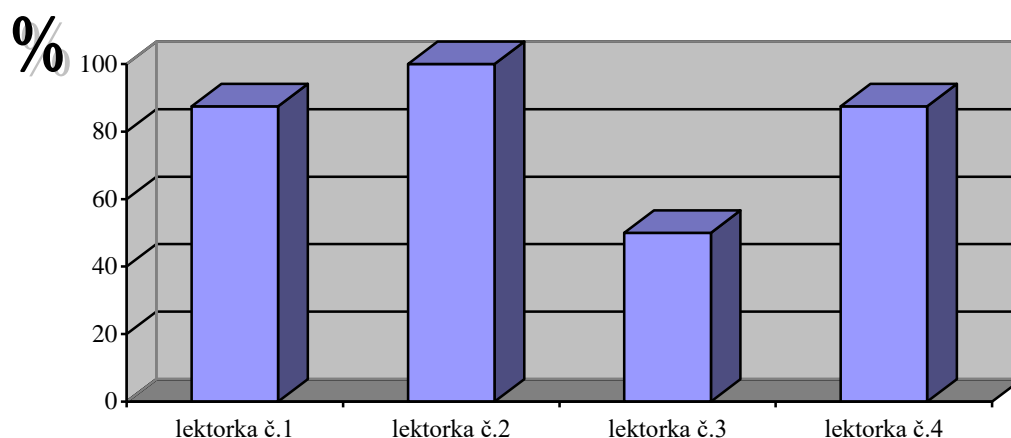
## 8.2 Analýza lekce z hlediska stavby lekce dětského aerobiku

Tab. č. 15 Zařazení jednotlivých částí do lekce aerobiku pro děti

	L1	L2	L3	L4
Pozdravení, seznámení s náplní lekce	I	I	I	I
Zahřátí	I	I	I	I
Rozcvičení	I	I	I	I
Nácvik, opakování aerobikových prvků	I	I	-	I
Zklidnění – hry, soutěže	-	I	-	-
Zklidnění - dechové cvičení	I	I	-	I
Vyrovnávací cvičení	I	I	-	I
Zhodnocení	I	I	I	I

Z tabulky vyplynulo, že lektorka číslo dvě měla v hodině všechny zmiňované části. U lektorek číslo jedna, tři a čtyři chyběly v lekci hry, soutěže. U lektorky číslo tři v lekci chyběl mimo předchozí části také nácvik, opakování aerobikových prvků, dechová cvičení a vyrovnávací cvičení.

Obr. č. 2 Graf vyjadřující procenta v jakém mluvíme o dětském aerobiku z hlediska složení lekce dětského aerobiku



Graf vyjadřuje procenta, v jakých lze mluvit o dětském aerobiku v pravém slova smyslu, z hlediska složení lekce.

Z grafu vyplynulo, že na 87,5 % splňuje sestavení lekce cvičení s názvem Dětský aerobik lektorky číslo jedna a čtyři. Lektorka číslo dvě naplňuje představy 100%. A u lektorky číslo tři se o aerobiku pro děti dá mluvit pouze z 50%.

### 8.3 Analýza lekce z hlediska respektování hudebně pohybových vztahů

#### Škála na hodnocení hudebně pohybových vztahů

Tento výzkumný nástroj hodnotí, jak lektorka respektuje zásady hudebně pohybových vztahů

A = vždy

B = téměř vždy

C = občas

D = téměř nikdy

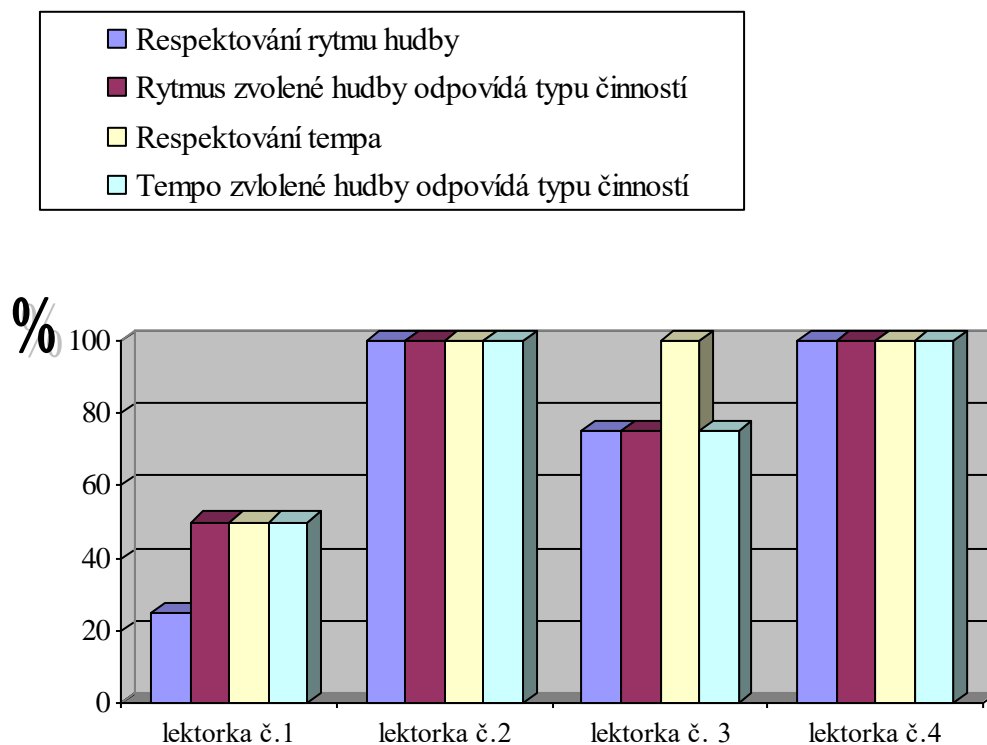
E = nikdy

Tab. č. 16 Respektování hudebně pohybových vztahů

	L1	L2	L3	L4
Respektování rytmu hudby	D	A	B	A
Rytmus zvolené hudby odpovídá typu činností	C	A	B	A
Respektování tempa	D	A	A	A
Tempo zvolené hudby odpovídá typu činností	C	A	B	A

Z této tabulky se zjistilo, že v hudebně pohybových vztazích lépe obstály lektorky s kvalifikací v dětském aerobiku, tedy lektorky číslo dvě a čtyři. Jak v respektování rytmu a tempa, tak i jimi vybraném hudebním doprovodu, který odpovídal typu činností. U lektorky číslo jedna se prokázaly velké nedostatky právě v nerespektování hudebně pohybových vztahů. Téměř nikdy nerespektovala rytmus a tempo hudby a občas zvolila nesprávnou hudbu na zvolený typ činností. Lektorka číslo tři téměř vždy respektovala rytmus hudby, téměř vždy volila hudbu podle typu činností a vždy respektoval tempo a téměř vždy hudba odpovídala typu činností.

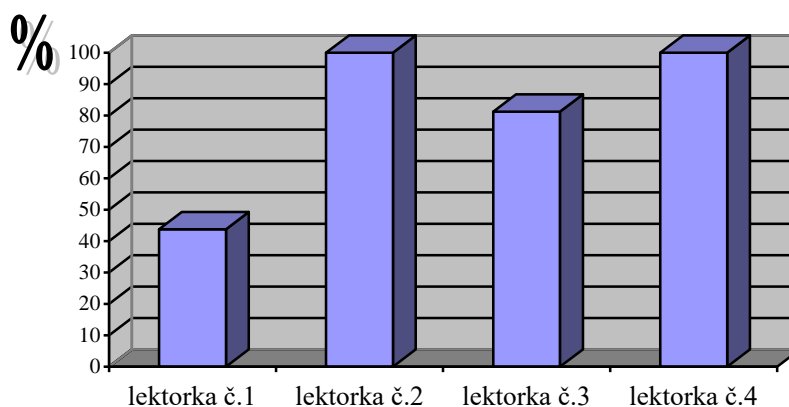
Obr. č. 3 **Respektování jednotlivých oblastí pohybově hudebních vztahů**



Graf vyjadřuje respektování hudebně pohybových vztahů v jednotlivých zkoumaných částech.

Z výsledků je jasně vidět problémy v respektování hudebně pohybových vztahů u lektorky číslo jedna. Menší nedostatky můžeme pozorovat i u lektorky číslo tři. U lektorek číslo dvě a čtyři nespátřujeme žádné nedostatky v zkoumaných oblastech hudebně pohybových vztahů.

Obr. č. 4 **Celkové zhodnocení respektování hudebně pohybových vztahů**



Ve výsledku se prokázalo, že lektorka číslo jedna respektuje hudebně pohybové vztahy z 44%. Lektorky číslo dvě a čtyři respektují tyto vztahy na 100% a lektorka číslo tři z 81%.

### 8.3.1 Zvolený hudební doprovod

Tab. č. 17 **Hudební doprovod**

	L1	L2	L3	L4
Mixovaná hudba na dětský aerobik	ne	ano	ne	ano
Písničky z pohádek a filmů	ano	ano	ano	ne
Písničky od dětských autorů	ano	ano	ano	ne
Populární hudba	ne	ne	ano	ne

Z tabulky vyplynulo, že mixovanou hudbu na dětský aerobik používají lektorky s certifikátem na dětský aerobik a to lektorky číslo dvě a čtyři. Písničky z filmů a pohádek a písničky od dětských autorů zařadily do lekce lektorka číslo jedna, dvě a tři. Populární hudbu užila pouze lektorka číslo tři.

## 8.4 Analýza lekce z hlediska techniky, komunikace a připravenosti lekce lektorek dětského aerobiku

### Škála na hodnocení komunikace lektorky s dětmi

A = nikdy

B = téměř nikdy

C = občas

D = téměř vždy

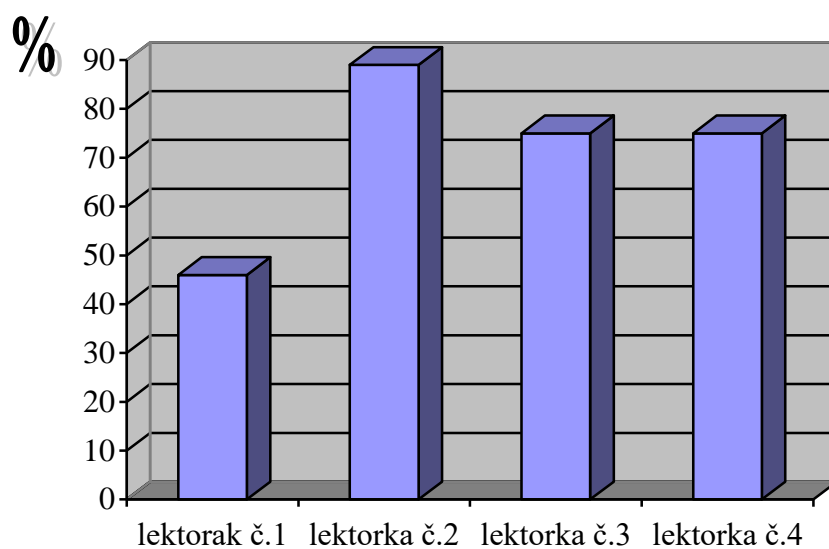
E = vždy

Tab. č. 18 Dovednost komunikace lektorky s dětmi

	L1	L2	L3	L4
Nejasné a zdlouhavé pokyny	D	A	A	C
Chybí motivace	B	B	B	B
Chybí oční kontakt	B	B	B	B
Upřednostňování některých dětí nad jinými	D	A	D	A
Nesprávně vysvětlené cviky	C	A	A	C
Nesprávné zdůvodnění provádění cviků	C	A	A	A
Nedostatečná korekce dětí při cvičení	C	B	C	B

Ze škály na dovednosti komunikace s dětmi jsme zjistili, že jasné a stručné pokyny sdělovaly dětem lektorky s delší praxí a to lektorka číslo dvě a číslo tři. Téměř nikdy se jasně a stručně nevyjadřovala lektorka jedna a u lektorky číslo čtyři se tento problém také občas vyskytnul. Všechny lektorky děti téměř vždy nějakým způsobem motivovaly a udržovaly oční kontakt. Lektorky číslo jedna a číslo tři upřednostňovaly téměř vždy některé z dětí nad jinými. Občas nesprávně vysvětlovaly cviky lektorky číslo jedna a čtyři. U lektorek číslo dvě a tři jsme neshledali žádný problém v této části. Nesprávné zdůvodnění pro zařazení cviku, dětem občas podávala lektorka číslo jedna. Ostatní lektorky vždy podávají správné vysvětlení prováděných cviků.

Obr.č. 5 **Dovednosti komunikace lektorek v lekci dětského aerobiku**



Graf ukázal, že největší problémy v komunikaci se vyskytly u lektorky číslo jedna, dovednosti komunikace v procentech dosáhly hodnoty 46. U lektorek tři a čtyři je hodnota na 75% a u lektorky číslo tři na 89%.



## Škála na hodnocení techniky cvičení jednotlivých lektorek

Tento výzkumný nástroj hodnotí, jak lektorky zvládají techniku cvičení

A = vždy

B = téměř vždy

C = občas

D = téměř nikdy

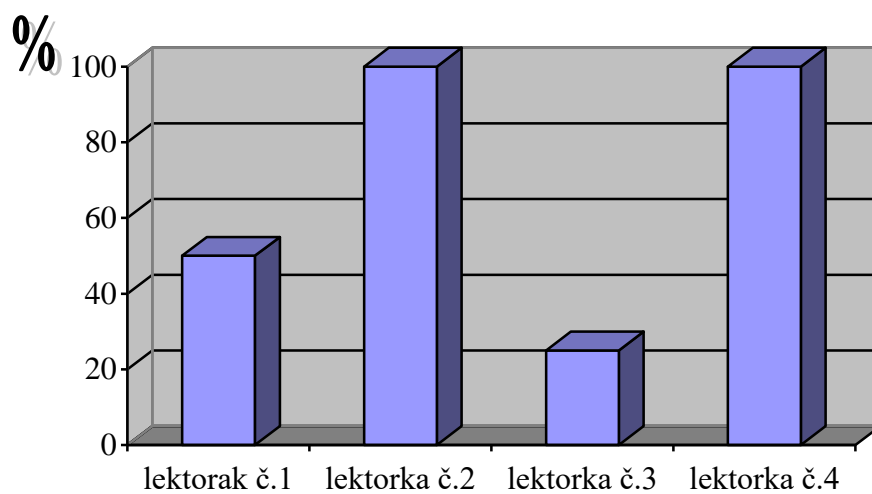
E = nikdy

Tab. č. 19      **Technika cvičení lektorek a účelnost zařazených prvků**

	L1	L2	L3	L4
Přesné a výrazné provedení prvků	D	A	B	A
Měnění směru (čelem, zády) v případě potřeby	B	A	E	A
Flexibilita v pravolevé orientaci	C	A	E	A
Pestré zařazení prvků	C	A	D	A
Účelné zařazení prvků	C	A	D	A

Ze škály na hodnocení techniky cvičení lektorek jsme zjistili, že lektorky číslo dvě a čtyři provádějí přesné a výrazné provedení prvků, nečiní jim problémy změny směru a flexibilně mění pravou a levou stranu podle nastalé situace. Jejich cvičení je vždy pestré a prvky zařazené do lekce mají svůj účel. U lektorky číslo jedna vyplynulo, že téměř nikdy neprovádí přesné a výrazné provedení prvků, v případě potřeby mění téměř vždy směry, buď čelem, nebo zády k dětem, ale flexibilně na tyto situace reaguje jen občas. Často jsou prvky v jejich lekcích pestré a mají svůj účel. Lektorka číslo tři téměř vždy provádí přesné a výrazné provedení prvků, ale změny směru a flexibilní reakce v měnění směru se u ní v lekcích nevyskytly. Téměř nikdy nejsou její hodiny pestré a prvky zařazené v jejich lekcích nemají účel.

Obr. č. 6      **Technické provedení lektorek aerobiku pro děti**



Z grafu je patrné, že technicky nejslabší byla lektorka číslo tři, která technickou stránku lekce zvládala na 25%. U lektorky číslo jedna to bylo z 50%. Lektorky číslo dvě a čtyři technickou stránku lekce zvládaly na 100%.

## Škála na hodnocení připravenosti lektorky na lekci aerobiku

Škála hodnotí lektorky podle připravenosti na lekci aerobiku pro předškolní děti.

A = nikdy

B = občas

C = často

D = velmi často

E = stále

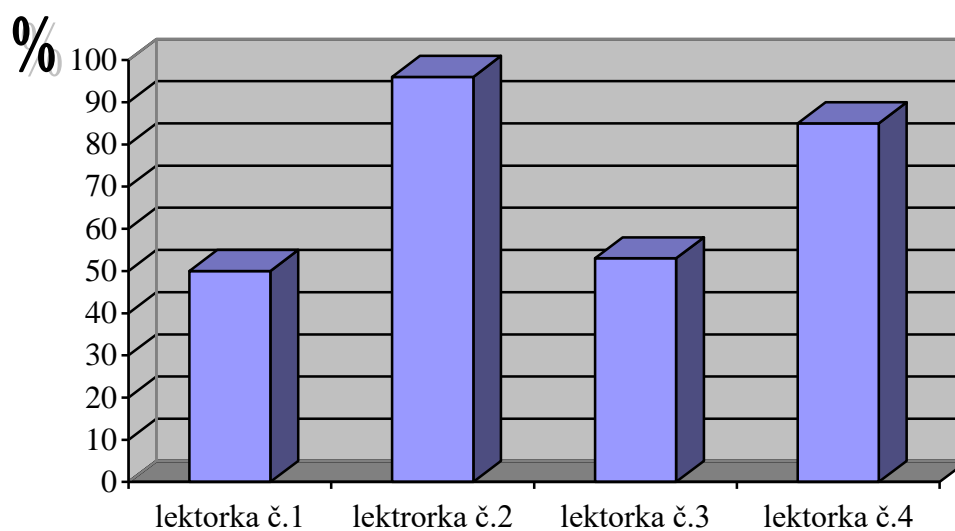
Tab. č. 20 **Připravenost lektorky na lekci aerobiku pro předškolní děti**

	L1	L2	L3	L4
Lektorka hledala hudbu	D	B	B	A
Lektorka neměla připravené pomůcky	B	A	E	A
Lektorka měla značné prostoje během lekce	D	A	B	B
Choreografie působila jako momentální improvizace	B	A	D	A
Choreografie byly značně stereotypní	A	A	D	A
Lektorka nahlížela do nápovědy	D	A	A	A
Při technických problémech vznikaly prostoje	D	A	B	D

Z tabulky vyplynulo, že nejlépe byly na hodinu připravené lektorka číslo čtyři a dvě. Ze zmíněných nedostatků, můžeme vytknout občasné hledání hudby lektorce číslo dvě a lektorce číslo čtyři značné prostoje během lekce, problém u této lektorky byl spíše v reakci na nenadálou situaci, kdy se objevily technické problémy během lekce. Na tuto situaci nedokázala téměř nikdy zareagovat vhodným způsobem. Nevhodná reakce na nenadálou situaci nastala i u lektorky číslo jedna. Lektorka číslo jedna velmi často hledala hudbu, měla značné prostoje během lekce a zásadní problém vyplynul i ve velmi častém nahlížení do nápovědy. Občas neměla připravené pomůcky a také lekce občas působila jako momentální improvizace.

Lekce nepůsobila stereotypně. Lektorka číslo tři občas hledala hudbu a měla značné prostoje během lekce. Velmi často její choreografie působili jako momentální improvizace a rovněž velmi často byly choreografie stereotypní. Lektorka po celou dobu lekce nenahlídla do nápovědy.

Obr. č.7 **Připravenost lektorky na lekci aerobiku pro děti**



Z grafu vyplynulo, že na lekci byla na 96% připravena lektorka číslo dvě, z 85% lektorka číslo čtyři. Lektorka číslo tři byla připravena z 53% a z 50% lektorka číslo jedna.

## 8.5 Analýza lekce z hlediska užití základních kroků aerobiku v hospitovaných lekcích u jednotlivých lektorek

Tab. č. 21 Užití základní kroky jednotlivých lektorek v navštívených lekcích

anglicky	L1	L2	L3	L4
march	I	I	I	I
step touch	I	I	I	I
joggink	I	I	I	I
tap				
side to side		I		I
V- step	I	I		
reverse				
leg curl				
knee up	I			I
knee in (out)				
grapevine	I			
anglicky				
jumping jack		I		
plié				
ponny		I		I
mambo		I		
straddle		I		
chasse				
squat	I	I		I
repeter			I	

Z tabulky vyplynulo:

Prvky „march“, „step touch“ a „joging“ se objevil u všech lektorek.

Prvek „squat“ se objevil u třech lektorek (L1, L2, L4)

Prvek „side to side“ se objevil u dvou lektorek (L2, L4)

Prvek „V- step“ se objevil u dvou lektorek (L1, L2)

Prvek „knee up“ se objevil u dvou lektorek (L1, L4)

Prvek „ponny“ se objevil u dvou lektorek (L2, L4)  
 Prvek „grapevine“ se objevil u jedné lektorky (L1)  
 Prvek „jumping jack“ se objevil u jedné lektorky (L2)  
 Prvek „mambo“ se objevil u jedné lektorky (L2)  
 Prvek „straddle“ se objevil u jedné lektorky (L2)  
 Prvek „repeater“ se objevil u jedné lektorky (L3)

Nejvíce prvků v lekci užila lektorka číslo dvě a to deset prvků charakteristických pro aerobik.. Lektorky číslo jedna a čtyři užily shodně sedm prvků a lektorka číslo tři užila prvky čtyři.

### **Způsoby výuky aerobikových prvků**

Tabulka zjišťuje , jakým způsobem učení aerobních prvků v lekci lektorky zvolily.

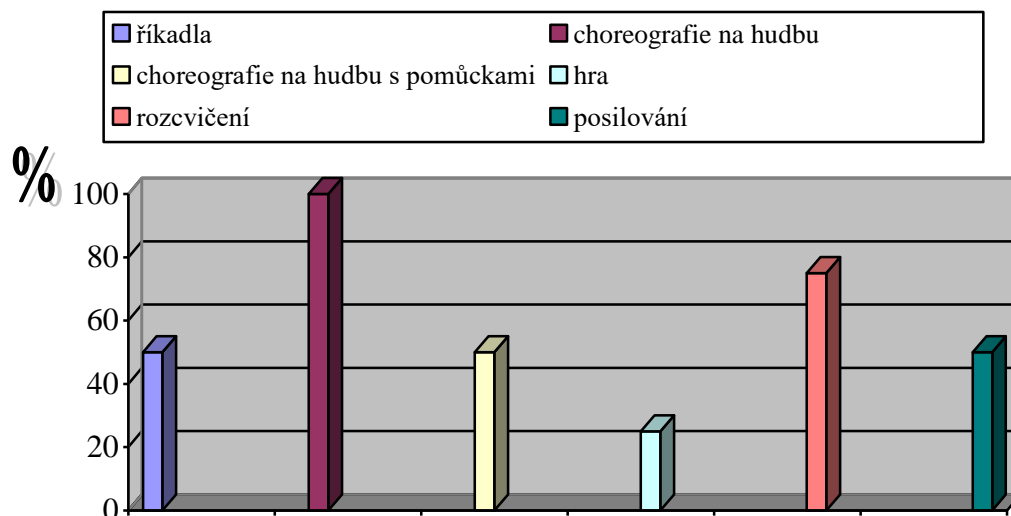
Tab. č. 22 **Využití jednotlivých způsobů k zařazení prvků aerobiku do lekce**

	L1	L2	L3	L4
V říkadlech	I	-	-	I
V choreografiích na hudbu	I	I	I	I
V choreografiích na hudbu s využitím pomůcek	I	-	I	-
Ve hře	-	I	-	-
V rozcvičení	I	I	-	I
V posilování	I	-	-	I

Z tabulky vyplývá, že lektorka číslo jedna využila v lekci všechny zmíněné způsoby kromě hry, k nácvičku a učení prvků aerobiku. Lektorka číslo čtyři prvky učila čtyřmi způsoby a to s využitím říkadla, v choreografii, v rozcvičení a v posilovací části. Lektorka číslo dvě využila k učení aerobikových prvků choreografii, rozcvičení a jako jediná z lektorek i hru. Lektorka číslo tři prvky aerobiku zařadila do choreografie na hudbu a choreografie s využitím pomůcek.

Obr. č. 8 **Užití jednotlivých způsobů výuky k učení prvků aerobiku**

Graf vypovídající užití jednotlivých způsobů lektorkami k učení prvků aerobiku



Graf ukazuje užití jednotlivých způsobů k učení prvků aerobiku. Nejvíce využitým způsobem bylo využití choreografie na hudbu . Využily ho všechny lektorka, tedy 100%. Ze 75% byl využit způsob zařazení při rozcvičení. Na 50% se využily způsoby zařazení prvků aerobiku v říkadlech, choreografií z využitím pomůcek a v posilování. Z 25% se využily pro způsob výuky hry.

## 8.6 Metody výuky choreografie lektorek v hospitovaných lekcích dětského aerobiku

Tab.č. 23 Zvolené metody výuky v jednotlivých lekcích aerobiku pro děti

	L1	L2	L3	L4
Lineární progresse	-	-	-	-
Pyramida	-	-	-	-
Obrácená pyramida, zkracování	-	I	-	-
Řetězová metoda	I	I	I	I
Bloková metoda	-	-	-	-
Vrstvení	-	-	-	I
Holding pattern	-	-	-	-
Vkládání	-	-	-	-

Z tabulky vyplynulo, že všechny lektorky zvolily Řetězovou metodu výuky choreografie. Jako jedinou metodu ji zvolily lektorky číslo jedna a číslo tři. Tedy lektorky bez kvalifikace v dětském aerobiku. Lektorky číslo dvě a čtyři kromě této metody využily i jinou metodu. Lektorka číslo dvě užila metody Reverzní pyramida a lektorka číslo čtyři Vrstvení.



## 9 Diskuze

**Hypotéza č.1** „*Předpokládám, že lektorka s kvalifikovanou specializací na dětský aerobik bude mít lekci obsahově kvalitnější z hlediska specifikace aerobiku.*“ Tato hypotéza se potvrdila. Lektorky se specializací v dětském aerobiku měly lekci kvalitnější v zařazení specifických částí do lekce, dále v užití základních kroků pro aerobik, které byly kvalitně technicky provedené. A v neposlední řadě v choreografiích použily více metod k učení těchto prvků

**Hypotéza č.2** „*Předpokládám že lektorka, která bude mít pedagogické vzdělání, bude respektovat věkové zvláštnosti více, než lektorka bez pedagogického vzdělání.*“ Tato hypotéza se potvrdila . Prokázalo se, že u lektorky bez pedagogického vzdělání došlo k velkým rizikům v nerespektování věkových zvláštností dětí předškolního věku. Lektorka bez pedagogického vzdělání nerespektovala zvláště únavu a intenzitu cvičení. Zde byla pochybení nejrazantnější. Celkově respektovala věkové zvláštnosti z 60%. Lektorky s pedagogickým vzděláním respektovaly věkové zvláštnosti dětí nad 85%. A to lektorka číslo jedna na 87%, lektorka číslo dvě z 94% a lektorka číslo tři 100%.

**Hypotéz č. 3** „*Předpokládám, že lektorky s delšími zkušenostmi ve vedení dětského aerobiku budou adekvátněji reagovat na nenadále situace, které mohou nastat během lekce.*“ Tato hypotéza se potvrdila. Lektorky s delší praxí ve vedení dětského aerobiku, lektorka dvě a tři, lépe zvládaly krizové situace. Ať už se týkaly technických problémů, či vypořádání se s naladěním samotných dětí. Adekvátně reagovaly změnou činnosti, aby nevznikli nechtěné prostoje během lekce. Hypotézu nám pomohla ověřit analýza respektování věkových zvláštností dětí a škála na hodnocení připravenosti lektorky na lekci aerobiku pro děti. A to u hodnocení reakce na technické závady během lekce a jejich řešení. Ukázalo se, že lektorkám s praxí ve vedení dětí se tyto potíže daří zvládat daleko lépe, než lektorkám s kratší praxí.

### **Případy nerespektování věkových zvláštností dětí předškolního věku**

Lektorka číslo jedna, nerespektovala nedokončenou osifikaci kostí a kloubů v jejich jednostranném zatížení. A to v případech choreografií, které byly zaměřeny pouze na jednu stranu. To samé se týkalo i rozcvičení, kdy některé cviky, nebyly na každou stranu vykonávány po stejně dlouhou dobu, nebo ve stejném počtu. U nerespektování

ochrany páteře včetně krční, jsme zaznamenali tato pochybení u setrvání v jedné poloze. Tato pochybení nastala především kvůli nepřipravenosti hudby lektorky. Děti měly například zůstat v kleku, z kterého začínaly choreografii. Lektorka však dlouho nemohla najít ten správný hudební doprovod a i přes to, že se děti neustále stavěly, lektorka je upozorňovala ať zůstanou v jí určené poloze.

U lektorky číslo dvě jsem vyzorovala nerespektování ochrany nosných kloubů a to u lezení po kolenou ve formě řízené činnosti. Děti měly za úkol prolézat hadrovým tunelem. Pod ním však byly parkety a děti se snažily prolézt co nejrychleji, což způsobovalo výrazné zatížení a otřesy koleních kloubů.

U lektorky číslo čtyři se v tomto hledisku vyskytlo nejvíce problémů ze všech zkoumaných lektorek, už jak napovídá samotný graf. U nedokončené osifikace to bylo v případě zvětšování kloubní pohyblivosti nad fyziologickou mez. A to především v rozvečení, kdy děti prováděly čelný rozštěp a následně byly nucené do polohy „žabička“ sed roznožný pokrčmo s předklonem a s rukama pod bradou. Provádění těchto cviků se promítlo i v nerespektování setrvání v jedné poloze po delší dobu. Dalším příkladem bylo i posilování. Lektorka s dětmi necvičila, obcházel je a opravovala jejich polohy, děti ale mezi tím musely v polohách vydržet, dokud na ně nepřišla řada. Mezi cviky patřil například leh přednožit dolů poníž. To mělo za následek prohýbání zad a zkroucení těla do nežádoucích poloh. Největší problémy však vyvstaly u nerespektování zatížení a únavy vzhledem k věku dětí, což už se promítlo při zahřívací části. Lektorka s dětmi prováděla „opičí“ dráhu. Dráha byla relativně dlouhá. Byly zde kužely na slalom v délce přibližně pěti metrů, tři stepery, po nichž se prováděl cval, dvě velké kruhy a pět malých kroužků na proskakování a konec trasy se dobíhal. Jako základní variantu s během šly děti dráhu třikrát. Potom lektorka zvolila obměnu, kdy slalom měly probíhat pozadu (zde bylo i velké nebezpečí úrazu). Tato část už narážela na nerespektování náročnosti cvičení. Po skončení této varianty bylo z dětí jasně cítit, že jsou unavené a potřebují změnu aktivity. Lektorka však na únavu dětí nebrala zřetel a místo toho zvolila další obměnu a to se změnou u slalomu, kde prováděly poskoky snožmo, celou dráhu opakovaly dvakrát. Opět se ukázalo nerespektování únavy, náročnosti cvičení a dále už i intenzity cvičení. Děti snožný poskok provedly kvalitně třikrát, maximálně pětkrát za sebou. Po dokončení varianty následovala ještě další, s držením se za ruce, kterou opět prováděly dvakrát. Děti dávaly dostatečně najevo potřebu změny, to se však nesetkalo s žádnou odezvou. Měly vekou potřebu se uvolnit a vybit a neustále paní lektorku žádaly o zahrání si hry

„Rybař!“. Po několikeré prosbě dětí o zahrání si nějaké hry jim paní lektorka téměř na konci hodiny dovolila si jednou „Rybáře“ zahrát. Lektorka nerespektovala přání dětí, které jasně plynulo z vyčerpání z některých částí lekce, které pro ně byly náročné jak fyzicky, tak i psychicky. Jejich nežádoucí projevy chování jasně plynuly z těchto faktorů.

### **Případy nezařazení jednotlivých specifických částí do lekce dětského aerobiku**

U lektorky číslo jedna v lekci chyběly z uvedených částí hry, což se projevilo v občasně nepozornosti dětí.

Stejně tak v obsahu lekce chyběly hry lektorce číslo čtyři. Tady se absence her projevila daleko razantněji i díky nerespektování věkových zvláštností viz. příklady výše.

Největší problémy se však vyskytly v obsahové stránce lekcí u lektorky číslo tři. V jejích lekcích s názvem Aerobik pro děti se téměř neobjevily typické části pro takovou lekci. Z hlediska obsahového šlo spíš o kroužek hudebně – pohybový. Lekce nesplňovala základní požadavky jako například nácvik, či opakování aerobikových prvků, hry, zklidnění a vyrovnávací cvičení. Obsahem lekce byly tanečky s občasným neúčelným vložením prvku z aerobiku.

### **Příklady nerespektování hudebně pohybových vztahů v jednotlivých lekcích lektorek aerobiku pro předškolní děti**

Největší problémy jsme spatřovali u lektorky číslo jedna. A to ve všech zmíněných částech zkoumání nerespektování hudebně pohybových vztahů. Lektorka nerespektovala téměř nikdy rytmus hudby a ani jeho tempo. Cvičila mimo rytmus, nedodržovala ani správné tempo. To ještě podpořila špatným výběrem hudby na cvičení. Například při rozcvičce zvolila velmi rychlou hudbu, která nutila děti provádět cviky v rychlém tempu, což mělo za následek absolutní znehodnocení účelu cviků. Dále nastal případ, kdy lektorka zvolila rychlé tempo hudby a s koncem písničky chtěla zvolnit a s dětmi se vydýchat, bohužel mimo jakýkoliv rytmus či tempo, kdy děti instruovala: „Už pomaleji, pomaleji!“ Děti to velmi mátl. Některé šly ve správném tempu podle hudebního doprovodu a dělalo jim problémy přizpůsobit se lektorce. Při zahřátí bylo tempo některých písniček tak rychlé, že zvolené cviky, jako poskoky a

další, na ně nebylo možné provádět. Hudba tedy spíše byla kulisou, než hudebním doprovodem.

U lektorky číslo tři jsem zaznamenala jenom nepatrné nedostatky v rytmu a tempu, které však nijak zvláště neovlivnily lekci a u lektorky číslo dvě jsem neshledala pochybení žádná.

### **Příklady nedostatků v komunikaci lektorky ve sledovaných oblastech lekce aerobiku pro předškolní děti**

U lektorky číslo jedna se výrazné problémy projevily v nejasných a zdlouhavých pokynech. Příklady byly situace, kdy lektorka hledala hudbu, nebo se dívala do papírů s nápovědou, tím se nesoustředila na to co povídá a výsledkem byly nesrozumitelné pokyny pro cvičení. Příklad této situace, kdy se učily základní kroky z aerobiku na říkanku:

Lektorka: „Umíme husičky?“ *ptá se dětí*

Děti: „Jo!“

Lektorka: „Připravíme se!“ *lektorka položí vedle sebe na zem nápovědu*

„Tak tři, čtyři ..... pauza ..... Jak začínáme vlastně?“

Děti:.... *pauza ..... některé začínají říkat básničku Husičky*

Lektorka: „Ne, kterým krokem?“

Děti: ..... „Pochodem.“

Lektorka: „Ano, jak se mu říká?“

Děti: .....pauza ..... „March.“

Lektorka: „Výborně Lucinko!“

Lektorka: „Tak jdeme!“ *opět nahlíží do papírů .....*

Nejasné a zdlouhavé pokyny dětem podávala občas i lektorka číslo čtyři. A to například při cvičení „Hra na čokoládu.“ Při této hře šlo o zpevnění a uvolnění určitých partií těla. Pokyny pro hru: Děti jsou čokolády. Když jsou na sluníčku, jsou rozteklé – úplná uvolněnost těla. Když jsou v lednici, jsou úplně ztuhlé – zpevnění těla. Potom jsou tu různé varianty. „V lednici je jenom čokoládová ruka, zbytek je na slunci.“ (Zpevnění paže, zbytek těla je uvolněný.) Tuto činnost děti z vysvětlování lektorky vůbec nepochopily a po celou dobu nevěděly, co po nich chce.

Další nedostatky byly v upřednostňování některých dětí nad jinými. Toto se projevilo u lektorky číslo jedna a číslo tři. U lektorky číslo jedna bylo neustále vyzdvihováno jedno děvče nad ostatními. U lektorky číslo tři to byla dvě děvčata, která

už chodí na její lekce delší dobu. V kolektivu měly velmi nadřazenou pozici nad ostatními.

Dalším problémem, který se v lekci projevil a to u lektorky číslo jedna byl v nesprávném vysvětlení cviků, v nesprávném zdůvodnění cviků a v nedostatečné korekci dětí, především v části posilovací a protahovací. Lektorka například s dětmi protahovala lýtkový sval. (stojí bočný, mírný předklon ruce spojené v předpažení zadní noha ze špičky na patu). Zde zdůrazňovala, ne právě došlápnutí na patu, které má za následek protahování, ale přechod na špičku. Tento cvik ještě k tomu prováděla v rychlém tempu, takže cvik neměl žádoucí účinek. Nedostatečná korekce cviků se projevila nejvíce v rozcvičení a posilovací části. Právě při posilování nebo protahování, by důraz na správné provádění, měl být co největší.

### **Příklady nedostatků v technice cvičení lektorek aerobiku pro předškolní děti**

U lektorky číslo jedna se nedostatky objevily v přesnosti a výraznosti provedení prvků. Téměř nikdy neprováděla cviky v kvalitě, kterou chtěla vidět u dětí.

U lektorky číslo tři se nedostatky projevily ve změně směrů (čelně, zády), v pravolevé orientaci. Lektorka tento způsob vedení vůbec neužívala. Další nedostatky byly v kvalitě zařazených prvků. Lekce působila velmi stereotypně. V choreografiích se objevovaly velmi často stejné prvky, jenom s obměnou posloupnosti v jejich zařazení v sestavě. Prvky neměly ani výrazný vliv na zlepšení koordinačních pohybů, či jiné klady, byly velmi nenáročné vzhledem k šikovnosti dětí.

### **Příklady nedostatků v přípravě lektorek aerobiku pro předškolní děti**

Lektorka číslo jedna velmi často hledala hudbu na kterou měly cvičit, tím vznikaly prostoje. Děti byly neklidné a rozhodila se tak celá lekce. Tato situace se opakovala téměř při každém pouštění nového hudebního doprovodu. K dalším nedostatkům patřilo nahlížení lektorky do nápovědy. Jeden z případů nastal v části nacvičování základních kroků na říkanky. Zde si lektorka vedle sebe položila texty básniček s názvy kroků, které k říkance měly předvádět. Bylo vidět, že je lektorka neumí a neustále do papíru nahlížela. Kvůli tomu nesledovala, jak děti cvičí, neprováděla cviky v dobré kvalitě a v dobrém tempu. Děti tedy nemohla dostatečně opravovat, musela se soustředit na sebe a na správné přečtení říkanky.

U lektorky číslo tři spatřujeme největší problém v nepřipravenosti choreografií, stereotypu během lekce a v nepřipravenosti pomůcek. Choreografie na hudbu působily spíše jako momentální improvizace na hudbu. Dokola se opakovaly stejné prvky v jednotlivých cvičeních, s občasným vsunutím nového prvku. Při cvičení s náčiním se opět opakovaly stejné prvky, jenom s přidáním pomůcek. Ty jim spíše ve cvičení překážely, než že by měly nějaký význam.

V případě narušení hodiny v důsledku technických problémů, či jiných problémů způsobených například naladěním dětí, se špatně vypořádávala lektorka číslo jedna a číslo čtyři. U obou vznikali prostoj, které měli za následek nesoustředěnost dětí.

### **Případy nedostatečného zařazení prvků aerobiku do lekce aerobiku pro předškolní děti**

U lektorky číslo tři se objevily v lekci čtyři prvky. Dva z těchto kroků můžeme považovat i za běžně užívané nejen v lekcích aerobiku a to march (chůze) a jogging (běh na místě). Tyto prvky nepojmenovávala názvoslovím. Kroky byly v sestavách spíše nahodile vložené.

Na otázku, zda chápou lektorky bez kvalifikace v dětském aerobiku lekci stejně, jako lektorky s tímto vzděláním vplynuly následující závěry.

Lektorky s kvalifikací mají určený jasný rámec, co by v lekci nemělo chybět. Zde se ukázaly jasné problémy u lektorky číslo tři bez kvalifikace, která v lekci neměla již zmíněné náležitosti lekce aerobiku pro předškolní děti. To může plynout právě z nedostatečné kvalifikaci pro vedení dětského aerobiku. Obě lektorky bez kvalifikace také neznaly zásady zařazení prvků do bloků, nebo metody výuky choreografií. Proto se domnívám, že lektorky bez kvalifikace v dětském aerobiku nechápou dětský aerobik stejně, jako lektorky s tímto vzděláním.

Na otázku, o co opírají své lekce lektorky bez kvalifikace vplynulo z dotazníku, že obě čerpají z vlastních nápadů, z aerobiku pro dospělé a z různých publikací a praxe v mateřské škole.

A na poslední položenou otázku, jestli je důležitá příprava na každou lekci bez ohledu na dlouholetou praxi, soudím z pozorování, že rozhodně ano. U lektorek s kratší praxí jde mimo jiné o urovnání časového sledu, rozvržení lekce, ale také o určitou psychickou berličku, že se má při lekci lektorka o co opřít. U lektorek bez ohledu na praxi jde o to, aby se děti neustále zlepšovaly, učily se novému a lekce pro ně byla

pestrá a zábavná. Je důležité, aby lektorka měla vše připravené k hladkému průběhu lekce a k co nejmenším prostojům během ní. U lektorek s dlouholetou praxí vidím zásadní problém ve stereotypu, který se právě může projevit při nepřipravenosti na lekci. Neustále stejné cviky, hudební doprovod, pomůcky, hry. Pohodlnost lektora zbytečně zadržuje potenciál, který v sobě děti mají a který by se mohl daleko více rozvíjet.

V celkovém hodnocení lekcí bych chtěla upozornit na výsledky, které prokázaly, že na kvalitu lekce má velký vliv vzdělání, jak v oblasti pedagogickém, tak i samotné kvalifikaci pro aerobik s dětmi. Nejlepších výsledků v hodnocení dosáhla lektorka číslo dvě, která má všechny předpoklady proto, aby její lekce splnily to co se od nich čeká. Samozřejmě musíme mít vždy na paměti i samotný lidský faktor. Tedy zda se lektorka do dětí dokáže vcítit, zda je k nim přívětivá, otevřená a kamarádská, to bohužel ovlivnit vzděláním nelze. Ráda bych v této části zmapovala klady a zápory ve vedení lekcí jednotlivých lektorek, které mohou souviset s jejich vzděláním, či délkou praxe.

### **Lektorka č.1**

U lektorky bych kladně hodnotila, že i přes to, že nemá kvalifikaci v aerobiku, části lekce naplňovaly představy složení lekce aerobiku pro předškolní děti. Přisuzovala bych to, jak pravidelným docházením na komerční lekce aerobiku, tak hlavně materiálům, z kterých lektorka čerpá při přípravě lekcí.

Zásadní problém však spatřuji v nerespektování hudebně pohybových vztahů. Lektorka nemá cit pro rytmus a tempo. Tyto nedostatky nelze odstranit žádným vzděláním. Nejsem si vědoma, zda si lektorka svůj defekt uvědomuje. Ještě navíc někdy volí pro pohybové činnosti špatnou hudbu. Například pro cviky, které jsou důležité na provedení, zvolila příliš rychlou hudbu. Bohužel tato lektorka v dětech nebuduje cit pro vnímání rytmu a tempa hudby, spíše v nich tento potenciál snižuje.

V komunikaci se projeví problémy v zdlouhavém a nejasném vysvětlování. To především kvůli nepřipravenosti hudby a také v minimální praxi ve vedení lekcí dětského aerobiku. Lektorka se musela soustředit na hledání hudby, přitom se snažila dětem vysvětlovat následující program. Vysvětlování však bylo zdlouhavé a mnohdy velmi nesrozumitelné. V dětech se vzbuzoval neklid a nesoustředěnost. Stejně jako u lektorky číslo tři i zde docházelo k upřednostňování dítěte nad ostatními. Přisuzovala

bych váhu tomu, že ve školce kde probíhá kroužek, tato lektorka také učí. Děti tedy lépe zná a proto může lehce dojít k oblibě některých dětí nad jinými.

K dalším ze zásadním nedostatkům v lekci byla technika cvičení lektorky. Téměř nikdy neprováděla přesné pohyby prvků. I přes to po dětech chtěla prvky v kvalitním provedení, které sama nepředváděla. Občas se v lekci vyskytl cvik, který sama lektorka nejspíš špatně pochopila, tedy neprováděla ho správně jak technicky, tak i vysvětlení účinku cviku bylo chybné. Zde bych hledala odůvodnění v chybějící kvalifikaci pro lektorky dětského aerobiku.

K dalším problémům patřila nekvalitní připravenost na lekci. A to především v častém hledání hudby, kvůli které vznikaly značné prostoje během lekce. Jako zásadní nedostatek shledávám neustále využívání nápovědy při nácviku kroků aerobiku na říkadla. Lektorka měla papír vedle sebe. Četla z něj říkanky u nichž měla napsané i kroky . Protože téměř pořád sledovala papír, nemohla se soustředit na správné provedení prvků, ani na provedení prvků dětmi. Děti tedy neměly příkladný vzor a ani nebyly dostatečně opravovány. Tato pochybení můžeme přičítat hlavně k nepřipravenosti na tuto část lekce a k nekvalifikovanému vzdělání v aerobiku pro děti. Kladně bych hodnotila množství zvolených způsobů k zařazení prvků aerobiku do lekce. Prvky se promítly v říkadlech, v choreografiích na hudbu i s využitím pomůcek, v rozcvičení a posilování.

### **Lektorka č. 2**

Jako jediná z lektorek splňuje požadavky, které jsem vytýčila jako doporučené.

U této lektorky nemám téměř žádné výhrady k průběhu lekce. Zde bych viděla téměř samá pozitiva, která plynou i ze vzdělání a délky praxe.

Zdůraznila bych, že nevěděla předem o mé hospitaci v jejím kroužku. (Paní ředitelka ji informaci zapomněla sdělit.) I přes svou dlouholetou praxi byla velmi dobře na hodinu připravená. Vyzdvihla bych profesionální vedení lekce, přesnost a výraznost v provedení prvků, metodické postupy výuky choreografií. Hlavní podíl na této stránce má zcela jistě její vzdělání v oblasti lektorské činnosti a ve specializaci na dětský aerobik.

Z lektorek jediná vkládala často do lekce hry. Celkově lekce působila velmi uvolněně a přesto měla svůj řád a každá část svůj účel. Často měnila intenzitu cvičení a činnosti. Zde ji k tomu napomáhalo její vzdělání pro učitelství dětí předškolního věku..



### Lektorka č.3

Z hlediska stavby lekce bych přisuzovala problémy sestavení lekce v nekvalifikovanosti lektorky pro dětský aerobik. Za další důvod bych považovala i poměrně úzký zdroj informací, z kterých lektorka čerpá pro dětský aerobik. K lekci lektorky číslo tři je zcela na místě zamyslet se, zda se má kroužek opravdu nazývat Aerobik pro děti. Kladem lekce byla nesporně dobrá nálada dětí po celou dobu jejího trvání. O to nám jde samozřejmě velkou měrou. Jenom bych podotkla, že ze specifík aerobiku pro děti lekce neměla téměř nic.

Z hlediska respektování hudebně pohybových vztahů jsem neshledala žádná větší pochybení. Vyzdvihla bych u ní, že jako jediná z lektorek použila v hodině hudbu, kterou si děti sami přinesly. Dala jim na konci lekce prostor k jejímu puštění a k improvizaci.

Jediným záparem, v komunikaci lektorky, jsem shledala v upřednostňování některých dětí nad jinými. Tady usuzuji, že svou váhu na zvýhodňování má i to, že děti lépe zná, protože v mateřské škole zároveň pracuje.

U hodnocení techniky se velké nedostatky projeví u změny směrů a flexibility lektorky ve změně směrů. Vekou mírou přisuzuji právě nekvalifikovanosti lektorky v dětském aerobiku. Dalším záparem v lekci byl stereotyp. Ať už se jednalo o rozcvičení, nebo o choreografii, obsahovaly tyto části téměř totožné cviky. Rozdíl byl jenom v odlišném pořadí cviků, prvků. Při cvičení s kroužky se opakovalo téměř totožné cvičení, jenom s držením kroužku a s občasným využitím náčiní a zařazením jiného prvku. Na děti zde nebyly kladeny nároky, které by je posunovaly dál. Zde bych označila za původce nedostatků nekvalifikovanost lektorky a nepřipravenost lektorky na lekci z důvodů dlouholeté praxe a značných zkušeností s vedením dětí.

Zde se dostávám k dalšímu problému a to v kvalitní přípravě lektorky na lekci. Choreografie působily jako momentální nápady, které do hudby lektorka vkládala tak jak se hodily. Z prvků aerobiku do lekce zařadila čtyři prvky. Dva z těchto prvků považuji za univerzální. Tedy za kroky, které se využívají nejen v aerobiku, ale ve většině pohybových aktivit. Řeč je o chůzi na místě a běhu na místě.

#### **Lektorka č. 4**

U této lektorky se nedostatky výrazně projevily v nerespektování věkových zvláštností. Tento problém plyne z nepedagogického vzdělání. Dalším faktorem, který mohl ovlivnit konání lektorky, byla minimální praxe ve vedení dětí tohoto věku.

U lektorky bych vyzdvihla přesné a výrazné provedení prvků a metodické postupy učení choreografií, které plynulo z kvalifikace lektorky a jejího vlastního zájmu o aerobik.

## 10 Závěr

K shrnutí celé práce bych znovu připomněla výsledky hypotéz a odpovědí na položené otázky.

Můj předpoklad u hypotézy č.1, že na kvalitu lekce z hlediska specifík aerobiku má výrazný vliv kvalifikace lektorky v dětském aerobiku se potvrdil. Stejně tak se potvrdila hypotéza č.2 v níž jsem předpokládala, že lektorka, která bude mít pedagogické vzdělání, bude respektovat věkové zvláštnosti dětí více, než lektorka bez pedagogického vzdělání. U hypotézy číslo tři jsem předpokládala, že lektorka s delší zkušeností ve vedení dětského aerobiku bude adekvátněji reagovat na nenadále situace, které mohou během lekce nastat, to se také potvrdila.

U otázky, zda lektorky bez kvalifikace chápou lekci stejně jako lektorky s kvalifikací v dětském aerobiku se ukázalo, že lektorky bez kvalifikace nechápou lekci stejně jako jejich kolegyně s kvalifikací, a to především ve výrazných nedostatecích v sestavení částí lekce a v metodickém vedení lekce.

Na otázku, o co opírají své lekce lektorky bez kvalifikace jsem zjistila, že nejvíce čerpají z vlastních zkušeností a to například z docházení na komerční lekce aerobiku, z praxe v mateřské škole a dále z publikací.

Poslední otázkou, kterou jsem si položila byla ta, zda je důležitá příprava na každou lekci bez ohledu na dlouholetou praxi lektorek ve vedení dětí . Zde bych neváhala tvrdit že ano, je potřeba přípravy lektorky na každou lekci aerobiku pro děti. Tento názor vyplynul z analýz ve vybraných hlediscích. U lektorky s kratší dobou praxe se projeví problémy s velkými prostoji během lekce, to vedlo k nesoustředěnosti a k nežádoucímu chování dětí. U lektorky s dlouholetou praxí lekce ubíhala do stereotypu a k jednotvárnosti.

Jak jsem již napsala, k výuce lekcí aerobiku pro děti existují pouze doporučené kompetence. Tedy to, co by měla lektorka znát.

V mateřské škole může učit jenom osoba s pedagogickým vzděláním. Ve fitcentru lekce vedou jenom ti lektoři, kteří mají kvalifikaci pro určený druh cvičení. Stálo by za zamyšlení, proč se tato opatření nevztahují také na kroužky provozované pro děti v mateřských školách, nebo ve fitcentrech. Inspekce pravidelně navštěvují mateřské školy, zkoumají zda učitelky neporušují nějaké předpisy, avšak o kroužky, které MŠ nabízí, se z hlediska jejich kvality nikdo nezajímá. Stejně tak nikoho nezajímá zda lektorka ve fitcentru, která učí dětský aerobik má vzdělání v oblasti pedagogického

vzdělání, které souvisí se znalostí věkových zvláštností dané skupiny. Kdo by měl mít na starosti kontrolu kvality těchto lekcí? Je to inspekce, ředitel, rodiče?

Ne každý, kdo má rád děti může učit a ne každý, kdo má rád sport může vyučovat sport. Myslím si, že se v bakalářské práci podařilo ukázat jaké nedostatky mohou vyplývat právě z nedostatečného vzdělání a naopak velký přínos lekce dětského aerobiku s kvalitním vedením.

Uvědomuji si, že vzorek šetření je poměrně úzký a tím pádem nedostatečný k vyvozování obecně platných závěrů. V případě pokračování práce, bych se zaměřila na rozšíření vzorku zkoumání.

Rozhodně by ale tato práce mohla být vodítkem pro zamyšlení se nad tímto tématem, ať už přímo v aerobiku pro děti nebo v obecnější rovině a to v celkovém pojetí kontroly kvality kroužků s různým zaměřením.

## 11 Seznam literatury a informačních zdrojů

### Literatura

- [1] Dvořáková, H.: *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta, Praha 2007. 123 stran. ISBN 978-80-7290-298-9
- [2] Dvořáková, H.: *Základní motorika*. Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta, Praha 2006. 44 stran. ISBN 80-7290-259-8
- [3] Gavora, P.: *Úvod do pedagogického výzkumu*. Paido, Brno 2000. 207 stran. ISBN 80-85931-79-6
- [4] Hájková, J. a kolektiv: *Aerobik – soutěžní formy*. Grada Publishing, Praha 2006. 188 stran. ISBN 80-247-1311-X
- [5] Jarkovská, H.: *Aerobní gymnastika*. Olympia, Praha 1985. 2213. publikace, 208 stran.
- [6] Kohoutek, R.: *Základy pedagogické psychologie*. Akademické nakladatelství CERM, Brno 1996. 184 stran. ISBN 80-85867-94-X
- [7] Macáková, M.: *Aerobik*. Grada Publishing, Praha 2001. 1322 publikace, 107 stran.
- [8] Mach, I.: *Aerobik od A do Z*. IFFA Czech, Praha 1998. 73 stran.
- [9] Perič, T.: *Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing, Praha 2004. 200 stran. ISBN 80-247-0683-0
- [10] Stodůlková, A.: *Dětský aerobik ve vyučovacím procesu MŠ a I. stupně ZŠ*. Vydavatelství MU, Brno 2006. 30 stran. ISBN 80-210-4113-7
- [11] Svoboda, B.: *Pedagogika sportu*. Univerzita Karlova – Karolinum, Praha 2007. 250 stran. ISBN 978-80-246-1358-1

[12] Šterc, J.: *Názvoslovní základní a rekreační tělesné výchovy*. Olympia, Praha 1979. 1888. publikace, stran 298

[13] Toufarová, H.: *Aerobik s dětmi PLUS*. Hanex, Olomouc 2005. 76 stran. ISBN 80-85783-42-8

### **Internet**

[14] <http://www.csae.cz/vzdelavani/1195718595-struktura-kurzu/>

[15] <http://www.csae.cz/vzdelavani/mezinarodni-skola-vzdelavani-fisaf/>

[16] <http://www.sweb.cz/aerobik.aerobic/aerobik.htm>

[17] <http://www.aerobic.cz/aerobik-diskuse/>

[18] <http://www.sportovniaerobik.cz/page/100.aktuality/>

## 12 Seznam tabulek, grafů a příloh

### Tabulky

Tabulka č. 1	Základní kroky aerobiku
Tabulka č. 2	Pedagogické vzdělání lektorek pro předškolní věk
Tabulka č. 3	Zájem o aerobik i jiným způsobem než v lekcích dětského aerobiku
Tabulka č. 4	Důvody věnování se dětskému aerobiku
Tabulka č. 5	Kvalifikace lektorek pro lektorskou činnost v dětském aerobiku
Tabulka č. 6	Délka praxe s vedením dětského aerobiku
Tabulka č. 7	Délka praxe ve sledovaném zařízení
Tabulka č. 8	Prameny čerpané lektorkami pro dětský aerobik
Tabulka č. 9	Význam dětského aerobiku v předškolním věku
Tabulka č. 10	Srovnání předpokladů jednotlivých lektorek pro výuku dětského aerobiku
Tabulka č. 11	Nerespektování nedokončené osifikace kostí a vývoj kloubů
Tabulka č. 12	Nerespektování ochrany páteře včetně krční
Tabulka č. 13	Nerespektování ochrany nosných kloubů
Tabulka č. 14	Nerespektování z hlediska intenzity zátěže a sledování únavy
Tabulka č. 15	Zařazení jednotlivých částí do lekce aerobiku pro děti
Tabulka č. 16	Respektování hudebně pohybových vztahů
Tabulka č. 17	Hudební doprovod
Tabulka č. 18	Dovednost komunikace lektorky s dětmi
Tabulka č. 19	Technika cvičení lektorek a účelnost zařazených prvků
Tabulka č. 20	Přípravenost lektorky na lekci aerobiku pro předškolní děti
Tabulka č. 21	Užité základní kroky jednotlivých lektorek v navštívených lekcích
Tabulka č. 22	Využití jednotlivých způsobů k zařazení prvků aerobiku do lekce
Tabulka č. 23	Zvolené metody výuky v jednotlivých lekcích aerobiku pro děti

### Grafy

Obrázek č. 1	Respektování věkových zvláštností
Obrázek č. 2	Graf vyjadřující procenta v jakém mluvíme o dětském aerobiku z hlediska složení lekce dětského aerobiku
Obrázek č. 3	Respektování jednotlivých oblastí pohybově hudebních vztahů
Obrázek č. 4	Celkové zhodnocení respektování hudebně pohybových vztahů
Obrázek č. 5	Dovednosti komunikace lektorek v lekci dětského aerobiku

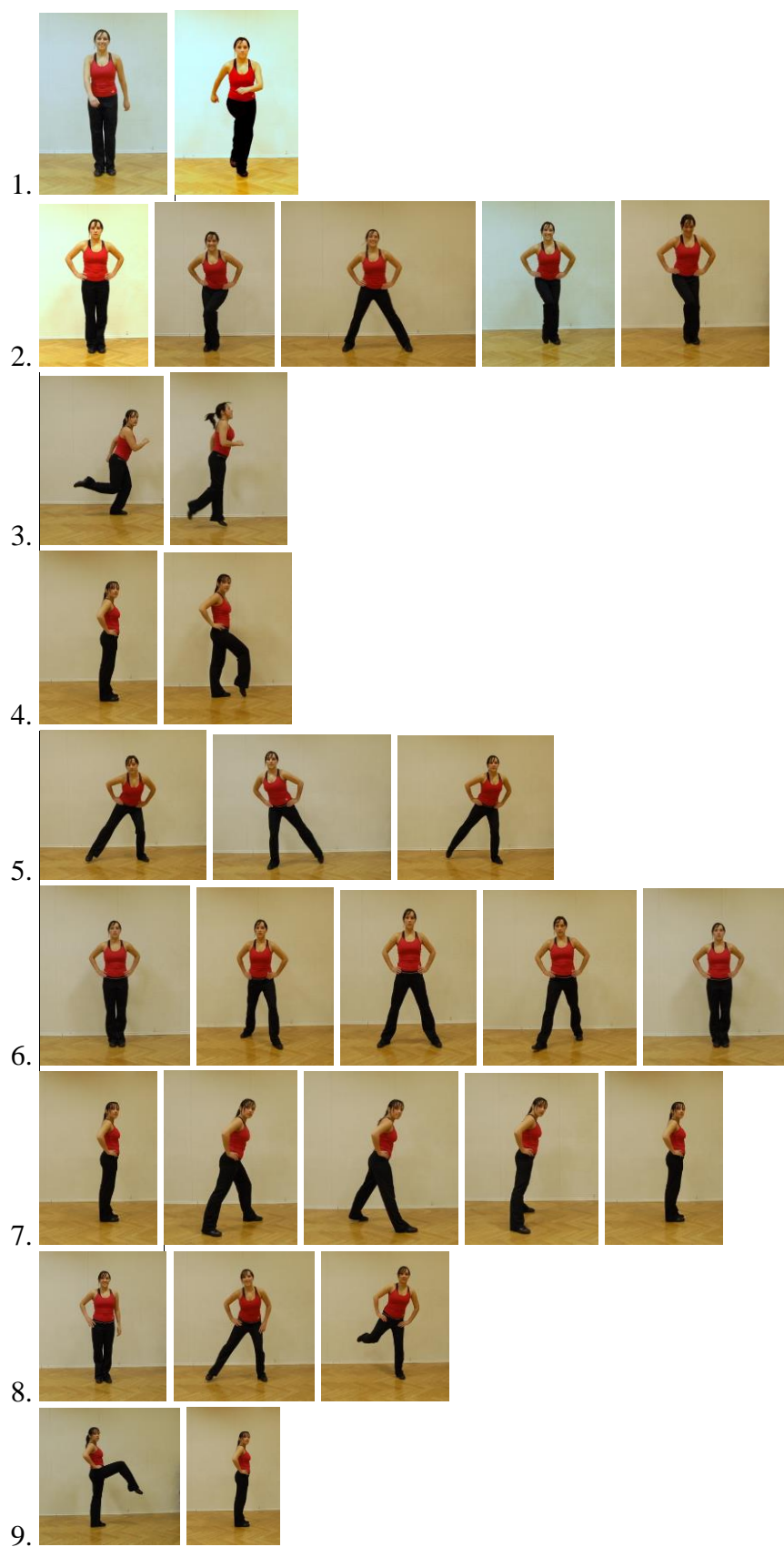
- Obrázek č. 6            Technické provedení lektorek aerobiku pro děti  
Obrázek č.7            Přípravenost lektorky na lekci aerobiku pro děti  
Obrázek č. 8            Užití jednotlivých způsobů výuky k učení prvků

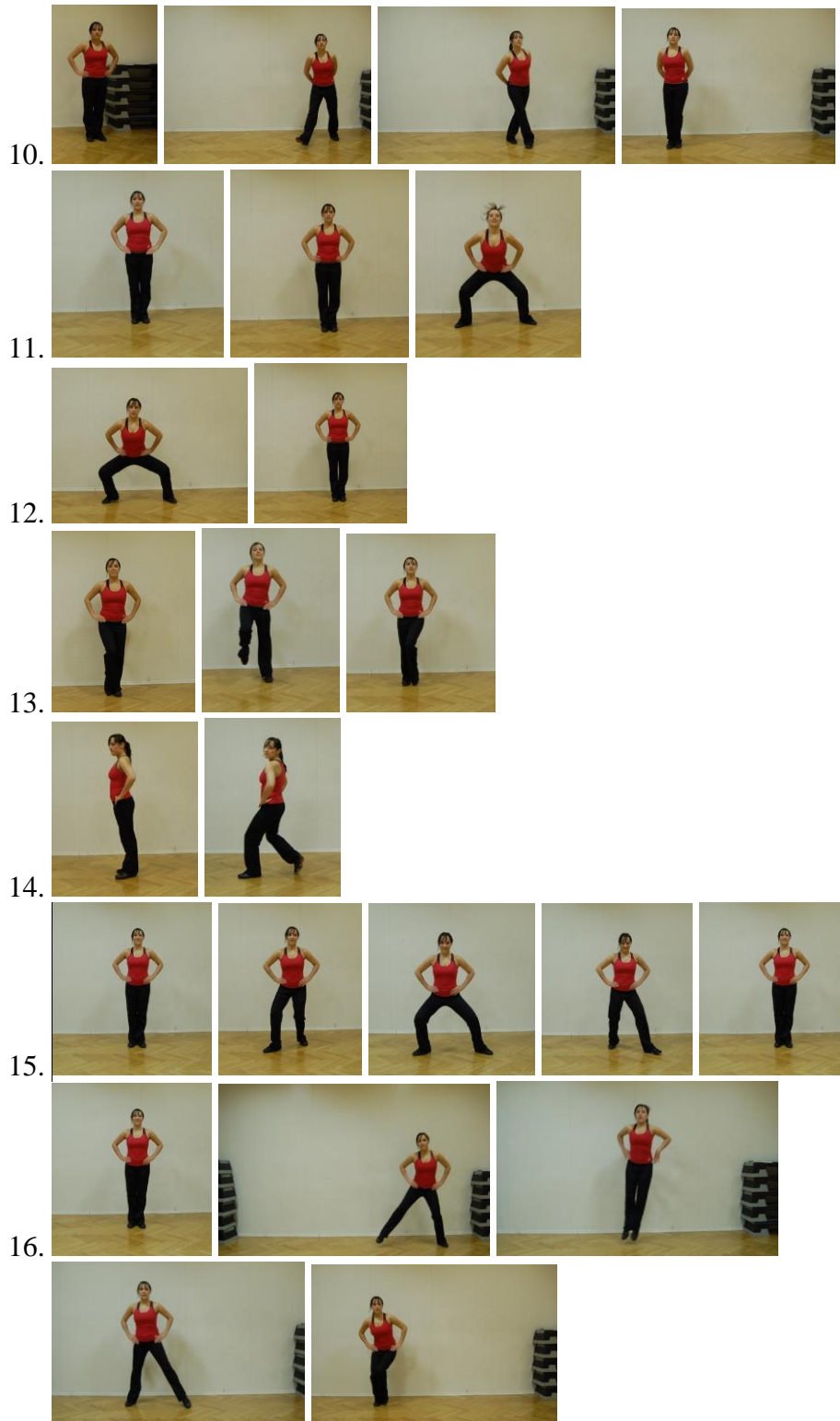
### **Přílohy**

- Příloha č.1            Základní prvky aerobiku ve fotografiích k tabulce č.1  
Příloha č.2            Dotazník pro lektorky dětského aerobiku



Příloha č. 1 Fotografie k tabulce č.1





Příloha č.2    **Dotazník pro lektorky dětského aerobiku**

<p><i>1. Máte pedagogické vzdělání pro předškolní pedagogiku? Jaké?</i></p>
<p><i>2. Věnujete se aerobiku ještě jiným způsobem, než vedením dětského aerobiku?</i></p>
<p><i>3. Co vás přivedlo k lektorské činnosti dětského aerobiku?</i></p>
<p><i>4. Prošla jste nějakým školením pro lektorky se zaměřením na dětský aerobik, případně dalším vzděláváním v aerobiku?</i></p>
<p><i>5. Jak dlouho se věnujete aerobiku pro předškolní děti?</i></p>
<p><i>6. Jak dlouho se věnujete dětskému aerobiku v této MŠ/ v tomto fitcentru?</i></p>
<p><i>7. Z jakých pramenů čerpáte nápady na přípravu lekcí dětského aerobiku, čeho s dětmi pracujete ? ( literatura, CD, DVD, metodické listy atd.)</i></p>
<p><i>8. Proč si myslíte, že je aerobik vhodný pro děti předškolního věku?</i></p>