

Příloha č. 1 – Blok „ZOO“

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

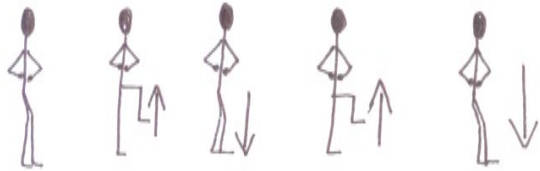
1. – 8.	V další kleci poskakuje opice.	Jumping jack	č. 6	Pravou ruku dáme nahoru na hlavu, levou na bradu
1. – 8.	Procházíme se po ZOO a rozhlížíme se napravo, nalevo a vyrážíme k další kleci.	March	č. 3	Ruce u čela = znázornění rozhlížení
1. – 8.	Z další klece vykukuje dlouhatánský krk žirafy.	Double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

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

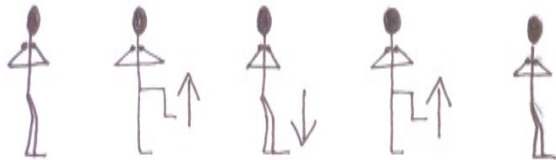
Příloha č. 2 - Nákres sestavy na téma „ZOO“

POUŽITÉ KROKY

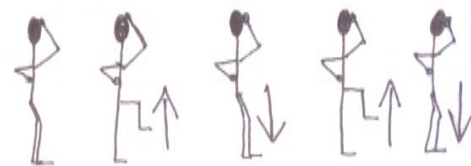
MARCH (chůze na místě)



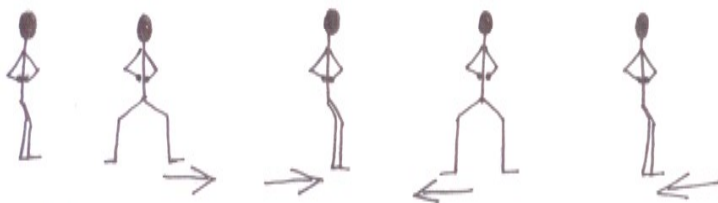
• č. 1



• č. 3



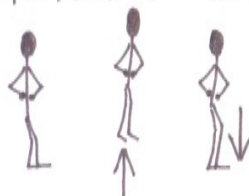
STEP TOUCH (útok pravou nohou a pravou přimozdí levou a zpět)



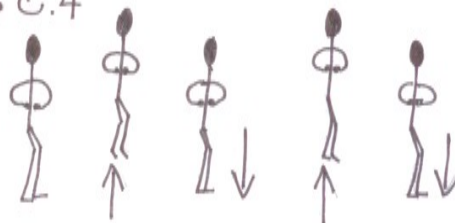
• č. 2



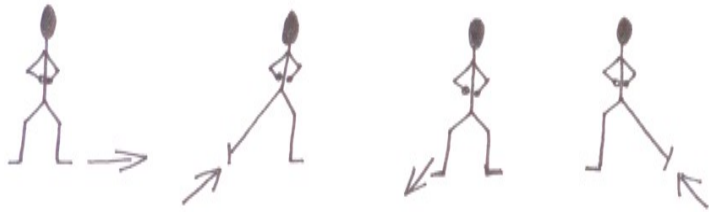
VÝSKOKY DO VÝŠKY



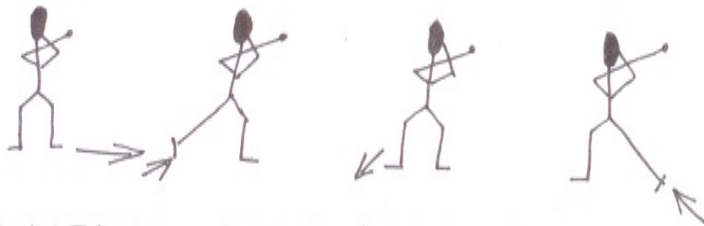
• č. 4



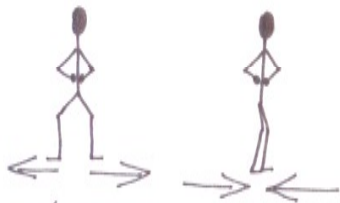
SIDE TO SIDE (houpání ze strany na stranu)



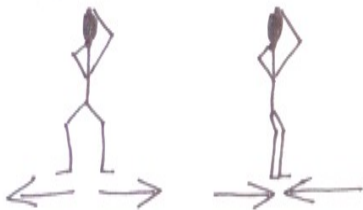
• č. 5



JUMPING JACK (rozkrok do podvěpu rozkročnému a zpět, kolníky minimálně v šíři koleno)

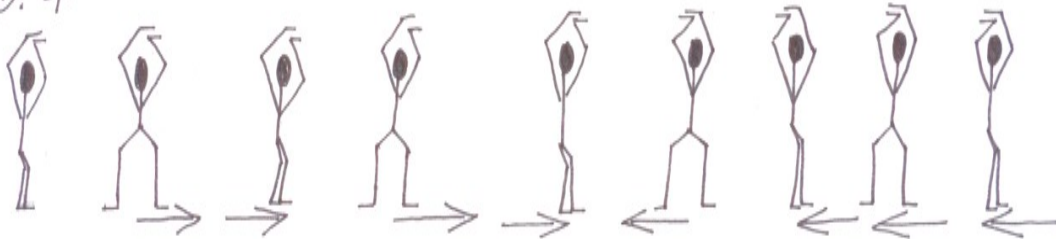


• č. 6

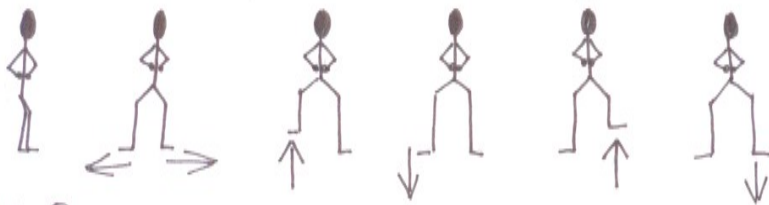


DOUBLE STEP TOUCH (2x útok pravou nohou napravo, přimozdit levou a zpět)

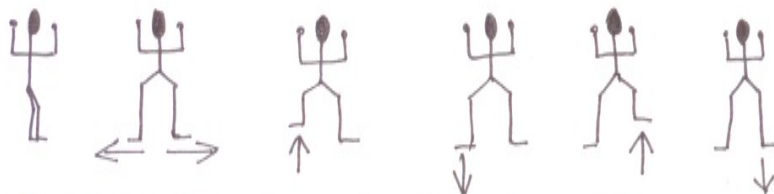
• č. 7



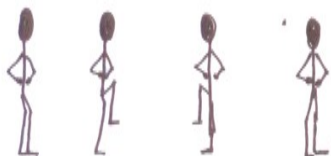
OPEN MARCH (chůze ve stojí rozkročeném)



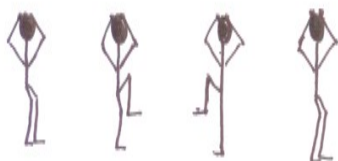
• č. 8



PONNY (skákaný step touch)



• č. 9



Příloha č. 3 – Blok „Kapela“

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

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

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

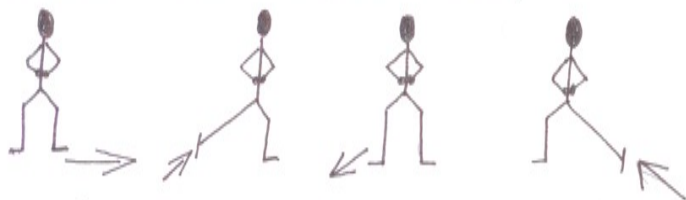
POUŽÍTE KROKY

„HOUPAČKA“ (pohupování se koleno)

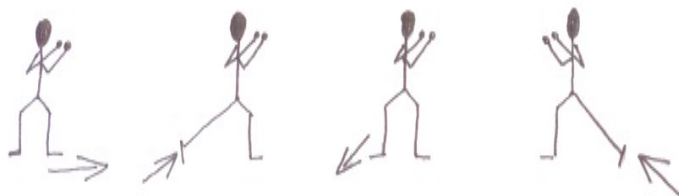
• č. 1



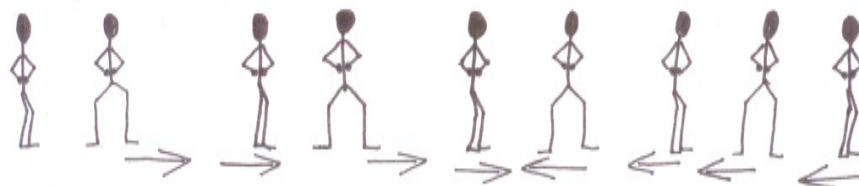
SIDE TO SIDE (houpání ze strany na stranu)



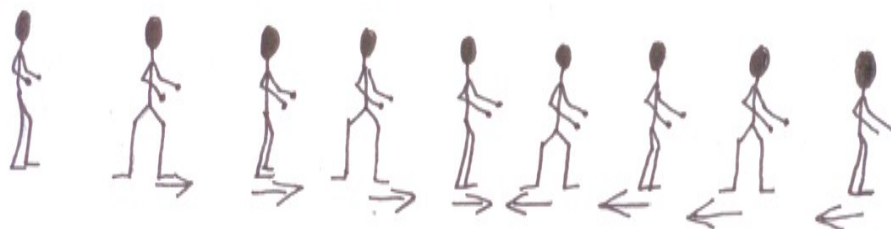
• č. 2



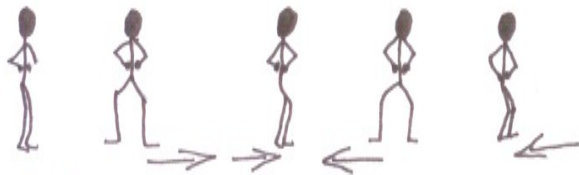
DOUBLE STEP TOUCH (2x útok pravou nohou
npravo, přímá levou a 2x zpět)



• č. 3



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



• č. 4



MARCH (chůze na místě)



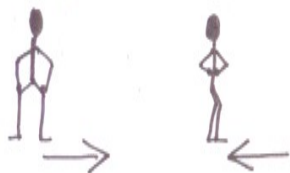
• č. 5



PLIE (úroveň pravou nohou do podřepu rozkročeného
a zpět)



• č. 6



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



• č. 7



MARCH FRONT (chůze vpřed)

• č. 8



MARCH BACK (chůze vzad)

• č. 9

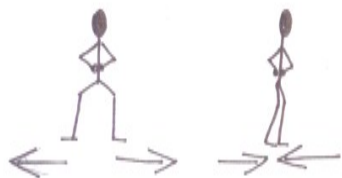


„HOPAČKA“ (pohupování rokle nou)

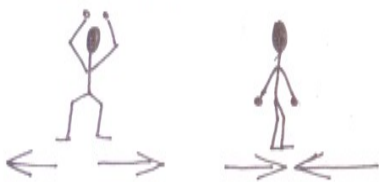
• č. 10



JUMPING JACK (poskok do podřepu u rozkročeného
výpět, kolníky minimálně v šířce
kolen)



.č. 11

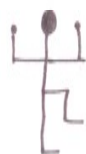


„PÓZA“ - ukázky - každý si vymyslí svou

.č. 12



1.



2.



3.



4.



5.

Příloha č. 5 – Docházka dětí z mateřské školy

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

Příloha č. 6 – Docházka dětí z kroužku

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

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

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

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

Vyplnění průzkumu vám zabere přibližně 5 minut.

Předem děkuji za vyplnění.

Křestní jméno:

Věk:

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

a) ANO; Pokud ANO, které:

b) NE

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

• ANO

• NE

3) Nabízí je Vaše mateřská škola?

• ANO; Pokud Ano, které.....

• NE

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

• ANO; Pokud Ano, které.....

• NE

5) Absolvovalo Vaše dítě nějakou lekci aerobiku?

a) ANO; Pokud ano, kdy a kolik lekcí:

b) NE

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

a) ANO; Proč?

b) NE; Proč?

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

Podpis:

Příloha č. 8 – Dotazník pro rodiče dětí z kroužku

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

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

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

Křestní jméno:

Věk:

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

2) Jak dlouho se Vaše děti věnují aerobiku?

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

4) Jaké další hudebně pohybové kroužky navštěvují Vaše děti?

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

Podpis:

Příloha č. 9 – Škálování na základě pozorování

- Hodnocení technického provedení sestavy

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

- Hodnocení koordinace pohybů

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

- Hodnocení rytmického cítění

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

- Hodnocení držení těla

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

- Splnění všech předepsaných prvků aerobiku

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

- Soustředěnost při lekcích

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

