

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Návrh inovace hudebně-pohybových her pro žáky základní
školy**
Bakalářská práce

Vedoucí diplomové práce:
Doc. PhDr. Viléma Novotná

Vypracoval:
Katrin Cvinerová

Praha, prosinec 2020

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Chtěla bych touto cestou poděkovat vedoucí své práce doc. PhDr. Vilémě Novotné za odborné vedení, cenné rady a ochotu při zpracovávání bakalářské práce.

Abstrakt

Název: Návrh inovace hudebně-pohybových her pro žáky základní školy

Cíle: Vytvoření návrhu inovace hudebně-pohybových her v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání

Metody: Pro vypracování bakalářské práce byla použita metoda vzorkování, rámcová analýza a komparace.

Výsledky: V práci je vytvořen návrh inovace hudebně-pohybových her pro žáky základní školy. Hry obsahují současné hudební skladby, upravený metodický postup a obsahovou složku, příslušný didaktický styl.

Klíčová slova: hudebně-pohybová výchova, Rámcový vzdělávací program, modernizace, tělesná výchova, Školní vzdělávací program

Abstract

Title: Suggestion for innovation of rhythmical movement games for students of elementary school

Objectives: Creating suggestion of innovation in accordance to General educational programme for elementary education.

Methods: The method of sampling, framework analysis and comparison was used for elaboration of bachelor thesis.

Results: The suggestion for innovation of rhythmical movement games for students of elementary school is created in the thesis. The games contain contemporary musical compositions, modified methodological method, content component and appropriate didactic style.

Keywords: rhythmical movement education, General educational programme, renovation, physical education, School educational programme

Obsah

1	ÚVOD	9
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	11
2.1	Hudebně-pohybová výchova.....	11
2.1.1	Základní hudební pojmy	13
2.1.2	Hudebně-pohybové činnosti	16
2.1.3	Hudebně-pohybové hry	17
2.1.4	Pohybová improvizace.....	18
2.2	Hudebně-pohybové činnosti v Rámcovém vzdělávacím programu základního vzdělávání.....	20
2.2.1	Didaktické řídicí styly.....	25
2.3	Motorické učení	28
2.3.1	Druhy motorického učení	28
3	CÍLE, ÚKOLY A METODIKA PRÁCE	30
4	VÝSLEDKY A DISKUZE	32
4.4	Zrcadlový pohyb	32
4.4.1	Rozbor původní hudebně-pohybové hry „Zrcadlový pohyb“	34
4.4.2	Inovace hudebně-pohybové hry „Zrcadlový pohyb“	36
4.4.3	Souhrn a srovnání	37
4.5	Hejno ryb	38
4.5.1	Rozbor původní hudebně-pohybové hry „Hejno ryb“	40
4.5.2	Inovace hudebně-pohybové hry „Hejno ryb“	41
4.5.3	Souhrn a srovnání	42
4.6	Na myšky na strništi.....	43
4.6.1	Rozbor původní hudebně-pohybové hry „Na myšky na strništi“	45
4.6.2	Inovace hudebně-pohybové hry „Na myšky na strništi“	46
4.6.3	Souhrn a srovnání	47
5	DISKUZE	48
6	ZÁVĚR	50
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	52
	SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ	55

1 ÚVOD

Doba se mění a spolu s ní také pojetí výchovy a vzdělávání ve školním systému. Potřeba inovací je v oblasti školství poměrně zásadní. Děti a mládež jsou povětšinou první, kteří jakékoli novinky zaregistrují. Abychom drželi krok s mladou generací a vzbuzovali v nich zájem pro vzdělávání, je nutné sledovat aktuální trendy a zařazovat je do školní výuky. Dnes se ve výuce setkáváme s digitálními technologiemi, a to ve vyučovacích hodinách teoretických vzdělávacích oborů např. v podobě využívání tabletů. Ve vzdělávacích oborech jako je tělesná nebo hudební výchova se inovace, které by mohly být pro mládež atraktivní, využívají velmi zřídka. V případě hudebně-pohybové výchovy hovoříme např. o moderních hudebních nahrávkách či tanečních stylech. Ale také ve školní tělesné výchově lze využít digitální technologie. U mladé generace je aktuálně velmi rozšířená forma zábavy, kterou zprostředkovává mobilní aplikace TikTok, ve které lze nahrávat krátká videa. Obsahem jsou často taneční videa, která se stanou virálními a uživatelé se snaží konkrétní pohybovou variaci napodobit a sdílet na své sociální síti. I takto lze propojit digitální technologii a pohybovou aktivitu, která by se mohla aplikovat ve výuce tělesné výchovy, jako imitační cvičení. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy doporučuje školním zařízením každoročně sestavovat nový školní vzdělávací plán, který na základě Rámcového vzdělávacího programu vytváří pedagogové jednotlivých výukových oborů. Tato doporučení se nicméně nevztahují na tvorbu nových metodických materiálů, které by učitele základních, středních škol či gymnázií mohli ve školních vzdělávacích plánech využívat.

Obsah hudebně-pohybových činností a jejich zařazení do výuky školní tělesné výchovy je dlouho diskutovaným tématem. V Rámcovém vzdělávacím programu se vzdělávací obor této specializace již objevuje, a to v oblasti „Člověk a zdraví“ zařazený v rámci rozsahu předmětu Tělesná výchova, dále ve vzdělávací oblasti „Umění a kultura“ pod hlavičkou Hudební výchovy nebo také jako „Doplňující vzdělávací obor“ nazvaný jako Taneční a pohybová výchova. Problémem tedy nemusí být nutně nemožnost využít hudebně-pohybovou výchovu v hodinách školní tělesné či jiné výchovy, protože tuto volbu kurikulární dokumenty nabízejí, ale nepřipravenost učitelů takovou výuku realizovat a nedostatečné množství vhodných učebních opor pro danou problematiku.

Metodické podpory jsou nabízeny v podobě elektronických materiálů a metodických příruček zahrnujících postupy k výuce hudebně-pohybové výchovy.

Nabídka materiálů je poměrně obsáhlá a kvalitně zpracována, bohužel však již několik let nepozměněna. Pro výuku jsou použity většinou klasické lidové písně, které jsou pro pochopení a poslech rytmu snadná, ale pro současnou mládež neatraktivní. Kateřina Doležalová (2019) se ve své disertační práci věnuje právě modernizaci hudebně-pohybové výchovy, kde se zaměřuje na hudební, pohybovou a organizační složku. Vytvořila intervenční program modernizované hudebně-pohybové výchovy, který obsahuje metodické materiály v nejen digitální, ale i v tištěné podobě, za účelem zvýšení atraktivity hudebně-pohybové výchovy.

Proto se v závěrečné bakalářské práci zaměřuji na rozbor několika vybraných metodických postupů hudebně-pohybových her, které jsou metodickými podporami pro výuku hudebně-pohybové výchovy. Hlavním cílem bakalářské práce je vybrané hry inovovat a přepracovat metodické postupy tak, aby byly pro pedagogy, ale zejména pro žáky základních škol, více zajímavé.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Hudebně-pohybová výchova

„Hudebně-pohybová výchova je organickou součástí systému hudebních činností a každého hudebně výchovného procesu. Pomáhá k psychickému i fyzickému uvolnění, k získání elementárních hudebních a pohybových znalostí a dovedností.“ (Kulhánková, 2010)

Hudebně-pohybová výchova se skládá ze dvou základních složek, a to z hudby a pohybu. Tyto dvě komponenty se navzájem ovlivňují a společně vytváří strukturu hudebně-pohybových činností. Jedná se tedy o pohybovou aktivitu za doprovodu hudby, která ve cvičencích vyvolává pozitivní prožitek z dané pohybové činnosti. Pozitivní emoce vyvolává zejména hudba, která dále napomáhá k řízení pohybu, pochopení rytmizace pohybu, ale je také motivačním prostředkem k pohybové aktivitě (Novotná, Pánská, Šimůnková, 2011).

Hudebně-pohybová výchova se začala formovat na konci 19. století, kdy začaly vznikat gymnastické a taneční systémy. Mezi významné historické osobnosti, které se zasloužily o rozvoj hudební a pohybové výchovy, se řadí Švýcar Emile Jasque Dalcroze, který je zakladatelem tělocvičné rytmiky. Jako hudební pedagog původně cílil na své žáky, hudebníky, kterým skrze pohyb vysvětloval hudební pojmy, jako je např. rytmus, dynamika či výška tónu. Jeho výchovný systém se však využívá dodnes a to nejen v hudebním odvětví, ale také v gymnastice nebo tanci. Je tedy zaměřený zejména na soulad pohybu a hudby. Dalcroze zastává názor, že vyjádření hudby pohybem je jednou z variant učení, která v žácích napomáhá vzbudit emoce a zvyšuje prožitky z pohybu (Kantor a kol., 2009). Dalcrozeho výchovný systém se sestává ze 3 částí: sluchová cvičení, rozvoj rytmického citění a metoda improvizace (Novotná, Pánská, Šimůnková, 2011). Všechny tyto složky jsou spojeny s pohybovou aktivitou a žáci tak rozvíjí své hudební schopnosti.

Další osobností, která zásadně ovlivnila vývoj hudebně-pohybové výchovy, je americká reformátorka tance Isadora Duncanová. Vzдорovala klasickému tanci a jeho přesně daným nepřirozeným pohybům. Naopak se inspirovala přírodou a pohyby přirovnávala k přírodním jevům. Kromě přirozenosti také prosazovala výraz a prožívání pohybu (Klárová, 1998). Hudbu využívala Duncanová jako inspiraci pro pohybový projev. Vycházela z její struktury a nechávala se vést melodií hudebního doprovodu

(Krösschlová, 2002). Její metoda proto patřila mezi ty, ve které byla hudba užitečným a zásadním komponentem a ne jen doplňkem k pohybové aktivitě.

Carl Orff, hudební skladatel a pedagog, je dalším důležitým představitelem hudebně-pohybové výchovy. V hudební výchově prosazoval pohyb a zaměřoval se zejména na spojení slova, hudby a pohybu. Na základě vztahu těchto tří uměleckých složek vytvořil společně s Gunild Keetmann pětisvazkovou sbírku pod názvem „Muzik für Kinder“ (1950-1954). Obsah této sbírky je složen z písní, říkadel a rytmicko-melodických cvičení pro hudební a hudebně-pohybovou výchovu (Holas, 2001). Sbírkou byla přeložena do češtiny pod názvem „Česká Orffova škola“ autory Petrem Ebenem a Iljou Hurníkem (1969). Ti kromě překladu zasáhli i do obsahové stránky a použili ve sbírce české lidové písně. Tzv. „Orffovské pojetí“ se stalo natolik populárním, že se dostalo do kurikulárního dokumentu a to Rámcového vzdělávacího programu pro základní školy vzdělávacího oboru Hudební výchova. Carl Orff se také zaměřoval na rytmus a jeho vyjádření pomocí jednoduchých instrumentů, jež vznikly z jeho iniciativy. Jsou jimi např. různé chřestítka, kastaněty, činely, ale také xylofon či zvonková hra, které žákům napomáhají k pochopení rytmu (Modr, 2002).

Osobnost, která využívala Orffovy metody ve vzdělávání a zasloužila se o rozvoj hudebně-pohybové výchovy, je Libuše Kurková. Od útlého věku se věnovala tanci a léta navštěvovala školu Jarmily Jeřábkové. Právě ta Kurkovou ovlivnila v tvorbě a hledání nových metod a postupů. Její osobité pojetí hudebně-pohybové výchovy vychází ze spojení zkušeností ze školy Jarmily Jeřábkové a Orffova institutu. Od Jeřábkové si odnesla taneční základy, zatímco orffovská metoda ji zaujala z pohledu využívání nástrojů, které poté také zapojovala ve výuce. Kurková pracovala především s dětmi předškolního věku, takže upřednostňovala hudebně-pohybovou výchovu prostřednictvím her, přirovnání a zábavy. Tyto postupy se jí osvědčily a také se objevily v jejich několika publikacích. Kromě učení dětí v mateřské škole pořádala také semináře, ve kterých předávala své poznatky z Orffova institutu (Kurková, 1971).

Opomenout nelze ani Augustina Očenáška, který společně s hudebním skladatelem Karlem Pospíšilem, vytvořili jedno z nejvýznamnějších děl pro českou tělesnou výchovu „Základy rytmického tělocviku sokolského“. Jejich pojetí české rytmiky vycházelo z Dalcrozovy rytmiky, ale inspirovalo se také Hébertovou přirozenou metodou, či Deménym a jeho vláčnými pohyby (Novotná, Pánská, Šimůnková, 2011). Pospíšil s Očenáškem společně zpracovali rytmické motivy základních pohybů, které následně

spojovali v celek. Prosazovali využití rytmu při tělovýchovném cvičení, které díky němu vnesl do jednoduchých pohybů emoční obohacení. Dodnes jsou jejich poznatky využívány k rozvoji hudebně-pohybové tvořivosti.

Představitelů hudebně-pohybové výchovy je více než těch, kteří jsou uvedeni. Řadí se mezi ně také Georg Demény, Francois Delsarte, Hedwiga Kallmeyerová, Rudolf Laban, Martha Graham a další. Ale popis přístupu zmíněných osobností a jejich přínosu v oblasti hudebně-pohybové výchovy považujeme za stěžejní pro použití v naší práci. Postupy uvedených představitelů mají vliv na současné pojetí hudebně-pohybové výchovy v procesu vzdělávání a z jejich metod často vychází současní autoři zabývající se spojením hudby a pohybu.

2.1.1 Základní hudební pojmy

Hudba podněcuje hned několik aspektů fyzického, ale také psychického charakteru. Má vliv zejména na přímé emocionální prožitky, které dokáží vyvolat i somatické změny v lidském těle. Chceme-li uvést příklady somatických změn jedná se o změnu krevního tlaku, srdečního tepu, hudba může mít také vliv na uvolňování svalového napětí (Gerlichová, 2014). Hudba také dokáže jedince motivovat či skupinu sjednotit při dané pohybové činnosti, jsou uplatňovány dvě ze základních funkcí hudby – regulační a motivační. Hudba a pohyb by měla tvořit harmonický celek, který dle funkce regulační vytváří systém v daných pohybových činnostech, ale také v dané skupině cvičenců. Funkce motivační se odkazuje na výběr žánru a stylu hudebního doprovodu. Novotná, Pánská a Šimůnková (2011) ve své publikaci zmiňují ještě funkci dramaturgickou, která se váže na myšlenku hudebního doprovodu a její přenesení do pohybového úkonu. Pro práci s hudbou a využití jejich vlastností je potřeba porozumět základním hudebním pojmům a jejich využití v praxi.

Tón








Tón, jako základní stavební kámen hudby, má čtyři základní vlastnosti a těmi jsou výška, délka, síla a barva tónu. Vzniká pravidelným chvěním komponent, kterými jsou např. struny či hlasivky (Novotná, 2011). Čím vyšší je frekvence kmitání, tím vyšší je zpravidla tón. Hovoříme tedy o výšce tónu. Kulhánková (2010) tuto vlastnost přirovnává ke zvířecím zvukům, kdy např. vysoký tón připodobňuje k hlasu ptáků a hluboký tón k bručení medvědů. Tuto komparaci lze využít při výuce hudebně-pohybové výchovy dětí mladšího školního věku. V případě délky tónu, je důležitá doba trvání jednotlivých kmitů, podle nichž následně tóny dělíme na krátké, střední a dlouhé. Jejich střídání pak

úzce souvisí s rytmem. Pro porozumění a aplikaci rytmu v pohybu lze využít např. vytleskávání, vydupávání nebo vypleskávání. Síla tónu je spojena s dynamikou, ve které rozlišujeme důraz jednotlivých tónů, změnu síly nebo intenzity pohybu (Novotná, 2011). Poslední vlastností tónu je jeho barva, která charakterizuje tón daného nástroje či lidského hlasu. Tuto vlastnost lze rozvíjet prostřednictvím hudební hry, která spočívá v opakování zvuku nástroje, kdy se jedinec snaží zopakovat zvuk, který zahrál jeho kolega na druhé straně místnosti (Kulhánková, 2010).

Počítací doba

Důležitým základem metra, který se váže k dalším pojmům, je počítací doba. Jedná se o časovou jednotku, která nám vypomáhá např. při rytmizaci cvičení. Pro děti je vhodné volit výraznější a zřetelný puls počítacích dob, aby snadněji pochopily tempo hudby. K porozumění metro-rytmické struktury může pomoci grafické znázornění délky not (viz Tabulka 1), které nám vyobrazuje, kolik dob trvají jednotlivé noty (Thorovský in Novotná a kol., 2011).

Tabulka 1 *Grafické znaky délky not* (Thorovský in Novotná a kol., 2011)

	nota celá (trvá 4 doby)
	nota půlová (trvá 2 doby)
	nota čtvrt'ová (trvá 1 dobu)
 nebo 	nota osminová (trvá 1/2 doby)
 nebo 	nota šestnáctinová (trvá 1/4 doby)

Metrum

Metrum vzniká střídáním přízvučných a nepřízvučných dob neboli těžkých a lehkých dob. Pokud se doby střídají v ustáleném pořadí, stává se metrum základním organizačním prvkem toku hudby (Skopová, Zítko, 2014). Základními typy metra je metrum sudodobé a lichodobé.

- Metrum sudodobé vzniká pravidelným střídáním přízvučných a nepřízvučných dob, které dále rozlišujeme dle počtu dob a jejich délky v taktu na metrum dvoudobé a čtyřdobé. Jako příklad procvičení a uvědomění si 2/4 taktu uvádí Kulhánková (2010) pohybovou hru „Zvon bim-bam“, kdy

cvičenci na přízvučnou dobu pomyslně zatáhnou za provaz, předkloní se a řeknou „bim“, na nepřízvučnou dobu se naopak vzpřímí a řeknou „bam“. Jako hudební doprovod lze použít např. píseň „Běží liška k Táboru“.

- Metrum lichodobé vzniká pravidelným střídáním přízvučné a dvou nepřízvučných dob. Takty třídobého metra členíme na tříčtvrteční, tříosminový a šestiosminový. Pro procvičení $\frac{3}{4}$ taktu lze využít valčíkový krok a zároveň vytleskávat jen přízvučné, nebo jen nepřízvučné doby (Skopová, Zítko, 2014).

Rytmus

Různými kombinacemi a obměnou notových hodnot vzniká rytmus, který je dalším důležitým pojmem v hudebně-pohybové výchově. Rytmus úzce souvisí s délkou tónů, s jejich střídáním. Díky členění počítacích dob lze vytvořit několik rytmických variant. Obměnu rytmu zajišťuje např. tečka vedle noty, která prodlužuje tón o polovinu tónu původního a zároveň zdůrazňuje přízvučnost. Dále je to synkopa, která vzniká přenesením přízvučné doby na dobu nepřízvučnou, čímž může v hudbě vzniknout zajímavý efekt. Nejzákladnějším cvičením, které napomáhá k pochopení principu rytmu, je vytleskávání jmen, zvířat, barev atd.. Kulhánková (2010) ve své publikaci uvádí několik dalších příkladů, jak dětem přiblížit základy rytmu. Jedním z nich je rytmus vyjádřený stavebnicovými kostkami, kdy vysoké kostky vyjadřují dlouhé doby a nízké kostky zase doby krátké. Poté děti mohou dle výšky kostek vytleskat rytmus.

Tempo

Tempo je dalším důležitým pojmem, který souvisí jak s hudbou, tak s pohybem. Tempo hudebního doprovodu nám udává rychlost, jakou se střídají počítací doby za minutu. Určuje nám tedy rychlost, jakou budou cvičenci pohybový úkol provádět. V hudbě rozlišujeme tři základní druhy tempa (viz Tabulka 2) uvádějící počet kmitů za minutu.

Tabulka 2 Základní druhy tempa a jejich využití

	Název tempa	Počet kmitů za minutu	Možnosti použití
Tempa pomalá	Largo, Lento, Adagio	40-70/min	Protažení, vedené pohyby
Tempa střední	Andante, Moderato, Allegretto	70-110/min	Chůze, mobilizační a dynamická cvičení
Tempa rychlá	Allegro, Vivace, Presto, Prestissimo	110-200 i více/min	Běh, poskoky, švihová cvičení

V Tabulce 2 jsou uvedeny i příklady pohybových činností k určitému tempu, ve kterém je vhodné daný pohyb provádět. Tempo však nemusí být nutně stále stejné, v průběhu pohybu může dojít k jeho změně. V hudbě, ale také v pohybu poté dochází ke zrychlování nebo zpomalování.

2.1.2 Hudebně-pohybové činnosti

Do výuky hudebně-pohybové výchovy lze zařadit mnoho hudebně-pohybových činností. Jsou to takové činnosti, které obsahují jak pohybovou, tak hudební složku. Hudba má vliv na emocionální stránku jedince. Mimo jiné ale také, zejména u dětí, vyvolává automatickou pohybovou reakci (Kodejška, Váňová, 1989). Kurková (1989) dodává, že hudba inspiruje a rozvíjí pohybovou činnost. Za cíl hudebně-pohybových činností lze tedy považovat objevení a pochopení souladu hudby a pohybu.

Hudebně-pohybové činnosti se člení do několika kategorií. Kategorizace se však liší na základě odborné literatury jednotlivých autorů. Protože v praktické části bakalářské práce popisujeme dvě hudebně-pohybové hry od autorky Kulhánkové, rozhodli jsme se vybrat právě její rozdělení hudebně-pohybových činností. Kulhánková (2010) dělí hudebně-pohybové činnosti dle ročníků základní školy. Dále na tři kategorie, jejichž obsah je uzpůsobený věku cvičenců: Pohybová průprava, Hudebně pohybová část a Tance, taneční ztvárnění písní a taneční hry. V pohybové přípravě jsou popsány zejména základní pohybové činnosti vedoucí ke správnému držení těla a dýchání. Hudebně-pohybová část je zaměřena na pochopení základních hudebních pojmů a procvičení hudebně-pohybových činností běžnými pohybovými úkony, jako je např. chůze, běh,

tleskání či podupy. Poslední složka obsahuje konkrétní hudebně-pohybové a taneční hry, ve kterých se objevují pohybové činnosti z předchozích kategorií.

2.1.3 Hudebně-pohybové hry

Šimanovský (1998) definuje hru jako formu svobodného projevu, prostřednictvím které má jedinec právo vyjádřit své emoce a není v projevu nijak omezován a neomezuje ani ostatní zúčastněné. Dle Klimtové (2009) je pohybová hra forma pohybové aktivity, při které zúčastnění jedinci prožívají radost a pohodu. Mazal (2000) dodává, že při pohybové hře často dochází k soutěživosti a napětí, ale charakterizuje ji také vysokou motivací k pohybové aktivitě, jejímž hlavním cílem je socializace. Ve své publikaci Mazal (2000) také uvádí zásady výběru a zařazování pohybových her do školní tělesné výchovy. Zásady pohybových her zmiňujeme, protože jsou poměrně obecné a lze je využít také pro hudebně-pohybové hry. Jako první ze zásad pro uplatnění her ve vzdělávacím procesu autor uvádí odbornou úroveň pedagoga, který se rozhodne pro zařazení pohybové hry do hodiny školní tělesné výchovy. Jedná se zejména o jeho organizační a didaktické dovednosti. Důležitým hlediskem je návaznost pohybové hry na předešlou pohybovou činnost, která může být pro žáky motivačním prvkem. Pokud je hra zařazena do hlavní části vyučovací jednotky, považujeme za příhodné v úvodní části zařadit průpravná cvičení, která se v pohybové hře objeví. Jako další bod uvádí popis a organizaci samotné pohybové hry. Všichni žáci by měli porozumět jaké je zadání a smysl hry. Pedagog by měl také brát zřetel na stručnost popisu. Zdlouhavé vysvětlování by mohlo vést ke ztrátě pozornosti a zájmu žáků. V případě neúspěchu pohybové hry ze strany cvičenců či jakéhokoliv jiného problému, je vhodné mít v zásobě hru další. Nebo v lepším případě, pokud je to možné, provést úpravu hry vzhledem k dovednostní úrovni a věku žáků. Jako příhodný motivační prostředek žáků Mazal (2000) zmiňuje hodnocení pohybové hry. Dvořáková (2011) však upozorňuje na příliš kritické hodnocení či autoritativní chování pedagoga, které by mohlo vést k zásadní změně atmosféry a přístupu žáku k pohybové hře. U pohybových her nesmíme opomenout bezpečnost, kterou je nutno zmínit před samotnou realizací pohybové hry (Mazal, 2000).

Většina pohybových her podporuje rozvoj tvořivosti cvičenců. V jedincích často vyvolávají pocit samostatnosti a seberealizace. Sigmund (2007) ve své publikaci zmiňuje šest základních kamenů pohybových her, které souvisí s rozvojem tvořivosti:

- hledání řešení úkolů
- představivost
- vnímavost
- pohybová pružnost
- spontánnost
- originalita.

Pokud se více zaměříme na hudebně-pohybové hry, tak improvizaci na hudbu můžeme považovat za další prvek, který napomáhá k rozvoji tvořivosti. Pohybovou improvizaci chápeme jako spontánní reakci na hudební doprovod (Novotná, 2020). Hudebně-pohybové hry jsou také často inspirovány a doprovázeny různými rytmickými říkadly, které zejména dětem pomohou s koncentrací, ale také se zapamatováním pohybových činností (Jenčková, 2002). Jejich zařazení do školní výuky považujeme za přínosné. Děti si mohou procvičit nejen pohybovou paměť, ale také rozvíjet svou fantazii. Propojení hudby a pohybu má rovněž pozitivní vliv na psychickou stránku jedince, který se díky vyjádření hudebně-pohybových činností učí překonávat ostych (Kulhánková, 2013).

2.1.4 Pohybová improvizace

O tvorbě pohybu, která je podpořena hudebním doprovodem a určitou představou, můžeme hovořit jako o improvizované pohybové činnosti (Švandová, 2009). Zároveň se jedná o spontánní pohybovou reakci, která je podmíněna vnitřním rozpoložením jedince. Knopová (1993) tvrdí, že aplikovat improvizaci lze v případě, že má jedinec osvojený základ dovedností, které poté uplatní při pohybové či jiné formě improvizace. Před jejím zařazením do výuky je tedy vhodné si ověřit, zda jsou žáci na takové úrovni, aby byli schopni uplatnit naučené dovednosti. Neuvážená aplikace pohybové improvizace může v žácích vzbudit pocit studu či negativní emoce z prováděné činnosti. Vyučující se může této skutečnosti vyhnout zařazením pohybové průpravy, žákům tak nabídne několik pohybových činností, které si poté žáci mohou individuálně přetvořit v další části vyučovací hodiny.

Kurková (1981) tvrdí, že představivost se vyvíjí již od útlého věku a doporučuje zařazení taneční improvizace už v mateřské škole. Tento názor zastává také Šimanovský (1989) a dodává, že pohybová improvizace u žáků rozvíjí tvořivost, muzikálnost či smysl pro spolupráci. Vhodně zvolený hudební doprovod je jedním z faktorů, který v žácích může vzbudit zájem tuto spontánní pohybovou činnost. Častým motivačním prvkem je také napodobování zvířat a jejich pohybů (Kurková, 1981).

2.2 Hudebně-pohybové činnosti v Rámcovém vzdělávacím programu základního vzdělávání

Za hlavní vzdělávací dokument je považována Bílá kniha, která pojednává o vzdělávací soustavě z hlediska sociální, kulturní, politické, hospodářské a environmentální oblasti. V hlavní části dokumentu se autor zaměřuje na rozvoj vzdělávací soustavy, předškolního, základního a středního vzdělávání, terciárního vzdělávání a vzdělávání dospělých (Zormanová, 2014). Dále z tohoto dokumentu vycházejí Rámcové vzdělávací programy, které stanoví konkrétní cíle, formy, délku a povinný obsah vzdělávání. Obsahem Rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání (RVP ZV) jsou vzdělávací oblasti a jejich vzdělávací obory. Jednotlivé oblasti jsou charakterizovány na základě vzdělávacích oborů, které daná oblast zahrnuje. Jejich obsah však musí odpovídat nejnovějším poznatkům vědních disciplín, pedagogiky a psychologie. Na základě RVP ZV si poté každá škola individuálně připravuje svůj školní vzdělávací program (ŠVP). V tom je již zahrnuto konkrétní učivo, podle kterého by se učitelé měli během školního roku řídit. Zvláště formulace vzdělávacího obsahu v ŠVP je jedním z devíti principů, které zahrnuje RVP ZV. Dalšími z principů, které považujeme za důležité jsou klíčové kompetence a podpora inovativního pojetí vzdělávacích postupů a metod (RVP ZV, 2017). Pro osobní rozvoj jedince, jeho zapojení do společnosti a následnou úspěšnou zaměstnatelnost jsou v RVP ZV uvedeny klíčové kompetence. Ty představují soubor vědomostí, dovedností, postojů a hodnot (Jansa a kol., 2012). Ve vzdělávání žák kompetence stále rozvíjí a to ve všech vyučovacích předmětech. Jde o tzv. propojení získaných znalostí a jejich využití i v jiných předmětech, než ve kterých se danou vědomost učí. Úroveň dosažených klíčových kompetencí na konci základního vzdělávání nepokládáme za zakončenou. Slouží primárně k tomu, aby žák dokázal získané vědomosti a dovednosti využít v situacích, do kterých se dostává ve studijním, pracovním či osobním životě (RVP ZV, 2017). V RVP ZV je vytyčeno šest klíčových kompetencí:

Kompetence k učení

Jako první je v RVP ZV uvedena kompetence k učení, kde se žáci učí efektivně vybírat způsoby a metody učení, jeho plánování a organizování. Podstatou se také stává vyhledávání a třídění informací, které následně využijí jak v předmětech, tak v praktickém životě. Rozvíjí kritické myšlení na základě již získaných znalostí a vytváří

si pozitivní vztah k učení (RVP ZV, 2017). Dvořáková a kol. (2017) ve své publikaci zmiňuje moderní vyučovací metody, ve kterých je žák aktivní při hledání správných postupů a účastní se výběru obsahu. Důležitými aspekty jsou také motivace a přístup k výuce ze strany vyučujícího, který se tak podílí na socializaci žáka (Hrabal, Pavelková, 2010). Právě socializace je jedním z cílů hudebně-pohybových her, při kterých se mimo jiné rozvíjí tvořivost a žáci se učí vzájemné spolupráci.

Kompetence k řešení problémů

Kompetence k řešení problémů spočívá v podněcování žáka k rozpoznání problému a následné tvořivosti v jeho řešení. V mezinárodní srovnávací studii PISA (OECD, 2003, 2004) je tato kompetence definována jako „*kapacita jednotlivce využít kognitivní procesy k tomu, aby zpracoval a vyřešil reálné komplexní situace, u kterých postup řešení není okamžitě zřejmý a jejichž oborový nebo kurikulární rozsah přesahuje jednu disciplínu*“. Žák by měl přemýšlet o problému komplexně a využívat získané vědomosti k objevení dalších variant řešení. V případě hudebně-pohybových činností to mohou být např. varianty interpretace rytmu, kdy žák může využít několik variant. Vytleskávání, vydupávání, či použití pomůcek k vyjádření hudebního rytmu.

Kompetence komunikativní

Komunikativní kompetence spočívají ve vyjadřování myšlenky prostřednictvím písemného a ústního projevu. Žák by neměl jen správně a efektivně formulovat své ideje, ale měl by být také schopen je obhájit a reagovat na případné argumenty. Důležitým aspektem je také porozumění různým komunikačním prostředkům, jako jsou texty, obrazové či zvukové záznamy (RVP ZV, 2017). Zapadá sem neverbální komunikace a to především gestikulace, která často doplňuje komunikaci verbální. Ve školní tělesné výchově se žáci mohou setkat s množstvím situací, ve kterých lze vyjadřování procvičovat. Komunikaci lze využít při dohodě s ostatními spolužáky, při didaktickém výstupu či vyjádření názoru. Konkrétním příkladem jsou různé didaktické hry a říkadla, která rozvíjejí řeč (Dvořáková a kol., 2017).

Kompetence sociální a personální

Mezi další klíčové kompetence v RVP ZV jsou zařazeny kompetence sociální a personální. Vedou ke vzájemné spolupráci ve skupině a k utváření dobrých mezilidských vztahů. Žáci se učí respektu k druhým, oceňují jejich zkušenosti a čerpají získané informace. Podílí se na vytváření pravidel a přijímají nové role ve skupině (RVP ZV,

2017). Za velmi důležitou část považujeme budování sebedůvěry, která ovlivňuje chování jedince ve školním prostředí, ale také v běžném životě. Hudebně-pohybové hry dle Kulhánkové (2013) napomáhají k odbourání stresu a děti se během nich učí překonávat nejistotu.

Kompetence občanské

Kompetence občanské spočívají ve vzájemném respektování a uvědomění si existence fyzického a psychického násilí. V rámci této kompetence by si žáci měli být vědomí svých práv a chápat základní principy společenských norem. Žák by tedy měl být schopen rozpoznat, kdy je v právu. Součástí toho je také schopnost poradit a pomoci druhým (RVP ZV, 2017). Hra fair play je zdárným příkladem, kdy se žáci učí základním cnostem, poctivosti či upevňování sportovního přátelství (Sheridan, 2003).

Kompetence pracovní

Jako poslední klíčová kompetence je v RVP ZV uvedena kompetence pracovní, která podporuje využívání různých nástrojů a pomůcek ve výuce. Vyučující by měl žáky vést k dodržování pravidel a plnění povinností. Na základě získaných informací v průběhu školní docházky by žáci měli být schopni rozhodnout o dalším vzdělávání či profesním zaměření (RVP ZV, 2017). Ve školní tělesné a hudební výchově se žáci učí používat různé pomůcky, zásadám bezpečnosti na nářadí nebo také adaptaci na nové prostředí.

Hudebně-pohybové činnosti jsou v RVP ZV zařazeny hned ve dvou vzdělávacích oblastech a to v oblasti Umění a kultura, Člověk a zdraví, dále také v Doplňujících vzdělávacích oborech. Jednotlivé oblasti se člení na vzdělávací obory, které hudebně pohybové činnosti pojímají jiným způsobem a to na základě charakteristiky daného vzdělávacího oboru.

Ve vzdělávací oblasti Umění a kultura se hudebně-pohybovými činnostmi zabývá vzdělávací obor Hudební výchova. V očekávaných výstupech tohoto vzdělávacího oboru se hudebně-pohybové činnosti objevují v prvním stupni, kdy se žáci učí pohybově reagovat na hudební doprovod a rozpoznávat základní hudební pojmy. Učivo prvního i druhého stupně základní školy obsahuje také pohybovou improvizaci. Na druhém stupni základní školy je v očekávaných výstupech zařazen např. vlastní pohybový projev. Další vzdělávací oblastí je Člověk a zdraví, která je rozdělena do dvou vzdělávacích oborů, kterými jsou Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Právě obor Tělesná výchova

obsahuje hudebně-pohybové činnosti v rámci prvního, ale také druhého stupně základní školy. Obecně je tento vzdělávací obor zaměřený na seznámení se základními pohybovými dovednostmi a později na jejich osvojení. Důležitým předpokladem a jedním z cílů tělesné výchovy je žákův radostný prožitek z pohybu (RVP ZV, 2017). Toho lze docílit při pohybových činnostech estetického charakteru či při hudebně-pohybových hrách. Doplňujícím vzdělávacím oborem, ve kterém jsou obsaženy hudebně-pohybové činnosti je Taneční a pohybová výchova. Na základních školách se nejedná o povinný předmět, ale právě tento obor nejvíce koresponduje s hudebně-pohybovými činnostmi a jejich využitím. Vzdělávací obsah tohoto oboru je rozdělen do sedmi okruhů prvního stupně základní školy: pohybová průprava, prostorové cítění, vzájemné vztahy, pohyb s předmětem, pohybové a taneční hry, hudba a tanec, improvizace. Učivo druhého stupně postrádá okruh pohybových a tanečních her.

Následující tabulka zobrazuje obsah učiva jednotlivých vzdělávacích oblastí a jejich oborů, které zahrnují hudebně-pohybové činnosti.

Tabulka 3 Hudebně-pohybové činnosti jednotlivých vzdělávacích oborů pro první stupeň základních škol dle RVP ZV (2017)

Vzdělávací oblast	Vzdělávací obor	Učivo
Umění a kultura	Hudební výchova	<ul style="list-style-type: none"> • hudebně-pohybové činnosti – pohybový doprovod znějící hudby, pohybové vyjádření hudby, orientace v prostoru
Člověk a zdraví	Tělesná výchova	<ul style="list-style-type: none"> • rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudou nebo rytmickým doprovodem
Doplňující vzdělávací obory	Taneční a pohybová výchova	<ul style="list-style-type: none"> • pohybová průprava • prostorové citění • vzájemné vztahy • pohyb s předmětem • pohybové a taneční hry • hudba a tanec • improvizace

V Tabulce 3 je zobrazen výčet činností, které nabízí RVP ZV pro školy a učitele, kteří je mohou využít k zařazení do ŠVP ve zmíněných vzdělávacích oborech. Výsledky výzkumu však ukazují, že až pro 2/3 dotázaných učitelů je sestavený ŠVP pouhou povinností a dokumentem, dle kterého se jimi ve výuce řídí jen někdy, v některých případech vůbec, 1/3 dotazovaných (Pokorná, Jansa, 2012). Ve výsledcích tohoto výzkumu také Pokorná, Jansa (2012) uvádějí, že až 1/3 škol ve svých ŠVP nezařazují cvičení s hudbou. Jedním z důvodů je nepřipravenost učitelů realizovat výuku zaměřenou na hudebně-pohybové činnosti. Právě pedagog je jedním z faktorů, který může ovlivnit žákův aktivní životní styl a motivovat ho k různým druhům pohybové činnosti. Brtníková (2009) ve své práci navrhla 6-ti týdenní program, který podporuje moderní přístup k hudebně-pohybové výchově pro studentky středních škol. Rovněž Doležalová (2019) se ve své práci zabývá modernizací hudebně-pohybové výchovy pro žákyně 2. stupně

základních škol. Ověřuje účinnost vytvořeného programu prostřednictvím upravených hudebně-pohybových testů Brtníkové (2009). Na základě těchto testů byl prokázán kladný efekt programu na vybranou skupinu žákyň a byl vytvořen metodický materiál zaměřený na hudební, pohybovou a organizační složku výuky. Moderní metodický materiál obsahuje užití současné hudby, propojení několika pohybových činností z oblasti rytmické gymnastiky, aerobiku či jógy a cvičení v různých metodicko-organizačních formách. Tuto disertační práci pokládáme za odborný materiál, který by mohl přesvědčit učitele zařazení hudebně-pohybové výchovy do ŠVP.

2.2.1 Didaktické řídicí styly

V případě zařazení hudebně-pohybových činností do ŠVP a jejich začlenění do školní výuky má učitel zásadní roli vzhledem k průběhu vyučovací jednotky. Zvolení didaktického stylu je jedním z rozhodnutí, která učitel provádí před nebo během vyučovací hodiny. Rychtecký a Fialová (1998) uvádí příklady činitelů, které jsou podstatné při výběru didaktického stylu:

- cíl vyučování
- rozvoj pohybových schopností
- věk a motivace žáků
- vybavení
- počet žáků
- a další.

Na základě těchto činitelů učitel volí didaktický styl, který může mít kladný efekt na průběh hudebně-pohybových činností. Porozumění zadání, radostný prožitek žáků či naplnění cíle prováděné činnosti mohou být znaky vhodné volby řídicího stylu. Mezi účinné didaktické styly pro hudebně-pohybové činnosti na základní škole řadíme didaktický styl příkazový, praktický, reciproční, didaktický styl se sebehodnocením a s nabídkou. V případě vhodně zvolené pohybové průpravy ve vyučovací hodině, může vyučující uplatnit také didaktický styl s řízeným a samostatným objevováním. Rychtecký a Fialová (1998) ve své publikaci uvádí a charakterizuje 9 didaktických stylů:

Didaktický styl příkazový

Učitel, který se rozhodne uplatnit tento řídicí styl, určuje učivo dané vyučovací hodiny a rozhodnutí vykonává výhradně sám. Žáci nejsou zapojeni do procesu rozhodování, pouze plní pokyny. Tento didaktický styl je vhodné zařadit např. při nácviu

nové pohybové dovednosti, kdy má učitel pod kontrolou všechny žáky. Kromě určení pohybové aktivity a jejího metodického postupu se také zaměřuje na korekci chyb, které se při nácviu nové dovednosti vyskytují velmi často.

Didaktický styl praktický

Některá rozhodnutí vztahující se k průběhu vyučovací hodiny učitel přenechává žákům. Na rozdíl od těch podstatných, o kterých rozhoduje sám, mají žáci možnost volby např. časového intervalu pohybové činnosti či výběru konkrétního cvičení z nabídky možností. Žáci jsou z části aktivně zapojováni, což považujeme za určitou formu motivace.

Didaktický styl reciproční

Učitel poskytuje informace o správnosti provedení pohybové činnosti. Žáci jsou postaveni do role pozorovatele a cvičícího jedince. Ve dvojicích si navzájem předávají zpětnou vazbu a provádí korekce pohybové činnosti na základě kritérií, které určuje učitel. Uplatněním tohoto didaktického stylu žáci rozvíjí vzájemnou spolupráci a komunikaci.

Didaktický styl se sebehodnocením

Učitel pouze stanoví zadání, podle kterého žáci samostatně plní pohybový úkol a snaží se posoudit správnost provedení. Učitel zasahuje pouze v nutném případě. Vhodným prostředkem k uvědomění si chyb je v případě kvalitního materiálního školního zařízení např. videozáznam. Tento způsob audiovizuální korekce řadíme mezi časově náročnější formy sebehodnocení.

Didaktický styl s nabídkou

Žáci dostávají možnost si individuálně vybrat náročnost pohybové činnosti. Učitel určuje učivo, ale žáci si dle svého uvážení volí obtížnost. Pro žáky je tento didaktický styl vhodným prostředkem pro uvědomění si, jaká je jejich osobní dovednostní úroveň. Zároveň je jejich dosavadní úroveň může inspirovat k lepším výkonům.

Didaktický styl s řízeným objevováním

Učitel žáky verbálně navádí ke splnění pohybového úkolu. Interakce mezi učitelem a žákem je při uplatnění tohoto didaktického stylu podstatným činitelem. Učitel dbá na vhodné využití komunikačních prostředků, díky kterým žáci naleznou vhodné řešení pohybového úkolu. Žáci při výuce s využitím tohoto didaktického stylu rozvíjí tvořivé schopnosti. Příkladem mohou být právě hudebně-pohybové hry.

Didaktický styl se samostatným objevováním

Žáci řeší pohybový úkol individuálně bez jakéhokoli slovního návodu. Učitel pouze vybírá vhodné učivo a pohybovou činnost, ve které jsou žáci schopní samostatně řešit pohybový úkol. Volba tohoto didaktického stylu je vhodná jak pro jednotlivce, tak pro skupinu, jako jednotnou organizační formu.

Didaktický styl se samostatným rozhodováním

Žáci si vybírají a sestavují svůj pohybový program a zároveň ho individuálně řeší. Učitel je v roli pozorovatele a vždy je připraven žákům pomoci či poskytnout zpětnou vazbu. Učitel také tento didaktický styl uplatňuje pokud má jistotu, že jsou žáci na takové dovednostní úrovni, aby dokázali pohybový program sestavit (Rychtecký, Fialová, 1998).

2.3 Motorické učení

Objasněním pojmu motorické učení se zabývalo mnoho autorů. Rozhodli jsme se vycházet z novodobých publikací, které se opírají o nové poznatky současnosti. Vybíráme autory, jejichž formulace odborně popisují základní myšlenku pohybového učení. Hrabinec a kol. (2017) předkládá koncepci učení se novým pohybům, v níž interpretuje tento děj specifickým zdrojem utvořených, stabilizovaných a uchovaných schopností. Souběžně je motorické učení dle Dvořákové, Engelthalerové a kol. (2017) neodmyslitelnou součástí vyučovacího procesu v tělovýchovné oblasti. Termín motorické učení zahrnuje dílčí didaktické kroky a následná návaznost vede k postupnému zvládnutí požadovaného pohybového úkonu (Nováková, Čechovská, Pathyová a Obytová, 2015). Pohybové učení je tzv. „aktivizace pohybových vzorců uložených v paměti“ (Doležal a Jebavý, 2013). Na základě zmíněných teorií lze tento druh učení spojit s nástrojem získávání pro nás neznámých pohybových dovedností. Vývoj člověka je značně ovlivněn kvalitou lokomoce, která s sebou přináší dispozice pro dosažení plnohodnotných pohybových zkušeností. S tímto tvrzením se ztotožňuje i Fialová (2010), pro kterou motorické učení zaujímá prvořadé postavení v ontogenezi člověka, tedy původu a vývoje člověka.

Nejčastěji se můžeme setkat s označením motorické, pohybové učení. Existuje však další odborný termín senzomotorické učení, na který odkazuje Rychtecký a Fialová (2004). Pugnerová a kol. (2019) zdůrazňují náročnost senzomotorického učení, které spočívá nejenom v zapojení pohybu, ale také v účasti psychických procesů – vnímání, myšlení, paměť, prožívání, vůle. Zmíněné procesy jsou dílčími částmi psychické složky, navzájem se prolínají a společně působí na smyslovou a motorickou stránku člověka. V průběhu osvojování se setkáváme s určitou kategorizací obtížnosti pohybových úkonů podle časového rozložení, které odpovídá dosavadním schopnostem jedince. Jako příklad můžeme uvést první pohybové činnosti, jako je lezení a chůze, které postupně přechází v koordinačně náročnější činnosti a vždy jsou v souladu s biologickým věkem člověka.

2.3.1 Druhy motorického učení

V životě se neustále učíme novým věcem. Tomu odpovídají i jednotlivé typy učení. Při nácviku pohybových činností je aplikováno senzomotorické učení, které zahrnuje specifické druhy, které je nutno volit podle důležitých kritérií. Rychtecký a Fialová (1998) uvádí biologický věk, zkušenosti, charakter nacvičované činnosti, dobu nácviku atd. Dílčí druhy motorického učení uvádíme bez určité konkretizace vzhledem

k autorům, protože nebyl doplněn o nové poznatky a všichni se totožně shodují na následujícím výčtu:

Imitační učení – „cvič podle mě!“

Představuje typ učení podle “živé“ předlohy tzv. učení nápodobou. Spočívá v předvedení co nejdokonalejší kopie pohybu prezentované konkrétní osobou. Hlavním zprostředkovatelem pohybových informací je zrak, díky němuž jsme kompetentní vytvořit si vhodnou představu nacvičované dovednosti. Uplatnění má především u dětí mladšího věku, ale výjimkou nejsou ani dospělé osoby, které přišly do kontaktu s pohybem v pozdějším věku. Pomineme-li věkové kritérium, své opodstatnění uplatní i u technicky náročných cvičení. Konkrétním příkladem je oblast gymnastiky. Důležitým kritériem je nacvičovat pohybovou činnost v celku, není možné ji rozdělit na jednotlivé části.

Instrukční učení – „cvič podle slovního návodu!“

Podstata instrukčního učení vychází ze slovních pokynů, čemuž odpovídá i příkaz, který se pojí k tomuto druhu vzdělávacího procesu. Cíl je vytvořit si určitou představu na základně verbálního sdělení, a proto je řazeno mezi obtížnější formy učení. Postupné kroky, které vedou k osvojení konkrétního pohybu, musí být učitel schopen zformulovat do smysluplných instrukcí. Obtížnost učení spočívá v akceptování popisu „klíčových“ momentů, časem doplněných podrobnějšími informacemi (Jansa a kol., 2012). Za kvalitu verbálního vyjádření je zodpovědný učitel, který je strůjcem informací. Pokyny musí být srozumitelné a v souladu s vyspělostí žáků, aby se předešlo případnému nepochopení. Instrukční učení se využívá u složitějšího cvičení, které se nacvičuje analyticko-syntetickým postupem (Rychecký, Fialová, 1998).

Zpětnovazební učení – „uč se ze svých chyb!“

Při nácvičování nových pohybových dovedností se nelze vyhnout chybám. Chyby však musí být vhodně využity k dosažení požadovaného cíle. Zpětnou vazbu může poskytnout druhá osoba, vyučující či žák, nebo můžeme jednat na základě našich vnitřních pocitů. K aplikaci zpětnovazebního učení je potřeba mít dostatek času, neboť opětné pokusy daného pohybového úkonu jsou časově náročné. Využití zpětnovazebního učení také závisí na věku a úrovni pohybových dovedností cvičenců, se kterými novou pohybovou dovednost nacvičujeme. Jedinec by měl být schopen rozpoznat a případně opravit chyby provedené kolegou.

3 CÍLE, ÚKOLY A METODIKA PRÁCE

Cílem závěrečné práce je vytvořit návrh inovace vybraných hudebně-pohybových her vycházejících z nabídky obsahu Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.

Úkoly

- provést literární rešerši odborné literatury
- zpracovat rozbor metodických materiálů hudebně-pohybové výchovy
- vyhledat současné hudební nahrávky ke spárování s metodickými materiály
- vytvořit návrh inovativního metodického postupu hudebně-pohybových her pro výuku hudebně-pohybové výchovy

Vědecké otázky

Jakým způsobem lze inovovat stávající metodické materiály pro současnou výuku žáků?

Lze nahradit původní hudební nahrávky novými tak, aby hudebně-pohybové hry neztratily svůj původní význam?

Metodika práce

V rámci kvalitativního výzkumu mé bakalářské práce je proveden rozbor hudebně-pohybových her a následná inovace obsahu a metodického postupu.

Rozhodnutí o výběru konkrétních hudebně-pohybových her je proveden na základě jedné ze tří různých úrovní rozhodnutí, které vyčlenil Flick (1995). Ve své publikaci rozlišuje rozhodnutí o výběru při sběru dat, při interpretaci a při zobrazení výsledků. Pro tuto bakalářskou práci je provedeno rozhodnutí o výběru při interpretaci, kdy po nastudování a výběru několika publikací zaměřených na hudebně-pohybovou výchovu, je vybrán vzorek tří hudebně-pohybových her. Zvoleny jsou dvě hudebně-pohybové hry od autora Zdeňka Šimanovského a jedna od autorky Evy Kulhánkové.

Pro sběr dat bude využito účelové vzorkování, které Patton (1990) popisuje jako selekci několika případů obsahující informace, jež napomáhají k jejich podrobnějšímu studiu. Tři vybrané hudebně-pohybové hry byly zvoleny na základě účelu studie bakalářské práce. Jednotlivé hudebně-pohybové hry obsahují podobné znaky metodického postupu, jako je způsob či postup výuky. Nový metodický postup je založen na výběru nového hudebního doprovodu v rámci současné moderní hudby, inovativním způsobu metodického postupu založeném na digitálních technologiích či obměně výběru didaktického stylu. Inovace vybraných hudebně-pohybových her bude v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem a budou vhodné k zařazení do výuky ve vzdělávacích oborech Hudební výchova, Tělesná výchova a Taneční a pohybová výchova.

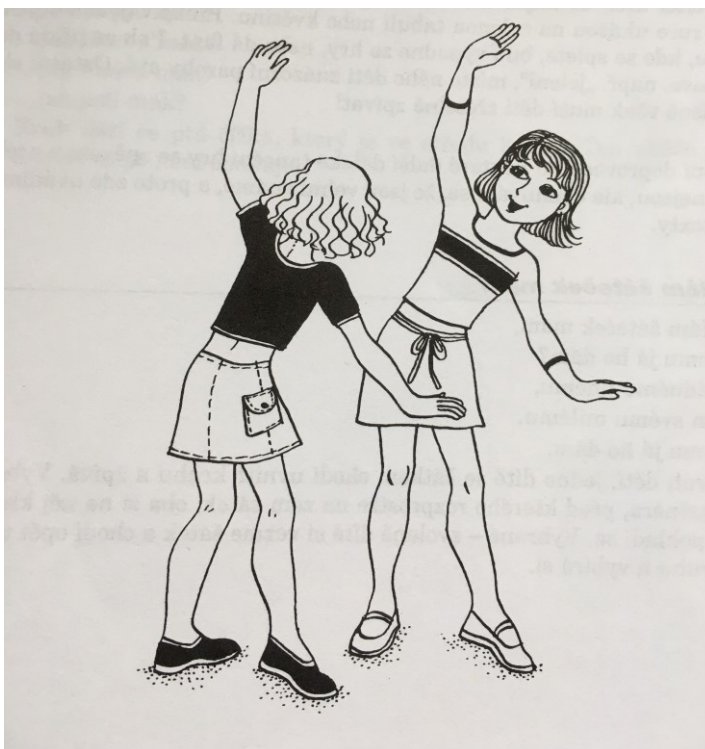
Pro vyhodnocení kvalitativního výzkumu bude, vzhledem k systematickosti a přehlednější organizaci dat, využita rámcová analýza. Výsledky budou shrnuty do tabulek, ve kterých bude stručně popsána inovace jednotlivých hudebně-pohybových her. Ke každé hudebně-pohybové hře bude vytvořena tabulka, která bude obsahovat staré a nové znaky metodického postupu a to konkrétně obsah, postup výuky, hudební doprovod a didaktický styl. Podrobný popis původních a inovativních hudebně-pohybových her bude interpretován slovním komentářem a v závěrečném shrnutí jednotlivých hudebně-pohybových her bude provedena komparace.

4 VÝSLEDKY A DISKUZE

Výběr hudebně-pohybových her byl založen na rozhodnutí o výběru při interpretaci. Na základě odborné literatury a jejího nastudování byly vybrány dvě hudebně-pohybové hry z publikace Zdeňka Šimanovského a jedna hudebně-pohybová hra od Evy Kulhánkové. Data původních hudebně-pohybových her a jejich inovace byla shrnuta do tabulek. Každá hudebně-pohybová hra má svou tabulku, která je doplněna slovním komentářem, který obsahuje podrobnější popis zpracování výsledků a závěrečnou komparaci hudebně-pohybových her.

4.4 Zrcadlový pohyb

První hudebně-pohybová hra byla vybrána z publikace Hudebně pohybová výchova (2010) autorky Evy Kulhánkové. Hra „Zrcadlový pohyb“ je dle Kulhánkové (2010) určena pro žáky druhého ročníku základních škol. V publikaci je uveden stručný metodický postup, doporučený hudební doprovod a další možnosti využití hry. Pro snadnější porozumění popisu hudebně-pohybové hry, Kulhánková (2010) graficky znázorňuje příklad zrcadlového pohybu (Obr.1).



Obrázek 1 Grafické znázornění zrcadlového pohybu (Kulhánková, 2010)

Tabulka 4 : Hudebně-pohybová hra Zrcadlový pohyb

	Původní znění	Inovace
Obsah	<ul style="list-style-type: none"> • opakování pohybu, který vymyslí jeden z cvičenců • skupina pohyb opakuje 	<ul style="list-style-type: none"> • pohybová variace na 8 počítacích dob • cvičenci se snaží variaci opakovat
Hudební doprovod	<ul style="list-style-type: none"> • klasická hudba <ul style="list-style-type: none"> - Maurice Ravel, Zrcadla 	<ul style="list-style-type: none"> • dětská hudba <ul style="list-style-type: none"> - Playground English, Brothers • pop <ul style="list-style-type: none"> - Billie Eilish, Wish you were gay (instrumental)
Postup výuky	<ul style="list-style-type: none"> • zařazení pohybové průpravy • 1.takt cvičenec udělá pohyb • 2.takt skupina pohyb opakuje 	<ul style="list-style-type: none"> • zařazení pohybové průpravy • učitel žákům předvádí variaci • žáci se snaží variaci dokonale napodobit
Didaktický styl	<ul style="list-style-type: none"> • styl s řízeným objevováním • styl se samostatným objevováním 	<ul style="list-style-type: none"> • příkazový styl

4.4.1 Rozbor původní hudebně-pohybové hry „Zrcadlový pohyb“

Obsah

Smysl této hudebně-pohybové hry spočívá v napodobení pohybu, který předvádí jeden z cvičenců. Ostatní žáci nebo druhý z dvojice se snaží pohyb zopakovat.

Postup výuky

V publikaci je součástí každé kapitoly pohybová průprava a hudebně pohybová část, ve které si cvičenci osvojí pohybové dovednosti, které pak mohou využít ve zmíněné hudebně-pohybové hře. Pokud by se vyučující rozhodl pohybovou průpravu nezařadit, mohlo by u jedince, který předvádí pohyb, dojít k pocitu nejistoty a studu z případné nevědomosti.

Jako první příklad Kulhánková (2010) uvádí metodický postup, ve kterém předvedení, pozorování a jeho zopakování probíhá postupně. Jedinec, který stojí proti skupině dětí má za úkol během prvního taktu hudebního doprovodu předvést pohyb. Některým žákům může chybět kreativita či znalost pohybových dovedností. Proto je také důležité dbát na výběr jedince do role „předvádějícího“, aby nedošlo k navození špatné atmosféry ve skupině. Ostatní cvičenci jsou v průběhu prvního taktu pouze pozorovateli. Ve druhém taktu se snaží pohyb zopakovat. Jako motivaci Kulhánková (2010) uvádí příklad z pohádky o Sněhurce, kde se zlá královna ptá zrcadel: „Kdo je v zemi nejkrásnější?“. Žáci by se tak měli snadněji vcítit do herní situace. Avšak v pohádce zrcadlo neopakuje to, co předvádí zlá královna, nýbrž pouze odpovídá na dotazy. Což by pro některé všímavé jedince mohlo být matoucí.

Kulhánková (2010) v publikaci uvádí ještě jeden způsob postupu ve výuce, kterým je provádění pohybu současně. Jedinec, který je pověřený předváděním, provádí pohyb pomalu a zřetelně, aby bylo znatelné, kde pohyb začíná a kde končí. Cílem ostatních cvičenců je pohyb pozorovat a opakovat současně s „předvádějícím“. Především tato varianta připomíná funkci reálného zrcadla.

Hudební doprovod

Kulhánková (2010) k této hudebně-pohybové hře doporučuje skladbu francouzského hudebního skladatele Maurice Ravela „Zrcadla“. Autorka při výběru hudební skladby vychází z osnov pro obecnou, základní a národní školu. Klasická hudba je tedy dle Kulhánkové (2010) vhodným hudebním doprovodem pro děti druhého ročníku základní školy. Hudba v dětech odkrývá citové vlastnosti a podněcuje emocionální

prožitky pohybu (Novotná, Pánská, Šimůnková, 2011). Výběr hudby tedy pokládáme za důležitý úkol v souvislosti s hudebně-pohybovými hrami.

Didaktický styl

Dle cíle hudebně-pohybové hry a věku cvičenců lze uplatnit různé řídicí didaktické styly. Varianta, ve které hudebně-pohybové hře předchází pohybová průprava a hudebně pohybová část, vyučující uplatní Řídicí styl s nabídkou. V průběhu této části si žák může osvojit pohybové dovednosti, které mu nabídne vyučující. Poté si žák, který je v roli „předvádějíciho“ zvolí konkrétní pohyb a jeho obtížnost. Pokud hudebně-pohybové hře nepředchází pohybová průprava ani hudebně-pohybová část, vyučující uplatní řídicí styl se samostatným objevováním. Žák situaci řeší zcela sám, hledá vhodné řešení a zároveň rozvíjí své tvůrčí schopnosti. V tomto případě by ale také mohla nastat situace, ve které by si žák nevěděl rady. Proto považujeme za důležité, aby byl vyučující pečlivý při výběru žáků do role „předvádějíciho“.

Obměna hudebně-pohybové hry

Kulhánková (2010) ve své publikaci uvádí také obměnu hudebně-pohybové hry „Zrcadlový pohyb“ pro pátý ročník základní školy. Autorka hru nazvala „Zrcadlo“ a její původní myšlenku a hudební doprovod zanechala. Každý žák zaujímá své místo v kruhovém postavení. Vyučující vybere jednoho žáka, který si vymyslí a následně provede pózu tzv. „sochu“. Cvičenec, který stojí vedle „sochy“, má za úkol pózu zopakovat. Tento postup se opakuje až do chvíle, kdy všichni žáci zopakují sochu vybraného žáka. Autorka ve své publikaci uvádí ještě variantu, ve které žák po zopakování sochy vybraného jedince přidá svou vlastní pózu. Další cvičenec poté opakuje jen sochu předešlého cvičence a opět přidá novou pózu. Metodický postup první varianty je postaven na jednoduchém principu, ale žáci tak snadněji mohou pochopit princip hry a následně poté pokračovat druhou variantou. Hudební doprovod je v tomto případě pouhou hudební kulisou. V publikaci není obsažen konkrétní popis ani přiřazení skladby k jednotlivým pohybovým úkolům. V tomto případě učitel uplatní opět řídicí styl se samostatným objevováním.

4.4.2 Inovace hudebně-pohybové hry „Zrcadlový pohyb“

Při tvorbě návrhu inovace této hudebně-pohybové hry, jsme se snažili zachovat původní myšlenku a hlavní smysl hry, tedy zrcadlový pohyb. V části hudebního doprovodu zmiňujeme dvě skladby, které lze využít jak pro nižší, tak pro vyšší ročníky základní školy.

Obsah

Vyučující má připravenou pohybovou variaci na 8 počítacích dob, kterou žákům zrcadlově předvádí na danou hudební skladbu. Cvičenci pozorují a zároveň se snaží pohyby co nejpřesněji opakovat. Variace je složena z jednoduchých pohybů. Učitel by se měl vyvarovat otáčivým pohybům, aby zachoval přesnost pohybů a žáci neztratili orientaci v prostoru.

Postup výuky

Před zahájením hudebně-pohybové hry vyučující do výuky zařazuje hudebně pohybovou přípravu, která obsahuje poslech hudební skladby a následné tleskání, pleskání či dupání do rytmu. Žáci si tak zvykají na rytmus a v průběhu hudebně-pohybové hry se mohou soustředit zejména na pohybovou variaci. V rámci pohybové přípravy jsou také zařazeny pohyby, které vyučující začlení do své pohybové variace. Během hry vyučující variaci pohybů opakuje po celou dobu hudební skladby bez jakýchkoli dalších pokynů. Pokud žáci nevypoznají všechny pohyby, učitel variaci předvádí bez hudebního doprovodu a zároveň pohyb doplňuje slovním komentářem.

Jako obtížnější variantu této hudebně-pohybové hry může vyučující variaci předvádět a žáci opakovat v sedě či v leže. Žáci si tak vyzkouší pohyby z jiné základní polohy.

Hudební doprovod

Jednou z výraznějších inovací této hudebně-pohybové hry je modernější hudební doprovod. U žáků pro první stupeň základní školy je zvolena anglická skladba „Brothers“ souboru Playground English. Hudební skladba obsahuje jednoduchá anglická slovíčka, která nazpívaly také děti v mateřské škole. Je to skladba v pomalém tempu a čtyřdobém metru. Vzhledem k jednoduchosti a kvalitní slyšitelnosti textu, si děti kromě pohybové činnosti procvičí i anglická slovíčka. Pro žáky druhého stupně základní školy je v rámci zvýšení atraktivity u žáků základní školy zvolena modernější instrumentální skladba současné populární americké zpěvačky Billie Eilish. Pravidelným střídáním

přízvuchné a nepřízvuchné doby je charakterizováno sudodobé metrum, které je použito v instrumentální skladbě „Wish you were gay“. Skladba je napsána ve čtyřdobém metru a ze tří základních druhů temp je použito tempo pomalé. Instrumentální a originální verze této hudební skladby má stejnou metro-rytmickou strukturu. Zvolená instrumentální verze skladby má díky vynechání pěvecké složky zdánlivě zřetelnější puls počítacích dob. Rytmizace pohybu se tedy stává pro žáky snadnější.

Didaktický styl

Vzhledem k metodickému postupu a cíle hudebně-pohybové hry učitel uplatňuje řídicí styl příkazový. Žáci cvičí dle pokynů vyučujícího, který provádí veškerá rozhodnutí.

4.4.3 Souhrn a srovnání

Tvorba pohybu a jeho zopakování žáky byla v inovaci hudebně-pohybové hře zachována. Rozdíl nacházíme zejména u použití didaktického stylu. V původní hře o průběhu pohybové činnosti rozhoduje učitelem zvolený žák, kdežto v návrhu inovace hudebně-pohybové hry veškerou činnost řídí vyučující. V původní hudebně-pohybové hře je díky řídicímu stylu se samostatným objevováním u žáků rozvíjena tvořivost a fantazie. To považujeme za pozitivní aspekt v případě vhodně zvoleného žáka začleněného do role „předvádějícího“. V návrhu inovace učitel uplatňuje příkazový styl. Pravidla a pokyny jsou pro všechny žáky stejné a učitel má možnost si vytvořit nový didaktický vztah se skupinou žáků. Jedním z výraznějších rozdílů mezi hrami je hudební doprovod. V původní hudebně-pohybové hře je použita klasická hudba francouzského skladatele Maurice Ravela, kdežto v inovaci jsme zařadili modernější hudební doprovod. V návrhu zmiňujeme dvě hudební skladby v závislosti na prvním a druhém stupni základní školy. Poukazujeme na možnost obměny hudebního doprovodu, díky které lze snadno zatraktivnit hudebně-pohybovou hru pro konkrétní věkovou skupinu žáků. V návrhu inovace jsme vybrali dětskou skladbu pro první stupeň a instrumentální popovou skladbu pro druhý stupeň základní školy.

4.5 Hejno ryb

Hudebně-pohybovou hru „Hejno ryb“ uvádí autor Zdeněk Šimanovský (1998) v publikaci Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Dle autora je tato hra určena pro žáky starší 10 let, tedy pro žáky na konci prvního stupně a starší. Šimanovský (1998) v publikaci neuvádí detailní metodický postup hudebně-pohybové hry. Krátce popisuje průběh hry a navíc uvádí doporučený hudební doprovod, věk dětí, pro které je tato hra vhodná či orientační čas hudebně-pohybové hry. Hra je dle Šimanovského (1998) vhodná pro rozvoj empatie, citlivosti vůči skupině a kolektivní souhry.

Tabulka 5 : Hudebně-pohybová hra Hejno ryb

	Původní znění	Inovace
Obsah	<ul style="list-style-type: none"> • pohyb v jedné skupině žáků v daném prostoru • žáci mění směr na předem určený signál, poté intuitivně 	<ul style="list-style-type: none"> • pohyb v několika menších skupinách v daném prostoru • žáci mění směr, který určuje vybraný žák v každé skupině • skupiny se na sebe napojují až vznikne jedna velká skupina
Hudební doprovod	<ul style="list-style-type: none"> • klasická hudba - J. S. Bach, Air 	<ul style="list-style-type: none"> • pop - Sørenem Bebe, Let It Go (instrumental), Hallelujah (instrumental)
Postup výuky	<ul style="list-style-type: none"> • pohybová příprava • vytvoření skupinky žáků • pomalý pohyb ve skupince jedním směrem • na signál, změna směru • změna směru intuitivně 	<ul style="list-style-type: none"> • pohybová příprava • rozdělení žáků do skupin na různá stanoviště • pohyb po daném prostoru a následné nabalování skupin • vzniká jedna velká skupina
Didaktický styl	<ul style="list-style-type: none"> • styl s řízeným objevováním 	<ul style="list-style-type: none"> • praktický styl

4.5.1 Rozbor původní hudebně-pohybové hry „Hejno ryb“

Obsah

Smysl hudebně-pohybové hry „Hejno ryb“ je založen na pomalém hromadném improvizovaném pohybu skupiny žáků, kteří se společně pohybují po prostoru a mění směr.

Postup výuky

Na začátku kapitoly, ve které je daná hra zařazena, uvádí několik metodických poznámek, které mohou pomoci při její aplikaci ve výuce. Soustředění a vnímání hudby je první z doporučených tipů. Po chvíli poslouchání hudební skladby se žáci začínají pohybovat do rytmu. Postupovat lze od malých jemných pohybů až po velké pohybové kreace. Dalším z doporučení Šimanovského (1998) je pohybová improvizace v kruhovém postavení, ve kterém se žáci drží za ruce. Žák v takovém případě pocítuje jistotu a podporu ostatních žáků. Poslouchání hudební skladby a pohybovou improvizaci považujeme za pohybovou přípravu k dané hudebně-pohybové hře, kterou autor charakterizuje jako kolektivní souhru. Skupina žáků se za doprovodu hudby pomalu pohybuje po prostoru a po zaznění tichého signálu celá skupina mění směr. Signál vydává vyučující či vyučujícím určený žák. V případě dokonalé souhry skupiny vyučující signál zcela vynechává a žáci se snaží hromadně a intuitivně pohybovat po prostoru.

Hudební doprovod

Hra je charakterizována jako poklidná. Smyslem hry tedy není zběsilé pobíhání po prostoru, jak by se mohlo zdát. Šimanovský (1998) proto doporučuje jako hudební doprovod např. instrumentální skladbu klasické hudby „Air“ od německého hudebního skladatele Johanna Sebastiana Bacha. Skladba je napsána v čtyřdobém metru a pomalém tempu. Žáci se díky pomalému tempu mohou soustředit na improvizovaný pohyb a náhlou změnu směru.

Didaktický styl

Vzhledem k improvizovanému pohybu, který samostatně volí skupina žáků je v této hudebně-pohybové hře uplatněn didaktický styl s řízeným objevováním. Učitel vysvětluje učivo a v průběhu hry aktivně přistupuje k žákům, např. poskytuje zpětnou vazbu či verbálně navádí žáky ke změně směru pohybu.

4.5.2 Inovace hudebně-pohybové hry „Hejno ryb“

Obsah

V návrhu inovace této hudebně-pohybové hry je zachován její hlavní smysl, který spočívá ve skupinové pohybové činnosti po prostoru v doprovodu hudby. Obsahem této hudebně-pohybové hry je také improvizovaný pohyb skupiny žáků.

Postup výuky

Před zahájením hudebně-pohybové hry vyučující zařazuje pohybovou přípravu, která v tomto případě zahrnuje poslech hudební skladby a improvizovaný pohyb v kruhovém postavení. Učitel zorganizuje žáky do kruhu tak, aby žáci stáli zády do kruhu. Při poslechu hudby vyučující navádí žáky k zavření očí. Poté žáci improvizují jen tou částí těla, kterou v průběhu skladby zvolí a řekne vyučující. V případě, že učitel řekne: „pravá ruka“, žáci samostatně pohybují jen pravou rukou apod.. Nemožnost pozorovat ostatní žáky může odbourat stud a ostych před ostatními. Ve chvíli, kdy pohybové cvičení žáci provádí určitou dobu a vyučující ho shledává jako úspěšné, může dát pokyn k otevření očí. Vyučující člení žáky na 2-4 skupiny, které číselně pojmenovává. Žáci si ve vymezeném prostoru hledají svá stanoviště, ze kterých budou začínat či se nabalovat na další skupinu. Skupiny učitel dělí dle počtu žáků tak, aby byly početně, ale také výkonnostně vyrovnané. Vyučující v každé skupině určuje jednoho žáka do role „rybičky směrovky“, která skupině žáků udává směr v průběhu pohybové improvizace. Signál pro změnu směru určuje zvednutá paže „rybičky směrovky“. Učitel rovněž nastavuje limit pro počet změn směru během pohybu, kterým se skupiny dostávají ke skupinám dalším. Se začátkem hudební skladby vychází skupina číslo jedna, která se pomalu pohybuje po prostoru a dle určeného žáka mění směry. Ostatní žáci ve skupině, představující hejno ryb, se vždy pohybují za „rybičkou směrovkou“ směrem ke skupině číslo dva, která se ke skupině číslo jedna přidává a tvoří jednu větší skupinu. V tu chvíli přebírá velení určený žák ve skupině číslo dva a míří k případné další skupině. Tento postup se opakuje k dalším skupinám, podle toho, kolik je ve vyučovací hodině žáků a vytvořených skupin. Poslední „rybička směrovka“ dovede velkou skupinu na stanoviště, ze kterého startovala skupina číslo jedna.

Hudební doprovod

Hudební doprovod v této pohybové hře jsme zanechali v pomalém tempu. Pro první stupeň doporučujeme instrumentální skladbu „Let It Go“ z pohádky Ledové

království, která je napsána ve čtyřdobém metru. Tato skladba je nově vytvořená verze dánským pianistou Sørenem Bebe. Většina žáků by mohla tuto skladbu znát a její instrumentální verze by cvičence neměla rozptylovat při pohybové činnosti. Pro druhý stupeň základní školy jsme zvolili instrumentální skladbu „Hallelujah“, která zní v pohádce Shrek. Tato skladba je opět předělaná verze pianistou Sørenem Bebe a je napsána v šestidobém metru. Obě skladby jsou vybrány ze známých pohádek. Předpokládáme, že většina žáků skladby znají a namotivují je při dané hudebně-pohybové hře. V opačném případě je skladba zařazena do pohybové průpravy, kdy žáci skladbu poslouchají a vnímají. Během hry tedy skladbu neslyší poprvé.

Didaktický styl

O výběru učiva rozhoduje učitel, ale žáci mají možnost zvolit si stanoviště či improvizovaný pohyb. Vyučující v této hudebně-pohybové hře volí didaktický styl praktický.

4.5.3 Souhrn a srovnání

V návrhu inovace hudebně-pohybové hry „Hejno ryb“ jsme zachovali improvizovaný pohyb a změnu směru skupiny žáků po prostoru. Do obsahu hry přidáváme rozdělení na více skupin žáků, které se k sobě postupně připojují. Rozdíl v původní hře a v návrhu inovace nacházíme v hudebním doprovodu. Tempo skladeb se shoduje, ale výběr skladby je v návrhu inovace modernější a pro žáky základní školy atraktivnější. V inovaci byly zvoleny pohádkové instrumentální skladby, které považujeme za populární. Metodický postup hudebně-pohybových her je srovnatelný. V obou případech je zahrnuta pohybová průprava a poté hudebně-pohybová hra, která se liší svým průběhem. Vzhledem ke zvolenému didaktickému stylu je v původní hudebně-pohybové hře uplatňován styl s řízeným objevováním a v návrhu inovace je vybrán didaktický styl praktický.

4.6 Na myšky na strništi

Hudebně-pohybovou hru „Na myšky na strništi“ uvádí Zdeněk Šimanovský (1998) ve své publikaci Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Tato hra je dle Šimanovského určena pro skupinu žáků starší 5-ti let, lze ji tedy aplikovat do výuky již od prvního ročníku základní školy. Hudebně-pohybová hra je vhodná pro pochopení a vyjádření rytmu hudební skladby a pro improvizovaný pohyb v daném prostoru. Dle autora tato hra také pomáhá rozvíjet rytmus, imaginaci a osvojování prostoru.

Tabulka 6 : Hudebně-pohybová hra Na myšky na strništi

	Původní znění	Inovace
Obsah	<ul style="list-style-type: none"> • žáci vydupávají rytmus hudební skladby • v roli myšek si žáci nosí imaginární klásky a bezpečně se pohybují po prostoru 	<ul style="list-style-type: none"> • žáci vydupávají rytmus hudební skladby v pohybu • cílem je vydupat si cestu ke kuželu, vytleskat rytmus se spolužákem a vydupat si stejnou cestu zpátky
Hudební doprovod	<ul style="list-style-type: none"> • klasická hudba <ul style="list-style-type: none"> - P.I. Čajkovskij, Čínský tanec 	<ul style="list-style-type: none"> • pop <ul style="list-style-type: none"> - Alan Menkel, Friend Like Me (instrumental) - Mark Ronson, Bruno Mars, Uptown Funk (instrumental)
Postup výuky	<ul style="list-style-type: none"> • pohybová příprava • vydupávání rytmu v daném prostoru • přenášení imaginárních klásků 	<ul style="list-style-type: none"> • pohybová příprava • rozdělení žáků do dvojic • vydupávání rytmu v pohybu směrem ke kuželu • vytleskávání rytmu ve dvojici • žáci 3x mění trasu vydupáváním ke kuželu
Didaktický styl	<ul style="list-style-type: none"> • styl se samostatným objevováním 	<ul style="list-style-type: none"> • styl se samostatným objevováním

4.6.1 Rozbor původní hudebně-pohybové hry „Na myšky na strništi“

Obsah

Cíl hudebně-pohybové hry „Na myšky na strništi“ je vydupávání rytmu hudební skladby, individuální improvizovaný pohyb a respektování prostoru ostatních žáků.

Postup výuky

Jako pohybovou přípravu můžeme chápat pár metodických poznámek uvedených v kapitole „Improvizace pohybem na hudbu“, avšak v metodickém postupu není daná příprava zmíněna. Autor v poznámkách doporučuje poslech hudby, improvizované pohyby, organizaci žáků při seznámení s improvizací a tip na hudební doprovod pro improvizovaný pohyb. Vzhledem k této hudebně-pohybové hře je vhodné zařadit pohybovou přípravu zaměřenou na poslech a vnímání hudební skladby a na improvizovaný pohyb. Vyučující zahájí pohybovou přípravu spuštěním hudební skladby, žáci pouze poslouchají a vnímají rytmus. Poté se žáci začínají individuálně pohybovat do rytmu skladby a zařazují malé, ale i velké, improvizované pohyby. Žáci si zvykají na daný rytmus, který poté vyjadřují během hudebně-pohybové hry. Skupina žáků představuje myšky pohybující se po prostoru, který znázorňuje pole. Jejich cílem je vydupat si do rytmu hudební skladby vlastní cestu a odnést imaginární klásky do otvorů. Předpokládáme, že otvory jsou také imaginární. Během hry se žáci snaží respektovat prostor ostatních žáků a svou cestu si vydupávají tak, aby nikomu nepřekáželi v dráze pohybu. Šimanovský (1998) v popisu hry nezmiňuje detaily. Navrhuje však příklady zvířat, které může vyučující využít místo myšek. Pro žáky základní školy může zvířecí námět sloužit jako motivační objasnění hudebně-pohybové hry.

Hudební doprovod

Jako příklad hudebního doprovodu autor uvádí skladbu „Čínský tanec“, kterou napsal hudební skladatel P. I. Čajkovskij. Skladba zazní v baletu „Louskáček“ jako doprovod jednoho z národních tanců. Hudba je napsána ve čtyřdobém metru a středním tempu. V této skladbě je velmi dobře rozpoznatelný rytmus a celkově hudební skladba působí hravě, což by žáky mohlo motivovat k hudebně-pohybové činnosti.

Didaktický styl

V této hudebně-pohybové hře vyučující uplatňuje didaktický styl se samostatným obječováním. Učitel vybírá učivo, popisuje průběh a pravidla hry, ale samotné řešení pohybového úkolu provádí žáci.

4.6.2 Inovace hudebně-pohybové hry „Na myšky na strništi“

Obsah

V návrhu inovace je zanechán původní záměr hudebně-pohybové hry. Hra „Na myšky na strništi“ spočívá ve vyjádření rytmu, improvizovaném pohybu po prostoru a respektování prostoru ostatních žáků.

Postup výuky

Před zahájením hudebně-pohybové hry učitel zařazuje pohybovou průpravu, která obsahuje poslech hudebních skladeb, improvizovaný pohyb a vyjádření rytmu v pohybu po daném prostoru. Vyučující vybírá několik skladeb s různým tempem, které žáci nejprve poslouchají a postupně učitel dává pokyn k vyjádření rytmu vydupáváním a vytleskáváním nejprve na místě a poté v předem určeném prostoru. Vyučující žákům předvíčuje pohyby za doprovodu hudby a žáci se snaží pohyby zopakovat. Dané pohyby mohou poté žáci využít při pohybové improvizaci. Dalším krokem metodického postupu je rozmístění kuželů, které v hudebně-pohybové hře představují domečky, jejichž počet závisí na počtu žáků ve výuce. Kužely na sobě mají přichycena čísla, která si vyučující připraví před výukou. S rozmístěním kuželů vyučujícímu mohou pomoci žáci. „Domečky“ jsou dle očíslování umístěny do řady na šířku či délku místnosti. Vyučující rozděluje žáky do dvojic a přiřazuje čísla, která se shodují s čísly připevněných na kuželech. Jeden z dvojice má své stanoviště na jednom konci místnosti a druhý z dvojice na druhém konci, přičemž oba stojí naproti svého „domečku“. Za doprovodu hudby žáci vychází rovně ke svému domečku a po cestě improvizovaným pohybem vydupávají rytmus. Dvojice se setkává u kuželu a společně vytleskávají rytmus na 8 počítacích dob, jako projev radosti, že se společně setkali u domečku. Vzhledem k neměnitelnému se rytmu se žáci navzájem neruší. Žáci se vrací pohybovou improvizací po stejné trase zpátky na výchozí pozice a opět vydupávají rytmus. Na svém stanovišti případně čekají na druhého z dvojice a opět se vydávají improvizovaným pohybem, do kterého zároveň zapojují vydupávání rytmu, směrem ke kuželu. Ke svému „domečku“ se tímto způsobem vydávají ještě třikrát, přičemž pokaždé jinou cestou. Žáci se kromě vyjádření rytmu tentokrát

soustředí také na prostor okolo sebe a snaží se nenarážet a nekřížit cestu ostatním spolužákům. Pokud vyučující nemá k dispozici kužely, tak lze využít jakoukoli jinou učební pomůcku jako např. kloboučky, míče, ale také různé hudební pomůcky, které poté mohou sloužit jako další způsob vyjádření rytmu.

Hudební doprovod

V průběhu hudebně-pohybové hry zní reprodukováná hudba, podle které žáci vydupávají a vytleskávají rytmus. Pro žáky na prvním stupni základní školy doporučujeme instrumentální skladbu „Friend Like Me“, kterou napsal ve čtyřdobém metru americký hudební skladatel Alan Menken. Tato hudební skladba je známá zejména z pohádky „Aladin“. Skladba je napsána ve středním tempu a díky instrumentální verzi je rytmus pro žáky zřetelný. Pro žáky na druhém stupni základní školy doporučujeme instrumentální skladbu v rychlém tempu „Uptown Funk“, kterou v originální verzi nazpíval Mark Ronson společně s Bruno Marsem. Tato hudební skladba nezazněla v žádném filmu či pohádce, ale považujeme ji za velmi známou. Skladba je napsána ve čtyřdobém metru.

Didaktický styl

Učitel na začátku vyučovací hodiny určuje učivo a vysvětluje žákům pravidla hry. Během hudebně-pohybové hry žáci dostávají možnost samostatně si vybrat cestu ke svému kuželu a využít improvizovaný pohyb. Vyučující v této hudebně-pohybové hře využívá didaktický styl se samostatným objevováním.

4.6.3 Souhrn a srovnání

V návrhu inovace hudebně-pohybové hry „Na myšky na strništi“ je oproti původní hře přidán způsob vyjádření rytmu a to vytleskávání. V původní hudebně-pohybové hře jsou žáci připodobňováni k myškám, které nosí imaginární klásky do otvorů. V návrhu inovace jsme místo imaginárních otvorů využili očíslované kužely, které představují „domečky“ pro myšky, u kterého se sejde dvojice žáků. Rozdíl nacházíme také v hudebním doprovodu. V původní hudebně-pohybové hře je doporučena klasická hudba, načež v návrhu inovace hry doporučujeme pro žáky prvního i druhého stupně základní školy atraktivnější hudební skladby. V obou případech jsme zvolili instrumentální skladby, ve kterých je snadněji rozpoznatelný rytmus. Vzhledem ke zvolenému didaktickému stylu v původní hudebně-pohybové hře, ale i v návrhu inovace hry je zvolen didaktický styl se samostatným objevováním.

5 DISKUZE

S ohledem na lidský pokrok a modernizaci různých pracovních odvětví, se dnešní školní systém může zdát poněkud zastaralý. Jelikož vzdělávání je důležitým stavebním kamenem každého člověka, je třeba aktualizovat učební obsah tak, aby byl žákům blízký, zaujal je a docházelo tak k co největší možné míře ovlivňování rozvoje osobnosti.

V bakalářské práci jsme se věnovali rozboru vybraných hudebně-pohybových her se záměrem je inovovat tak, aby byly pro žáky zajímavé a přinesly jim nové znalosti. Zjistili jsme, že není potřeba měnit hudebně-pohybové hry zcela, protože jejich myšlenka a smysl už byly ověřeny v praxi. V návrhu jsme uvedli úpravu a modernizaci obsahu, metodického postupu, hudebního žánru a použili jsme odlišný didaktický styl.

Obsahová složka všech hudebně-pohybových her je v návrhu inovace v podstatě stejná, avšak v každé hře je obsah mírně upraven nebo je do něj přidána další pohybová činnost. Například v hudebně-pohybové hře „Zrcadlový pohyb“ je dána pohybová variace, která je vytvořena vyučujícím, zatímco v původní hře pohyby vymýšlí žáci. Ve hře „Na myšky na strništi“ je např. pouze přidán způsob vyjadřování rytmu. Obsah hudebně-pohybových her souvisí s výběrem didaktického stylu, který je zvolen na základě cíle vyučování, počtu a věku žáků či materiálního vybavení školy (Rychtecký, Fialová, 1998).

Z didaktických stylů je v návrhu inovací hudebně-pohybových her využit styl příkazový, praktický a styl se samostatným objevováním. Didaktický styl se samostatným objevováním je vyučujícím uplatněn v původní hudebně-pohybové hře „Na myšky na strništi“, ale také v našem návrhu inovace. Tento řídicí styl je vhodný pro žáky, kteří už mají osvojené základní pohybové dovednosti a mohou tak sami pohybový úkol vyřešit. V návrhu inovace hudebně-pohybové hry žáci volí improvizovaný pohyb, který je však zařazen do pohybové průpravy a poté řeší pouze jednoduchý úkol v podobě volby cesty k danému kuželu. Proto považujeme uplatnění didaktického stylu se samostatným objevováním, pro žáky základní školy, za akceptovatelné.

Modernější hudební skladby pokládáme za stěžejní pro inovaci hudebně-pohybových her pro žáky základní školy. Hudební doprovod může zajistit radostný prožitek z pohybové činnosti, ale také má funkci motivační, která v případě volby atraktivní hudební skladby plní svůj účel (Novotná, Pánská, Šimůnková, 2011). Dle věkové kategorie žáků základní školy jsou vybrány hudební skladby, které mohou žáci znát z pohádek či jsou původně nazpívány současnými hudebními interprety. U většiny

her jsou v návrhu inovace vybrány instrumentální verze skladeb z důvodu lepší koncentrace žáků ve výuce a pro snadnější rozpoznání rytmu hudební skladby.

Každý návrh inovace jednotlivých hudebně-pohybových her obsahuje, z hlediska postupu výuky, pohybovou přípravu. Ta je v původních hrách zařazena pouze jako poznámka v kapitole publikace, ve které je daná hudebně-pohybová hra uvedena. Avšak jako součást metodického postupu nebyla zařazena v žádné z her. Další postup výuky je v našem návrhu založený na obsahu dané hry. Ve dvou inovovaných hudebně-pohybových hrách „Hejno ryb“ a „Na myšky na strništi“ využíváme rozdělení do skupin či dvojic. Řešení pohybových úkolů ve skupině či dvojicích podporuje vzájemnou spolupráci a komunikaci.

V průběhu této práce se ukázalo, že by bylo vhodné provést inovaci hudebně-pohybových her tak, aby byly pro žáky atraktivnější a zároveň přínosnější. Jejich zařazení do výuky by mohlo vést k rozvoji tvořivosti, k procvičení nově naučených pohybových dovedností, ale také k rozvoji spolupráce a komunikace. Z výsledků je také zřejmé, že uvedené hudebně-pohybové hry jsou vhodné k zařazení do ŠVP v rámci vzdělávacích oborů Hudební výchova, Tělesná výchova a doplňujícího vzdělávacího oboru Taneční a pohybová výchova.

Ukázalo se, že tyto hry by mohly sloužit jako návod pro modernizaci školních programů, je však nutno tyto hry se žáky nejprve vyzkoušet. Poté by mohlo dojít k dalším drobným úpravám tak, aby byly pro učitele i žáky obohacením výuky tělesné, hudební či taneční a pohybové výchovy.

6 ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá modernizací vybraných hudebně-pohybových her pro žáky základní školy. Problém zařazení hudebně-pohybových činností do školní výuky je dlouho diskutovaným tématem. Metodické podpory sice nabízejí výčet materiálů k zařazení hudebně-pohybových činností do školní výuky, ale nabídku považujeme za zastaralou a pro žáky neatraktivní. Na základě teoretických poznatků byl proveden rozbor hudebně-pohybových her a vytvořen návrh jejich inovace, který může sloužit jako výukový materiál pro učitele základní školy.

Výběr hudebně-pohybových her byl proveden při interpretaci, tedy po nastudování odborné literatury zaměřené na hudebně-pohybovou výchovu. V rozboru jsem vycházela ze čtyř hledisek, které jsem následně v návrhu modernizovala. Obsah, hudební žánr, postup výuky a didaktický styl se staly stěžejními prvky pro výsledkovou část závěrečné práce. Výsledky jednotlivých hudebně-pohybových her jsou přehledně uvedeny v tabulkách a doplněny slovním komentářem.

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit návrh inovativních hudebně-pohybových her, které jsou v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem základního vzdělávání. Vyučující mohou hry, vzhledem k jejich hudebně-pohybovému charakteru a obsahu, využít ve vzdělávacích oborech Hudební výchova, Tělesná výchova a Taneční a pohybová výchova, čímž byl splněn cíl práce.

Odpovědi na výzkumné otázky:

- Jakým způsobem lze inovovat stávající metodické materiály pro současnou výuku žáků?

V rozboru vybraných hudebně-pohybových her jsme se zaměřili na obsah, hudební doprovod, postup výuky a didaktický styl. V návrhu inovace je obsahová složka hudebně-pohybových her upravena tak, aby nebyl změněný hlavní smysl hry, který je již ověřený v praxi. Do obsahu hry jsme tedy zasahovali pouze drobnými úpravami jako např. přidáním další pohybové činnosti. Zařazovali jsme pohybové činnosti, které rozvíjí koncentraci a ve dvou vybraných hudebně-pohybových hrách také tvořivost a kolektivní souhru. Původní hudební doprovod doporučený k jednotlivým hudebně-pohybovým hrám jsme inovovali dle hudebního žánru, ale také současných trendů. Při výběru hudební skladby jsme však respektovali věkovou kategorii žáků. V případě inovace postupu výuky jsme vzhledem k usnadnění průběhu hudebně-pohybové hry začleňovali

pohybovou přípravu. Didaktický styl byl přiřazen k jednotlivým hudebně-pohybovým hrám vzhledem k jejich cílům či věku a počtu žáků. Didaktický styl jsme tedy neinovovali.

- Lze nahradit původní hudební nahrávky novými tak, aby hudebně-pohybové hry neztratily svůj původní význam?

Ano. V hudebně-pohybových hrách jsme vybírali hudební skladby tak, aby se příliš nelišily v metro-rytmické struktuře. Hudba se stále vyvíjí a ročně vzniká mnoho nových populárních hudebních skladeb, ale také skladeb, které jsou napsány např. pro pohádky. Právě hudební skladba, kterou žáci mohou znát z filmu, může být jedním z motivačních prvků pohybové činnosti. Při výběru skladby jsme zohledňovali věkovou kategorii žáků.

Výsledky ukázaly, že lze hudebně-pohybové hry díky obměnám některých složek zmodernizovat a tak není potřeba vytvářet zcela nový výukový materiál. Přístup použitý v bakalářské práci může sloužit učitelům jako motivace pro inovaci dalších výukových materiálů.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BRTNÍKOVÁ, M. *Modernizace hudebně-pohybové výchovy* : disertační práce. Praha : UK FTVS, 2008.

DOLEŽAL, M a JEBAVÝ, R. *Přirozený funkční trénink*. Praha: Grada, 2013. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4438-4.

DOLEŽALOVÁ, K. *Ovlivnění úrovně hudebně-pohybových schopností novým programem hudebně-pohybové výchovy u žákyň na II. stupni ZŠ* : disertační práce. Praha : UK FTVS, 2019.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.

DVOŘÁKOVÁ, H. a ENGELTHALEROVÁ, Z. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.

FIALOVÁ, L. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.

FLICK, U. *Qualitative Forschung*. Reinbek : Rowohlt, 1995.

GERLICOVÁ, M. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4581-7.

HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-820-1.

HOLAS, M. *Malý slovník základních pojmů z hudební pedagogiky a hudební psychologie*. Praha: Akademie múzických umění, 2001. Knižnice Metodického centra HAMU. ISBN 80-85883-79-1.

HRABAL, V. a PAVELKOVÁ, I. *Jaký jsem učitel*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-755-8.

HRABINEC, J. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2.

HURNÍK, I. a EBEN, P. *Česká Orffova škola*. Praha: Supraphon, 1969.

JANSA, P. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.

- JENČKOVÁ, E. *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002. ISBN 80-903115-7-1
- KANTOR, J., LIPSKÝ, M. a WEBER, J. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 9788024728469.
- KLÁROVÁ, R. *Moderní gymnastika I*. Brno: Masarykova univerzita, 1998. ISBN 802101945x.
- KLIMTOVÁ, H. *Pohybové hry pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Tribun EU, 2009. Knihovnicka.cz. ISBN 978-80-7399-864-6.
- KNOPOVÁ, B. *Hudebně pohybová výchova v 1.-5.ročníku ZŠ*. Brno: Masarykova univerzita, 1993. ISBN 80-210-0636-6.
- KODEJŠKA, M. a VÁŇOVÁ, H. *Hudební výchova dětí předškolního věku*. Praha: SPN, 1989. ISBN 80-7066-035-x.
- KRÖSCHLOVÁ, J. *Výrazový tanec: taneční tvorba*. Praha: IPOS ARTAMA, 2002. Pohyb. ISBN 80-7068-106-3.
- KULHÁNKOVÁ, E. 2010. *Hudebně pohybová výchova: metodická příručka pro hudební výchovu ve škole*. 3. vyd. Ilustrovala Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 136 s. ISBN 978- 80-7367-730-5.
- KULHÁNKOVÁ, E. *Taneční hry s písničkami*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0408-4.
- KURKOVÁ, L. *Říkáme si, zpíváme si, hraje a tančíme*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971. Knižnice metodické literatury.
- KURKOVÁ, L. *Dětská tvořivost v hudbě a pohybu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981.
- KURKOVÁ, L. *Hudebně pohybové hry v mateřské škole: učebnice pro 3. roč. studujících oboru Učitelství pro mateřské školy na středních pedagogických školách*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Učebnice pro střední školy (Státní pedagogické nakladatelství).
- MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-85783-29-0.
- MODR, A. *Hudební nástroje*. 9. vyd., (V Editio Bärenreiter Praha 1.). Praha: Editio Bärenreiter Praha, 2002. ISBN 978-80-863-8512-9.
- NOVÁKOVÁ, T. *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2859-2.
- NOVOTNÁ, V. *Programy gymnastiky a tance*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4599-5.

NOVOTNÁ, V, Šárka PANSKÁ a Iveta HOLÁ. *Rytmická gymnastika a pohybová skladba: programy cvičení s hudbou*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2011. ISBN 978-80-86317-83-0.

OECD Learning for Tomorrow's World – First Measures of Gross – Curricular Skills from PISA 2003. Paris: OECD, 2004.

PATTON, M. Q. *Qualitative evaluation and research methods*. Newbery Park and London : Sage, 1990.

POKORNÁ, J. a JANSKA, P. Učitelé tělesné výchovy a realizace školních vzdělávacích programů na základních školách. *Studia Kinanthropologica*, 2012, 13., 3- MČ, 280 – 287, ISSN 1213-2101.

PUGNEROVÁ, M. *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada, 2019. Pedagogika (Grada). ISBN 9788027105328.

RYCHTECKÝ, A. a FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.

SHERIDAN, H. Conceptualizing 'Fair Play': A Review of the Literature. *European Physical Education Review - EUR PHYS EDUC REV*, 2003, 9., 163-184.

SIGMUND, E. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2.

SKOPOVÁ, M. a ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.

ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: [soubor cvičení a hudebně-terapeutických činností pro děti i dospělé]*. Praha: Portál, 1998. ISBN 8071782645.

ŠVANDOVÁ, L. *Taneční výchova pro předškolní děti*. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2009. ISBN 978-80-7068-234-0.

THOROVSKÝ, J. Hudebně pohybová výchova. In NOVOTNÁ a kol. *Rytmická gymnastika a pohybová skladba : programy cvičení s hudbou*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2011. ISBN 978-80-86317-83-0.

ZORMANOVÁ, L. *Obecná didaktika: pro studium a praxi*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4590-9.

Elektronické zdroje

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. 2017, [cit. 2019-11-09] Dostupné z: < <https://www.msmt.cz/file/43792/> >

SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1 Grafické znaky délky not (Thorovský in Novotná a kol., 2011).....	14
Tabulka 2 Základní druhy tempa a jejich využití	16
Tabulka 3 Hudebně-pohybové činnosti jednotlivých vzdělávacích oborů pro první stupeň základních škol dle RVP ZV (2017)	24
Tabulka 4 : Hudebně-pohybová hra Zrcadlový pohyb	33
Tabulka 5 : Hudebně-pohybová hra Hejno ryb	39
Tabulka 6 : Hudebně-pohybová hra Na myšky na strništi.....	44

Seznam obrázků

Obrázek 1 Grafické znázornění zrcadlového pohybu (Kulhánková, 2010).....	32
--	----