

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

**TANEČNÍ A POHYBOVÉ HRY S HUDBOU PRO 1. A 2.
TŘÍDU ZÁKLADNÍ ŠKOLY**
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jaroslava Večeřová

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 31. března 2016

.....
vlastnoruční podpis

Chtěla bych tímto poděkovat své vedoucí práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odbornou pomoc a ochotu vždy poradit.

Také bych chtěla poděkovat ředitelce Základní a Praktické školy v Aši Mgr. Mileně Bokové za možnost vyzkoušet své hry s dětmi.

Mé poděkování patří i všem vyučujícím, kteří ochotně vyplnili můj dotazník.

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 CÍLA ÚKOLY.....	7
2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK.....	8
2.1 TĚLESNÝ VÝVOJ A POHYBOVÝ VÝVOJ.....	8
2.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ.....	9
2.3 SOCIÁLNÍ VÝVOJ.....	10
3 POHYBEM A HROU K ROZVOJI DÍTĚTE.....	11
3.1 POHYB V ŽIVOTĚ DĚTÍ.....	11
3.1.1 Spontánní pohyb.....	11
3.2 HRA.....	12
3.2.1 Význam pohybových her.....	12
4 SPOJENÍ POHYBU S HUDBOU.....	14
4.1 TANEČNÍ A POHYBOVÉ HRY S HUDBOU V OSNOVÁCH ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....	14
4.1.1 Taneční a pohybová výchova jako samostatný předmět ve škole.....	15
4.2 DIDAKTICKÉ ÚKOLY A CÍLE.....	15
4.3 MOTIVACE A ORGANIZACE PŘI VÝUCE.....	16
5 HUDEBNĚ VYJADŘOVACÍ PROSTŘEDKY.....	17
5.1 RYTMUS.....	17
5.2 TEMPO.....	18
5.3 DYNAMIKA.....	18
5.4 MELODIE.....	19
6 POHYBOVÁ A TANEČNÍ PRŮPRAVA.....	20
6.1 SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA.....	20
6.2 DÝCHÁNÍ.....	20
6.3 UVOLNĚNÍ A RELAXACE.....	21
6.4 ZÁKLADNÍ TANEČNÍ KROKY.....	21
6.4.1 Chůze.....	21
6.4.2 Běh.....	21
6.4.3 Poskočný krok.....	22
6.4.4 Přísunný krok.....	22
6.4.5 Cval.....	22
6.4.6 Přeměnný krok.....	23
6.4.7 Polkový krok.....	23
6.4.8 Valčíkový krok.....	23
6.4.9 Trojdup.....	23
6.4.10 Mazurka.....	24
6.5 DRŽENÍ A POSTAVENÍ.....	24
7 TANEČNÍ A POHYBOVÉ HRY.....	25
7.1 ROZPOČÍTADLA.....	25
7.1.1 Hry s rozpočítadly.....	26
7.2 HRY NA IMPROVIZACI POHYBU.....	26
7.3 ZNÁZORNĚNÍ PÍSNĚ POHYBEM.....	28
7.4 HRY SE ZPĚVEM.....	34
7.5 HRY S LIDOVÝMI PÍSNÍČKAMI.....	38
7.6 HRY PRO PÁRY (DVOJICE).....	43
7.7 HRY S TANEČNÍMI KROKY.....	51

7.8 HRY, KTERÉ SE VÁŽOU K TRADICÍM A SVÁTKŮM.....	58
8 DISKUZE K TANEČNÍM A POHYBOVÝM HRÁM	63
9 VÝZKUMNÁ ČÁST.....	67
9.1 CÍL PRŮZKUMU.....	67
9.2 DOTAZNÍK PRO UČITELE	67
9.3 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ.....	68
9.3.1 Charakteristika respondentů	68
9.3.2 Rozbor výsledků jednotlivých otázek	69
ZÁVĚR.....	74
SUMMARY	I
SEZNAM LITERATURY.....	I
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	III

ÚVOD

Téma diplomové práce jsem si vybrala na základě svého zájmu o taneční a pohybovou výchovu u dětí mladšího školního věku. Působím jako učitelka, kde na škole vyučuji taneční a pohybovou výchovu a několik let vedu různé zájmové kroužky s touto tematikou. Pro děti je pohyb velmi důležitý a hra je jejich přirozenou součástí, přináší jim radost a uspokojení. Pohyb a hudba jsou odpradáвна spojeny s projevy člověka (vyjadřování emocí) a součástí našeho života jsou do dnes. Když malé dítě slyší hudbu, zcela přirozeně a intuitivně se začne hýbat, zapojuje se do rytmu písne tleskáním, podupáváním nebo broukáním.

Taneční a pohybové hry podporují dobrý zdravotní stav, děti si uvědomují vlastní tělo, dochází u nich k vývoji hrubé i jemné motoriky. Slouží také k uvolnění napětí a hodí se pro práci nejen s hyperaktivními dětmi. Děti se prostřednictvím her seznamují s prostorovou orientací, s lidským tělem, učí se napodobit pohyb a zlepšují koordinaci pohybů. Rozvoj rytmického citění napomáhá dalšímu vývoji jedince. Vybereme-li správné hry, budeme děti už od raného věku motivovat k radosti z pohybu, v dnešním světě počítačů tolik potřebného pro správný vývoj a růst dětí. Vytvoříme u nich kladný vztah k hudbě a tanci. Přispějeme k rozvoji jejich představivosti a fantazie a potěšení ze hry zpříjemní školní den dětem i pedagogickým pracovníkům.

Chtěla bych tímto poskytnout ostatním pedagogům a vedoucím zájmových kroužků metodickou pomůcku v podobě zásobníku v praxi vyzkoušených tanečních a pohybových her s hudbou, které by využili nejen při výuce tělesné a hudební výchovy. Především bych chtěla přinést radost dětem, obohatit je o nové zážitky z pohybu a podpořit jejich přirozenost.

1 CÍL A ÚKOLY

Cílem mé práce je vytvoření souboru tanečních a pohybových her s hudbou pro 1. a 2. třídu ZŠ a jejich ověření v praxi.

Úkoly práce:

- ✓ Výběr vhodných tanečních a pohybových her s hudbou (zpěvem).
- ✓ Sestavení souboru her s hudbou (či zpěvem).
- ✓ Ověření vytvořeného souboru při výuce ve vybrané ZŠ.
- ✓ Vyhodnocení dotazníku určeného pedagogům, který zjistí, jak pohybové a taneční hry s hudbou zahrnují do své výuky.

Práce by měla sloužit jako metodická příručka pro učitele na 1. stupni základní školy a vedoucím zájmových kroužků.

2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Mladší školní věk je vymezen nástupem do školy (6,7 let), většinou se kryje s prvním stupněm povinné školní docházky.

„V průběhu tohoto relativně dlouhého vývojového období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Proto je také mladší školní věk vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období: dětství a prepubescence, či také dětství a pozdní dětství s hranicí kolem devátého roku“ (Perič, 2008, s. 24).

Nástupem do školy se dítě odloučí od rodiny, učí se přijímat autoritu a soustředit se na vyučovací proces. Je hodnoceno a srovnáváno se svými spolužáky. Tím vším se v tomto období utváří jeho autorita.

Mladší školní věk se považuje za období stabilní a šťastné, děti jsou optimistické a pohyb jim při správném vedení působí radost.

2.1 TĚLESNÝ VÝVOJ A POHYBOVÝ VÝVOJ

Období mladšího školního věku je charakteristické plynulým a rovnoměrným růstem výšky i hmotnosti. Zakřivení páteře se ustaluje, kloubní spojení jsou stále měkká a pružná. Poměry končetin a trupu vytvářejí dobré předpoklady pro vývoj různých pohybových forem. Již na začátku období se formuje schopnost učit se novým pohybům a nervový systém dětí je již dostatečně zralý i pro náročnější pohyby (Perič, 2008).

Pohyb je u dětí mladšího školního věku velmi spontánní. Když učíme děti nové pohybové dovednosti, musíme brát v úvahu časté opakování a při nácviku využít jejich přirozenou motoriku. Mnoho potíží s pohybovým aparátem vzniká právě v tomto období.

Dětské pohyby postrádají úspornost, vše dělají s velkým nasazením a se zapojením dalších nežádoucích pohybů. Problémy s koordinací pohybů na konci období mizí a děti provádí i náročnější cvičení (Perič, 2008).

Pokud naučíme dítě v tomto věku trávit svůj čas aktivním způsobem, je zde velká pravděpodobnost, že si to zapamatují po celou dobu svého života.

2.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ

V mladším školním věku přibývá vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Jde o období velkých objevů dítěte. Schopnost abstraktního vnímání je zatím malá.

Mladší školák se o dalekou budoucnost ještě moc nezajímá, pro něj je důležitá současnost (Vágnerová, 2000).

Děti jednájí impulzivně. Jejich vůle není ještě silně vyvinuta, proto nedokážou sledovat dlouhodobý cíl. Vše, co dělají, silně prožívají. Je pro ně typická zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí a větší odvážnost. Jejich plná pozornost trvá jen krátce, přibližně 4-5 minut (Perič, 2008).

Myšlení

Pro myšlení zůstává stále charakteristická konkrétnost a názornost. Vlivem zrání a učení se obecné parametry myšlenkových výkonů v průběhu dětství zvyšují. Dochází k rozvoji logického myšlení, logické operace se rozvíjí učením, hlavně v rámci vyučování (Vágnerová, 2005).

Úvahy dítěte vychází z jeho vlastní zkušenosti a při nových poznatecích se samo potřebuje přesvědčit o pravdivosti tvrzení. Začíná chápat pravidla, podle nichž svět funguje (Vágnerová, 2005).

Paměť

Díky nástupu do školy a zrání dítěte se žákům mladšího školního věku rozvíjí paměťové funkce.

Jejich kapacita paměti se v průběhu vývoje zvyšuje. Děti si pamatují více, když mohou využít určité logické operace. U dětí mezi 6. – 8. rokem převažuje paměť mechanická, pamatují si informace neselektivně, často to, co je nějakým způsobem zaujalo. Na druhou stranu začínají chápat význam opakování (Vágnerová, 2005).

Jazykové kompetence

Při nástupu do školy by mělo dítě vyslovovat všechny hlásky, mluvit ve větách a zvládnout vyprávět krátký příběh.

V mladším školním věku se jazykové schopnosti dále rozvíjí. Jejich slovní zásoba se obohacuje o specifické výrazy a pojmy, získávají větší kontrolu nad užíváním jazyka (Vágnerová, 2005).

„V průběhu školního věku se zvyšuje tendence charakterizovat slovo pomocí nadřazené kategorie nebo je definovat ve vztahu k jiným objektům“ (Vágnerová, 2005, s. 260).

Emoční vývoj

Emoce dětí mladšího školního věku bývají optimistické a vyrovnané. Snadno u nich citové projevy vznikají a poměrně lehce odeznívají. Významný je i rozvoj chápání emočních prožitků a emoční inteligence (Vágnerová, 2005).

2.3 SOCIÁLNÍ VÝVOJ

Vstup do školy je pro dítě velkou událostí, která na něj klade nové nároky – zařazení do kolektivu, přizpůsobení se novým normám a pravidlům. Protože se děti setkávají s novými vrstevníky, budují si vlastní postavení. Rády soutěží. Vznikají první kamarádské vztahy (Perič, 2008).

Dítě si osvojuje řadu nových sociálních rolí a ostatní vrstevníci jim pomáhají utvářet své sebepojetí a sebevědomí.

Škola významným způsobem předurčuje budoucí sociální pozici každého žáka, jelikož míra úspěšnosti ve škole představuje základ budoucí profesní volby (Vágnerová, 2000).

Při socializaci dítěte ve škole je důležitá role a osobnost učitele. Každé dítě v tomto věku potřebuje pochvalu a uznání.

3 POHYBEM A HROU K ROZVOJI DÍTĚTE

„Pro svou náležitost k dětskému věku je pohybová aktivita a hra prostředkem velmi přirozeným a účinným. Dětský rozvoj je bez těchto aktivit a činností nemyslitelný“ (Dvořáková, 2011, s. 17).

3.1 POHYB V ŽIVOTĚ DĚTÍ

Již od narození přináší dětem pohyb poznávání světa, poznání a procítění sebe samého, řadu zkušeností. Nejdříve hmatem, ochutnáním a manipulací zkoumá dítě jednotlivé předměty. Později mění polohy a přesouvá se z místa na místo, aby si rozšířilo místo svého poznání. Řeší různé úkoly – jak překonat překážku nebo jak reagovat na pohyb předmětu. Kromě svalového aparátu zapojuje svůj mozek a celou nervovou soustavu (Dvořáková, 2011).

Dítě přijímá podněty celým svým tělem a celým tělem se také vyjadřuje. Používá ke komunikaci mimiku obličeje, gestikulaci rukou, potřeby doteku. Potřeba pohybu a vyjadřování se pohybem je pro dítě přirozenou součástí (Kulhánková, 2011).

Pohyb je tedy základní potřebou každého jedince. Umožňuje seznámit se s okolím a získat potřebné zkušenosti. Nedostatek pohybu se odráží na obezitě dětí a narušení celkové rovnováhy zdraví. Ubývá svalová hmota, zkracují se vazivové struktury, zhoršuje se krevní oběh.

Není důležitý jen po stránce zdravotní, ale má pozitivní dopad i na psychiku jedince. Pomáhá od únavy a napětí. U dětí dochází k celkové uvolněnosti, vyrovnanosti i následnému zlepšení koncentrace a soustředění pro jiné činnosti.

3.1.1 SPONTÁNNÍ POHYB

Spontánní pohyb je pro dítě přirozený, může při něm myslet a tvořit samostatně bez zásahu dospělého, který by rozhodoval, jak je to správně. V rukou pedagoga je tu výběr prostoru či pomůcek. Je to takové hledání vlastní cesty, podpora samostatnosti i odpovědnosti.

„Tím, že se dítě snaží pravdivě vyjadřovat svoje pocity a nálady spontánním pohybem, je vyloučeno pouhé mechanické napodobování a uvolňují se jeho tvořivé síly“ (Blahutková, Jonášová, 2009, s. 7).

Spontánní pohyb dítěte vychází z toho, co již dítě umí. Co se naučilo od jiných, co vidělo v televizi apod. Při pohledu na poskakující děti můžeme rozpoznat kvalitu a rozmanitost pohybů, poznat děti ostýchavé a nesmělé, ty nadané či méně talentované. Ve spontánním pohybu je dítě více aktivní a intenzivněji se pohybuje. (Dvořáková, 2011).

3.2 HRA

Hra je součástí lidského života, vždy hrála významnou roli nejen v dětském světě, ale i v celé společnosti.

Už podle Jana Amose Komenského byla hra důležitou součástí každého dítěte. Ta sloužila nejen k obohacování znalostí, ale podporovala jeho rozvoj smyslů, myšlení i tvořivosti. Hra je pro děti objevováním i dobrodružstvím, střídá se tu napětí s uvolněním, odpadají zábrany. Hra je dobrovolná, také se v ní každý jedinec dobrovolně přizpůsobuje novým pravidlům. (Kulhánková, 2013).

3.2.1 VÝZNAM POHYBOVÝCH HER

Protože dnes začíná převládat pasivní trávení volného času, veškeré herní aktivity vybízejí děti k nenucenému pohybu. Dají se zapojit nejen do hodin tělesné výchovy, ale mohou být součástí jakékoliv vyučovací hodiny. Kinestetický učební styl využijeme jako příjemné osvojování probíraného učiva. Pohybové hry můžeme zapojit i do přestávek mezi vyučovacími jednotkami a motivovat děti k zábavnému pohybu během dne ve škole.

Hra nabízí mnoho pozitivního i po psychické stránce. Vyvolává příjemný prožitek, navozuje pohodovou atmosféru a pozitivní myšlení. Její význam spatřujeme také v motivaci, svobodě a možnosti vlastního rozhodnutí, přináší nám tvořivost, emotivnost v celém jejím průběhu, pestrost, kooperaci a možnost i nutnost spolupráce (Rubáš, 1997).

Tím, že se dítě baví a raduje s ostatními, překonává obavy. Učí se komunikovat a zapojit do kolektivu.

„Dítě ponořené do hry, získané pro nějaký nápad, je schopno se hluboce soustředit, zatímco dítě znuděné stereotypní činností nebo složitým vysvětlováním nepřímě k soustředění žádný příkaz“ (Blahutková, Jonášová, 2009, s. 8).

Pro pedagogické pracovníky má i diagnostický význam. Díky hrám a spontánnímu projevu často poznáme povahu účastníků. Jsou tu značné vzdělávací a výchovné možnosti – formování osobnosti nebo rozvoj pohybových schopností jedince. Děti se učí podřídit se a respektovat ostatní (Rubáš, 1997).

4 SPOJENÍ POHYBU S HUDBOU

Hudba je významným prostředkem pro vyjádření každého jedince. Už samotný poslech v nás vyvolává různé emoce a nálady. Umí nás svými tóny potěšit i rozesmutnět, vybavují se nám různé představy a situace.

Dítě se setkává s dětskými písničkami už v předškolním věku od rodičů nebo v mateřské škole. Každá v sobě nese něco jiného, co může děti obohatit. Charakter písně může člověka formovat po stránce pohybové, citové i výchovné.

Děti se učí písním naslouchat a zlepšuje se jejich hudebnost. Hudební podněty je dokážou plně zaujmout. Právě hudba nejvíce napomáhá osobitému pohybovému projevu.

Už J. E. Dalcroze, tvůrce rytmické gymnastiky, vyžadoval, aby se hudební rytmus kryl s rytmem pohybu. Věřil, že je to návrat k přirozenosti dítěte, kde se zobrazí jeho vlastní pocity a prožitky (Blahutková, Jonášová, 2009).

4.1 TANEČNÍ A POHYBOVÉ HRY S HUDBOU V OSNOVÁCH ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Taneční a pohybové hry s hudbou jsou zařazeny v současných osnovách základní školy už od první třídy a s pohybovým vyjádřením hudby se setkáme nejen v prvním a druhém ročníku, ale i v průběhu celého prvního stupně. V každém ročníku si děti osvojují pohybový doprovod písničky, improvizovaný tanec jako volný projev osobnosti a základní taneční kroky s přihlédnutím k jejich věkovým zvláštnostem.

HUDEBNÍ VÝCHOVA - V osnovách hudební výchovy nalezneme hudebně pohybové hry v prvním i druhém ročníku. Žáci by se měli naučit vyjádřit pohybem vlastnosti tónu, tempa, dynamiky a emocionálního zážitku z hudby. Je zde zařazen krok poskočný, držení rukou při tanečním pohybu, vyjádření stoupání a klesání hudební melodie.

TĚLESNÁ VÝCHOVA - Osnovy pro tělesnou výchovu obsahují rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou a tanec. I v tomto předmětu najdeme učivo o vnímání a prožívání hudebně vyjadřovacích prostředků, rytmizovaný pohyb, nápodobu pohybem nebo tvořivé vyjádření hudby. V prvním a druhém ročníku jsou zařazeny tance založené na taneční chůzi a běhu.

Jak zde můžeme vidět, pohyb spojený s hudbou má ve vzdělávání své nezastupitelné místo (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2013).

4.1.1 TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA JAKO SAMOSTATNÝ PŘEDMĚT VE ŠKOLE

Od 1. září 2010 se stala taneční a pohybová výchova (dále jen TPV) součástí rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Jedná se o nový doplňující vzdělávací obor ve vzdělávací oblasti Umění a kultura. Obsahem předmětu je rozvoj a formování osobnosti jedince pomocí tance a pohybu s hudbou. Jednotlivé cíle předmětu vycházejí z přirozeného pohybu dětí, podporují jejich emocionální citění i správný fyzický vývoj (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2013).

Na řediteli školy pak záleží, jak TPV zařadí do školního vzdělávacího plánu. Zvolí-li předmět jako povinný, nepovinný či volitelný, jestli upraví počet týdenních vyučovacích hodin.

Na základní a praktické škole kde působím, se díky mému zájmu o pohyb s hudbou předmět TVP zavedl jako volitelný v časové dotaci 2 hodiny týdně. Každý rok bylo mnoho zájemců, žáci byli novým předmětem nadšeni. Děti se učili nejen základní taneční kroky a vnímat rozdílné druhy hudby, ale rozvíjeli svou tvořivost, představivost a vnímavost k prostředí i ke druhým lidem ve skupině.

Každý si našel své vyžití. Žáci se učili taneční hry nebo ztvárnit pohybem zvuky, zvířata, předměty i nálady. Předmět TVP nabízí uvolnění a seberealizaci každého. I ti stydliví a málo průbojní jedinci se dokázali zapojit a najít v sobě potřebu vyjádření. Radost dětí z pohybu přinášela radost a motivaci mně samotné.

Součástí TVP byl také nácvik tanečku celé skupiny. Využila jsem prvky lidových tanců a jednu sestavu v duchu moderního tance (street dance), kde děti mohly zapojit svou představivost a samy vymyslet taneční krok nebo pohyb. Na školních akcích a akcích města jsme se mohli ukázat a nacvičený taneček předvést rodičům i široké veřejnosti. Zaslouženým potleskem pak získali pocit úspěchu.

4.2 DIDAKTICKÉ ÚKOLY A CÍLE

Právě pohyb spojený s hudbou nabízí větší pochopení písní, nabízí uvolněnost a tvořivost dětí. Pohybový projev se v tomto spojení dále kultivuje a dotváří. Stává se plynulým a motivuje děti k hlubším prožitkům (Dvořáková, 2011).

Tanec a pohyb s hudbou vzbuzuje v dětech radost, vyvolává dobrou náladu. Je pro ně odreagováním. Při zařazení hudebně pohybových činností do výuky učíme žáky nejen komunikaci, ale také spolupráci a budování lepších vztahů v kolektivu.

Činnosti s hudbou vyvolávají harmonii a soulad, přibližují dětem krásu hudby i jednotlivých pohybů. Dítě vnímá a rozeznává hudebně vyjadřovací prostředky a lépe se orientuje v konkrétní písni.

Dalším úkolem dětských tanečních her je přiblížení našich minulých i současných lidových tradic. Zobrazují radostné prožitky dětí z venkova. Jsou spojené s pozorováním přírody i s pracemi a pomocí her se dostávají tyto poznatky do povědomí dětí. Díky dětským hrám s písničkami získávají nové pohybové podněty a poznávají hudební i literární bohatství (Berdychová, 1973).

V tanečních hrách pozorujeme zvuky a pohyby u různých řemesel, dětem se přibližují písně žertovné i sváteční, poznávají pohyby a zvuky zvířat. Tím, že se jednotlivá říkadla a popěvky učí, procvičují si svou paměť.

4.3 MOTIVACE A ORGANIZACE PŘI VÝUCE

Do škol se taneční a pohybové hry s hudbou zařazují nejen díky uvolnění a zpestření výuky, ale hlavně naplňují výchovné a vzdělávací cíle. Aby se dítě zapojilo do hry a nechtělo sedět „v koutě“, je důležité navázat na to, co už žáci znají z mateřské školy. Další důležitou složkou ze strany učitele je motivace.

Vhodně zvolená motivace je na výběru učitele. Jeho osoba je v tomto věku pro žáky velmi důležitá, je pro ně vzorem, osobou, které věří, a ke které vzhlížejí. Učitel by měl jednotlivé pohyby a nové hry správně předvést.

Jako motivaci je vhodné použít propojení s jinou oblastí – výtvarnou, literární či dramatickou. Dítě můžeme motivovat na základě obrazu, knihy, videa nebo shlédnutého tanečního či divadelního představení. Můžeme využít fantazii a představivost žáků. Dítě samo může navrhnout obměnu hry nebo využití rozdílných tělocvičných pomůcek nebo hudebních nástrojů.

Nejvhodnějším prostorem pro taneční a pohybové hry s hudbou je tělocvična. Vhodnou volbou je i venkovní okolí školy, kde mají děti dostatek místa ke svému vyjádření. Můžeme využít i jakoukoli učebnu nebo školní chodbu. Zde záleží na volbě hry a vhodného seskupení dětí. Například utvořením hada ve třídě, se děti více učí vnímat spolupráci, prohlubují si prostorové cítění a orientaci.

Při volbě aktivity musí učitel myslet i na to, že ne každé dítě má vhodné pohybové nebo hudební dispozice.

5 HUDEBNĚ VYJADŘOVACÍ PROSTŘEDKY

Hudebně vyjadřovací prostředky mají důležitou funkci v rozvoji dítěte. Napomáhají rozvoji motorických schopností a ve vývoji řeči.

5.1 RYTMUS

Rytmus je základním projevem hudby i života. Můžeme ho pozorovat v přírodě – pravidelné střídání dne a noci, kývání stromů při větru, nebo jej nalezneme jako součást prostředí vytvořené člověkem – pohyby zvonu, fáze motoru, tikání hodin apod. Rytmus pozorujeme i při pohybu našeho těla při chůzi, při skákání, slyšíme ho, když posloucháme svůj dech.

Rytmus je vlastní hudbě, tanci i slovesným a dramatickým formám. Svým rytmem dokáže hudba sjednotit pohybový projev dvou lidí nebo celé pohybující se skupiny. Rytmické cítění můžeme procvičovat pomocí rytmických cvičení, kde využíváme tleskání, podupy, slovní spojení nebo říkadla (Kurková, 1987).

Příklady rytmických her

- ***Máme - nemáme*** – Učitel vysloví a vytleská věc, která ve škole je či není. Děti odpoví tleskáním i slovně „máme“ nebo „nemáme“.
- ***Tajný dirigent*** – Jeden z hráčů jde za dveře. Domluví se jeden hlavní dirigent, podle kterého budou dirigovat ostatní děti. Pustí se hudba a hráč za dveřmi může přijít mezi ostatní. Jeho úkolem je co nejdříve uhádnout, kdo je hlavním dirigentem.
- ***Krysař*** – Mezi dětmi se zvolí jeden krysař, ostatní se rozmístí po prostoru a zůstanou nehybně stát. Krysař se vydává mezi ně a zpívá, píská nebo jen brouká jednoduchý hudební motiv. Koho se dotkne, ten ožívá, připojuje se za něj a napodobuje stejný zvuk i pohyb. Postupně se krysař dotkne všech a celý pohybující zástup udělá kruh. Jakmile krysař tleskne, všichni utichnou. Na koho krysař ukáže, ten přebírá jeho roli, ostatní se rozprchnou pryč, a když krysař tleskne, všichni znehybní. Hra začíná opět od začátku.

5.2 TEMPO

Jakýkoliv rytmus nabývá své podstaty až v určitém tempu. Tempo písňe je pro pohyb velice důležité a my se musíme naučit volit správnou rychlost (Kurková, 1987).

Svou rychlostí a ladností pohybů dokážou děti rozlišit druhy písni jako ukolébavku, pochod apod. Svými pohyby se adaptují na to, co právě slyší. Pro rozpoznání a vyjadřování rozdílného tempa se využívá kontrastu chůze a běhu. Můžeme využít napodobování rychlých a pomalých dopravních prostředků nebo rozjíždějící se auto. Oblíbené jsou také kontrastní pohyby zvířátek (Lišková, 2006).

Cvičení na změnu tempa

- **Motýl** – Děti jsou rozmístěné po celém prostoru, na zemi leží šátky nebo destičky ve stejném počtu. Při rychlém tempu žáci běhají. Když se změní tempo na pomalé, usedne každý na nejbližší šátek či destičku jako motýl, který usedne na květ. V pomalém tempu mávají děti svými pažemi.

5.3 DYNAMIKA

Slovo dynamika v nás vzbuzuje bouřlivý spád událostí, je to pojem zahrnující pohyb. V hudbě je dynamika označení pro sílu tónů, v pohybu se jedná o vnitřní sílu k prostoru a o sílu vlastního výrazu (Kurková, 1987).

U dětí se jedná hlavně o pochopení kontrastu silně a slabě.

Dynamiku pohybem můžeme vyjádřit velmi snadno. Využijeme silné a slabé tleskání nebo podupávání – tleskáme slabě, podupáváme silně. Dá se využít i hlučného dupání a jemného našlapování. Nejen zvukem ztvárníme dynamiku, vyjádříme ji i velikostí pohybu tak, že velká gesta znamenají silný zvuk, malá gesta slabý (Lišková, 2006).

Hry na procvičení dynamiky

- **Silně a slabě** – hra, při které se děti rozmístí libovolně po prostoru. Učitel zvolí variantu tiše a žáci mají za úkol pohybovat se neslyšně. Lezou jako broučci, plíží se tiše jako kočka, jdou tiše, aby nevzbudily malé děťátko. Naopak při vyjádření silné dynamiky se děti projevují hlasitě. Buší silně kladivem, skáčou jako sloni, dupou jako čerti.

- **Rybáři** – Děti se posadí do kruhu a jeden po druhé opakuje „chytil jsem takhle velkou rybu a názorně ukazuje. Ten, kdo začíná, mluví nejtíšeji a ukazuje nejmenší velikost ulovené rybičky. Druhý přidá na hlase a ukazuje rybku větší. Pokračuje další a další až do maximálního upažení a hlasitosti. Postupně se vracíme opět k malé rybičce na začátku.

5.4 MELODIE

Melodie je projevem hlavně muzikálním, jedná se o rozdílnou výšku tónů. V melodii se odráží emocionálnost písně, určuje její charakter. I přesto můžeme ve spojení s pohybem jednotlivé stupně vyjádřit. Základním pohybem pro vyjádření melodie je pohyb vzhůru a dolů, ale melodii lze ztvárnit i jiným způsobem. Když melodie stoupá, nabízí se pohyb dopředu, naopak klesající tóny nás nutí couvat z prostoru pryč. Melodie se odráží také ve volbě tanečního kroku, můžeme ji zdůraznit spojením paží apod. (Kurková, 1987).

Činnosti pro vyjádření melodie

- **Vysoko a nízko** – Při vysoko znějících tónech se budou děti pohybovat ve výponu a vzpaží. Podle pokynu učitele nebo podle vlastní volby tleskají nad hlavou, mávají nebo krouží dlaněmi. Při nízkých tónech si sednou na zem (klek, turecký sed apod.) a pohybují pažemi po zemi. Mohou napodobovat kreslení, bubnují do podlahy nebo ťukají do země.

6 POHYBOVÁ A TANEČNÍ PRŮPRAVA

Při pohybových činnostech dětí dbáme na správné pohyby a správné držení těla. Ať už se jedná o jakýkoliv pohyb při hře, snažíme se od začátku o nápravu chyb a zabránění špatných stereotypů.

Učíme žáky orientaci v prostoru, dbáme také na orientaci v utvořeném útvaru a různých seskupení u jednotlivých her.

6.1 SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Každý jedinec má své vlastní držení těla, které závisí na tělesných i duševních vlastnostech. S vývojem jedince a změnou životních podmínek se jeho držení těla mění.

Správné držení těla:

RAMENA - jsou volně spuštěna, lopatky přitaženy k páteři. Chybou je zvedání ramen nebo jejich spuštění.

HLAVA – je vzpřímena, vytahujeme ji z temene. Bradu nepředsouváme ani nezvedáme. S krkem svírá pravý úhel.

ZÁDA – jsou přímá, břicho zatažené, bederní část mírně prohnutá.

DOLNÍ KONČETINY – jsou volně u sebe, propnuté. Paty nevybočují.
(Lišková, 2006)

6.2 DÝCHÁNÍ

Ke každému pohybu patří také správné dýchání. Při tanečních a pohybových hrách s hudbou může dětem dělat problémy správné rozložení dechu, protože k vykonávanému pohybu zároveň zpívají. Měli bychom správné dýchání nacvičit samostatně, aby se později stalo při jakékoli aktivitě samozřejmostí.

Hluboké břišní dýchání umožňuje lepší okysličení krve a snižuje svalové i psychické napětí. Návuk správného dýchání přiblížíme dětem představou nafukovacího míčku, který máme v břiše. Při nádechu míček naplníme, při výdechu ho pomalu vypouštíme (Kulhánková, 2006).

Jako motivaci při návuku volíme příklady, které děti zaujmou, které znají. Hluboký nádech přirovnáme k přivonění ke květině nebo koláči, který se právě dopek. Výdech přiblížíme například představou sfouknuté svíčky.

6.3 UVOLNĚNÍ A RELAXACE

Po každém napětí by mělo následovat uvolnění. Protože relaxace urychluje regeneraci svalů, pomáhá tím odstraňovat únavu dětí (Kulhánková, 2000).

Je důležité, aby si děti uvědomili, co je napětí a uvolnění. Vše jim můžeme přiblížit představou dřevěné loutky (zpevní a napnou své tělo) a hadrového panáka (celé tělo uvolní a zvláční). Příkladů na ukázkou najdeme mnoho. Správnou představu vyvolá zmrzlá a tající zmrzlina nebo sněhulák (Lišková, 2006)

6.4 ZÁKLADNÍ TANEČNÍ KROKY

V tanečních a pohybových hrách s hudbou se žáci postupně seznamují se základními pohyby, jako jsou chůze, běh, skoky i pohyby pažemi. Zábavnou formou se učí základní taneční kroky.

6.4.1 CHŮZE

Chůze patří u člověka mezi nejpřirozenější pohyb. Je také nejjednodušším tanečním krokem, kdy váha těla přechází plynule z nohy na nohu. Chůze je vhodná pro poznání a rozvoj rytmického cítění.

Za základ správné chůze se považuje správné držení těla, hlavu držíme zpříma. Váhu přenášíme na kročnou nohu, našlapujeme na celé chodidlo. Paže vykonávají plynulý kyvadlový pohyb, páteř protáhneme vzhůru (Kulhánková, 2006).

Chůzí máme několik druhů – našlapujeme na špičky, na paty, zvedáme kolena nebo zakopáváme, chodíme v dřepu jako kačenky. Známe chůzi vpřed a vzad. Její nácvik provádíme na pochodové lidovky, např. Okolo Frýdku cestička nebo Šel tudy, měl dudy. Volíme různá tempa chůze. K procvičování využíváme chůzi v „hadu“, v kruhu, ve dvojicích, trojicích, nebo chodí děti samostatně prostorem. Dá se využít mnoho zábavných forem jako změna směru chůze na daný zvukový signál či v vytvořené dvojici jeden napodobuje v typu chůze druhého apod. Jednotlivé druhy chůze procvičujeme i se změnou polohy paží.

6.4.2 BĚH

Během rozumíme jednotlivé skoky, kdy se žáci v jednom okamžiku nedotýkají nohama země.

K jeho nácvičku využíváme svižnou a rychlejší hudbu, která v nás vyvolá představu běhu. Vhodné jsou i písničky, kde se o běhu zpívá (Běží liška k Táboru, Utíkej, Káčo). Procvičujeme ho opět zábavnou formou. Žáci mají představovat rychlý let ptáků a k běhu přidávají mávání křídel nebo napodobují auta a jejich zvuky, ve dvojicích představují mašinku aj.

6.4.3 POSKOČNÝ KROK

„Poskočný krok je jedním z přirozených poskoků, objevuje se v dětských hrách zcela spontánně“ (Berdychová, 1973, s. 59).

V poskočném kroku jde o spojení kroku a poskoku na kročné noze. Tančí se v pomalém i rychlém tempu. Nacvičujeme ho z místa, poté různými směry – vpřed, vzad, stranou. Ruce jsou volně podél těla nebo dané v bok. Motivujeme děti k poskoku představou radosti a veselými písničkami.

Při nácvičku vycházíme ze spontánnosti dětského poskoku a dále ho rozvíjíme. Dáváme pozor na souhru skoku s rytmickým podnětem. Dalšími variacemi nácvičku je poskočný krok ve dvojici (Berdychová, 1973).

6.4.4 PŘÍSUNNÝ KROK

Přísunný krok je krok a přísun do stoje spojného. První noha vykračuje, druhá se k ní připojuje posunutím. Někdy se při přísunu provádí mírný podřep.

Nejjednodušším přísunným krokem je krok stranou, který nacvičujeme jako první. Máme také krok vpřed a nejobtížnější pro nácvičku krok vzad. Procvičujeme ho v různých směrech, po obvodu místnosti nebo do kruhu. Nezapomínáme ho procvičovat na obě nohy. Dětem pomáháme říkadlem: *Pří-sun, pří-sun, lehce, jemně, tančí nožky stále stejně.* (Berdychová, 1973).

6.4.5 CVAL

Cval je velmi podobný přísunnému kroku, jde o skok a přísun druhou nohou.

Nacvičuje se opět všemi směry- stranou, vpřed i vzad. Nárty musí být propnuty, kolena napjatá a tělo vzpřímené. U dětí se používá představa klusajících koníčků (Berdychová, 1973).

6.4.6 PŘEMĚNNÝ KROK

Tento krok je základem polky a vzniká spojením tří pohybů, tzv. krok – sun – krok. Výkrok levou (pravou), přísun druhou nohou a opět výkrok levou (pravou). Jde o krok lichý, proto další krok začíná druhá noha.

Přeměnný krok může doprovázet zhoupnutí a pohyby paží, procvičujeme ho vpřed a vzad, pomáhá pevné držení v bocích. Při nácvičku měníme postavení dětí do řady, do kruhu, utvoříme dvojice nebo trojice (Berdychová, 1973).

6.4.7 POLKOVÝ KROK

Polkový krok je v tanečním provedení krokem přeměnným. Jeho rytmus je vždy ve 2/4 taktu.

Na poslední osminu kroku přeměnného provedeme mírný poskok s pokrčením volné nohy. Svůj název má od půlky taktu. Nacvičujeme ho vpřed, vzad, stranou, můžeme ho spojit třeba s běhavými skoky nebo krokem poskočným (Berdychová, 1973).

Při osvojení polkového kroku ho můžeme zkoušet ve dvojicích i trojicích. Při výběru písniček hledíme na 2/4 takt a veselost.

6.4.8 VALČÍKOVÝ KROK

Valčík je tři době rytmizovaný, první krok levou nohou je delší, na druhou dobu kratší krok druhou nohou, na třetí dobu přešlápnutí na levou. Tančí se ve 3/4 taktu.

Je možný i valčíkový krok celý vyšlapávaný z místa nebo lehký skákavý valčík. K tomu, aby krok dobře vypadal, je zapotřebí vznosné držení těla, lehké našlapování a správné pérování v nártích (Berdychová, 1973).

6.4.9 TROJDUP

Trojdup vznikne, když po jednom kroku dvakrát poskočíme v jednom taktu na téže noze. Vykročíme pravou (levou), došlápneme a dvakrát dupavě poskočíme na pravé (levé) noze.

6.4.10 MAZURKA

V mazurce jsou tři kroky, které můžeme obměnit poskokem. Krok začínáme stále stejnou nohou. Mezi nejznámější písničky pro nácvik mazurkového kroku je: *Měla babka čtyři jabka* nebo *Tancujte, myši*.

6.5 DRŽENÍ A POSTAVENÍ

V tanečních a pohybových hrách s hudbou se vyskytuje mnoho možností držení a postavení. Záleží na výběru hry a na fantazii vyučujících i žáků, proto zde uvedu jen ty základní a nejčastější.

Postavení:

- Zástup (vytvoření hada) skupinek nebo celé třídy.
- Kruh.
- Postavení čelné, dvojice stojí proti sobě.
- Postavení boční, dvojice nebo trojice stojí vedle sebe.

Držení dvojic:

- Za obě ruce v předpažení dolů, v předpažení vzhůru (brána), v pokrčení předpažmo.
- Za obě ruce zkřížmo. V bočním postavení před tělem nebo za tělem.
- Za jednu ruku – pouze pravé, pouze levé nebo levá ruka drží pravou a naopak.
- Závěs za lokty.
- Oba se drží v pase v rovině čelné, v rovině bočné je druhá ruka dána v bok.
- Držení páru při tanci – chlapec uchopí jednou rukou dívku pod lopatkami, dívka položí ruku na chlapcovo rameno, druhýma rukama se pár uchopí v pokrčení upažmo.

7 TANEČNÍ A POHYBOVÉ HRY

7.1 ROZPOČÍTADLA

Rozpočítadla jsou krátké dětské lidové říkanky, ve kterých jde o přesné rytmizování slov. Děti je mohou říkat i zpívat. Používají se při hrách i jiných událostech, potřebujeme-li vybrat nějakou osobu. Jednotlivá slova rozpočítadel můžeme doprovázet jednoduchými pohyby, které děti pobaví. Rozpočítadla často volíme na začátku hry, pro kterou potřebujeme vybrat jedno dítě.

Příklady rozpočítadel:

- U potoka roste kvítí,
- říkají mu petrklíč.
- na koho to slovo padne,
- ten musí jít z kola pryč.

- Enyky benyky kukuřice,
- včaruj se hříbátko, do čepice.
- Enyky zlatá Turkyně,
- koníčku, vyskoč ze skříně.
- Kdo tam zůstal, není hříbě,
- ale stará koza v chlívě.
- Když tu kozu našli,
- měla tvoji mašli.
- Huššš – hříbata, ven!

- Liška, šiška, pampeliška,
- zabloudila v lese myška.
- Ten, ten, ten,
- vyvede ji ven.

7.1.1 HRY S ROZPOČÍTADLY

Na úkoly

Všechny děti utvoří kruh, jedno dítě chodí uvnitř kruhu a podle říkadla ukazuje postupně na své spoluhráče. Na koho padne poslední slabika, jde k připraveným lístečkům na které děti (nebo učitel) napsaly jednotlivé úkoly, jeden si vybere a musí splnit to, co je na lístečku napsáno. Např. zazpívej, udělej dřep, zamňoukej, oběhni celou tělocvičnu apod. Po splnění úkolu jde dovnitř kruhu a nahradí toho, kdo před ním rozpočítával. Ten se zařadí mezi své spoluhráče a hra pokračuje.

Tato hra se dá využít i při jakékoliv vyučovací hodině. Učitel pak volí různé otázky na opakování a procvičení učiva.

Hra s míčem

- „Plave sirka po Vltavě, jmenuje se klíč,
- na koho to slovo padne, musí chytit míč.“

Všichni stojí v kruhu nebo utvoří řadu. Při velkém počtu dětí můžeme žáky rozdělit na dvě nebo tři skupinky. Jedno dítě drží v ruce míč a říká říkadlo. Na konci zavolá jedno jméno a uhodí míčem o zem. Jmenovaný musí vyběhnout a rychle míč chytit než dopadne na zem.

Obecně tato hra děti baví. Do hry můžeme zapojit i dva míče a prostřídat rychleji své žáky. Někteří vyučující využívají tuto hru tak, že kdo chytí míč, musí splnit nějaký úkol nebo odpovědět na danou otázku.

7.2 HRY NA IMPROVIZACI POHYBU

Děti jsou plné energie a pohybu, a to jim napomáhá projevit se osobitým způsobem. Neměly by pohyby jen napodobovat. Při správném vedení a při správném výběru her a hudby si dovedou vytvářet své vlastní pohyby.

U tohoto výběru her nejsou dány konkrétní písně. Záleží pouze na výběru učitele, jakou hudbu si sám zvolí.

Předávání

Děti utvoří kruh. Při velkém počtu utvoříme dva nebo tři menší kroužky. Učitel vybere jednoho dobrovolníka, který začne. Můžeme využít i rozpočítadlo. Při hudbě, která hraje, ukáže jeden jakýkoliv pohyb. Ostatní členové si pohyb po kruhu posílají. Když pohyb předvede poslední hráč, ukáže pohyb opět někdo jiný, až se vystřídají všichni v kruhu.

Hra se dá využít při rozcvičce v tělesné výchově, ale i jako odreagování za doprovodu písně nebo jako opakování naučených tanečních kroků.

Jsem šátek

Učitel nebo některé z dětí má v ruce šátek a stojí tak, aby na něj všichni viděli. Na vybranou hudbu dělá se šátkem volné opakované pohyby a ostatní žáci se snaží napodobit svým tělem pohyb šátku. Kývají se ze strany na stranu, dělají otočky, obloučky, kývají se vpřed a vzad. (Šimanovský, 1998)

Bez předešlé přípravy žáků na improvizaci pohybu, činí tato hra dětem potíže a nevědí, jak se hýbat a co se od nich očekává. Při realizaci nemusíme použít šátek, ale volíme předměty jiné, u kterých si děti představí jejich pohyb. Např. *Jsem kyvadlo*, *Jsem stromem*, *Jsem míčkem* apod.

Roztančená zrcadla

Všichni utvoří dvojice. Jeden z dvojice je originál, druhý se stává jeho zrcadlem. Učitel pustí připravenou hudbu, originál dělá pohyby, které ho v tu chvíli napadnou, druhý z utvořené dvojice ho ve všem napodobuje a snaží se vytvořit jeho zrcadlo. Po chvíli se role ve dvojici vymění. (Šimanovský, 1998)

Tuto hru využívám velmi často, protože žáky baví. Vymyšlení pohybu i napodobování jim připadá zábavné. Navíc se učí pravolevé orientaci a poznávají lépe své tělo.

Na stromy a ptáčky

Vybereme tři hráče, kteří stojí v prostoru. Představují stromy. Ostatní hráči se na hudbu pohybují prostorem a napodobují let ptáčků. Děti, které představují stromy, se

střídají v pohybu, kterým napodobují sypaní krmení. Když hudba utichne, ptáčci mají za úkol se co nejdříve slétnout ke stromu, který právě v tu chvíli sype krmení.

Hra je výborným cvikem nejen improvizovaného pohybu, ale také koncentrace a postřehu, který strom právě nabízí ptáčkům krmení.

7.3 ZNÁZORNĚNÍ PÍSNĚ POHYBEM

Hlava, ramena, kolena, palce

Hlava, ramena, kolena, palce
(*Jaká by to hanba byla*)

V polkovém rytmu

Česká

Hla - va. ra - me - na. ko - le - na. pal - ce,
 ko - le - na. pal - ce. ko - le - na. pal - ce,
 hla - va. ra - me - na. ko - le - na. pal - ce,
 če - lo, u - ši, ú - sta, nos.

Známa hra, kterou hrají děti už v mateřské škole. Hráči se v rytmu hudby dotýkají jednotlivých částí těla: hlava, ramena, kolena, palce, čelo, uši, ústa, nos. Písnička se opakuje a její tempo se zrychluje.

Hra hojně využívaná učiteli, protože je vhodná pro děti malé i starší a dá se použít v různých vyučovacích hodinách – v anglické verzi i české k odreagování a pohybu během vyučování.

Švédská ukolébavka

Kolébavka

Zpěvně

Slun - ce za ho - ry zmi - ze - lo v dá - li,
u - ti - chli ptá - ci, u - sí - ná háj.
Se - dí - me spo - lu, še - ro nás ha - lí,
pís - nič - ko za - zni a hud - bo hraj.

Děti utvoří kruh a všichni se drží kolem pasu. Na jednotlivé sloky *Kolébavky* se pohupují a kývají do stran. Při refrénu doprovází slova uvedenými pohyby.

1. Refrén – Napravo vlevo se kolíbáme, napravo vlevo se kolíbem...
2. Refrén – Dopředu dozadu se kolíbáme, dopředu dozadu se kolíbem...
3. Refrén - Nahoru dolů se kolíbáme, nahoru dolů se kolíbem...
4. Refrén – Dokola kolem se kolíbáme, dokola kolem se kolíbem...

(Šímanovský, 1998)

Tato hra je známá díky využití při různých venkovních akcích, děti ji znají z letních táborů apod. Díky opakujícímu textu je rychle zapamatovatelná a nenáročná.

Čížečku, čížečku

Čížečku, čížečku

Čí-žeč-ku, čí-žeč - ku, ptáč - ku ma-lič - ký, po-věz mně, čí-žeč - ku, jak se-jou mák?
Aj tak tak, se-jou mák, aj tak tak, se-jou mák, aj tak tak, se-jou mák, tak se-jou mák.

...jak roste mák?
...jak kvete mák?
...jak plejou mák?
...jak kopou mák?
...jak lámou mák?
...jak melou (tlučou) mák?
...jak jedí mák?

Děti stojí v kruhu a drží se za ruce. Při hudbě se celý kruh pohybuje. Jeden vybraný hráč je uvnitř kruhu, ruce má v bok a chodí v protisměru. Od pátého taktu se kruh zastaví a dítě uprostřed začne imitovat slova písničky. Ostatní se k němu přidávají a napodobují stejný pohyb.

1. Sloka – Rozmáchlým pohybem pravé paže napodobuje setí máku.
2. Sloka – Dítě si klekne a pomalu vstává, jako když roste mák. Ruce má na prsou, prsty sevřené v pěst.
3. Sloka – Ruce sevřené v pěst drží před hrudníkem a rozevíráním dlaní napodobuje pučící poupata máku.
4. Sloka – Dlaně jsou u sebe, dítě zvedá ruce nad hlavu a imituje zrání máku.
5. Sloka – Hráč napodobuje lámání stébel máku.
6. Sloka – Nabíráním pravou rukou mák z ruky levé napodobuje, jak se jí mák.

Hra *Čížečku, čížečku* je velmi známou a hodně využívanou hrou. Hraje se nejen v kruhu, ale vyučující využívají i volné postavení, kdy žáci zpívají a ukazují jednotlivé činnosti najednou.

Muž hloupý

Muž hloupý

Volně

Muž hlou - pý sta - věl dům svůj na pí - sku, muž hlou - pý sta - věl dům svůj na pí - sku, muž hlou - pý sta - věl dům svůj na pí - sku, tu ná - hle při - šel déšť. Déšť pa - dal a vo - da stou - pa - la. déšť pa - dal a vo - da stou - pa - la. déšť pa - dal a vo - da stou - pa - la a dům se roz - sy - pal.

Hráči stojí volně v prostoru nebo utvoří kruh. Všichni gestikulují v rytmu písně text:

- Muž hloupý – všichni se ťukají prstem do čela.
- Dům svůj na písku – načrtne ve vzduchu obrysy domu.
- Tu náhle přišel déšť – všichni třepetají prsty a ruce klesají k zemi.
- Déšť padal – děti jdou do dřepu.
- A voda stoupala – vstávají, ruce podél těla se také zvedají nad hlavu.
- Dům se rozsypal – rukama naznačíme chaos, jako když se dům zřítí.

Při druhé sloce se zpívá muž chytrý, který postavil dům na skále. Jednotlivá gesta zůstávají, jen při posledních slovech „dům stál pevně dál“ děti načrtnou ve vzduchu obrysy domu. (Šimanovský, 1998)

Díky vtipným slovům písničky je tato hra pro děti velmi zábavná. I přesto, že není příliš známá, stojí za to ji své žáky naučit. Gesta nejsou složitá a celé ztvárnění dělají děti s oblibou.

Řemesla

Jakpak dělá zedník

Jak-pak dě-lá zed-ník, jak dě-lá, sy-neč-ku, když nám z-ci-hel sta-ví stě-ny u do-meč-ku?

Tak-hle dě-lá zed-ník, tak dě-lá, sy-neč-ku, když nám z-ci-hel sta-ví stě-ny u do-meč-ku.

Jakpak dělá krejčí, jak dělá, synečku,
když nám šije kabát anebo sukničku?
Takhle dělá krejčí, tak dělá, synečku,
když nám šije kabát anebo sukničku.

Jak dělá zahradník, jak dělá, synečku,
když zalévá kvíří anebo travičku?
Tak dělá zahradník, tak dělá, synečku,
když zalévá kvíří anebo travičku.

Jakpak to dělá švec, jak dělá, synečku,
když ti opravuje děravou botičku?
Takhle to dělá švec, tak dělá, synečku,
když ti opravuje děravou botičku.

Děti utvoří kruh a vezmou se za ruce, při zpěvu písně jdou po kruhu. Uvnitř kruhu je jedno dítě, které jde v protisměru. Po čtyřech taktech (po první části písničky) se všichni zastaví a ten, kdo je uprostřed předvádí pracovní pohyb pro vybrané povolání, který všichni opakují. Potom vyvolá jménem svého nástupce a zařadí se do kruhu mezi ostatní spoluhráče. Hra pokračuje. (Kulhánková, 2013)

Hra *Na řemesla* se dá různým způsobem obměnit a využít volné postavení nebo dvojice. I jednotlivá řemesla a slova se dají vyměnit za povolání, které chceme dětem přiblížit nebo formou této hry vysvětlit.

Letadlo

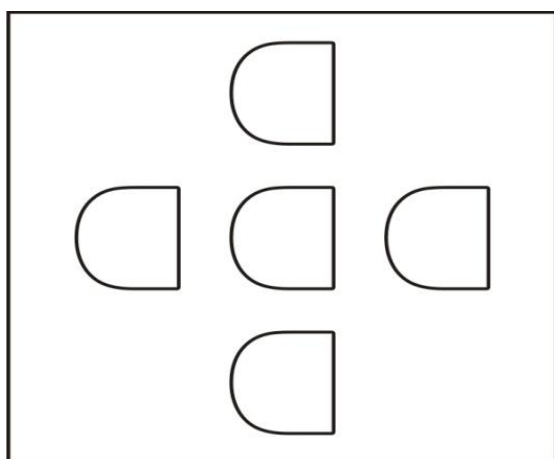
Letí, letí letadlo

Le - tí, le - tí le - tad - lo, jen a - by nám ne - spad - lo.
ne - má kříd - la mo - tý - li, do - le - tí sem za chví - li.

Pětice dětí utvoří letadlo. Tři děti za sebou se uchopí v pase, další dvě se přidržují vnitřními rukama ramen druhého dítěte, volnou ruku upaží. První dítě tak představuje vrtuli, druhé trup s křídly, vzadu je ocas. Utvoříme nejvýše dvě, tři letadla, aby měla dostatek prostoru. Na písničku se pohybují a nesmí se rozpadnout, ani do nikoho vrazit. Na povel letadla přistanou a všichni pomalu přejdou ze stoje do dřepu. Pak pokračují další pětice, můžeme vystřídat i jednotlivé pozice na letadle.

Hra je dobrá na orientaci v prostoru, na spolupráci a dobré držení těla. (Kulhánková, 2013)

Letadlo je pro děti velmi zábavnou hrou, hodí se použít pro děti předškolní, v mladším školním věku, ale i u starších žáků jsem se setkala s velmi pozitivní odezvou. Jednotlivá letadla mohou mezi sebou soutěžit, překonávat různé překážky a nástrahy.



Obrázek 1 - Postavení hráčů při hře Letadlo

7.4 HRY SE ZPĚVEM

Na kuňku

Žáby

Mírně

C G C G

My jsme žab - ky z tůň - ky, kvá, kvá, kvá,

C G C

žbluň - ká - me si žbluň - ky, žbluň - ky, kvá, kvá, kvá.

Děti udělají kruh, který se otáčí za zpěvu písničky. Jeden hráč stojí uprostřed se zavázanýma očima. S koncem písničky se kruh zastaví. Hráč, který je uprostřed ukáže prstem směrem před sebe. Ten, na koho míří, musí nahlas zakuňkat jako žába a hráč se zavázanýma očima po hlase hádá, komu z jeho spoluhráčů patří hlas žáby. Když uhádne, kuňkající jde na jeho místo. Neuhádne-li, zůstává uprostřed i v dalším kole hry. (Šímanovský, 1998)

Hra zábavná a u dětí oblíbená, nenáročná na vysvětlení a organizaci. Také zde vidíme, jak se děti v kolektivu mezi sebou navzájem znají.

Zlatá brána otevřená**Zlatá brána**

Zla - tá brá - na o - tev - ře - ná, zla - tým klí - čem po - de - pře - ná,
kdo do ní vej - de, to - mu hla - va sej - de, ať je to ten ne - bo ten, praš - tí - me ho koš - tě - tem.

Jedna dvojice se chytne za ruce nad hlavou a utvoří bránu. Za zpěvu písně ostatní probíhají. Na konci písničky brána spadne a kdo uvízne uvnitř, vypadává ze hry. Hra dále pokračuje.

Obměna:

„Zlatá brána otevřená, zlatým mečem podepřená, kdo tam vejde, hlavou sejde. Podletěla husička!“

Dvojice dětí, která tvoří bránu, si mezi sebou pošeptá, kdo z nich bude anděl a kdo čert. Ostatní stojí v zástupu před bránou a všichni společně zpívají písničku. Na slova: „Podletěla husička!“ se brána zvedne a proběhne jedno dítě, které se podle své volby zařadí za jednoho z dvojice. Takto hra pokračuje, až se zařadí i poslední hráč. Potom se otočí anděl ke svým dětem a zavolá: „Andělíčci, radujte se!“ Ti, kteří za ním stojí, začnou poskakovat a otáčet se. Ale čert vytáhne vařečku a honí své čertíky, aby jim naplácal. (Kulhánková, 2013)

Zlatá brána je popsána v mnoha publikacích dětských her a pohybových aktivit. Její slova a melodii zná snad opravdu každý. Má různé formy a obměny a záleží jen na vyučujícím, pro jakou formu hry se rozhodne.

Boty**Já ne, já ne, to ty, to ty**

česká

Já ne, já ne, to ty, to ty zou - va - las mi o - bě bo - ty,
 já ne, já ne, to ty, to ty zou - va - las mi je.
 Zou - va - las mi o - bo - je, ne - da - las mi po - ko - je.
 Já ne, já ne, to ty, to ty zou - va - las mi je.

Všechny děti stojí v řadě a zpívají písničku *Já ne, já ne, to ty, to ty*. Konec písničky je pro ně signálem ke startu. Pár metrů před nimi leží jejich pár bot. Děti mají za úkol doběhnout ke svým botám a co nejrychleji si je obout.

Obměna:

- Boty jsou smíchány na jedné hromadě a každý musí najít ty svoje.
- Boty jsou učitelem poschovávány na různých místech, a tak si je děti musí nejdříve najít.
- Hráči utvoří dvojice. Jeden se co nejrychleji snaží obout druhého a naopak. Nesmí si u toho vzájemně pomáhat.

Hra se dá využít při školních akcích nebo jako součást dětských soutěží. Nejvíce zajímavá je forma hry, kdy se obouvají navzájem utvořené dvojice.

*Adam***Měl jest Adam sedm synů**

Měl jest A - dam se - dum sy - nů, se - dum sy - nů měl, když se se - šli
všich - ni do - ma, vel - kou ra - dost měl. Ne - je - dli, ne - pi - li,
je - nom tak - hle dě - la - li, ne - je - dli, ne - pi - li, je - nom tak - hle dě - la - li.

...jen po jedné skákali,
...dokola se točili,
...hlavou takhle kývali,
...po čtyřech si chodili,
...na záda si lehali,
...na kolenou klečeli,
...spolu se natřásali.

Děti utvoří kruh, mohou být i volně rozptýleny po prostoru. Všichni zpívají písničku: *Měl jest Adam sedm synů*. Může začít učitel nebo vždy někoho vybere, kdo zvolí daný pohyb, který začnou všichni dělat. Např. jen po jedné skákali, dokola se točili, takhle hlavou kývali, po čtyřech chodili, na záda si lehali, na kolenou klečeli, hlasitě se chechtali, jako žáby skákali...Dá se dělat všechno možné, záleží jen na představitosti dětí. (Kulhánková, 2013)

I tato hra je součástí mnoha publikací s různou podobou zpívaného textu. Proto, že je hra velmi otevřená a dají se zde ztvárnit veškeré pohyby, je využívána učiteli nejen při tělesné výchově, ale i vedoucími různých zájmových pohybových činností.

Písničkový míšmaš

Děti utvoří dvojice a každá dvojice si zvolí svoji písničku. Všem se zaváží oči, děti chodí opatrně prostorem (učitel pomáhá), aby se promíchaly. Pak začnou všichni zpívat a daná dvojice se hledá sluchem podle své písně. Když se najdou, mohou sundat šátky z očí. Hra končí, až se najde i poslední dvojice.

Hra vhodná na procvičení naučených písní z hudební výchovy i na orientaci v prostoru. Dětem se líbí a riziko úrazu z toho, že se hra hraje poslepu, není vůbec tak vysoké, jak se na první pohled může jevit.

7.5 HRY S LIDOVÝMI PÍSNIČKAMI***Na luňáčka***

Děti stojí v zástupu. První dítě dá ruce v bok, ostatní položí své ruce na ramena předchozího. V rytmu libovolné písničky se mírně kolébají ze strany na stranu. Jeden vybraný hráč – luňáček stojí vedle zástupu a v ruce drží peška. Při písničce obchází kolem zástupu, jakmile písnička dozní, odhodí peška co nejdál od ostatních dětí a začne obíhat zástup. Jeho úkolem je co nejdříve doběhnout na původní místo, kde stál. Ve stejnou chvíli, kdy vybíhá luňáček, vybíhá i poslední dítě v zástupu a co nejrychleji se snaží přinést odhozeného peška. Když doběhne luňáček na své místo dříve, než se hráč vrátí s peškem, postaví se do čela zástupu a luňáčkem se stává dítě s peškem. Dobežne-li ale dříve dítě s peškem na konec zástupu než luňáček na své místo, hra se opakuje s tímž rozdělením úloh. Pouze vyměníme žáka na konci řady. (Lišková, 2006)

Při této hře se dají využít různé písničky, které střídáme a nenásilnou formou tak podpoříme u dětí vnímání rytmu a melodie. Mají-li žáci oblíbenou hru *Na peška*, hru *Na luňáčka* jednoduše vysvětlíme a nabídneme jim další zábavnou formu honičky.

Had**Okolo Frýdku cestička**

O - ko - lo Frýd - ku ces - tič - ka. o - ko - lo Frýd - ku ces - tič - ka
a na ní se ze - le - ná, a na ní se ze - le - ná tra - vič - ka.

Děti utvoří zástup (hada). Principem této hry je pohyb dětí v prostoru za jedním vedoucím. Všichni se drží za ruce a jdu v rytmu písničky *Okolo Frýdku cestička*. Hlava hada jde po různých křivkách a ostatní jdou přesně za ní. Po nějaké chvíli obměníme vedoucího.

Hlava hada pokyne posledním dvěma dětem z řady, ty zvednou ruce a utvoří bránu. Ostatní podejdou pod bránou a had pokračuje dál.

Hlava hada jde po spirále, která se zmenšuje. Když je šnek už celý „zabalený“, hlava hada se skloní a podleze pod spojenými pažemi dětí. Tím všechny vyvede ven.

Celý had vytvoří oblouk. Hlava hada zvedne ruce do vzpažení a všechny děti udělají stejný pohyb. Zvednuté paže nám udělají brány. První dítě se pustí a prochází pod branami – jednou dovnitř, podruhé ven. Za ním se pouští další dítě, pak další a další. Když dojde hlava na konec brány, rychle se chytí za ruku s posledním dítětem v řadě a utvoří novou bránu. Totéž udělá další dítě, až všichni projdou. (Kulhánková, 2013)

Na první pohled jednoduchá hra, u které jsme často překvapeni, jak někteří žáci nejsou schopni následovat hlavu hada ve stejném tempu a ve stejných křivkách. Výhodou této hry je procvičení orientace v prostoru i rozvíjení pohybových schopností.

*Na Heličku***Helička**

Ne - by - la He - lič - ka pyš - ná, pyš - ná, pře - ce k nám
na ho - dy při - šla, při - šla. He - lič - ko,
He - lič - ko, u - mej si svo - ji tvá - řič - ku,
po - hlad' si pěk - ně hla - vič - ku, po - skoč na bo - sou
no - žič - ku, u - rov - nej so - bě suk - nič - ku,
vy - ber si z ko - la dru - žič - ku, z rů - že květ,
z rů - že květ, kte - rej by se ti nej - lep - ší zved.

Děti utvoří kruh a chytanou se za ruce. Uvnitř kruhu je jedno dítě, které představuje Heličku. Na první část písně se děti v kruhu pohupují a Helička tančí uvnitř kruhu nebo se proplétá pod spojenými pažemi ven a opět dovnitř. Na druhou část písně Helička pohybově ztvárňuje umývání tvářičky, pohlazení tvářičky, poskočení nožičky a urovnání sukničky. Při slovech písně: „Vyber si z kola družičku!“ si vybere jedno dítě z kruhu, se kterým se společně točí až do konce písničky. Pak se původní Helička postaví do kruhu mezi ostatní a nově zvolené dítě se stává Heličkou. (Kulhánková, 2013).

Jak napovídá sám název, jde o slovanskou hru, někdy také známou pod názvem Eliška. Hra je pozůstatkem dívčího jarního obřadu.

Košťetový tanec

Při této hře si můžeme zvolit jako doprovod jakoukoli veselou pochodovou píseň nebo písničku ve 2/4 taktu. Všichni udělají hada a první dítě, které stojí v čele, si vezme do ruky koště. Jeho úkolem je dotknout se koštětem dítěte vzadu představující ocas hada. Poslední se snaží uniknout a natáčí hada různými směry, aby koštětem nedostal. Had se nesmí roztrhnout! Když se ho dotkne, předává koště dítěti za sebou a zařadí se na konec ocásku. (Kulhánková, 2013)

Košťetový tanec je veselou hrou, ve které je důležitá spolupráce všech článků hada. Koště můžeme nahradit peškem, plácačkou apod.

Šátečková**Mám šáteček, mám**

Mám šá - te - ček, mám. ko - mu já ho dám? Žád - né - mu ji - né - mu.
jen své - mu mí - lé - mu, to - mu já ho dám, ko - ho rá - da mám.
Dohra

Varianfa textu

Mám šáteček, mám,
komu já ho dám?
já ho nedám žádnému,
jenom děcku milému,
tomu já ho dám.
Jsou na něm dvě srdce,
jedno dám své sestřičce,
druhé si nechám.

Každí dítě dostane jeden šátek. Děti stojí v kruhu a drží se za ruce, šátky si zastrčí cípem za pas. Vybraný jedinec je uprostřed kruhu, tančí na písničku a pohybuje při tom šátkem. Ostatní se pohybují chůzí vpřed nebo přísuny stranou s houpáním paží. Děti mohou zůstat i na místě a pouze se pohupovat v kolenou. Na závěr písničky si dítě v kruhu někoho vybere a rozprostře před něj svůj šátek. Oba si na něj kleknou a pohladí

se. Potom vezmou každý svůj šátek a uvnitř kruhu spolu tančí. Písnička se opakuje, v závěru si kleknou před nově zvolené partnery, opět se vzájemně pohladí a na novou písničku už tančí uvnitř čtyři děti. Hra pokračuje, až tančí se šátky všichni.

Obměna:

Když si dítě uvnitř kruhu vybere někoho, s kým se na rozprostřeném šátku pohladí, zvolené dítě tančí uprostřed. První dítě se zařadí na jeho místo v kruhu a hra pokračuje. (Berdychová, 1973)

Tato hra se nachází hlavně ve starších publikacích. Dnes je různě obměňována a učitelé nahrazují pohlazení dětí společným tlesknutím do dlaní apod.

Prstýnek

Já mám zlatý prstýnek

Já mám zla - tý prs - tý - nek, svi - ti na něm ka - mí - nek,
 co s prs - týr - kem u - dě - lám? Ně - ko - mu no a - si dám.
 Ha - du - lič - ko, po - jed k nám. Já ti zla - tý prs - ten dám. Já bych rá - da há - da - la,
 od ko - ho bych ho do - sta - la: je to, je to, je to tu - hle ten!

Děti stojí v kroužku a spojené ruce drží natažené před tělem. Jeden hráč je uprostřed kroužku a v ruku drží prstýnek (nebo jiný malý předmět). Na písničku obchází ostatní a každému v kroužku přejíždí přes ruce tak, aby nebylo vidět, komu předá prstýnek do dlaní. Když všechny obejde, zařadí se mezi ostatní. Dítě, které stojí při hře mimo kruh, má za úkol uhodnout, kdo má prstýnek. Na koho ukáže, musí rozevřít své dlaně. Uhodne-li, bere si prstýnek a znovu rozdává. Když neuhodne, musí opět hádat. (Kulhánková, 2013)

Při hře se dá využít i jiná písnička, kterou si vyučující zvolí. Stejně tak může nahradit prstýnek jiným drobným předmětem jako je kamínek nebo mince.

7.6 HRY PRO PÁRY (DVOJICE)

Tanec s peříčkem

Hráči utvoří páry a chytí se klasickým tanečním držením. Do spojených dlaní jim vložíme peříčko. Dvojice spolu tančí tak, aby jim pírko neuletělo.

Obměna:

Na zvolenou písničku tančí každý sám. Před sebou fouká pírko tak, aby nedopadlo na zem. Můžeme použít i nafukovací balónek, který udržujeme ve vzduchu pinkáním. (Šimanovský, 1998)

Jednoduchá a u dětí oblíbená hra, dá se využít jakákoli skladba.

Pomerančový tanec

Hra známá také pod názvem Jablíčková. Utvořená dvojice tančí s pomerančem, jablíčkem nebo míčkem mezi čely. Pomeranč jim nesmí spadnout na zem. Pro zpestření hry můžeme využít různé úkoly – jděte do dřepu, obtančete židli, zatočte se, zujte si boty apod.

Bývá součástí besídek a školních akcí, kde se soutěží o nejlepší dvojici, která ovoce udrží.

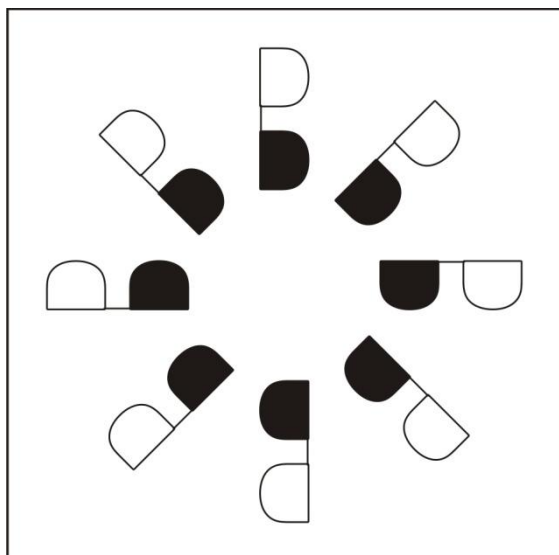
*Islandská hra***Nám svítí slunce celý den**

Nám sví - tí slun - ce ce - lý den, nám zdá se všech - no ja - ko sen,
 zpí - vá - me si, hra - je - me si, dob - ře se tu má - me,
 zpí - vá - me si, hra - je - me si, do tan - ce se dá - me.

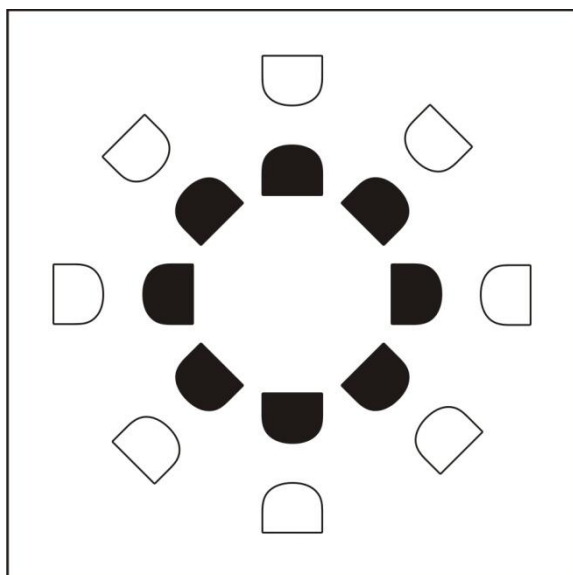
Utvořené dvojice dětí se vezmou za ruce, bokem ke středu kruhu a čelem po směru tance. Chlapci zaujmají místo ve vnitřním kruhu, dívky ve vnějším.

Na první čtyři takty písničky jdou dvojice po směru kruhu, na každý takt udělají jeden krok. Jednou rukou se drží za ruce, druhá ruka je v bok. Pak se zastaví, pustí se a otočí se čelem k sobě. Na další čtyři takty stojí dívky na místě, zatím co chlapci udělají otočku nejdříve na jednu a poté na druhou stranu. Po otočce tlesknou dívkám do připravených dlaní. Na poslední čtyři takty stojí na místě chlapci a otáčejí se dívky. (Kulhánková, 2013)

Tato hra je spíše tanečkem a vyžaduje větší úsilí pedagoga při její organizaci. Když si ale děti jednotlivé kroky, držení a postavení osvojí, zjistí, že na tom není nic složitějšího a výsledný efekt pohybů působí moc hezky.



Obrázek 2 - Výchozí postavení při Islandské hře.



Obrázek 3 - Postavení hráčů při pokračování Islandské hry.

Doudlebská**Táto můj**

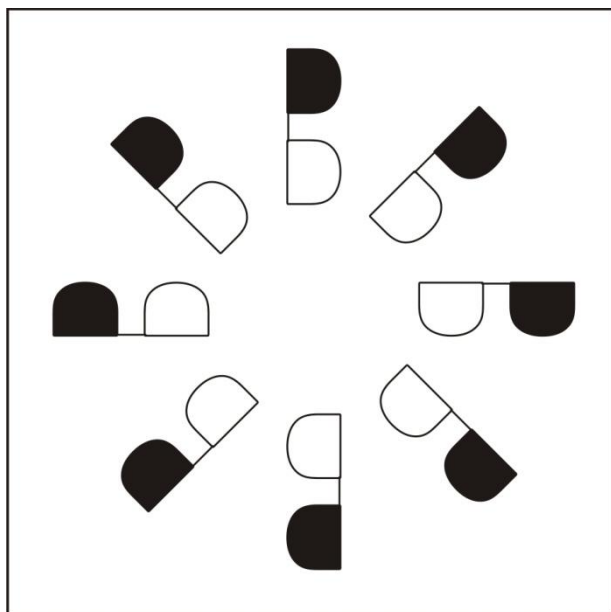
Tá - to můj, tá - to můj, pro - dej - te vo - ly, kup - te mi klo - bou - ček
 sa - mé fá - bo - ry, sa - mé fá - bo - ry, tra - la - la - la - la, tra - la - la,
 tra - la - la - la - la, tra - la - la - la - la, - la - la - la - la, tra - la - la!

Mámo má, mámo má, prodejte husy,
 kupte mi tuniku, která mi sluší...

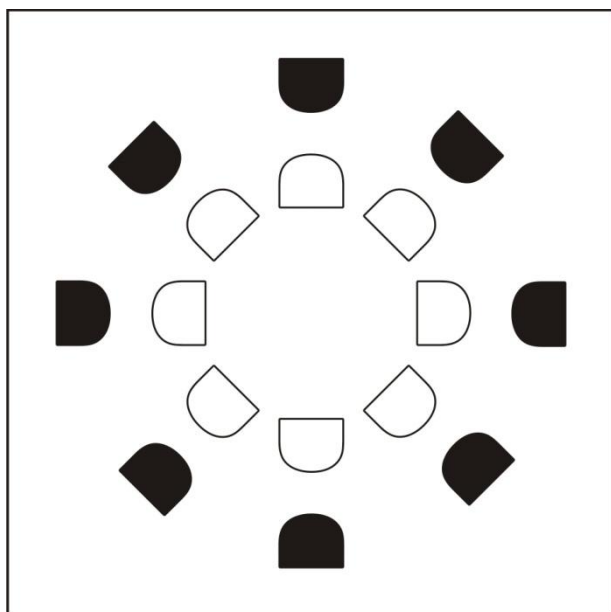
Principem této hry je střídání partnerů. Dívky utvoří jeden kruh, chlapci druhý. Kdo bude ve vnitřním a kdo ve vnějším kruhu záleží pouze na výběru učitele nebo dětí. Na první část písničky se dvojice chytí za ruce a jde po kruhu. Pak se děti ve vnitřním kruhu zastaví, otočí se čelem do jeho středu a hráči tleskají. Nejprve dvakrát do svých dlaní, dvakrát do stehů.

Tleskání můžeme obměnit a různě kombinovat - tleskat dvakrát do dlaní jednoho souseda, pak do dlaní druhého apod. Vnější kruh pokračuje v chůzi nebo se otočí čelem vzad a jde v protisměru. Na závěr písničky se zastaví. Děti ve vnitřním kruhu se otočí a před sebou uvidí stát nové partnery. Vezmou se za ruce a tanec se opakuje. (Kulhánková, 2013)

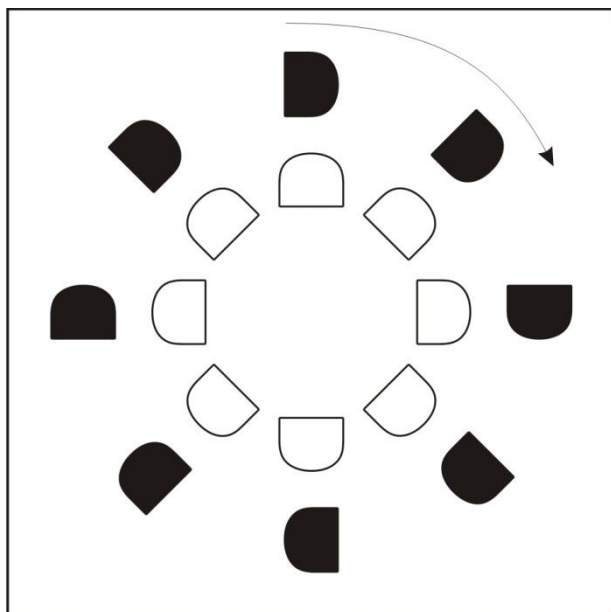
Výhodou a důvodem mého zařazení této hry do zásobníku je střídání partnerů. Přestože na začátku utvoří děti dvojice, které chtějí nebo které zvolí vyučující, v dalším pokračování hry předem nevědí, kdo ze spolužáků v kruhu se u nich zastaví. Alespoň částečně se tak vyvarujeme u méně oblíbených žáků pocitu odmítnutí.



Obrázek 4 - Výchozí postavení tanečníků při hře Doudlebská.



Obrázek 5 - Postavení tanečníků ve druhé části písničky ve hře Doudlebská.



Obrázek 6 - Postavení hráčů u druhé sloky ve hře Doudlebská.

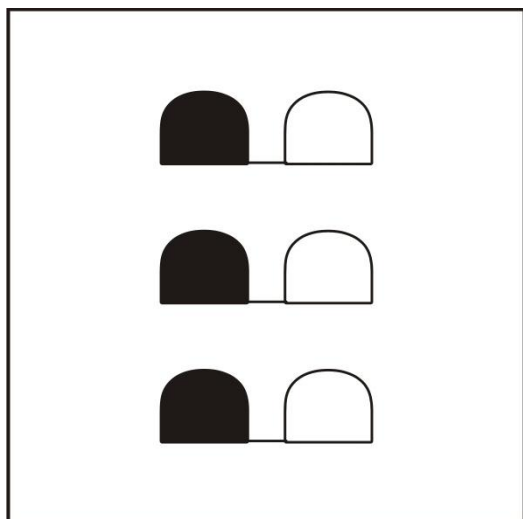
*Avignonský most***Avignonský most**

A - vi-gnon, tam je shon, tam na mos-tě všich-ni tan-čí. A - vi-gnon, tam je shon,
 tan-čí ce-lý A - vi-gnon. Pá-ni tan-čí tak - hle, dá-my za-se tak - hle.
 dě-ti spo-lu tak - hle, a ko-čič-ky tak - hle.
 A - vi-gnon, tam je shon, tam na mos-tě všich-ni tan-čí. A - vi-gnon, tam je shon,
 tan-čí ce-lý A - vi-gnon. Předehra a dohra

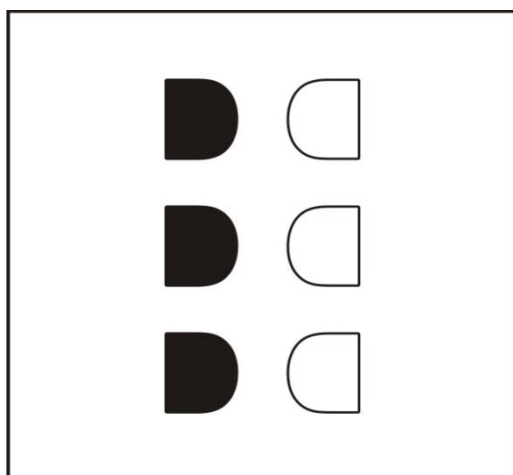
Utvořená dvojice dětí se spolu vezmou za ruce a jdou slavnostní chůzí za prvním párem, který je vede po prostoru na předehru písničky. Poté se dvojice pustí a postaví se naproti sobě do dvou řad.

Na první část písně jdou řady k sobě třemi kroky a na čtvrtou osminu ťuknou špičkou nohy o zem. Pak se opět třemi kroky vracejí a ťuknou špičkou o zem. Pohyb vpřed a vzad se ještě jednou celý opakuje. Na slova „páni tančí takhle“ zaujmou chlapci nějakou pózu, dívky pokleknou a předstírají, že pány fotografují. Na slova „dámy zase takhle“ si role vymění. Dívky zaujmou pózu při fotografování a chlapci je na kolenou fotí. Následuje repetice, kdy v textu tančí děti. Na tato slova se obě řady zatočí. Při dalším taktu „a kočičky takhle“ napodobuje každý podle svého uvážení pohyb kočičky (jak se protahuje, hladí ouška apod.). Na další část písně jdou řady k sobě, opět se chytí a chlapci otáčejí dívky. Hra končí vzájemným ukloněním. (Kulhánková, 2013)

I tato taneční hra má několik verzí a obměn. Zvolila jsem tuto verzi právě pro originální nápad, který děti baví - hraní rolí fotografa a fotografovaného. Návuk kroků a hudební doprovod napomáhají odbourat prvotní stud a nebát se vytvořit pózy „modelek“ a „modelů“.



Obrázek 7 - Postavení hráčů na začátku hry Avignon.



Obrázek 8 - Postavení dětí po slavnostním příchodu hry Avignon.

7.7 HRY S TANEČNÍMI KROKY

*Seznamovací mazurka***Měla babka čtyři jabka**

Mě - la bab - ka čty - ři jab - ka a dě - dou - šek jen dvě,
 dej mi, bab - ko, jed - no jab - ko, bu - de - me mít stej - ně.

Dohra

Měl dědoušek, měl kožíšek
 a babička jupku.
 Pojď, dědoušku, na mazurku,
 já si s tebou dupnu.

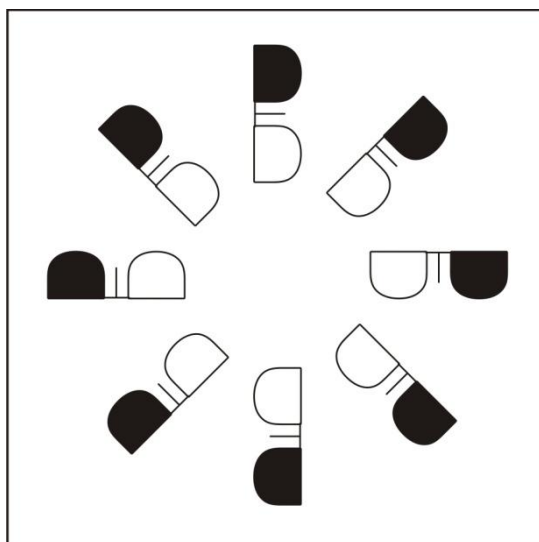
V této hře tančíme kroky mazurky – savojanya. Děti ve dvojicích utvoří kruh. Chlapci stojí vzadu, dívky před nimi vpředu, drží se za ruce ve skrčeném upažení, v postavení bokem do středu kruhu.

Na první dva takty známé mazurkové písničky udělají dva malé houpavé úkroky stranou do středu kruhu. Na další dva takty to samé od středu ven. Při pátém taktu písňe se natočí dívka vlevo vzad k chlapci a zvedne svou pravou ruku vzhůru. Chlapec také zvedá pravou ruku a tím dvojice vytvoří „okýnko“. Chlapec poví dívce své jméno. Na šestý takt se krokem vpravo natočí dívka vpravo vzad, zvedá svou levou ruku. Levou ruku zvedá i chlapec, čímž opět vytvoří „okýnko“ a své jméno řekne dívka. Na poslední dva takty pootočí chlapec dívku čelem k sobě a současně ji vede za sebe. Pustí ji a dívka postoupí vzad k dalšímu chlapci. Nově vzniklý pár se postaví do základního mazurkového postavení a hra pokračuje.

Pokud se při hře vyčerpají jména, můžeme hru obměnit a děti si navzájem říkají své oblíbené činnosti, barvu, jídlo, zvíře apod. (Kulhánková, 2013)

Písničku *Měla babka čtyři jabka* většina dětí zná. Učí se jí v mateřské škole nebo je součástí učebnic hudební výchovy. Z toho důvodu využívá mnoho učitelů hudební ztvárnění a učí své svěřence základním krokům mazurky. Tato taneční hra je obohacena

o nápad říci své jméno nebo jinou věc a informaci blízko každému. Děti se tak vzájemně lépe poznají.



Obrázek 9 - Základní postavení tanečníků při Seznamovací mazurce.

Skočná

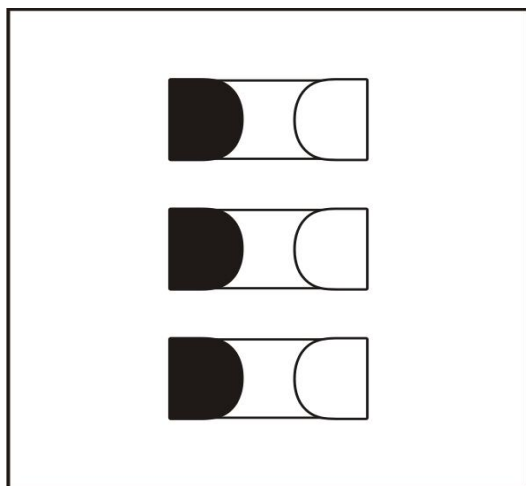
HOLKA MODROOKÁ

The musical score is written on four staves in treble clef. The lyrics are written below the notes, and guitar chords (C, F, G) are indicated above the notes. The lyrics are: Hol - ka mod - ro - o - ká ne - se - dá - vej u po - to - ka Hol - ka mod - ro - o - ká ne - se - dá - vej tam V po - to - ce se vo - da to - čí po - de - me - le tvo - je o - čí Hol - ka mod - ro - o - ká ne - se - dá - vej tam

Jak název napovídá, základem této hry je seznámit děti s tanečním krokem skočné. Při skočné je důležitý přeskok z jedné nohy na druhou, volná noha vždy zanoží.

Dvojice dětí se drží za ruce čelem k sobě. V první části písničky *Holka modrooká* tančí páry dva pomalé a čtyři rychlé přísuny stranou. Na střední část se pustí a osmi kroky skočné se otáčejí na místě. První část se poté opakuje – děti tančí přísuny stranou, ale na druhou stranu (zpět na původní pozici). Jen místo čtvrtého rychlého přísunu si na závěr přidupnou. (Kulhánková, 2000)

Žáci písničku dobře znají a tak je mnohem jednodušší ji ztvárnit pohybem a vesele si na ni zatancovat. Pokud vyučující natrénují s dětmi nejdříve krok skočné, popsaná taneční hra pak bude snadným nácvikem.



Obrázek 10 - Postavení tanečníků při hře Skočná.

Pozor změna taktu



Masožravá kytka a cvrček

Hudba i slova
Pavel Jurkovič

Živě, vesele

D *A*

Má - me do - ma mí - sto psa ky - tku ma - so - žra - vou
Sní tři pár - ky k o - bě - du, je to ky - tka cva - lík

A *D*

a kdo to - mu ne - vě - ří, ať si vr - tí hla - vou.
a že ště - ká ja - ko pes, ří - ká - me jí A - lík.

D *A*

Na pa - lou - čku u le - sa cvr - ček v dí - ře by - dlí.
Na sto - le má ja - bl - ko a v něm tu - cet br - ček,

A *A* *D*

Jak to u něj vy - pa - dá? Má tam sto - lek s ži - dlí.
když má ži - zeň, pi - je mošt ja - ko kaž - dý cvr - ček.

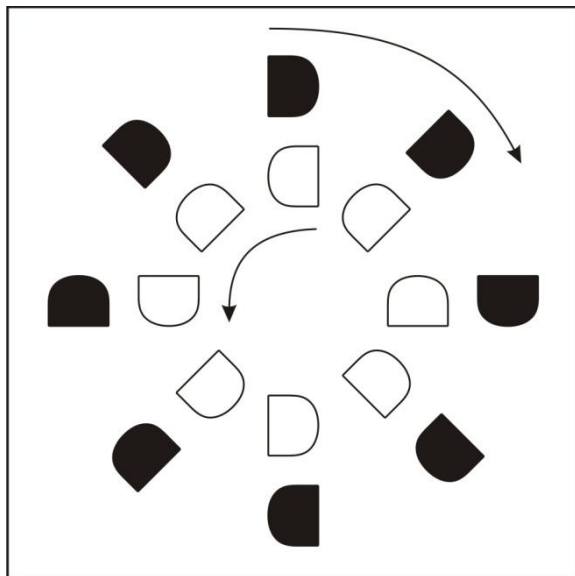
(Následuje úvodní 2/4 část)

V písni *Masožravá kytka a cvrček* se střídá 2/4 takt s $3/4$ taktem. Děti na změnu taktu reagují změnou pohybu. Na první část písničky utvoří dívky kruh vnější, chlapci druhý vnitřní. Všichni jdou polkovým krokem po kruhu, každý kruh se otáčí jiným směrem. Když se melodie změní, všichni se zastaví a chlapec podá nejbližší dívce ruce. Na místě se houpají vpravo a vlevo. Na další změnu taktu se opět pustí a polkovým krokem pokračují po kruhu.

Kroky lze v této hře různě kombinovat podle volby vyučujícího i podle zvládnutí a znalosti tanečních kroků. V 2/4 části písničky můžeme tančit kroky skočné, 3/4 takt využijeme k procvičení valčíkové chůze nebo valčíkového kroku. (Kulhánková, 2000)

Nové pohyby si děti osvojují rychle a při polkovém hudebním doprovodu písničky většina z nich sama vycítí, jak se hýbat. Vybere-li si vyučující tuto taneční hru a věnuje svůj čas nácviku s dětmi, výsledný tanec, kde se střídá rytmus a pohyb, může využít při

jakémkoliv veřejném vystoupení. Navíc se žáci naučí základy důležitých tanečních kroků, které se jim do budoucna mohou hodit.



Obrázek 11 - Výchozí postavení tanečníků při hře na změnu taktu.

*Tanec s holí***Andulka konopí močila**

An - dul - ka ko - no - pí mo - či - la, žab - ka jí do kap - sy
 sko - či - la. Na dru - hý den mo - či - la len, žab - ka jí
 z kap - sič - ky sko - či - la ven, ven, ven, žab - ka jí z kap - sič - ky sko - či - la ven.

Při této hře hraje lichý počet dětí. Jedno dítě si vezme do ruky hůl nebo koště, se kterým bude tancovat. Ostatní utvoří páry. Když liché dítě uhodí holí o zem, musí se každý pár zastavit, pustit svého partnera a najít si nového. Na toho, kdo zaváhá a není dost rychlý, zbývá hůl.

Při písničce tančí utvořené páry tak, že třemi krůčky se natočí zády k sobě, spojené paže se zhoupnou vpřed. Třemi krůčky se natočí čelem k sobě, spojené paže se zhoupnou vzad. Poté švihnou spojenými pažemi vpřed, pustí se a šesti kroky se otáčí na místě o celý kruh až čelem k sobě. Opět se vezmou za ruce a tanec se opakuje do té doby, než lichý hráč upustí svou hůl. (Kulhánková, 2013)

Hru si je možné zahrát i bez uvedených tanečních kroků a využít libovolnou píseň pro tanec ve dvojici. Taneční kroky pak přinášejí dětem nové pojetí a obohacení hry.

7.8 HRY, KTERÉ SE VÁŽOU K TRADICÍM A SVÁTKŮM

1. Máj

Posekali máje

Po-se-ka-li má-je, už je z le-sa ve-zou, už na ně ve-ver-ky víc-krát ne-po-le-zou.

Po-se-ka-li má-je, už je z le-sa ve-zou, už na ně ve-ver-ky ne-po-le-zou.

Mar-ján - ko, Mar-ján - ko, sta-vě - ji ti má - je, o - tev - ři o - kýn - ko,

po - dí - vej se na ně, o - tev - ři o - kýn - ko, po - dí - vej se na ně.

Dohra
G7 C G7 C G7 C G7 C

Marjánko, Marjánko, stavějí ti máje,
otevři okýnko, podívej se na ně,
otevři okýnko, podívej se na ně.

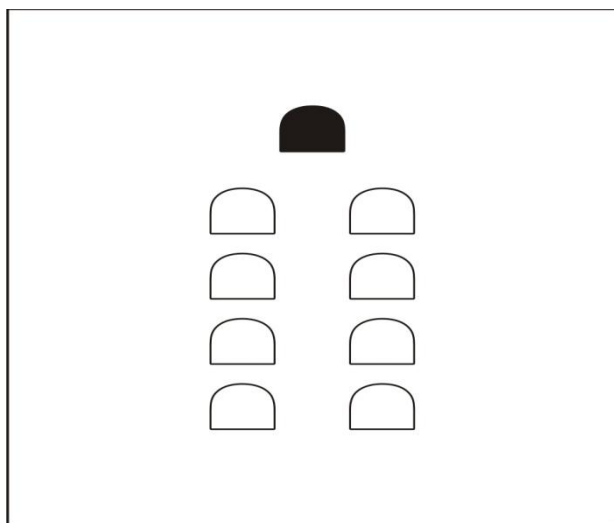
Mládenci stavějí, muzikanti hrají,
však já jim zaplatím, ať se nestarají,
však já jim zaplatím, ať se nestarají.

Jedno vybrané dítě nese ozdobenou májku červenými a zelenými stuhami. Májku si můžeme s žáky vyrobit při pracovních činnostech, povídáme si s nimi o svátku a tradicích, které se vztahují k danému dni.

Ostatní děti utvoří dvojice a v rytmu písničky *Posekali máje* jdou za ním. Na závěr písně si jedinec s májkou klekne na zem, májku opřenou o zem. Ostatní děti se postaví do kruhu okolo něj.

Následuje druhá písnička: *Marjánko, Marjánko*. Na první sloku jdou dívky k májce a každá uchopí červenou stuhu. Vzpaží pravé ruce a pod stuhami se na místě podtáčejí. Na druhou sloku jdou ke stuhám chlapci. Ti uchopí zelenou stuhu a také se podtočí pod vzpaženou pravou paží. Dívky mezitím stojí na místě a zvedají ruku se stuhou nahoru a dolů nebo s ní mávají ze strany na stranu. Na třetí sloku chlapci se stuhou vzpaží ruku tak, aby utvořili bránu. Dívky držící svou červenou stuhu jdou pár kroky pod bránou na jednu stranu, pak se otočí a pár kroky se vracejí na svá místa. Poté udělají bránu dívky a chlapci prochází stejným způsobem. (Kulhánková, 2013)

Hra, která dětem přiblíží tradice a zvyklosti 1. Máje. Většina škol si v rámci tohoto svátku vyrábí svou vlastní Májku, kterou slavnostně ozdobí a zdvihnou v areálu školy. Písňe a jejich pohybové ztvárnění krásně doplní tuto českou tradici a přiblíží našim žákům její význam.



Obrázek 12 - Výchozí postavení při písni Posekali máje.

Vánoce

K této hře můžeme využít jakoukoliv koledu. Děti utvoří dvě řady naproti sobě ve větší vzdálenosti od sebe. Jedna řada drží vánoční ozdoby. Když začne koleda hrát (nebo děti zpívají), jde řada s ozdobami taneční chůzí do středu místnosti. Tam se všichni kolébají v rytmu písňe. Mezitím jde do středu i druhá řada. Všichni se u sebe otočí dokola a děti s ozdobami je předávají dětem z druhé řady. Učitel nebo vybraný jedinec přináší stromeček nebo větvičku. Žáci, kteří drží ozdobu, jdou ke stromečku a

zdobí ho. Ostatní kolem nich utvoří kruh, chytí se za ruce a spojenými pažemi pohupují, dokud se nezavěsí všechny ozdoby.

Jednoduchá taneční hra, která přináší vyučujícím nápad a motivaci na slavnostní ozdobení školního nebo třídního stroměčku.

Velikonoce

CHOCHOLATÁ SLEPIČKA

lidový popěvek

Vesele E^b B E^b E^b B E^b

Cho-cho-la-tá sle-pi-čko. dej mi je-dno va-jí-čko.

5 B E^b B E^b

o-bar-vím je na čer-ve-no, bu-de ja-ko ja-bli-čko.

2. *Koko, koko, kokodák,
jakkak ti je mohu dát,
panímáma každé ráno
přijde si je vybírat.*

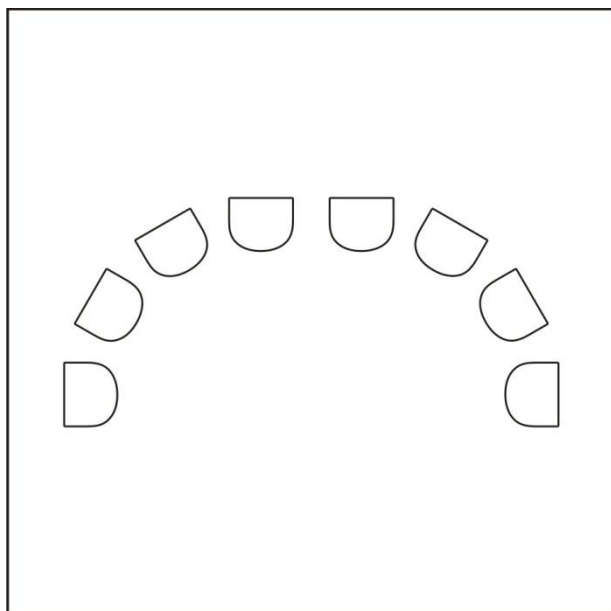
3. *Panímámo, prosím vás,
nebyl jsem tu dlouhý čas,
dejte vy mně jedno vejce,
půjdu o dům dále zas.*

Všichni vytvoří půlkruh, zkřížené ruce (levá ruka vrchem) mají spojené za tělem. Na první sloku velikonoční písničky se všichni pohupují ze strany na stranu. Při druhé sloce začínají děti tančit dva úkroky vlevo s přísunem, dva úkroky vpravo. Na zbylé čtyři takty se půlkruh uzavře do kruhu. Na třetí sloku kráčejí děti v kruhu.

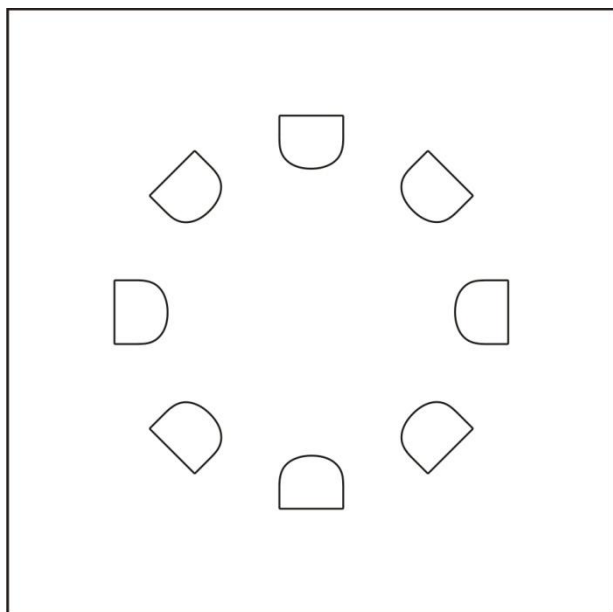
V kruhu děti zůstávají a hrají hru *Putující vejce*. Pravou ruku si dají všichni za záda, levou nastaví otevřenou dlaní před tělem. Jedno z dětí si vezme do ruky malovanou kraslici a vajíčko je předáváno z levé ruky do nastavené levé ruky svého vpravo stojícího souseda.

Vajíčko může putovat nejen na velikonoční písničku. I u této hry existují různé pohybové varianty: změním směr a ruce, měním různá tempa písniček. Děti se mohou natočit bokem do středu kruhu a podáváme vajíčko nad hlavou nebo pod roznoženýma nohama, do hry dáme i druhé vejce a ty se nesmí dohonit apod.

I k velikonočním písničkám existuje mnoho pohybových ztvárnění. Do zásobníku jsem vybrala hru, která je spojením jednoduchých tanečních kroků a hrou na šikvné ruce a postřeh. Pro žáky je zábavná a dá se v ní využít vlastní malovaná kraslice, která podporuje větší prožití ze hry, protože se děti bojí, aby se právě ta jejich nerozbila. S mladšími žáky můžeme využít kraslici papírovou, kterou si vyrobili a namalovali při výtvarné výchově.



Obrázek 13 - Výchozí postavení hráčů Velikonoční hry na první dvě sloky písňe.



Obrázek 14 - Postavení hráčů při třetí sloce písničky u Velikonoční hry.

8 DISKUZE K TANEČNÍM A POHYBOVÝM HRÁM

Výběr her do vytvořeného zásobníku jsem volila tak, aby zde byly použity rozmanité hry, které by děti bavily a dají se využít při výuce ve škole i v zájmových útvarech. Většinu her jsem již vyzkoušela a často je používám v praxi ve škole, kde učím. Jedná se o Základní školu a Praktickou školu v Aši. Jiné hry mi přišly zajímavé svým námětem nebo pohybovým ztvárněním. Ty jsem vyzkoušela v praxi až následně po prostudování literatury a vytvoření tohoto zásobníku.

Jednotlivé hry jsem pro větší přehlednost rozdělila do kapitol, najdeme zde hry ve skupinách, ve dvojicích, různé honičky, tanečky a hry, které dětem přiblíží naše tradice a svátky. U her, které neobsahují danou písničku, si učitel zvolí svou vlastní hudbu podle jeho uvážení a možností. Některé sice mají předeepsanou píseň, ale hry se dají obměnit a vyučující může použít písničku jinou. Ostatní hry se bez konkrétní hudby neobejdou.

Při realizaci her je důležitá a někdy náročná příprava písní. Pokud je děti nezpívají při hudební výchově, musí je vyučující s danou písničkou seznámit a až poté využít pohybové ztvárnění. Když děti písničku znají, jsou si více jisté a lépe se pohybují. Některé hry znají žáci už z mateřské školy, proto je s dětmi v 1. ročníku ZŠ jen zopakujeme. Můžeme na ně navázat a využít jejich znalosti řazení nebo držení při hře. Známé hry můžeme obměnit, přidat taneční kroky apod. Co se reprodukováné hudby týče, dnes v době internetu, není těžké dané písničky sehnat a vytvořit si vlastní CD. Také mnoho publikací zaměřených na hry s hudbou a učebnice hudební výchovy obsahují přiložené CD s nahrávkami.

Na škole, kde učím, jsou první dva ročníky spojené. Je zde velmi malý počet dětí – v prvním ročníku 5 žáků, ve druhém 4. Spojila jsem je tedy i s třídou přípravnou, kde jsou žáci, kteří odpovídají věkem první třídě, jen dostali odklad školní docházky. Žáků v přípravné třídě bylo 12. Dohromady jsem tedy pracovala s počtem 21 žáků, z toho bylo 12 chlapců a 9 dívek. Při realizaci jsem využila aulu školy, protože škola má své vlastní hřiště pouze venku. Některé hry využívám při své výuce pravidelně, ostatní hry jsem s žáky zkoušela v rámci tělesné výchovy po dobu tří týdnů.

Vše jsem začala diskuzí a otázkami, kdo rád zpívá, jaké mají rádi písničky, jestli rádi tancují. Poté jsem pokračovala s *rozpočítadly*. Vytvořili jsme kruh. Děti samy se zapojovaly a hlásily, aby mohly říci, které rozpočítadlo znají a používají při hře. Připravila jsem obě uvedené hry s rozpočítadly. Nejdříve jsme hráli hru s míčem, potom hru na úkoly, které jsem doma sepsala na kartičky. Děti si je losovaly a bylo u nich vidět nadšení i obavu z toho, co budou muset vykonat. Navzájem se smály jeden druhému, i přesto jsem nepozorovala negativní emoce.

Když přišla řada na *hry na improvizaci pohybu*, bylo vidět zmatenost z toho, že pohyb musí vymyslet sami. Než jsme začali hrát, chtěla jsem po dětech, aby ukázaly pohyb nějakého zvířátka. Zaznamenala jsem pohyb očí po ostatních spoluhráčích, kdy děti čekaly nějaký vzor. Více průbojní žáci začali se spontánním pohybem s mou pomocí. Nakonec se připojovali další a další, ale postávající žáky stranou jsem prozatím nenutila. Začala jsem *hrou se šátkem* a vybrala klidnou skladbu bez zpěvu. Šátek jsem svěřila chlapečkovi, který se nejméně zapojoval při úvodní aktivitě. Protože děti nebyly zvyklé na podobný typ her, sama jsem se zapojila a snažila se je navést. Předávání pohybu v kruhu už nám šlo lépe. Zde jsem volila moderní píseň. Jelikož se dětem líbila, použila jsem ji i při *hře na zrcadla*, kdy ve dvojicích opakovaly pohyb toho druhého. *Hra na stromy a ptáčky* byla nejvíce povedená. Zde šlo pouze o napodobení pohybu stromů a ptáčků, což žákům nedělalo takové potíže. I přes snahu vtáhnout své svěřence do hry a podpořit jejich fantazii a přirozenost pohybu, nám tento typ her příliš nešel.

Znázornění písničky pohybem děti bavilo a většina z nich pro ně byla známá. *Hru s písni Muž hloupý* neznaly, ale připadala jim velmi vtipná, a tak jsme ji několikrát opakovali. S postupným opakováním se žáci připojovali i svým zpěvem. I *hra na letadlo* měla velký úspěch. Sama ji často využívám a hodí se i pro děti starší. Jak už bylo řečeno, je nejen zábavná, ale učí spolupráci a vzájemné koordinaci pohybu.

I *hry se zpěvem* měly velký ohlas. *Hru Na kuňku* děti neznaly, ale díky jednoduchému a krátkému textu se ji rychle naučily, aby se ke mně mohly přidat. *Hry na Adama a Písničkový mišmaš* připadaly žákům velmi zábavné, což se projevilo bujarým veselím a nadšeným očekáváním, co dalšího si na ně vymyslím. *Hra s botami* byla pro děti netradiční soutěží. Obouvání toho druhého pak doplňoval dětský smích, povzbuzování a různé popichování svého spoluhráče. Nevím, zda to bylo kvůli

seskupení dětí, momentální náladě nebo jednoduchému vysvětlování pravidel, ale tento výběr her se zpěvem považují za velmi zdařilý.

Hry s lidovými písničkami většinou žáci neznali. Z těch, co pravidelně dělám s dětmi, patří mezi ty oblíbené: *Košťetový tanec* a *Prstýnek*. *Hra Šátečková* je popsána v mnoha starších i novějších publikacích a kvůli pohlazení, které je součástí hry, se hodí spíše pro mladší děti. Z mé zkušenosti vím, že tento kontakt (ač mě osobně připadá moc milý) nechtějí dělat už ani některé děti prvního nebo druhého ročníku. Kdyby ji chtěl vyučující použít, dá se samozřejmě vzájemné pohlazení zaměnit třeba za tlesknutí apod.

Na žácích první a druhé třídy se mi líbí, že u nich není ještě takový problém pracovat s utvořenými páry. Pro nás učitele to zároveň slouží i jako diagnostika. Samozřejmě pozorujeme, že děti mají své oblíbené kamarády, vidíme první zakoukání i děti, ke kterým se z nějakého důvodu nechce nikdo přidat. Protože jsem své svěřence příliš neznala a pracovala jsem s lichým počtem žáků, do počtu jsem použila sebe nebo jsem zbylému jedinci zadala jiný úkol – pouštění nahrávky nebo funkci rozhodčího při tanci s peříčkem a pomerančem. Při hrách bylo dovoleno vytvořit i dvojici dvou dívek nebo chlapců. Každý vyučující také může volit jiné rozdělení než podle volby žáků – podle lavic, podle abecedy atd. Existuje i spousta her, při kterých se jednotlivé páry neustále mění (viz. Doudlebská). Děti znaly *hry s peříčkem i pomerančem* a líbilo se jim, že mohou soutěžit a vyhrát. Ostatní vybrané hry z mého zásobníku vyžadují delší vysvětlování a pro estetický vzhled i více času a opakování nácviku kroků a postavení. Ve své praxi často využívám hru a píseň s názvem *Avignon*. Dokonce jsem při vytvořených pózách využila pro pobavení i vlastní fotoaparát a žáci se mi předváděli, jak nejlépe dovedli, aby byli na fotkách krásní. Jak už jsem řekla, hry se dají obměnit a zahrát tolika způsoby, že vypsána pravidla slouží jen jako prvotní nápad, který si každý vyučující pozmění a obohatí dle vlastní volby a fantazie.

Jelikož se moji svěřenci ještě nesetkali (nebo jen velmi málo) s *tanečními kroky*, nejdříve jsme je zkoušeli a nacvičovali zvlášť. Do zásobníku jsem vybrala hry, ve kterých se děti ve škole seznámí s neznámějšími tanečními kroky – skočná, polkový a valčíkový krok, mazurka. Nácvik tanečků byl pro ně „něčím novým“ a tak i zde jsem zaznamenala pozitivní ohlas.

Hry k lidovým tradicím a svátkům využívám ve vyučování každý rok. Pohybovým ztvárněním si tak žáci lépe přiblíží to, co si o nich vyprávíme. Dají se zde krásně využít mezipředmětové vztahy a učitel při nich využije i předměty z pracovních činností. Některé se dají využít na besídce či jiné oslavě školy v daném období, děti se mohou předvést a přiblížit tradici i ostatním.

K tanečnímu projevu mají blíže dívky, i přesto se povedlo zapojit chlapce a ukázat, že taneční a pohybové hry s hudbou mohou být zábavné. Při realizaci her se děti lépe poznaly nejen se mnou, ale i mezi sebou. Krásně se sehrály a čím častěji jsem s nimi trávila čas, utvrzovaly mě v názoru, že taneční a pohybové hry s hudbou mají při vyučování svůj význam. Zájem a radost dětí z pohybu mi přinášeli velké uspokojení, přihlížejícím třídním učitelkám pak motivaci pro další práci.

9 VÝZKUMNÁ ČÁST

Průzkum, který se týká zařazení tanečních a pohybových her do vyučování, jsem provedla formou dotazníku. Ten jsem rozeslala vyučujícím na 1. stupni základních škol v elektronické podobě emailem. Jednalo se o školy v Aši a o školy spadající do Karlovarského kraje. Rozeslala jsem dotazníky svým kolegům z práce a kolegyním ze studií, jiné školy jsem vybrala namátkově a formou emailu poprosila jejich ředitele o předání ostatním vyučujícím. Z takto rozeslaných dotazníků se mi jich vrátilo vyplněných 25.

9.1 CÍL PRŮZKUMU

V teoretické části své práce jsem se pokusila popsat, proč je důležité postavení tanečních a pohybových her s hudbou u dětí mladšího školního věku a jak na ně pozitivně působí hudba a pohyb.

Cílem mého průzkumu bylo zjistit, v jaké míře a jestli vůbec využívají tyto hry ostatní učitelé na 1. stupni základních škol, jaké využívají hry a písničky, kde hledají inspiraci a jaká je odezva jejich žáků.

9.2 DOTAZNÍK PRO UČITELE

Dotazník byl anonymní a skládal se celkem z deseti otázek. V první části zjišťoval základní údaje o respondentech, poté byl zaměřen na využívání her ve výuce.

1. Prosím, uveďte svůj věk.

2. Jak dlouho učíte na 1. stupni ZŠ?

3. Využíváte při svých hodinách taneční a pohybové hry s hudbou?

Ano / ne

Pokud oslovený respondent odpověděl ne, na další otázky již neodpovídal.

4. Jak často?

Velmi zřídka / zřídka / často / pravidelně

5. Jakou hudbu využíváte?

Reprodukovanou / žáci zpívají / obojí

6. Jaké písničky a hudební žánry využíváte?

České / anglické / moderní / lidové / jiné

7. V čem spatřujete největší přínos zařazení těchto her do vyučování?**8. Jaká je odezva žáků?****9. Kde berete inspiraci pro vybrané hry?**

Internet / knihy a časopisy / od kolegů a známých / vymyslím si svoje / z mého dětství a školních let

10. Máte oblíbenou taneční a pohybovou hru? Uveďte jakou.

9.3 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ

9.3.1 CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ

Z rozeslaných dotazníků mi odpovědělo celkem 25 učitelů prvního stupně ZŠ. Do svého dotazníku jsem nezařadila otázku, jedná-li se o ženu či muže, ale podle odpovědí jsem usoudila, že odpovídaly převážně ženy.

První otázka zjišťovala věk respondentů. Dotázaní účastníci byli průměrného věku 37 let.

Ve druhé otázce, která směřovala k charakteristice respondentů, měli vyučující udávat délku své praxe. Počet let se zde značně lišil a zjištěné údaje představují rozmezí 2-20 let.

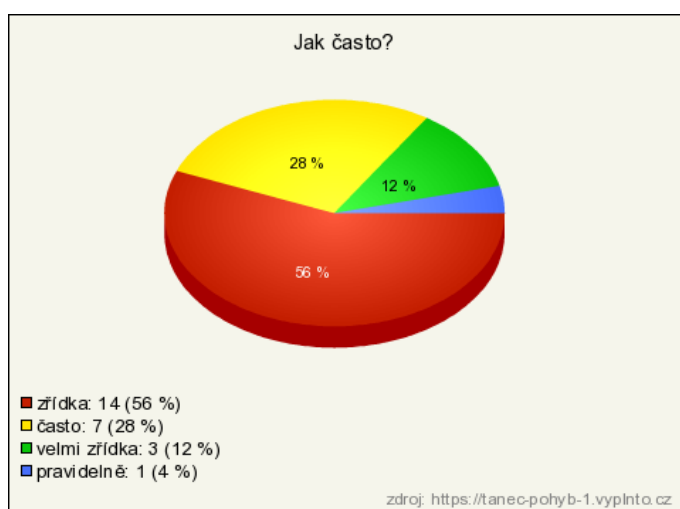
9.3.2 ROZBOR VÝSLEDKŮ JEDNOTLIVÝCH OTÁZEK

Otázka č. 3 – Využíváte při svých hodinách taneční a pohybové hry s hudbou?

Zde všichni dotázaní odpověděli ano. K mému milému překvapení nebyl jediný pedagog, který by do svého vyučování někdy nezařadil taneční a pohybové hry s hudbou.

Otázka č. 4 – Jak často?

Cílem této otázky bylo zjistit četnost využití her. Používají-li vyučující hry velmi zřídka, zřídka, často nebo pravidelně. Získaná data jsou zobrazena v grafu č. 1.

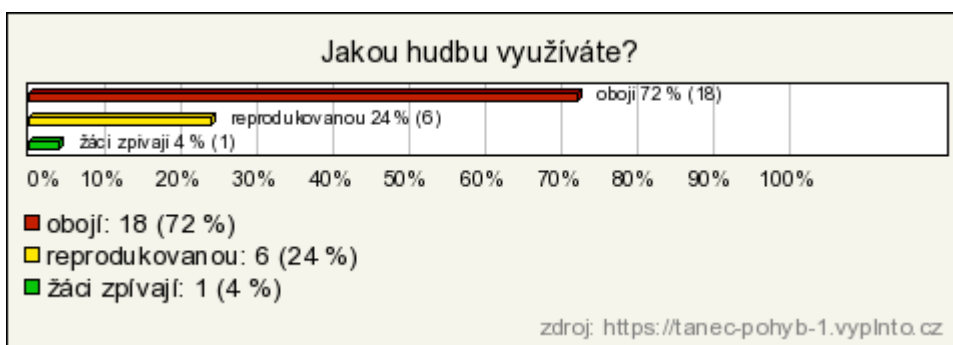


Graf 1 - Jak často využíváte ve své praxi taneční a pohybové hry s hudbou?

Jak je z grafu patrné, většina respondentů odpověděla zřídka, pouze jeden z dotázaných uvedl, že zařazuje do své výuky taneční a pohybové hry pravidelně.

Otázka č. 5 – Jakou hudbu využíváte?

Tato otázka zjišťovala, zda vyučující využívají více hudbu reprodukovanou nebo nechávají své žáky spíše zpívat a tvořit tak vlastní hudební doprovod k pohybovým aktivitám. Třetí možnost pak byla kombinací dvou předchozích variant. Získaná data zobrazuje graf č. 2.

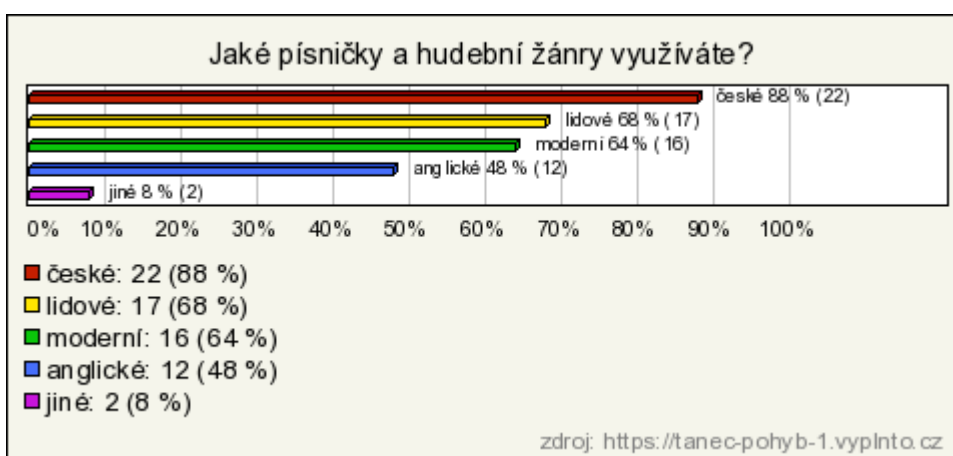


Graf 2 - Jakou hudbu využíváte?

Respondenti nejčastěji volili odpověď obojí, tzn. využití hudby reprodukové i samotného zpěvu žáků.

Otázka č. 6 – Jaké písničky a hudební žánry využíváte?

Cílem šesté otázky bylo zjistit volbu písní a hudebních žánrů, které respondenti využívají. Každý mohl volit několik možností. Odpovědi zobrazuje graf č. 3.



Graf 3 - Jaké písničky a hudební žánry využíváte?

Z grafu je patrné, že respondenti dávají přednost písničkám českým a lidovým. Nemalé procento vyučujících využívá i hudbu moderní a písně v angličtině.

Otázka č. 7 – **V čem spatřujete největší přínos zařazení těchto her do vyučování?**

Tato otázka byla položena otevřenou formou a respondent musel napsat odpověď vlastními slovy. Jejím cílem bylo zjistit, co pozitivního jim přináší zařazení tanečních a pohybových her s hudbou do vyučování a z jakého důvodu je využívají.

Většina respondentů zařazuje tyto hry do svého vyučování z důvodu odreagování, odpočinku, motivace, zlepšení nálady, možnosti pohybu během výuky a jako zábavnou formu pro osvojení učiva. Mnozí také odpověděli, že děti se tímto způsobem zdokonalují v rytmicu, poslechu a rozvíjení pohybových schopností. Byly tu také názory, že hry rozvíjí estetické cítění, spolupráci s kolektivem, navozují kladný vztah k tanci. Dva respondenti také odpověděli přiblížení lidových tradic a zvyklostí a přípravu tanečků a jiných vystoupení pro rodiče. Jeden vyučující napsal, že při zařazení těchto her do tělesné výchovy si užijí radost z pohybu i děti méně nadané.

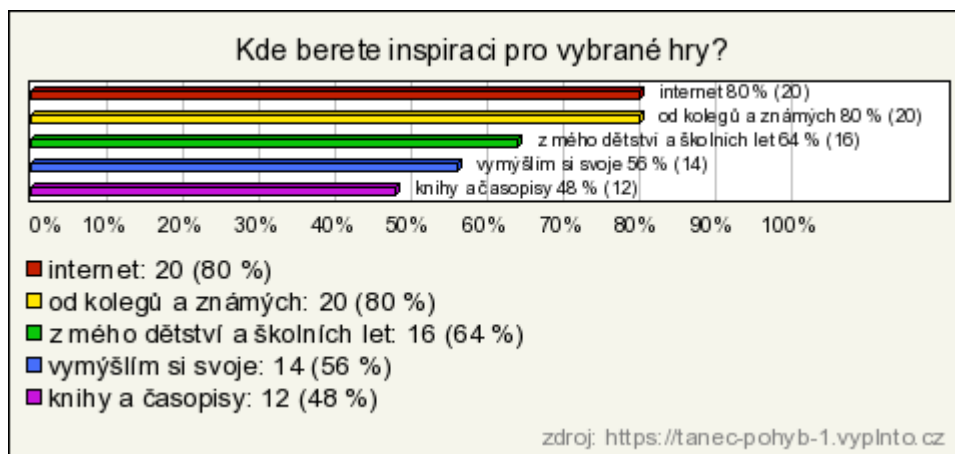
Otázka č. 8 – **Jaká je odezva žáků?**

Tuto otázku jsem zařadila do svého dotazníku proto, abych zjistila, zda děti reagují více pozitivně nebo se učitelé setkávají i s žáky, kteří taneční a pohybové hry s hudbou odmítají a nechťejí se zapojit. Byla položena otevřenou formou odpovědi.

Většina respondentů se setkává s pozitivní a velmi kladnou odezvou, hlavně u žáků prvních až třetích tříd. Jak napsalo hodně z nich: děti je mají rády a často je vyžadují, říkají si o ně. Vyvolávají v nich radost, zaujetí i smích. Malé procento respondentů připomnělo i to, že se občas najde dítě, které tanec nebaví a odmítá se zapojit. Je také důležitý výběr správné hry a chvíle.

Otázka č. 9 – **Kde berete inspiraci pro své hry?**

Cílem otázky bylo zjistit, jaké zdroje vyučující používají pro své hry a kde čerpají inspiraci pro pohybové a hudební aktivity. V otázce nemuseli respondenti volit pouze jednu možnost, ale libovolný počet možných odpovědí.



Graf 4 - Kde berete inspiraci pro své hry?

Podle procentuelního zastoupení je patrné, že respondenti využívají pro svou inspiraci všechny možné zdroje. Nejvíce hledají na internetu a používají nápady od svých kolegů a známých. Velké procento respondentů také volilo možnost využití tanečních a pohybových her s hudbou, které si pamatují ze svého dětství a školních let. Více než polovina z nich si vymýšlí svoje, nejméně pak volí knihy a časopisy.

Otázka č. 10 – Máte oblíbenou taneční a pohybovou hru s hudbou? Uveďte jakou.

Tuto položku jsem do dotazníku umístila za účelem zjistit, mají-li respondenti své oblíbené hry, které využívají. Jestli se budou některé shodovat s hrami uvedenými v mém zásobníku nebo využívají hry jiné, neznámé a zajímavé.

Přibližně 1/3 respondentů na danou otázku odpověděla slovy „nemám oblíbenou“ nebo „nevím“. Některé hry se opakovaly. Nejčastěji byly uvedené:

- Hlava, ramena, kolena, palce
- Otec Abrhám (Adam)
- Avignonský most
- Pásla ovečky
- Kolo kolo mlýnský

Další hry, které byly vyučujícími zmiňované:

- Na sochy
- Zrcadla
- Rozpočítadla
- Tanec se židlemi
- Tanec s předlohou
- Zpívaná abeceda
- Na kouzla a čáry (taneční hra s kometkami)
- Mazurka

ZÁVĚR

Pohybové hry jsou přirozenou a nedílnou součástí každého dítěte. Pohyb spojený s hudbou jen umocňuje jejich prožitek a probouzí v nich touhu po pohybovém vyjádření. Jejich zařazením do vyučování přinášíme dítěti radost z pohybu, možnost uvolnění, dává jim prostor pro vyjádření a seberealizaci. Taneční a pohybové hry s hudbou rozvíjí pohybové schopnosti, napomáhají koordinaci pohybů i orientaci v prostoru. Zábavnou formou vedeme své žáky i k rozvoji duševních schopností a rozvoji citového vnímání, navozují kladný vztah k tanci. Hry pomohou dětem ke spolupráci s ostatními a sblíží kolektiv třídy.

Cílem mé práce bylo vytvoření zásobníku tanečních a pohybových her s hudbou, které by mohli využít vyučující 1. a 2. třídy. Při výběru her jsem se řídila vlastními zkušenostmi při práci s dětmi a popsala hry, které se mi v praxi osvědčily. Dále jsem vybrala hry, které navazují na předškolní vzdělávání a ty, které mi přišly zajímavé svým námětem nebo pohybovým ztvárněním. Pro větší přehlednost jsem je rozdělila do jednotlivých kapitol nazvaných podle jejich zaměření. Každou hru jsem se snažila stručně a výstižně popsat – jaké je postavení hráčů, co jejich úkolem, jaký je cíl dané hry, jakým způsobem se dá hra obměnit. U většiny je přiložen notový zápis doprovodné písničky. Tam, kde chybí, záleží pouze na výběru učitele, jaký hudební doprovod si pro danou hru zvolí. K několika hrám ze zásobníku je přiloženo schéma výchozího postavení hráčů.

Taneční a pohybové hry s hudbou mohou vyučující využít při hodinách tělesné i hudební výchovy. Jejich využitím obohatí i jiné vyučovací hodiny a některé z nich mohou sloužit jako příprava na besídku či jiné školní akce.

Dalším cílem mé práce bylo vytvořit dotazník pro učitele a zjistit, v jaké míře využívají taneční a pohybové hry s hudbou ve svých hodinách. Dotazník obsahoval 10 otázek, ve kterých jsem se zajímala o využití her učiteli 1. stupně základních škol. Mým úkolem bylo zjistit, v jaké míře je taneční a pohybová hra s hudbou využívána, jakou volí hudbu, kde berou své nápady. Dále bylo obsahem výzkumu zjistit, jaké konkrétní hry využívají a jaká je odezva jejich žáků. Smyslem dotazníku bylo nejen shromáždění potřebných informací, ale i zamyšlení vyučujících nad přínosem a cílem těchto her.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že každý vyučující využívá nebo někdy využil taneční a pohybové hry s hudbou během své výuky. K jejich realizaci využívají zpěv žáků i hudbu reprodukovanou a volí písň mnoha žánrů. Jejich přínos vidí většina odpovídajících respondentů v odreagování, v rozvíjení pohybu. Hry dětem přináší radost, zábavnou formu opakování učiva, rozvíjení poslechu, rytmiky, navozují kladný vztah k hudbě i tanečnímu vyjádření. Žáci se v ní účastní společné věci, učí je kooperaci. Většina odpovídajících také uvedla své oblíbené a často využívané hry.

Výsledky dotazníku a realizace her s dětmi z vytvořeného zásobníku mi přinesly veliké uspokojení, protože jsem cítila, že má tato práce smysl. Taneční a pohybové hry s hudbou rozvíjí a formují osobnost dítěte a přináší pocity radosti nejen jim, ale i vyučujícím.

SUMMARY

This diploma thesis is focused on the topic of dance and movement games with music for the 1st and 2nd year of elementary school, their benefit and utilization at schools and in interest education.

In the theoretical part I've described the specifics of pupils of younger school age, the importance of movement and games and their connection to music. Next I've described musical means of expression and dance and movement training.

In the practical part I've assembled a collection of games arranged in chapters according to their orientation. The collection can be used as inspiration for teachers not only in physical education and music lessons. Subsequently I've tested the games in practice and composed a reflection of my knowledge and impressions. The practical part also included creation of a questionnaire for primary school teachers to ascertain implementation of dance and movement games in teaching.

SEZNAM LITERATURY

BERDYCHOVÁ, Jana. *Rytmická gymnastika a tanec pro děti*. Praha - Olympia, 1973. ISBN 27-019-73.

BLAHUTKOVÁ, Marie a JONÁŠOVÁ, Daniela. *Využití hudebně pohybové výchovy v rytmické gymnastice*. Brno - Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4838-6.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha - Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Hudebně pohybová výchova*. Praha - Portál, 2000. ISBN 80-7178-437-0.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Taneční hry s písničkami*. Praha - Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0408-4.

KURKOVÁ, Libuše. *Tanec a hudba*. Praha - SPN, 1987. ISBN 14-478-87.

LIŠKOVÁ, Marie. *Hudební činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha - Nakladatelství Dr. Josef Raabe, 2006. ISBN 80-86307-26-3.

PERIČ, Tomáš, 2008. *Sportovní příprava dětí*. Praha - Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.

RUBÁŠ, Karel. *Pohybové hry*. Plzeň - Vydavatelství Západočeské univerzity, 1997. ISBN 80-7082-371-2.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Praha - Portál, 1998. ISBN 978-80-7367-928-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha – Portál, 200. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha – Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

Internetové zdroje:

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2013.

[cit. 2015-11-14]. Dostupné z <http://www.nuv.cz/file/318/>.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Obrázek 1 - Postavení hráčů při hře Letadlo	33
Obrázek 2 - Výchozí postavení při Islandské hře.	45
Obrázek 3 - Postavení hráčů při pokračování Islandské hry.	45
Obrázek 4 - Výchozí postavení tanečníků při hře Doudlebská.	47
Obrázek 5 - Postavení tanečníků ve druhé části písničky ve hře Doudlebská.	47
Obrázek 6 - Postavení hráčů u druhé sloky ve hře Doudlebská.	48
Obrázek 7 - Postavení hráčů na začátku hry Avignon.	50
Obrázek 8 - Postavení dětí po slavnostním příchodu hry Avignon.	50
Obrázek 9 - Základní postavení tanečníků při Seznamovací mazurce.	52
Obrázek 10 - Postavení tanečníků při hře Skočná.	54
Obrázek 11 - Výchozí postavení tanečníků při hře na změnu taktu.	56
Obrázek 12 - Výchozí postavení při písni Posekali máje.	59
Obrázek 13 - Výchozí postavení hráčů Velikonoční hry na první dvě sloky písně.	61
Obrázek 14 - Postavení hráčů při třetí sloce písničky u Velikonoční hry.....	62
Graf 1 - Jak často využíváte ve své praxi taneční a pohybové hry s hudbou?	69
Graf 2 - Jakou hudbu využíváte?	70
Graf 3 - Jaké písničky a hudební žánry využíváte?	70
Graf 4 - Kde berete inspiraci pro své hry?	72