

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

VYUŽITÍ RYTMICKÉ GYMNASTIKY VE
VÝUKOVÉ JEDNOTCE
NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY
(VIDEOPROGRAM)
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Marie Kašpírková

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2013

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s odbornou pomocí
Mgr. Petry Kalistové, uvedla v ní všechny použité literární a odborné zdroje informací.

Ve Zbůchu dne 28. 3. 2013

Marie Kašpírková

Děkuji vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za odborné konzultace, pomoc a cenné rady při zpracování videoprogramu i písemné práce. Dále děkuji žákům základní školy Zbůch a členkám Aerobic klubu Plzeň za trpělivost a bezproblémové účinkování při natáčení videoprogramu.

OBSAH

1 ÚVOD	6
2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	8
2.1 Cíl.....	8
2.2 Úkoly	8
3 TEORETICKÁ ČÁST.....	9
3.1 Charakteristika věkového období mladšího školního věku	9
3.1.1 Specifika motorických schopností u dětí mladšího školního věku	9
3.2 Využití hudby v pohybových aktivitách	9
3.3 Stavba výukové jednotky na 1. stupni základní školy	10
3.3.1 Zařazení rytmických cvičení do výukové jednotky	11
4 PRAKTICKÁ ČÁST	13
4.1 Sestavení hudebně pohybových bloků	13
4.1.1 Abeceda	13
4.1.2 Aerobic	13
4.1.3 Country	14
4.1.4 Cvičení při hudbě s náčiním – overbally	14
4.1.5 Cvičení při hudbě s náčiním – PET lahve	14
4.1.6 Polka	15
4.1.7 Relax	15

4.1.8	Cvičení při hudbě s náčiním – švihadla	16
4.1.9	Valčík	17
4.2	Zařazení pohybových bloků do stavby výukové jednotky	
	na 1. stupni základní školy	18
4.2.1	Úvodní část – protahovací cvičení	18
4.2.2	Úvodní část - dynamická	18
4.2.3	Hlavní část	18
4.2.4	Závěrečná část – zklidňující část	18
4.3	Technický scénář k DVD	19
5	DISKUZE	33
6	ZÁVĚR	34
7	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	35
8	RESUME	36
9	PŘÍLOHY	36

1 ÚVOD

V současné době mají děti mnoho možností ke svému vzdělání a seberealizaci. Nedílnou součástí zdravého vývoje dětí je i jejich pohybová aktivita. S rozvojem počítačů, počítačových her, PlayStation, internetu, DVD, mobilních telefonů se výrazně z dětského života zdravý pohyb vytrácí. Samozřejmě je zde i snaha tuto skutečnost kompenzovat např. herní konzolí Xbox. Domníváme se však, že účelný pohyb, navíc doplněný hudebním prožitkem má své nezastupitelné místo. Proto v tomto videoprogramu se snažíme o atraktivnost, pestrost a přiměřenost k pohybovým aktivitám s využitím rytmiky a hudby.

Tato diplomová práce se zabývá zařazením rytmické gymnastiky do výukové jednotky na 1. stupni základní školy. Zaměřuje se na rozvoj koordinačních schopností, orientace v prostoru, závislost charakteru pohybu a výběru hudby. Metodickou řadou ulehčuje nacvičení choreografického celku jednotlivých hudebních žánrů. Popisuje základní rytmická cvičení (básnička + pohyb) a využívá mezipředmětové vztahy (český jazyk – abeceda).

Pro zvýšení motivace a usnadnění správného provedení pohybu slouží náčiní. Pro žáky mladšího školního věku jsou zde zařazeny jednoduché cviky a jejich modifikace tak, že učitel může dynamicky pracovat s dětmi podle jejich výkonnosti.

Rytmickou gymnastiku mohou učitelé využít v úvodní části hodiny, kde dobře slouží k zahřátí organismu a přípravě svalů na zátěž v hlavní části hodiny nebo na závěr výukové jednotky jako relaxaci a strečink. Rytmickou gymnastiku však lze též využít i jako samostatnou výukovou jednotku.

Téma diplomové práce jsem si nemusela dlouho rozmýšlet. Rytmická gymnastika mne provází od mého útlého mládí. K džezgymnastice mne přivedla učitelka tělesné výchovy již na základní škole Mgr. Hana Černá, s níž jsme nacvičili několik pódiových skladeb, a která se zasloužila o mé první vzdělání jako cvičitelky rytmické gymnastiky.

V 80. letech se v Československu začal cvičit aerobic a stala jsem se po absolvování školení cvičitelkou II. třídy rytmické gymnastiky a aerobiku. Pravidelně jsem předcvičovala aerobic, step aerobic, bodyforming pro dospělé, ale nenašla jsem v Plzni žádný oddíl junior aerobiku pro svoji dceru. To mne přivedlo v roce 1995 na myšlenku založit sportovní klub Aerobic club Plzeň, jehož náplní bylo cvičení nejen pro dospělé, ale hlavně pro děti. V průběhu mé cvičitelské praxe jsem působila i jako lektorka na školeních a seminářích ČOS a ČASPV a rozhodčí na soutěžích SAMC pořádané ČSA.

Z hlediska formy jsem zvolila videoprogram, poněvadž považuji audiovizuální techniku pro svou názornost a dostupnost za jeden z nejdůležitějších prvků ve vyučování. Chtěla bych tímto teoretickým a audiovizuálním materiálem shrnout metodiku nácviku rytmické gymnastiky formou, která by byla vhodná, přiměřená a přijatelná pro své uživatele.

V praxi učitelky 1. stupně základní školy jsem zjistila, že mé dlouholeté zkušenosti mohu velice dobře využít v hodinách tělesné výchovy. Jedním ze záměrů mé diplomové práce je podělit se o své zkušenosti a nápady s ostatními kolegy.

2.1 Cíl

Cílem práce je navržení a realizace pohybových bloků s využitím rytmických cvičení vhodných pro děti mladšího školního věku formou videoprogramu.

2.2 Úkoly

1. vytvoření metodiky nácviku pohybových bloků s využitím rytmických cvičení
2. výběr hudby a propojení s pohybem
3. příprava technického scénáře
4. vlastní natáčení a realizace vybraných pohybových bloků

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Charakteristika věkového období mladšího školního věku

Pokud chceme s dětmi pracovat tak, abychom podporovali jejich zdravý vývoj, musíme znát a respektovat psychické a motorické znaky tohoto věkového období. Na začátku mladšího školního věku je dítě v období první vytáhlosti. Dojem vytáhlosti a hubenosti je způsoben prodloužením končetin. Po skončení období první vytáhlosti kolem šesti a půl roku pokračuje dále období pomalého růstu a vývoje. Růstové tempo je klidné a pravidelné. (Machová 2002)

3.1.1 Specifika motorických schopností u dětí mladšího školního věku

Pohyby dítěte v průběhu první proměny postavy a bezprostředně po ní se vyznačuje určitou neobratností a hranatostí, jako by se dítě nejdříve muselo svému novému tělesnému tvaru přizpůsobit. V motorické oblasti nabývá jistoty. Mladší školní věk je období, kdy děti snadno a lehce získávají pohybové dovednosti. Zlepšuje se i smyslové vnímání, pozvolna se buduje systém obecných pojmů, který je výsledkem rozvíjející se schopnosti analýzy a syntézy, indukce a dedukce. Zlepšuje se schopnost koncentrace. (Machová 2002).

Koordinační schopnosti se postupně zlepšují. Mladší školní věk je vhodný čas, aby se dítě učilo plavat, jezdit na kole a samozřejmě i koordinovat své pohyby s hudbou. Toto věkové období je většinou považováno za jedno z nešťastnějších období života, kde převažuje vitalita nad pasivitou. Děti se snaží dělat činnosti tak, aby za ně dostaly pochvalu. Děti v tomto věku vedeme k tomu, aby od spontánně provozované aktivity přecházely k systematické pohybové přípravě. Velký důraz klademe na správné držení těla (Skopová 1991).

3.2 Využití hudby v pohybových aktivitách

Hudba ve výchovně vzdělávacím procesu vychází ze základních funkcí: mobilizační, která aktivuje děti k pohybu, sjednocující podněcuje tvorbu skupinového rytmu, jenž se projevuje v motorickém pohybovém sjednocení, a prostřednictvím výchovné funkce rozvíjíme estetické cítění dětí a prohlubujeme citový prožitek z pohybu. (Fialová 1991). Hudba pohybovým aktivitám pro děti mladšího školního věku by měla být rytmicky jednoduchá a srozumitelná. Vyučující by měl respektovat základní řád hudby a brát v úvahu

její výrazové složky, zejména tempo, rytmus, takt, formu, melodii, harmonii, dynamiku a celkový charakter (Krapková 1995).

3.3 Stavba výukové jednotky na 1. stupni základní školy

Vyučovací jednotka je charakterizována svou strukturou. Tímto pojmem rozumíme souhrn částí v jejich vzájemných vztazích. Stavba vyučovací jednotky je ovlivněna mnoha činiteli, proto nelze lpět dogmaticky na jedné doporučené podobě. Je ale nutné, aby každý učitel znal pedagogické, psychologické, didaktické i fyziologické zákonitosti vyučovacího procesu a na základě těchto znalostí modifikoval konkrétní podobu vyučovací jednotky. Jak uvádí Fialová (1998), doporučená stavba vyučovací jednotky z těchto hledisek pak vypadá takto:

Úvodní část – má výrazně intencionální charakter. Hlavním cílem úvodní části je uvést žáky po tělesné a psychické stránce do vyučovací jednotky a vytvořit předpoklady pro splnění cílů vyučovací jednotky.

Úvodní asi 2 minuty jsou obvykle věnovány nástupu, navození pracovní atmosféry, seznámení s obsahem a cílem hodiny.

Následují protahovací cvičení. Pomalé protahovací a napínací cviky s využitím krajního rozsahu pohybů, s nároky na uvědomování si poloh částí těla a rozsahu pohybu připravují hybný systém a jsou zároveň prevencí proti jeho poškození při dynamickém cvičení. Celková doba trvání této části by měla být asi 5 minut.

Na protahovací a napínací cviky by měla navázat dynamická část rozcvičení, která zabezpečí funkční a metabolickou přípravu na pohybové zatížení a zároveň optimalizuje aktivační úroveň nervové soustavy pro optimální funkci analyzátorů a pro motorické učení. Až v této fázi stoupá výrazněji srdeční frekvence k hodnotám okolo 160 tepů/min. Doporučená doba trvání dynamických cvičení je 5 minut.

Hlavní část – je základem vyučovací jednotky a zejména na ní záleží, jakých výsledků bude dosaženo. V začátku hlavní části vyučovací jednotky doporučujeme zařadit nácvik nových pohybových dovedností. Po úvodním vysvětlení, ukázce a upozornění na kritická místa cvičení následuje nácvik. Tato část hodiny je náročná na udržení pozornosti, proto by neměla být delší než 10 minut.

V následující fázi v počátku hlavní části vyučovací jednotky doporučujeme zařadit pohybové činnosti s rychlostně silovými nároky, které vyžadují metabolické krytí

v neoxidativní laktátové zóně. Pohybový úkol pro zatížení subjektivně maximální intenzity by měl být volen tak, aby trval 6 – 10 sekund a byl vystřídán asi 2 – 3 minutovou pohybovou činností mírné intenzity. Zde lze využít videoprogram použitím vybraných cviků, např. step touch, V-step, step tap. Počet opakování pohybů maximální intenzity by měl být 4 – 8x. Celková doba a trvání této fáze se pohybuje okolo 6 minut.

V závěru hlavní části vyučovací jednotky doporučujeme zařadit opakování pohybových dovedností anebo rozvoj vytrvalostních schopností zvyšováním aerobní kapacity organismu. Vzhledem k malému fyzickému zatěžování dětí v týdenním režimu je potřebné zvyšování aerobní kapacity organismu zařazovat do každé hodiny tělesné výchovy. Činnost je nutné vhodně motivovat. Využití mohou být i různé hry se zapojením všech cvičenců, cvičení s hudebním doprovodem nebo kruhový trénink aj. Při rozvoji základní vytrvalosti je vhodné zařazovat déle trvající cvičení nenáročného charakteru, které je prováděno s nižší intenzitou (srdeční frekvence se pohybuje kolem 120 tepů/min). Cvičení jsou energeticky kryta oxidativním způsobem. To názorně zobrazuje videoukázka Aerobic.

Závěrečná část – Na závěr hodiny je vhodné zařazovat kompenzační cvičení, které předchází vzniku mikrotraumat a svalových dysbalancí. Je vhodné se zaměřit na kompenzační cvičení odstraňující projevy celkové únavy hybného ústrojí žáků. Doporučuje se využít strečinkové sestavy cviků s delší výdrží v maximálních polohách než v úvodní části 15 – 20 s. Fyziologický účinek takové aktivity je převážně tlumivý. Cílem této části vyučovací jednotky je celkové uklidnění organismu po absolvované zátěži, ale i protažení svalů posturálních, které mají tendenci ke zkracování, a zároveň posílení svalů fyzických, jež mají tendenci k ochabování.

V úplném závěru je nutné zařadit zhodnocení průběhu celé hodiny, individuálně upozornit na eventuální chyby a zároveň nezapomenout pochválit za předcházející prováděnou činnost, a tak žáky stimulovat pro cvičení v následujících hodinách (Rychtecký 1998).

3.3.1 Zařazení rytmických cvičení do výukové jednotky.

Jak již bylo zmíněno, pohybové aktivity s hudebním doprovodem lze zařadit do různých částí výukové jednotky. Rytmickou gymnastiku však můžeme pojmout i jako komplexní výukovou jednotku. V tom případě je také nutné zachovat základní strukturu, ale

jednotlivé části výukové jednotky na sebe plynule navazují. Úroveň tohoto cvičení velmi závisí na tvůrčích schopnostech a dovednostech učitele. Závisí také na orientaci v současném dění v rytmické gymnastice, na orientaci v současné i dřívější hudební tvorbě. Především však závisí na:

- a) základní znalosti hudebně pohybových vztahů. Hudba totiž tím, že nahrazuje mluvené slovo, se stává důležitým činitelem celkového působení. Není proto možné podcenit výběr hudby a volbu adekvátní pohybové aktivity na hudební předlohu.
- b) na širokém rejstříku pohybových příkladů z oblasti základní gymnastiky, rytmické gymnastiky, pohybové výchovy, zdravotní tělesné výchovy, jógy, z oblasti lidového a společenského tance, tanečních směrů a technik. Důležitá je také znalost techniky cvičení s náčiním. Přípravu výukové jednotky s hudebním doprovodem nelze podceňovat. Kromě vybrání vhodného hudebního celku, se kterým je nutné se dobře seznámit několikerym poslechem, je třeba dbát na písemnou přípravu a zvolit písemný nebo grafický záznam. Hudba v tělesné výchově nahrazuje mluvené slovo, je řídicí složkou. Nelze proto připustit, aby byla pouhou zvukovou kulisou. Je důležité se seznámit s formální a obsahovou stránkou hudební skladby, promyslet její metroritmické rozvržení. Zjistit puls počítacích dob a rozložit je do taktů, které tvoří podklad pro rovnoměrné rozvržení cvičebního obsahu. Dále je třeba zjistit periodické členění a tomuto pravidelnému sledu přizpůsobit počet opakování jednotlivých cviků a jejich vazeb. Je dobré v hudební skladbě volit 4–5 cviků v základním provedení. Vhodnější je volit jejich obměny, než cviky stále nové a takové tempo, aby bylo dosaženo požadovaného fyziologického účinku (Krapková 1995).

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Sestavení hudebně pohybových bloků

Pro děti mladšího školního věku můžeme využít pohybové bloky s různým obsahem, s různým hudebním doprovodem, s možnostmi využití náčiní aj.

4.1.1 Abeceda

Při tomto cvičení je hudební doprovod nahrazen rytmizací dětských básniček. Tento projev je dětem velmi blízký a přirozený. Děti snadno a rychle dokážou spojit mluvené slovo s pohybovou aktivitou a toto spojení je pro ně velmi atraktivní. Tuto videoukázku je možné využít nejen v hodinách tělesné výchovy, ale lze jej uplatnit i v českém jazyce v 1. třídě při seznamování se s jednotlivými písmeny. Procvičují si sluchovou, vizuální i pohybovou paměť.

V této ukázce jsou použity kroky, poskoky, pohyby a polohy trupu, pohyby dolních a horních končetin a jejich synchronizace.

4.1.2 Aerobic

Je zde představena jednoduchá aerobní sestava, kterou při správném metodickém nácviku, děti bez problému zvládnou. V sestavě jsou použity čtyři aerobní kroky: step tap, V-step, step touch, mambo. Celá choreografie trvá 32 dob. Kroky se mohou libovolně obměňovat a přidávat i libovolné pohyby paží. Sestavu lze využít i k procvičení orientace v prostoru, pokud např. step touch do L nedotočíte zpět do původní polohy a tím znovu sestavu cvičíte posunutou vždy o 90 °. Je zde využita chronologická výuka aerobní sestavy metodou reverse pyramida, (tj. metoda postupného zmenšování počtu opakování procvičovaného prvku). Aerobní sestava je symetrická (rovnoměrně zatěžuje pravou i levou nohu). Nejprve naučíme **step tap**, který v sestavě plní funkci měniče (přirozeně nám vymění pravou nohu za levou a naopak aniž by cvičící přemýšleli, jakou nohou mají začít další prvek a tím zajistíme nácvik prvků od pravé i levé nohy se shodným počtem opakování). Pro zvýšení intenzity pohybu lze využít rychlejší tempo hudby (130 – 135 BPM), ale pouze v případě již dobře naučené a procvičené sestavy.

4.1.3 Country

Je zde použita jednoduchá choreografie. Sestava se skládá z těchto prvků: poskoky, tleskání, cval stranou, jumping jack, pata špička přísun stranou, poskoky, ponny ponny.

Sestavili jsme dva cvičební bloky, tj. 2 x 32 dob

1. Blok

8x poskok vpřed

8x tlesknout

4x cval stranou

2x dumping jack

4x cval stranou

2x dumping jack

2. Blok

4x pata špička přísun

8x poskok vzad

4x ponny ponny

Sestavu cvičí žáci ve dvojicích zrcadlově. Lze ji cvičit i do kruhu (všichni od pravé nohy) se změnou 4x poskok vpřed a 4x poskok vzad. Takto postavené pohybové bloky je možné také učit stejným způsobem jako aerobic v předešlé videoukázce.

4.1.4 Cvičení při hudbě s náčiním – overbally

Cvičební blok s overbally je cvičení v sedu. Dětem se tak lépe fixuje správné držení těla po celou dobu cvičení. Overball jim pomáhá správně provést protažení. Overball je vhodný nejen k protažení, ale například i k balancování (sed na overballu), posilování (dlaně tlačíme proti sobě do overballu), nácviku správné techniky výskoků (overball tiskneme mezi kolena kotníky), koordinaci (během cvičení si děti overball vyměňují) atd. Všechny tyto prvky lze zařadit do hudebních bloků.

4.1.5 Cvičení při hudbě s náčiním – PET lahve

Nejprve je třeba, aby si děti přivykly na zvuk PET lahví a vyzkoušely si rytmicky s nimi bubnovat v rytmu hudby. Pokud toto dobře zvládnou, přidává se pohyb dolních končetin

(step touch, V-step, dva poskoky, plye). Někdy dělá dětem problém synchronizace horních a dolních končetin, ale je to otázka dostatečného procvičení. Při prvopočátečním nácviku lze děti rozdělit na dvě skupiny, první vykonává pohyb pažemi s PET lahvemi a druhá pohyb dolních končetin. Pak se děti vystřídají a nakonec se pohyb spojí. Tento rytmický nácvik je možné ozvláštnit i pohybovým kánonem.

4.1.6 Polka

Nedílnou součástí rytmické gymnastiky je i nácvik lidových tanců. Děti mladšího školního věku se učí mnoho lidových písní, a pokud jim ke zpívání přidáme i pohybový doprovod, stává se celkový prožitek více emotivní. Nejprve je třeba nacvičit jednotlivé kroky, které je důležité dopředu vybrat, promyslet a napočítat do hudby. Na videoukázce je natočen zkrácený metodický postup. Při nácviku polky rozhodně nespěcháme, ale dbáme na to, aby si děti jednotlivé kroky dostatečně procvičily a hlavně i nácvik je musí bavit, protože tanec je zábava. Při nácviku postupujeme od jednoduchého k složitějšímu.

Začneme do rytmu tleskat, potom pochodovat, následují poskoky, přísunný polkový krok a v řadě cval stranou.

Sestava - polka

4x pata špička přísunný krok

4x vějíř

8x poskok dokola, držíme se pravým loktem

4x vějíř

8x poskok dokola, držíme se levým loktem

4x pata špička přísun

8x pila

8x poskok (tleskání)

4.1.6.1 Relax

Děti mladšího školního věku se nejlépe učí nápodobou. Učitel cvičí na 1. a 2. dobu. Děti opakují cvik na 3. a 4. dobu. Toto cvičení je vhodné použít v závěru hodiny. Volíme jednoduché uvolňovací a protahovací cviky, které děti bez problémů zvládnou. Cvičíme s hudbou, do které učitel žákům počítá, aby si uvědomili svoje doby, kdy mají pohyb vykonávat. Za velmi důležité považuji správné držení těla a bezchybné přesné provedení všech cviků.

4.1.7 Švihadla

Dříve než začneme používat švihadla s hudebním doprovodem, měly by děti dobře zvládnout techniku přeskoků, které chceme použít. Skákání přes švihadlo neboli ropeskiipping je velmi vhodné pro rozvoj vytrvalostních schopností zvyšováním aerobní kapacity organismu. Děti na 1. stupni základní školy by měly zvládnout tyto základní poskoky, poskok snožmo s meziskokem, poskok snožmo, poskok střídnonož s meziskokem, poskok střídnonož, poskok snožmo vzad s meziskokem, poskok na jedné noze vpřed s meziskokem

Sestava:

16 x kroužení švihadlem v pravé ruce

16 x kroužení švihadlem v levé ruce

2 x snožmo s meziskokem

4 x snožmo bez meziskoku

2 x střídnonož s meziskokem

4 x střídnonož bez meziskoku

2 x poskok na pravé s meziskokem

2 x poskok na levé s meziskokem

Děti jsou rozděleny do dvou skupin a v průběhu sestavy se střídají. Důvodem střídání je přiměřená intenzita cvičení daná věkovou kategorií dětí.

1. skupina:

16 x kroužení švihadlem v pravé ruce

2. skupina

16 x kroužení švihadlem v levé ruce

1. skupina

2 x snožmo s meziskokem

4 x snožmo bez meziskoku

(opakujeme 4 x)

2. skupina

2 x střídnonož s meziskokem

4 x střídnonož bez meziskoku

(opakujeme 4 x)

1. a 2. skupina společně

2 x poskok na pravé s meziskokem

2 x poskok na levé s meziskokem

(opakujeme 8 x)

1. skupina

2 x snožmo s meziskokem

4 x snožmo bez meziskoku

(opakujeme 4 x)

2. skupina

2 x střídnonož s meziskokem

4 x střídnonož bez meziskoku

(opakujeme 4 x)

1. a 2. skupina společně

2 x poskok na pravé s meziskokem

2 x poskok na levé s meziskokem

(opakujeme 8 x)

4.1.8 Valčík

Pro 1. stupeň základní školy jsme zvolili pouze přísunný krok, který provádíme do tříčtvrtě taktu. Nácvičujeme přísunného kroku se nejlépe nacvičuje v zástupu, bez hudby na počítání.

Žáci jsou rozděleni na 1. a 2., první stojí na místě, když se druhí posouvají vpřed.

Základní postavení je v kruhu, střídavě první, druhý, první druhý

Všichni žáci začínají vnější nohou:

2x přísun pravou

2x přísun levou

1x přísun pravou

1x přísun levou

4.2 Zařazení pohybových bloků do stavby výukové jednotky na 1. stupni základní školy

4.2.1 Úvodní část – protahovací cvičení

Zde lze použít pohybové bloky Abeceda, Relax, Cvičení při hudbě s náčiním overbally. Můžou se zde realizovat i pohybové hry spojené s hudebním doprovodem. Např. Poznáš, kdo je cvičitel? Jeden předcvičuje, ostatní cvičí podle něj a jeden žák hádá, kdo je cvičitel, který mění cviky. Zrcadlo – dvojice dětí stojí proti sobě, ten, kdo je z dvojice čelem k učiteli, cvičí podle učitele a druhý pohyb přesně napodobuje.

4.2.2 Úvodní část - dynamická

V této části můžeme využít pohybové bloky z videoukázky Aerobic, Country, Cvičení při hudbě s náčiním PET lahve, Polka...

4.2.3 Hlavní část

Je třeba brát v úvahu, zda je hodina monotematická, kdy využijeme videoukázky Aerobic, Country, Cvičení při hudbě s PET lahvemi, Polka, Švihadla, včetně choreografie nebo je hodina polytematická a využijeme jen některé části těchto videoukázek.

4.2.4 Závěrečná část – zklidňující část

V této části hodiny musíme brát v úvahu, jaké svalové skupiny byly nejvíce zatěžovány v hlavní části hodiny a ty dostatečně protáhnout nejlépe strečkem. Vhodné je zde zařadit i kompenzační cvičení. Z videoukázek můžeme použít Relax, Overbally, Valčík

4.3 Technický scénář k DVD

titul: Nácvik a metodika rytmické gymnastiky ve výukové jednotce na 1. stupni základní školy

obor: Tělesná výchova a sport

cílová skupina: Výukový videoprogram je zaměřen na nácvik a metodiku rytmické gymnastiky. Je primárně určen pro učitele tělesné výchovy, ale i pro cvičitele hudebně pohybových forem nebo i zájemce z řad sportující veřejnosti.

stručný obsah: Ve videoprogramu je možné shlédnout pohybem doprovázené básničky – Abeceda, Aerobic, Country, Cvičení při hudbě s náčiním- overbally, PET lahve, švihadla, Polka, Relax a Valčík.

rok vzniku: 2012

jazyková verze: česká

délka programu: 49 minut 21 vteřin

formát záznamu: DVD

autor: Marie Kašpírková

scénář: Marie Kašpírková, Mgr. Petra Kalistová

kamera: Mgr. Petra Kalistová

střih a technické zpracování: Marek Nový, Marie Kašpírková

režie: Marie Kašpírková

účinkovali: Marie Kašpírková, členky Aerobic klubu Plzeň, žáci základní školy Zbůch

OBRAZ	ČAS	OBSAH	HUDBA KOMENTÁŘ
ABECEDA 5:29	0:00 – 0:20	Básnička na písmeno A s pohybovým doprovodem	A písmenko pro tebe, anděl letí do nebe. Andělka mu štěstí přála a šátečkem zamávala.
	0:20 – 0:34	Básnička na písmeno B s pohybovým doprovodem	Bubnujeme na buben, pojd'te děti, pojd'te ven. Bubnujeme bum, bum, bum, budeme mít nový dům.
	0:34 – 0:50	Básnička na písmeno C s pohybovým doprovodem	Cvičil cvrček celou středu u Cidliny abecedu. Pak šel k dcerce do Kostelce, cestou cvičil kotrmelce
	0:50 – 1:05	Básnička na písmeno Č s pohybovým doprovodem	Tiše číhá černá kočka, vrčí, čeká, snad se dočká. číhá, číhá na myšičku, co jí chodí na kašičku.
	1:05 – 1:18	Básnička na písmeno D s pohybovým doprovodem	Děda dělá dětem lodě, děti s nimi chodí k vodě. Dívají se za lodí, jak na vodě závodí.
	1:18 – 1:33	Básnička na písmeno E s pohybovým doprovodem	Evo, Edo, Emile, Elišce se líbí E. E se kroučí jako vlnka, Eva oči má jak trnka.
	1:33 – 1:47	Básnička na písmeno F	Vítr fouká na Frantíka,

		s pohybovým doprovodem	Frantík ale neutíká. Nebude on fluta házet flintu do žita.
1:47 – 2:02	Básnička na písmeno G s pohybovým doprovodem		Gusto, Gusto, Gustíku, G je jak půl preclíku. guma jako křížala, G je tenká žížala.
2:02 – 2:11	Básnička na písmeno H s pohybovým doprovodem		Hop koníčku hejsa, hejsa, pojedeme do Brandejsa. Hop koníčku ouha, ouha, nebude to cesta dlouhá
2:11 – 2:25	Básnička na písmeno CH s pohybovým doprovodem		Cha chachacha chi chichuchu, copak je ti Honzo k smíchu? „ Jampak bych se nechechtal, když mě táta polechtal.“
2:25 – 2:35	Básnička na písmeno I s pohybovým doprovodem		I je jako tenký vlásek, I je hlásek skřivánka. I je něžný konipásek, Ivo, Ivan, Ivanka.
2:35 – 2:46	Básnička na písmeno J s pohybovým doprovodem		Jenda sedí pod jabloní, jablíčka až k němu voní. Jedno spadlo jemine, a už má chuť na jiné.
1:46 – 2:57	Básnička na písmeno K s pohybovým doprovodem		Kája dostal bubínek, koupil mu ho tatínek. Koupil buben maličký

			a k němu dvě paličky.
	2:57 – 3:08	Básnička na písmeno L s pohybovým doprovodem	Lilie a kopretiny léto kreslí na trávníčku. Ludvík dostal, že je líný lískovicí na zadničku.
	3:08 – 3:18	Básnička na písmeno M s pohybovým doprovodem	Moc rád medvěd s medvědem pomedí si nad medem. Bez medu si medvědi ani trochu nemedí.
	3:18 – 3:28	Básnička na písmeno N s pohybovým doprovodem	Naše Nána chce na nás na snídani ananas. K tomu dvanáct banánů, to je něco pro Nánu.
	3:28 – 3:37	Básnička na písmeno O s pohybovým doprovodem	Oči, oči, očka, Olgu honí kočka. Otu žene zajíc, ukousal mu krajíc.
	3:37 – 3:46	Básnička na písmeno P s pohybovým doprovodem	Ptal se Pepa Prokopa, pročpak pejsek nekopá? Nemá, Pepo, kopyta, při kopání klopýtá.
	3:46 – 3:58	Básnička na písmeno R s pohybovým doprovodem	Rak si vyšel do světa, roztahuje klepeta. Ryby kolem brousí, roztahují vousy.
	3:58 – 4:09	Básnička na písmeno Ř	Řekni, řekni, řekl táta,

		s pohybovým doprovodem	řeka plyne, řeka chvátá. Řekni, řekni, řeřicha, řeka plyne do ticha.
4:09 – 4:22	Básnička na písmeno S s pohybovým doprovodem	Slon si dupne hopsasa, v lese strom se otřásá. Slon si dupne hopsa hej, na chobot mu nesahej.	
4:22 – 4:36	Básnička na písmeno Š s pohybovým doprovodem	Šnečku, šnečku šiřatý šiřák máš až na paty. Šouráš se tu mezi ploty, švec ti ušil špatné boty.	
4:36 – 4:46	Básnička na písmeno T s pohybovým doprovodem	Tondo, Tondo, Toníčku uvaž si tu tkaničku. Tkanička je tenká, uváže ji Lenka.	
4:46 – 4:56	Básnička na písmeno U s pohybovým doprovodem	Umyvadlo jen se třpytí, ukaž, jak se umíš mýti. Ať se v něm tvé ručičky lesknou, jak dvě rybičky.	
4:56 – 5:07	Básnička na písmeno V s pohybovým doprovodem	Vráno, vráno, polet' k nám, já ti něco nachystám. Trochu hrachu, trochu krup, vráno, vráno, dupy dup!	
5:07 – 5:18	Básnička na písmeno Z s pohybovým doprovodem	Zvoní, zvoní zlatý zvonec, s abecedou už je konec. Z písmen budou slovíčka	

	5:18 – 5:29	Básnička na písmeno Ž s pohybovým doprovodem	a v sešitě jednička. Žabák si hrál na hasiče, žízeň vodou hasil v břiše. Žáby, báby, žbluňky, kuňky, žabák vypil čtyři tůňky.
AEROBIC 14:10	0:00 – 0:40 0:40 – 0:54 0:54 -1:18 1:18 – 1:43 1:45 – 2:00	Popis a vizuální ukázka jednotlivých kroků použitých v aerobní choreografii: 1. step tap 2. V-step 3. step touch 4. mambo Sestavu lze využít i k procvičení orientace v prostoru pokud např. step touch do L nedotočíte zpět do původní polohy a tím znovu sestavu cvičíte posunutou vždy o 90 °	PROLUX 03/2005 120-125 BPM Naučíme se jednoduchou choreografií složenou ze základních kroků aerobiku. Kroky budou pouze čtyři. Prvním krokem bude jednoduchý krok tak zvaný step tap. Výkrokem pravé přinožíme levou nohou tůuk. První krok step tap. Druhým krokem bude V- step.Je to krok do tvaru písmene V. Důležité je vždy snožení nohou. Třetím krokem je step touch. Je to úkrok stranou s přinožením. Kroky nám plynule na sebe navazují a opakujeme je vždy minimálně po dobu trvání 8 dob. Čtvrtým krokem je mambo. Mambo krok je výkrok vpřed a krok vzad. Je to jednoduchý krok, který můžeme učit i samostatně, jenom s přešlapem vpřed nebo s přešlapem vzad. Celá choreografie bude trvat 32 dob a

			bude složena s těchto základních kroků. Kroky můžeme libovolně obměňovat a přidávat i pohyby paží.
	2:01 – 2:09	Zápis aerobní sestavy: 4x step touch (2x double) 2x mambo 4x step touch (do L) 1x V-step, 1x knee up	
	2:11 - 3:44	basic	Jdeme chůzi, pravá, čtyři, tři, dva pravou step tap, vyměníme nohu. Vyměníme, ještě zkrátíme, jednou, podruhé, měníme. Zkusím jedenkrát na každou stranu.
	3:44 – 4:48	Ukázka výuky aerobní sestavy metodou reverse pyramida	
	4:48 – 5:53	V-step :poslední 4 doby vždy použijeme měnič (step tap)	V-step. Naposled step tap a V-step. Třikrát V-step a step tap. Jednou V-step, jednou step tap, step touch.
	5:53 –7:27	Přiřazení prvku step touch . Stále dodržujeme délku základní sestavu 4 x 8 =32 dob a 25. – 32. dobu cvičíme V-step a step tap	V-step, step tap, step touch.
	7:27 – 8:00	Prvek mambo vkládáme mezi prvek step touch	Zkusíme mambo
	8:00 -10:10	Double step touch	Double step touch
	10:10-13:23		Přidáme si paže

		(všichni od pravé nohy) se změnou 4x poskok vpřed a 4x poskok vzad	
	1:54 – 3:11	Sestava na hudbu bez choreografie	
	3:11 – 4:47	Sestava s hudbou a s choreografií v řadách proti sobě	
	4:47 – 5:03	Volné dokončení - poskoky ve dvojicích	
Cvičení při hudbě s náčiním OVERBALLY 2:37	0:00 – 0:38	Turecký sed – overball převalujeme přes ruce	Demo nahrávka Písničky pro děti: Rožnovské hodiny
	0:38 – 0:50	Mírné úkolny – overball přidržujeme na hlavě	
	0:50 – 1:11	Vzpažení do upažení a předpažením do zapažení si overball předáváme z jedné ruky do druhé	
	1:11 – 1:36	Ručkováním kutálíme overball před sebou a tím se předkláníme	
	1:36 – 2:07	Podpor na předloktích vzadu sedmo, nohy pokrčením přednožíme povýš, overball tiskneme mezi kotníky. Nohy zpět pokrčíme a komfáme do stran.	

	2:07 –2:37	Overball pod chodidly posouváme vpřed a vzad. Chodidla se opřou do overballu a zdviháme pánev	
Cvičení při hudbě s náčiním PET LAHVE 1:36	0:00 – 0:43 0:43 – 1:07 1:07 – 1:14 1:14– 1:36	Pet lahve prázdné a naplněné rýží (lze spojit cvičení obou dvojic dohromady) Cvičení s prázdnými PET lahvemi: 1 cvičenec drží 2 lahve Rytmičné bubnování PET lahvemi do stehen a jedné o druhou Přidáme pohyb dolních končetin: V-step a 2x poskok snožmo, step touch, dřep Cvičení s naplněnými PET lahvemi: 1 cvičenec drží 1 lahev Step touch, plye	Demo nahrávka Písničky pro děti: Cibulenka
POLKA 6:47	0:00 –0:24	Nácvik kroků, postupujeme od jednoduchých k složitějším.	Demo nahrávka Písničky pro děti Travička zelená Začneme do rytmu tleskat, potom

			do rytmu pochodovat, poskoky, přísunný polkový krok a v řadě si nacvičíme cval stranou
	0:24 – 1:34	Nácvik kroků s hudbou	
	1:34 – 2:09	Dvojice: vějíř bez hudby	Zkusíme si vějíře, což je přísunný krok, cval stranou s obratem. Potom začneme pilu.
	2:09 – 2:27	pila bez hudby	Zkusíme nejdřív na počítání
	2:27 – 2:54	vějíř s hudbou	
	2:54 – 3:13	pila s hudbou	
	3:13 – 3:34	pata špička přísun s hudbou	
	3:34 – 5:29	Sestava bez hudby, dvojice stojí proti sobě	Zkusíme si taneček, kde použijeme ty kroky, které jsme se teď naučili. 4x pata špička přísunný krok Jsme u sebe, chytíme se za ruku a 4x vějíř, podáme si pravý loket a jdeme 8 poskoků 2x dokola. Podáme si ruku a jdeme vějíř nazpět. Podáme si levou ruku a 8x poskok dokola. Podáme si obě ruce a 4x pata špička přísun, pilu 4x a 4x. Holky v růžovém tleskají a ostatní je stejnými poskoky jak jsme se naučili obejdou.

	5:29 – 6:47	Sestava s choreografií a hudbou Sestava – polka 4x pata špička přísun 4x vějíř 8x poskok 4x vějíř 8x poskok 4x pata špička přísun 8x pila 8x poskok	
RELAX – UVOLNĚNÍ PŘI HUDBĚ	0:00 – 4:15	Volíme jednoduché uvolňovací a protahovací cviky, které žáci zvládnou nápodobou. Cvičíme s hudbou, do které učitel žákům počítá, aby si uvědomili svoje doby, kdy mají pohyb vykonávat	Westlife My love Učitel cvičí na 1. a 2. dobu. Žáci opakují cvik na 3. a 4. dobu.
Cvičení při hudbě s náčiním ŠVIHADLA 3:42	0:00 – 0:20 0:20 – 0:29 0:29 – 0:40 0:40 – 0:48 0:48 – 1:04		Ivan Mládek Lízátko Začneme poskokem snožmo s meziskokem. Totéž, ale bez meziskoku Střídnonož s meziskokem Střídnonož bez meziskoku Poskok snožmo vzad

	1:04 – 1:23 1:23 – 3:42	Sestava – švihadla: 16 x kroužení švihadlem v pravé ruce 16 x kroužení švihadlem v levé ruce 2 x snožmo s meziskokem 4 x snožmo bez meziskoku 2 x střídnož s meziskokem 4 x střídnož bez meziskoku 2 x poskok na pravé s meziskokem 2 x poskok na levé s meziskokem	s meziskokem Poskok na jedné noze vpřed s meziskokem
VALČÍK 2:40	0:00 – 0:39 0:39 – 2:40	Pro 1. stupeň základní školy jsem zvolila pouze přísunný krok, který provádíme do tříčtvrtečního taktu. Základní postavení do kruhu – cvičení s hudbou. Všichni žáci začínají vnější nohou: 2x přísun pravou 2x přísun levou	Demo nahrávka Písničky pro děti Kudy, kudy cestička Nácvik přísunného kroku – v zástupu bez hudby na počítání. Žáci jsou rozděleni na 1. a 2. První vždy stojí na místě, druzí je obíhají a vždy se posouvají vpřed.

		1x přísun pravou 1x přísun levou Druzí oběhnou vně prvního před sebou.	
--	--	---	--

Pohybové bloky jsme vytvořili na základě odborné literatury a mé dlouholeté praxe cvičitelky rytmické gymnastiky. Při tvorbě metodiky jsme zohlednili věkové zvláštnosti mladšího školního věku. Pohybové bloky jsou žánrově pestré a pro děti atraktivní. Metodiku nácvičku rytmických cvičení jsme propracovali pomocí odborné literatury a našich praktických zkušeností, např. pomalý pohyb učíme nápodobou, vhodně jsme rozfázovali rytmický pohyb a choreografie. Hudba je jednoduchá, žánrově pestrá, vhodná pro děti daného věkového období. Pohybové bloky korespondují s vybranou hudbou. Demo nahrávky jsou rytmicky srozumitelné, dětem mladšího školního věku dobře známé. Tím se usnadňuje správné cvičení s hudebním doprovodem. Děti se lépe mohou soustředit na správné provádění cviků.

Do technického scénáře jsme již začlenili základní i doplňkové informace k metodice nácvičky pohybových bloků.

Nejprve jsme sestavili pracovní verzi technického scénáře pro natáčení a posléze jsme ho upřesnili podle natočeného materiálu.

Natáčení probíhalo v tělocvičnách základních škol Chrást, Lazaretní25 Plzeň, Zbůch, v březnu 2012 s dětmi 2. 3. a 4. třídy a se členkami Aerobic klubu Plzeň. Děti nácvičky pohybových bloků bavil, jen s délkou doby natáčení se projevovala jejich únava. Některé pohybové bloky nejsou dětmi předvedené dokonale, jelikož děti musely v krátkém čase zvládnout nacvičit mnoho žánrů a pohybových bloků. Byli jsme limitováni pronájmem tělocvičen a zapůjčenou nahrávací technikou.

6 ZÁVĚR

Pohybové bloky se podařilo navrhnout tak, aby zde vynikla různorodost rytmických cvičení s hudebním doprovodem vhodných pro děti mladšího školního věku. Podařilo se nám sestavit a natočit žánrově i pohybově pestrý videoprogram se srozumitelnou metodikou pro učitele 1. stupně základních škol i pro další zájemce o toto téma. Byly zde využity nejen vhodné hudební celky, ale podařilo se nám vypracovat i pohybový doprovod k rytmickým básničkám, které se děti rády učí.

Materiál je dostupný na www.tv1.ktv-plzen.cz, kde již byly zaznamenány kladné ohlasy a rádi bychom poskytli DVD školám jako metodický materiál v rámci CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ, cvičitelům ASPV a ČOS.

1. FIALOVÁ, Emília., KESZÖEZE, Eugen. *Gymnastika Rytmická gymnastika*: 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1991. ISBN 80-223-0390-9
2. KRAPKOVÁ, Hana. *Rytmická gymnastika a současné gymnastické aktivity s hudbou ve školní tělesné výchově*: Ilustroval Jana Šopková. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1995. ISBN 80-7067-482-2
3. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*: 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0
4. RYCHTECKÝ, Antonín., FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*: 2. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7
5. SKOPOVÁ, Marie., BLAHUŠOVÁ, Eva. *Rytmické druhy gymnastiky v pohybové rekreaci*: 1. vyd. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-7066-417-7
6. TOUFAROVÁ, Hana. *Aerobik s dětmi*: 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2001. ISBN 80-85783-35-5

8 RESUME

The motion blocks are designed to highlight diversity of rhythmic exercises with musical accompaniment suitable for preschool children. We created and recorded general and motionally interesting video program with understandable methods for teacher on the first grade of elementary school and for other who are interested in this topic. There were used not only applicable music blocks, but we created motion accompaniment to the rhythmic poems, which children like.

9 PŘÍLOHY

1x DVD