

# **STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST**

*Obor SOČ: 12. tvorba učebních pomůcek, didaktická technologie*

**Pohybová skladba v hodinách tělesné výchovy**

**Kristýna Vaněčková**

**Kraj: Středočeský**

**Neveklov 2016**

# **STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST**

**Obor SOČ: 12. tvorba učebních pomůcek, didaktická technologie**

## **Pohybová skladba v hodinách tělesné výchovy**

**Autor: Kristýna Vaněčková (kristynavaneckova@seznam.cz)**

**Škola: Obchodní akademie Neveklov, Školní 303,  
257 56 Neveklov**

**Kraj: Středočeský**

**Konzultant: Mgr. Miroslava Hulanová (hulanova@seznam.cz)**

**Neveklov 2016**

## **Prohlášení**

*Prohlašuji, že jsem svou práci SOČ vypracovala samostatně a použila jsem pouze podklady (literaturu, projekty, SW atd.) uvedené v seznamu vloženém v práci SOČ.*

*Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní práce SOČ jsou shodné.*

*Nemám závažný důvod proti zpřístupnění této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.*

V Neveklově dne 30. 3. 2016 .....

## **Poděkování.**

Děkuji Bc. Matěji Rašovskému za odbornou pomoc při vzniku mé práce a za možnost uvést připravenou skladbu do hodin tělesné výchovy. Dále děkuji Mgr. Miroslavě Hulanové za podnětné připomínky, které mi během práce poskytovala. V neposlední řadě děkuji paní Mgr. Šárce Panské za odbornou konzultaci na FTV UK Praha.

# Obsah

Úvod .....	7
1 Charakteristika pohybové skladby .....	8
1.1 Pohybová návaznost .....	9
1.2 Úkoly pohybové skladby .....	9
1.3 Principy tvorby pohybové skladby .....	9
1.4 Hodnocení pohybových skladeb .....	11
1.5 Historie pohybových skladeb .....	12
2 Školní vzdělávací systém .....	13
2.1 Školní vzdělávací systém do roku 1861 .....	13
2.2 Školní tělesná výchova po 2. světové válce .....	13
2.3 Školní tělesná výchova v současné době .....	14
2.4 Cíle tělesné výchovy .....	15
2.4.1 Úkoly tělesné výchovy .....	16
2.4.2 Hudebně – pohybová výchova (HPV) ve školní tělesné výchově .....	17
2.4.3 Výzkum – zavedení pohybových skladeb do hodin tělesné výchovy .....	18
2.4.4 Gymnastické názvosloví .....	19
2.4.5 Základní principy pro tvorbu pohybové skladby v praxi .....	20
3 Tvorba pohybové skladby .....	22
3.1 Výběr subjektu .....	22
3.2 Návrh pohybové skladby .....	23
3.2.1 První dějová linie .....	24
3.2.2 Druhá dějová linie .....	26
3.2.3 Třetí dějová linie .....	29
3.2.4 Odborná konzultace na Fakultě tělovýchovy a sportu Univerzity Karlovy .....	31

4	Nácvik pohybové skladby .....	32
4.1	První hodina .....	32
4.2	Druhá hodina .....	33
4.3	Třetí hodina.....	34
4.4	Čtvrtá hodina.....	36
4.5	Pátá hodina.....	37
4.6	Video.....	38
5	Šetření .....	40
5.1	Pozorování .....	40
5.2	Dotazníkové šetření .....	41
5.3	Výsledky šetření .....	47
	Závěr.....	48
	Seznam použitých pramenů .....	49
	Seznam příloh.....	50

# Úvod

V současné době velice rapidně klesá veškerá pohybová činnost u všech věkových kategorií. Jako prevence je ve školách zaveden předmět tělesná výchova. Tento předmět má zejména mládež vést ke zdokonalování, harmonizaci těla a k aktivnímu způsobu života. Do náplně hodin lze zahrnout veškeré formy pohybu.

Na mnoha školách je však opomínána důležitost výuky pohybu s hudbou. Dříve se v hodinách tělesné výchovy nacvičovaly pohybové skladby, které vedly k dovednostem spojením hudby a pohybu zároveň. Cílem byl veřejný výstup, nacvičené pohybové skladby byly prezentovány na veškerých prezentacích školy. V dnešní době se mládež s těmito dovednostmi nesetká, nemá tedy možnost tyto zkušenosti získat. Taneční výchova z hodin téměř vymizela a velká tělovýchovná vystoupení, jako spartakiáda, se již nekoná.

Cílem práce je vytvoření pohybové skladby a následná aplikace do hodin tělesné výchovy. Mezi další cíle patří, vytvoření podkladů pro realizaci pohybové skladby v hodinách tělesné výchovy. Dále analytika nově zařazeného programu do výuky a jeho vliv na rozvoj hudebně pohybových dovedností.

Hlavní hypotézou práce je, že hudebně pohybový program u vybraných středoškolských dívek povede k dosažení koordinace, stmelení kolektivu a poznání nového způsobu pohybu.

První část práce uvádí význam rytmické gymnastiky v hodinách tělesné výchovy, charakteristiku pohybové skladby, význam tělesné výchovy na školách, historii pohybových skladeb a zařazení gymnastiky do hodin tělesné výchovy.

V další části práce lze nalézt podrobně popsanou pohybovou skladbu. Její části, zařazení cviků, reálnou aplikaci na studenty v hodinách tělesné výchovy a přínos pro studenty zapojené do pohybové skladby.

# 1 Charakteristika pohybové skladby

Pohybová skladba je pohyb spojený s hudbou na základě myšlenky. Zachovává si své náležitosti jako:

**Formu** – způsob zpracování

**Strukturu** – vnitřní

**Tektoniku** – stavebnost

Pohybovým obsahem jsou zejména gymnastické a taneční prvky. K účinkům patří emocionální a estetický dojem, který musí cvičenci zapojit. Pohybové skladby vznikly z potřeby ukázat veřejnosti tělovýchovnou způsobilost. V České republice pohybové skladby fungují jako kulturní dědictví. Vznikly jako prostředek propagace tělovýchovy a jejích idejí. Jejich prezentování na veřejnosti by se dalo považovat za scénické, což je řadí do umělecké sféry.

Pohybová skladba se dá také vnímat jako tělovýchovná kompozice, pro niž je typický estetický projev pohybu a formální zpracování spojené s hudbou. Pohybové skladby jsou tedy jednou z možností prezentace všeobecné gymnastiky na veřejnosti.

Skladby mohou být zaměřeny tanečně, akrobaticky, ale také jde propojit několik tanečních stylů navzájem.

Veškeré pohyby na sebe navazují a jsou koordinovány s hudbou. Do tvorby jsou zařazena i různá taneční nářadí, jako jsou stuhy, švihadla a kužele. Důležitou složkou je vytvoření poutavé choreografie, která v sobě zahrnuje změny postavení cvičenců a tím vytváří správnou atmosféru. Veškeré pohyby by měly být vybírány tak, aby je zvládali všichni účastníci skladby.

Za pohybovou skladbou se dá také považovat výstup moderní gymnastiky, aerobiku a teamgymu, zde se délka skladby pohybuje v rozmezí od 2 do 7 minut.



## 1.1 Pohybová návaznost

Správná pohybová skladba se dá určit podle synchronizace všech cvičenců.

Pohyby jsou vybírány tak, aby byly adekvátní k věku cvičenců. Je předpokládána určitá úroveň motorické schopnosti a dobré koordinační schopnosti, které se ve skladbě projevují.

Pohyby jsou vybírány tak, aby na sebe pasovaly a zároveň vytvářely kladný dojem na diváka. Pohybové skladby jsou různého trvání, délka je však omezena pravidly.

## 1.2 Úkoly pohybové skladby

**Předvádění činnosti na veřejnosti** – prezentování nacvičené skladby na veřejnosti, poukázání na získané dovednosti, seznámení veřejnosti s pohybovými skladbami, návrh na trávení volného času.

**Zvýšení úrovně dovedností** – rozšíření pohybových dovedností, poznání nového projevu osobnosti, seberealizace, zvyšování sportovních úrovní.

**Emocionální a estetická stránka** – pohyb je obohacen o projev samotného cvičence, zapojení grimas, vnímání hudby a pohybu, projev samotného cvičence, realizace vlastních nápadů, poznání lidských schopností.

**Kultivování individuálního projevu** – pohyb a dovednosti získané tréninkem se dají uplatnit v různých sportech (získaná schopnost koncentrace, koordinace, smysl pro cit a vyjádření emocí) dá se využít i v běžném životě, navázání na sportovní odvětví a využití získaných schopností.

## 1.3 Principy tvorby pohybové skladby

Při tvorbě pohybové skladby se musejí dodržovat její základní principy jako je:

**Celistvost** - zaujímá soulad jednotlivých složek, jako je choreografie – prostorové rozmístění, útvary, hudba – motivační, regulační, a pohyb. Vyvíjí se od samého začátku a navazuje na sebe přes jednotlivé části až do závěru. Kompozice vyvolává ucelenou verzi o skladbě a působí na diváka uceleným dojmem. Celistvost umožňuje plynulé zhlédnutí,

pohybové skladby od začátku, přes dramatické scény až do jejího konce. Divák by měl pochopit hlavní myšlenku a záměr.

Celistvost je často podpořena hudební skladbou, na kterou navazuje pohyb a choreografie.

**Gradace** – zaujímá přípravou roli na vyvrcholení hlavní části pohybové skladby a je úzce spjata s dynamickou linií vybrané hudby. Ukazuje divákovi, jak lze řešit prostorové a pohybové možnosti.

Gradace se dá rozdělit na vzestupnou a sestupnou. Při vzestupné je vše směřováno k vyvrcholení, stupňuje se napětí a síla energie.

Do této části skladby jsou zařazovány prvky větší obtížnosti a originality, slouží k tomu, aby v divákovi vytvářela pocit zaujetí. Vše spěje k samotnému vrcholu a nárůstu atmosféry. Je přecházeno celou skupinou do výrazných pohybů. Do pasáže vyvrcholení je často zařazena forma pohybové výdrže, která vytváří dynamickou relaxaci. Sestupná gradace nastupuje po vzestupné a slouží k tomu, aby postupně celou skladbu tlumila. Přechází k oddechu, po kterém bude následovat další pasáž s vyvrcholením. Ve skladbě se tyto dva typy gradace střídají tak, aby výstavba celé skladby byla poutavá.

**Kontrast** – Slouží k tomu, aby udržel diváka v aktivní pozornosti. Každá část skladby má svůj význam. Zvyšuje zajímavost skladby a vytváří vlny překvapení. Veškeré části skladby se prolínají, tak aby sloužily k prostorovým přeměnám, jiné zas k odpočinku a k uvolnění. Části pohybové skladby jsou vymyšleny tak, aby sloužily jako protiklad k vyvrcholení, zklidnění a složitým pasážím.

Po celou dobu skladby lze nalézt kontrast například v prostoru - z místa na místo, v síle - různé švihy, a v čase jako náhlé změny. Vytvářením kontrastních pohybových tvarů vznikají na ploše poutavé obrazce. Pohybová skladba by neměla postrádat kontrastní změny. Kontrast se snaží zdůraznit symetrické a asymetrické pohyby. Symetrie vede diváka k navození pocitu jistoty a stability. Asymetrie udržuje zájem diváka o sledování skladby.

**Opakování** – Hudební opakování je použito už v samém základu skladby, poté je aplikováno do pohybové choreografie. Často je pohybová skladba rozdělena do osmitaktové periody. Pro cvičence, ale především pro diváka je návrat k opakující melodii a pohybovému ztvárnění příjemně známý. Opakovaná pasáž se může stát charakteristickým rysem celé skladby.

**Variace** – Je opakování obměněného pohybového motivu, části a větších celků při zachování celé skladby.

## 1.4 Hodnocení pohybových skladeb

Pohybová skladba se nejčastěji provádí v otevřeném prostoru. Je omezena svým časovým trváním. V pohybových skladbách je tedy velký důraz kladen na dějovou kvalitu a pestrost obsahu. Výsledné představení má na diváka působit jako prezentace krásy lidského těla. Velkou část výsledné známky ovlivňuje, zda je skladba jedinečná a nápaditá a zda cvičenci navazují vztah s diváky.

Mezi první kroky patří tvůrčí proces, kde autor realizuje své nápady a myšlenky. Autor musí projít několika fázemi, které vedou k úspěšnému řešení pohybové skladby. Hodnocení může vycházet z kvality pohybů nebo je striktně dáno propozicemi soutěže. Odlišně je hodnocení podle typu soutěže. V autorských soutěžích je posuzován hlavně nápad autora, originalita nápadu a způsob jeho zpracování. V interpretačních soutěžích je hodnocena úroveň zvládnutí pohybové skladby jednotlivcem a celou skupinou.

Hodnocení skladby bývá rozděleno na posouzení obsahové části, technické části, estetického dojmu a celkového dojmu. Tyto části pak tvoří celkovou známku.

### **Hodnocení se skládá z:**

**Obsahové hodnoty** – je použití a přiměřenost pohybového obsahu vztahující se k námětu, věku a vyspělosti cvičenců. Zhodnocení složitosti skladby a jednotlivých prvků.

**Technické hodnoty** – zvládnutí jednotlivých prvků, rozsah pohybu, úroveň pohybové interpretace jednotlivce a celku (přesnost, lehkost, vnímání hudby).

**Estetické hodnoty** – poutavost námětu, originalita zpracování, projev pohybových dovedností, práce s hudbou.

**Celkového dojmu** – tvoří jej pohybová vyváženost, míra estetického pohybu, výběr cvičebního úboru a návaznost cvičenců s divákem.

## 1.5 Historie pohybových skladeb

První zmínky o pódiových skladbách lze nalézt již při vzniku Sokola za doby Miroslava Tyrše. Tyrš byl profesorem estetiky, a proto měl k tomuto odvětví velice blízký vztah. Sokolské hnutí pořádalo každoročně sokolské slety, na kterých se prezentovaly společenské skladby. Sloužily jako přehlídka sokolské činnosti, ale také jako podpora našeho národa v neklidných dobách našich dějin. Na sletech nechyběli ani naši přední politici, v čele s prezidentem. Každoročně se jich účastnilo několik tisíc lidí.

U Karla Pospíšila, jakožto Tyršova následovníka, lze po té nalézt detailnější zpracování pohybových skladeb. První všesokolský slet se konal 12. června 1882 v Praze. Zúčastnilo se jej 2500 diváků a zacvičilo zde 696 cvičenců. Dále se pak konalo ještě 14 sletů. Poslední slet se konal v roce 2012 na Edenském stadionu v Praze. Původní plán zněl, že se slety budou opakovat po 6 letech, ale z důvodu neklidné situace v naší zemi se slety odkládaly. V roce 1918 se měl konat 7. všesokolský slet, ale z důvodu konání 1. světové války byl posunut o 2. roky.

V průběhu času také vznikaly organizace jako DTJ, FDTJ nebo Orel. V rámci DTJ, FDTJ se začaly konat spartakiády. Spartakiáda byla skupinová, veřejná tělocviční skladba, které se účastnili jak děti, tak dospělí. Svým zastoupením se tedy lišily od všesokolského hnutí, které zastupovalo pouze sokolství „První Spartakiády organizovala za první republiky levicová odnož dělnických tělovýchovných jednot. V totalitním Československu se konaly spartakiády od roku 1955 do roku 1985 pravidelně každých 5 let, mimo roku 1970 (tehdy byl po roce 1968 předpokládán XII. všesokolský slet na Strahově, znemožněný vpádem sovětských okupačních vojsk do Československa ve středu 21. srpna 1968).“<sup>1</sup>

Později dochází k světové prezentaci pohybových skladeb, které nesou název Gymnaestrády. Jejich předchůdcem byla Lingiáda. Gymnaestrády byly pojaty jako nesoutěžní přehlídky gymnastických pohybových skladeb, které se konají od roku 1953. Svou tradici si zachovaly a staly se svátkem pro všechny gymnasty.

---

<sup>1</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/Spartaki%C3%A1da> [10.1.2016]

## 2 Školní vzdělávací systém

### 2.1 Školní vzdělávací systém do roku 1861

„Do roku 1861 byla tělesná výchova jako nepovinný předmět zavedena jen asi do jedné třetiny středních škol v Českých zemích, a to ještě jen dočasně. Mimoškolní tělesná výchova studentů prakticky neexistovala, a pokud snad ano, byla omezena disciplinárním řádem ze dne 4. 9. 1852, který zakazoval studentům spolky a při koupání, bruslení a míčových hrách jim ukládal řídit se směrnicemi, které vydal jejich učitelský sbor. Učitelský sbor se k tělesné výchově stavěl většinou záporně. Situace v nižším školství nebyla řešena vůbec.

Prvním předpokladem pro další rozvoj školství a vůbec celé společnosti byl pád absolutistického režimu. Po porážkách v Itálii roku 1859 došlo k radikálním změnám ve vládě a k pádu ministra vnitra Alexandra Bacha."<sup>2</sup>

To otevřelo cestu k demokratizaci společenského života v celém Rakousku. Jenže úředníci pracovali pomalu, a tak bylo třeba dalších proher. Porážka v prusko-rakouské válce roku 1866 názorně ukázala, že neschopný není jen politický systém a organizace armády, ale i celé rakouské školství. Roku 1867 došlo k reorganizaci ministerstva vyučování. Dostalo i nový název: Ministerstvo kultu a vyučování. Byla přijata nová ústava, která zakotvila základní občanská práva a také zákon o poměru školy a církve. Vliv církve byl omezen a nejvyšším orgánem nad školstvím se stal stát.

### 2.2 Školní tělesná výchova po 2. světové válce

Po druhé světové válce se změnil vývoj tělesné výchovy. Ve školní tělesné výchově byly pevně stanovené cíle. Měly sloužit k upevňování zdraví, rozvoji vzdělanosti a určité výchově. Na cvičebních nářadích byly stanoveny přiměřené cvičební úkoly jako základní učivo. Požadavky na studenty byly zvyšovány. Byly stanoveny normy pro klasifikaci, později se ale od nich upustilo. V rozvoji pohybových schopností mládeže byly zavedeny metody

---

<sup>2</sup>[http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat\\_tv/modules/low/kurz\\_text.php?id\\_kap=26&kod\\_kurzu=kat\\_tv\\_9025](http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_tv/modules/low/kurz_text.php?id_kap=26&kod_kurzu=kat_tv_9025)  
[10.1.2016]

sportovního tréninku. Bylo prosazeno specializované vyučování, které se zejména uplatňovalo na středních a vysokých školách. Náplň ve školní tělesné výchově byla stanovena vzdělávacími osnovami. Dívčí tělesná výchova našla rovnoprávnost až po 2. světové válce. V druhé polovině dvacátého století se ve školách zavádí tělesná výchova jako povinný předmět. Od šesté třídy základních škol, je tělesná výchova rozdělována na skupiny chlapců a dívek. Byly sníženy požadavky na rytmiku, zatímco na míčové hry byl kladen větší důraz. Od roku 1960 byly stanoveny osnovy pro mládež, které zahrnovaly program základních a středních škol. Rozsah hodin tělesné výchovy byl stanoven na 2 hodiny týdně.

Základní prostředky tělesné výchovy byly - gymnastika, atletika a sportovní hry, hodiny byly doplněny i o teoretické poznatky. Při hodnocení se kladl důraz i na aspekty typu - snaha, kázeň, přístup. Některé z nich se dochovaly do dnes.

## **2.3 Školní tělesná výchova v současné době**

Předmět tělesná výchova od dob Tyrše velice vyspěl a pokročil. Na tento předmět se již nepohlíží jako na nezáživný a nesmyslný účel.

Je více kladen důraz na projev všech žáků.

Do hodin jsou zařazovány sportovní činnosti, které slouží jako stmelovací prostředek kolektivu. Tyto hry jsou u studentů velice vítány a svůj účel ve většině případů plní.

Vyučující toho předmětu mají za úkol studenty motivovat a ukázat jim, že i pohyb může být zábavou. Často právě v hodinách tělesné výchovy studenti poznají smysl pohybu. Poznávají své silné a slabé stránky a snaží se překonávat sami sebe pomocí moderní výuky.

Učební osnovy jsou v současné době nastaveny tak, aby studentům byl představen široký výběr sportů. Do výuky jsou zařazeny sporty, které vyžadují velký fyzický výkon, ale i sporty, které nadchnou studenta, který sport příliš nevyhledává. Jsou využívány sporty s velkou dynamikou, které ve studentovi vyvolávají dravého ducha sportu.

Velký důraz je také kladen na fair play. Fair play jednoznačně do tělesné výchovy patří, stejně tak jako do veškerých forem sportu. To, že se studenti naučí být čestní a spravedliví, si často odnášejí do běžného života.

## 2.4 Cíle tělesné výchovy

Tělesná výchova má mnoho cílů, ne však všechny se vždy naplní. Lze uvést základní cíle, které by měly být v hodinách naplněny.

„V souvislosti se (školní) tělesnou výchovou musíme odkázat na vzdělání, péči o zdraví a fyzickou zdatnost, podporu nebo ochranu fyzicky nebo mentálně postižených osob. Z této vazby je tedy zřejmé, že tělesná výchova jako vyučovací předmět patří do oblasti veřejné prospěšnosti. Pro ozřejnění těchto vazeb je však vhodné alespoň stručně se vyjádřit, jak se na uvedené oblasti veřejné prospěšnosti váže. V oblasti vzdělávání je to získávání základních vědomostí o podstatě a významu tělocvičných činností: především je však tělesná výchova orientována na vlastní pohybové vzdělání. Není to samoúčelné. Pro svoji složitou strukturu a s ní spojenou technickou náročnost tělesných cvičení je tato forma pohybového vzdělání nezbytným a žádoucím pohybovým základem umožňujícím rychlejší a kvalitnější adaptaci na jiné pohybové vzdělání.“<sup>3</sup>

Za hlavní cíl tělesné výchovy lze považovat harmonizaci, rozvoj pohybových schopností a upevňování zdraví. Mládež bývá obeznámena se základními teoretickými principy tělesné výchovy.

Do výuky jsou zařazovány sportovní hry, které mají napomoci studentům rozvíjet pohyblivost celého těla - hrubou motoriku. V tělesné výchově také lze využívat sportovní hry zaměřené na ruce, tedy na jemnou motoriku.

Předmět je zaveden tak, aby u studentů byla možnost samostatného projevu a volného názoru. Sportovní činnost v hodinách je uzpůsobena tak, aby mohla být posílena soustředěnost, kterou lze dále převádět do všech vyučovacích předmětů.

Ze všeobecného cíle, který byl stanoven pro tělesnou výchovu, vyplývá:

Seznámení studentů s tělovýchovnou kulturou a vytváření kladného postoje žáků k pohybovým aktivitám, který lze udržovat po celý život jako zdravý životní styl.

---

<sup>3</sup> HODAŇ, CSC., Prof. PhDr. Bohuslav Hodaň, CSc. a Ing Vladimír HOBZA, PH.D. *Financování tělesné kultury jako složky občanské společnosti*. 1. Olomouc 2010: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2658-7. [10.1.2016]

Za další účel tělesné výchovy se může považovat rozvoj estetického vnímání, vnímání krásy pohybu, vytváření a stmelování vztahů.

Poznatky načerpané z hodin tohoto předmětu, lze praktikovat v běžném životě jako způsob regenerace, odpočinku či koníčku.

## 2.4.1 Úkoly tělesné výchovy

Každý vyučovací předmět má žáka obohatit a přinést mu nové informace. Předmět tělesná výchova je postavena tak, aby člověka obohatila jak o teoretické poznatky, tak praktické. Právě tento předmět může mít na člověka velký vliv. Může člověku ukázat pro něj nový životní styl.

Tělesná výchova má své hlavní tři úkoly a těmi jsou:

		Cíle tělesné výchova	
			Informativní
	Vzdělávací		
			formální
			specifické
	Výchovné		
			všeobecné
			kompensační
	Zdravotní		
			hygienické

**Vzdělávací** - zastává hlavní úkol předmětu tělesné výchovy. Vědomosti a poznatky jsou získávány zábavnou formou sportovních her. Na tomto základě je možnost dosahovat vyšších a kvalitnějších dovedností. Rozšiřuje se škála dovedností pro vytváření správných pohybových postupů. Rozšiřuje vědomosti z oblasti tělesné kultury a sportu. Jsou osvojovány postupy a je upřednostňováno sebezdokonalování všech jedinců.



**Výchovné** - snaží se překonat nechuť studenta k pohybu. Vede k vybudování kladného a aktivního způsobu života. Přispívá k ucelování rozumového a estetického vnímání. Vytváří kolektivní vnímání a snaží se zapojovat kolektivní práci, která se uplatňuje v běžném životě. Vytváří zájem o veškeré formy pohybových aktivit.

**Zdravotní** – má za úkol upevňovat jak fyzické, tak duševní zdraví. Vliv tělesné výchovy na zdraví žáka není jednoznačným důsledkem aktivity v hodinách. Vede ke zkvalitňování veškerých orgánů v těle. Přispívá ke správnému držení svalů. Snaží se o flexibilitu svalstva těla. Klade na žáky psychickou a fyzickou zátěž, tak aby byli schopni zvládat vypjaté situace. Má kladný vliv na organizmus člověka. Vede k základním hygienickým návykům a ke zdravé životosprávě.

## **2.4.2 Hudebně – pohybová výchova (HPV) ve školní tělesné výchově**

Pohyb stejně jako tanec má v životě velký význam. Tento fakt, se šíří již od starověku, a proto je tanec součástí výchovy všech civilizací „V České republice by měl být tanec a rytmická gymnastika součástí, „Školních vzdělávacích programů pro předmět tělesná výchova“. Vyplývá to z cílů, které by měly být naplněny na základě „Rámcových vzdělávacích programů pro základní i středoškolské vzdělávání včetně gymnazijního“. Praxe i šetření ukazují, že HPV je součástí TV jen velmi zřídka a většinou v nedostačující formě. Učitelům často chybí vlastní tvůrčí a kreativní činnosti, bez kterých se výuka HPV neobejde. Pro rozvoj na školách HVP a častější zařazování tanečních aktivit do hodin TV vzniklo množství audiovizuálních materiálů, učebních textů a metodických listů, které by měly učitele motivovat k této výuce. Příkladem může být, Dánsko nebo USA.“<sup>4</sup>

Pohybové skladby v hodinách tělesné výchovy se mohou prolínat s jinými předměty, jako je dějepis, zeměpis nebo literatura. Učí žáka estetické a kultivované výchově. Uplatňuje je tvořivost a nápaditost studentů, mají možnost prožitku z vlastní kreativity. Cílem pohybových

---

<sup>4</sup>NOVOTNÁ, Viléma. *Gymnastika jako tvůrčí akt*. 1. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2116-6. , [11.11.2015]

skladeb v hodinách TV je osvojení tanečních schopností a motivace pohybu, který si žáci přenesou do svého života.

„Nutností zařadit tanec do školní TV se zabývá i Graham McFree (1994). Nezbytnost tance v povinném vzdělávání demonstruje na třech významech HPV:

- **estetická výchova:** tanec efektivně rozvíjí smysl pro estetiku
- **umělecká výchova:** pouze tanec jako jediný ze všech tělovýchovných aktivit má moc vyjádřit pocit a pomocí symbolů ztvárnit myšlenku
- **kulturní výchova:** tanec je charakteristický pro určitý národ na základě jeho kulturního umění, tradice a historie“<sup>5</sup>

### **2.4.3 Výzkum – zavedení pohybových skladeb do hodin tělesné výchovy**

„Sandra Hockey (1986) ověřovala svůj nový přístup k taneční výuce po dobu sedmi let na sedmi místech Velké Británie. Za celou dobu bylo realizováno celkem sedm projektů a vždy před novým ročníkem byl následující program vylepšen na základě zkušeností z předchozího. Před realizací hubeně pohybových skladeb bylo uskutečněno školení učitelů tanečními umělci. Poté byla hudebně pohybová skladba realizována ve škole v rámci tělesné výchovy. Studenti navíc dostali nabídku účastnit se ve svém volném čase tréninků místní umělecké taneční skupiny i jejich vystoupení. To se stalo velkou motivací intenzivnější pohybové aktivity v hodinách a lepšího přístupu k experimentu. Výsledky celé studie byly získány na základě rozhovorů s učiteli i studenty, dále pomocí videonahrávek všech akcí a případnými studiiemi pěti projektů. Ze získaných výsledků bylo zřejmé, že inspirace ze strany tanečních umělců přimělo učitele k aktivnější a kreativnější práci v hodinách tělesné výchovy.

Z rozhovorů vyplynulo, že kvalitnější práce učitelů tělesné výchovy nelze očekávat bez předchozí motivace a zkušenosti.“<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup>, <sup>6</sup>NOVOTNÁ, Viléma. *Gymnastika jako tvůrčí akt*. 1. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2116-6. [21.11.2015]

## 2.4.4 Gymnastické názvosloví

Názvosloví v české republice je jedno z nejjednodušších na světě. Při využití vhodných přípon a předpon je gymnastické názvosloví pochopitelné i pro začínajícího cvičence. Jednoduchost ve vyjádření pomocí názvosloví je v opakujících se pravidlech, stejných termínech a názvů pohybů od částí těla.

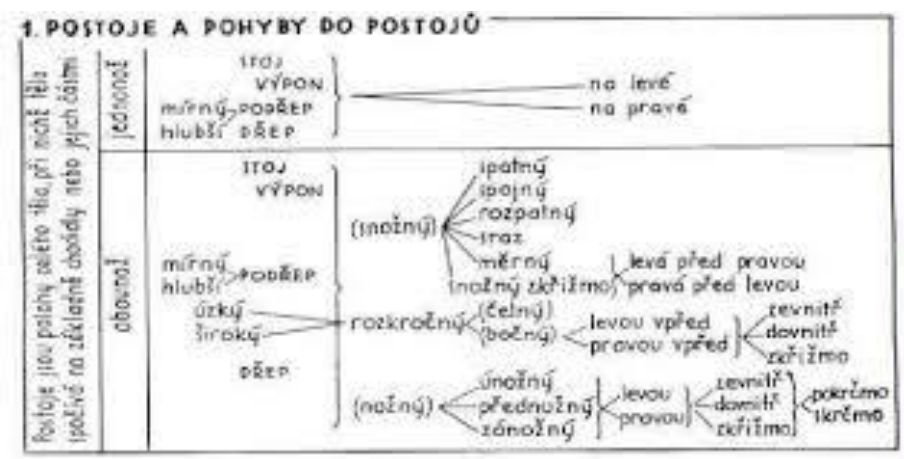
Nejdříve se popisují pohyby nebo polohy celého těla. Poté se označují polohy, paží, nohou, trupu a hlavy. Polohy částí těla se popisují podle toho, v jakém vztahu jsou nebo nejsou ke vzpřímenému stylu.

### Pravidla písemných popisů

„ U cvičení prostých a cvičení s náčiním oddělujeme: pomlčkami pohyby a polohy celého těla i jeho jednotlivých částí, čárkami doprovodné a dílčí pohyby a polohy. Do závorek uvádíme nezbytné dodatečné údaje. Např. sed skřížný skrčmo pravou přes - skrčit vzpažmo vzad zevnitř, ruce v týl (prsty propleteny). Při popisu cvičení na náradí oddělujeme pomlčkami jednotlivé druhy pohybových činností: vzpor - přešvih únožmo pravou - stříž odbočmo vlevo.“<sup>7</sup>

### Postoje

Obr. č. 1. Postoje a pohyby do postojů

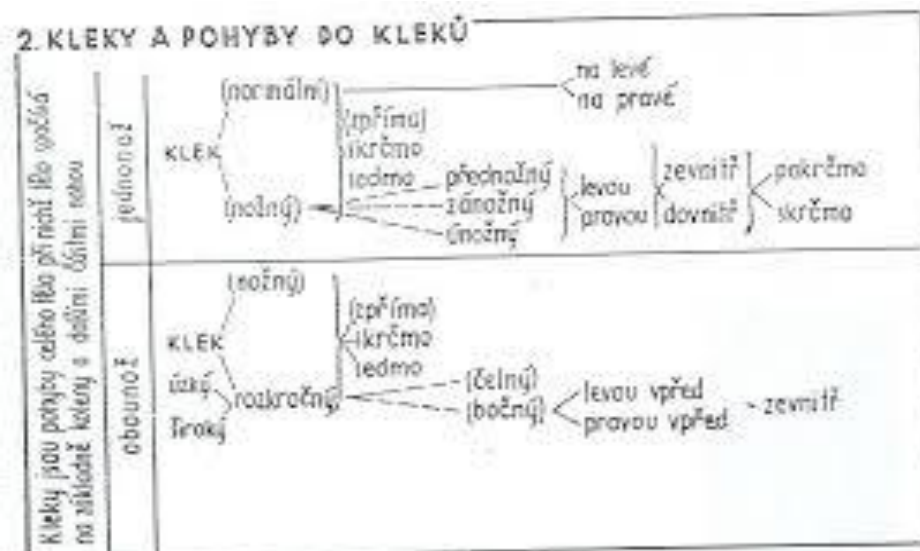


(zdroj: <http://www.socea.cz/projekty/paloucek/material/TVM/NTC.pdf>) [21.11.2015]

<sup>7</sup><http://www.socea.cz/projekty/paloucek/material/TVM/NTC.pdf> [21.11.2015]

## Kleky

Obr. č. 2. Kleky a pohyby do kleků



(zdroj:<http://www.socea.cz/projekty/paloucek/material/TVM/NTC.pdf>) [21.11.2015]

### 2.4.5 Základní principy pro tvorbu pohybové skladby v praxi

Než začne samotný nácvik pohybové skladby, je důležité si sesumarizovat veškeré okolnosti, které musí brát autor pohybové skladby v potaz.

Je velice důležité si uvědomit, pro koho je pohybová skladba tvořena. Zda je tvořena pro osoby, které aktivně sportují, či osoby, které sportu příliš neholdují. Dále je nutno si uvědomit účel pohybové skladby, pro jakou příležitost a za jakým účelem je tvořena. Velice důležitou součástí celého aktu je hlavní myšlenka. Od hlavní myšlenky se odvíjí veškeré části pohybové skladby. Dílo musí být sestaveno tak, aby bylo poutavé a zároveň byla jasně viditelná autorova myšlenka.

Výběr hudby je zvolen tak, aby byl v kontextu s hlavní myšlenkou autora a aby byla zároveň vhodná k věku cvičenců. Prostorové možnosti jsou dalším prvkem, který je v pohybových skladbách zastoupen. Podle prostorových možností je tvořen pohybový obsah – návaznost prvků, dějové linie. Pohybový obsah je navržen podle počtu cvičenců, jejich věku a pohybových schopností. Pohlaví, muži, ženy, může ve skladbě působit jako kontrast a mohou být zastoupeny různé pohybové role.

Součástí pohybové skladby mohou být rekvizity a nářadí. Na autorovi je, zda tyto rekvizity zařadí do skladby. Rekvizity mohou dodat skladbě zajímavost a nápad, nářadí zase může pohybovou skladbu natolik obohatit, že skladbu bude poutavá pro diváka. Cvičební úbor, který cvičenci v průběhu pohybové skladby mají na sobě, je volen tak, aby byl pohodlný, zajímavý a aby odpovídal tématu skladby.

Nácvik pohybové skladby je plánován v pravidelných intervalech tak, aby se ho mohli účastnit všichni cvičenci. Každý nácvik má svůj cíl, veškeré nácviky vedou k ucelené verzi pohybové skladby. Pohybová skladba má vést k seberealizaci, a proto je důležité, aby autor spolupracoval se cvičenci. V pohybové skladbě mohou být zařazeny i nápady samotných cvičenců.

## 3 Tvorba pohybové skladby

Skladba byla zejména navržena pro dívky středních škol. Pohybová skladba byla vytvořena tak, aby zaujala jak žáky, tak případné diváky. Jsou vybírány prvky adekvátně k věku a schopnostem žáků. Veškerý pohyb je uzpůsoben tak, aby i slabší jedinci byli plnohodnotně zapojeni. Pohybová skladba je otevřena tvůrčím schopnostem žáků a oni tak mají možnost prezentovat a zapojit svůj nápad.

Jako základ pohybové skladby byla vybrána hudba, která slouží jako podklad pro sestavení jednotlivých prvků jako celku. Hudba byla vybírána tak, aby měla zastoupené veškeré dějové linie a byla adekvátní k věku žáků a tématu skladby. Název skladby se odvíjí od obsahového celku skladby a hudební návaznosti. Skladba je doplněna rekvizitami, jako jsou lyže a gymnastické stuhy.

### 3.1 Výběr subjektu

Tato pohybová skladba je vytvořena pro žáky středních škol a má zastávat své uplatnění v hodinách tělesné výchovy. Slouží jako zpracovaný tanečně pohybový materiál, který mohou učitelé tělesné výchovy využívat ve svých hodinách.

Tato pohybová skladba byla realizována v hodinách tělesné výchovy u dívek čtvrtých ročníků Obchodní akademie Neveklov.

Již na první pohled je vidět, že mezi dívkami jsou velké výkonnostní rozdíly. Některé studentky se s určitým druhem pohybu setkávají jen ve školních hodinách tělesné výchovy. Ve skupině jsou ale i dívky, které svůj volný čas tráví sportem a sport považují za zdravý životní styl.

Pohybová skladba byla realizována v pěti dvojhodinových blocích v předmětu tělesná výchova. Začátek hodin probíhal běžným způsobem, a to tedy zahřátím, rozcvičením a poté následovaly hry na rozvoj reakce. Rozvoj reakčních schopností je velice důležitý pro nácvičení pohybové skladby. Poté se přistoupilo k samotnému nácvičení skladby.

Dívkám vždy na začátku nácvičení bylo sděleno, jaká část skladby se bude nacvičovat, jaké prvky obsahuje a poté následovala reálná ukázka. Dívky vždy měly možnost komentovat

jednotlivé nácviky, zda by něco změnily nebo upravily. Tímto směrem byl dán prostor pro vlastní nápad dívek.

Skladba je navržena pro 14. cvičenců. V úvahu je brána indispozice některé z žákyň. Z tohoto důvodu je možné provádět v celkové choreografii změny. Při tvorbě pohybové skladby se musí myslet na flexibilitu celkové choreografie.

Celá pohybová skladba je laděna do zimního období. Název se tedy odvíjí od celého kontextu skladby.

## **3.2 Návrh pohybové skladby**

Pohybová skladba je rozdělena do tří dějových linií. Každou z linií provází jiný hudební doprovod. V jednotlivých dějových úsecích se střídají taneční a gymnastické prvky tak, aby skladba tvořila poutavý celek.

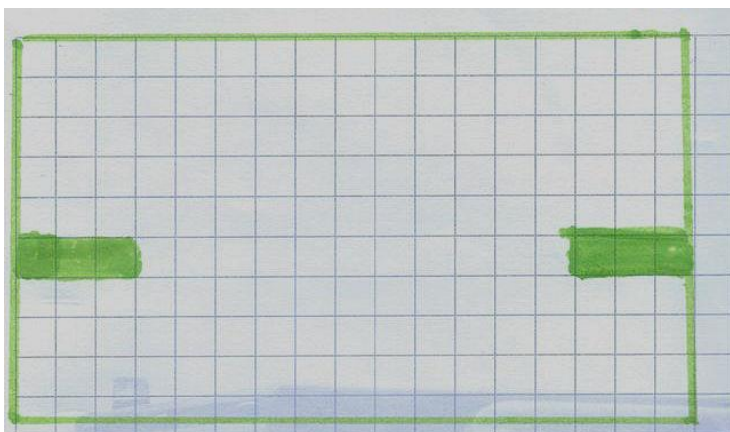
Základní rozdělení žáků je takové, že v první linii vystupuje 6 žáků. Ve druhé poté zbývajících 8 žáků.

Třetí a také závěrečnou linii tvoří všech 14 žáků společně. Třetí linie je považována za vrcholnou, tudíž v této linii se vyskytují ojedinělé pohybové dovednosti. Hlavní rozdíl mezi předešlými dvěma liniemi a poslední linií, je takový, že v této vystupují všichni žáci naráz. Žáci se svou vlastní iniciativou rozdělili do příslušných linií. Veškeré dějové linie navozují kontrast, který má za účel diváka udržet v pozornosti.

### 3.2.1 První dějová linie

První dějová linie je vytvořena pro 6 cvičenců. Prvky, které se vyskytují v této části, jsou voleny tak, aby korespondovaly se schopnostmi dívek. Tato část pohybové skladby je doplněna rekvizitami, které naladují zimní atmosféru. Na této části je velice dobře vidět pohybová návaznost a opakující se prvky. Celková délka této části je přibližně půl minuty. Pro tuto část byla zvolena známá instrumentální píseň z filmu Sněženky a machři

**Obr. č. 3 - Základní rozmístění cvičenců první dějové linie.**



Obrázek znázorňuje základní rozmístění první dějové linie. Veškerý pohyb se odehrává na ploše o tvaru čtverce. Tři žáci vycházejí z pravé části plochy a tři žáci z levé části. Výchozí poloha žáků je dřep, ve kterém se nacházejí na okrajích čtverce přibližně v polovině jeho délky. Tuto dějovou linii doplňují rekvizity naladující zimní atmosféru, žáci mají šály, čepice, lyže vyrobené z kartónu.



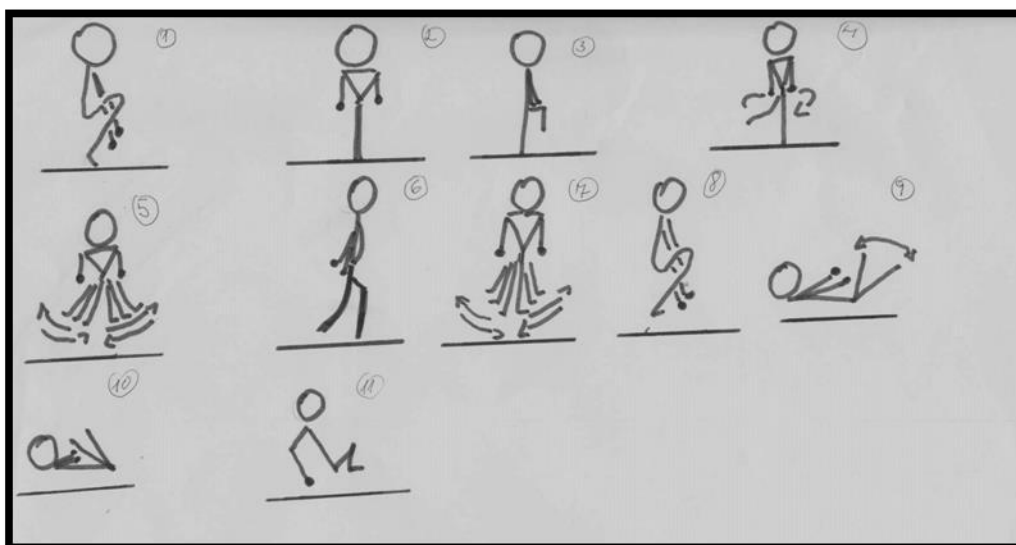
## 1) Dělová linie – 6 žáků

Choreografie v gymnastickém názvosloví:

- I. 1-4 dřep spojný
- II. 1-4 výskok v před do stoje snožmo, ruce připažené
- III. 1-4 čtyři kroky vpřed, začít pravou, upažené ruce
- IV. 1-4 čtyři kroky vpřed, začít pravou, upažené ruce
- V. 1-4 skok za pravou rukou o 180 stupňů
- VI. 1-4 potáčení těla, stoj snožný, ruce volné (vyjádření únavy)
- VII. 1-4 čtyři kroky vpřed, začít pravou, upažené ruce s hůlkami
- VII. 1-4 potáčení těla, nohy snožmo, ruce volné (vyjádření únavy)
- IX. 1-4 dřep snožmo
- X. 1-4 leh vznesmo, unožování střídavě pravá levá, ruce připažené
- XI. 1-4 leh vznesmo, roznožování, ruce připažené
- XII. 1-4 podpor vzadu, ruce za tělem (krab), žáci se rozdělí na dvě poloviny, jedna z toho couvá tímto způsobem doprava, druhá doleva pryč ze čtverce

Žáci opět vcházejí do výchozí polohy, čímž je dřep. V této poloze setrvají do dokončení druhé dějové linie.

**Obr. č. 3 - Nákresy cviků**



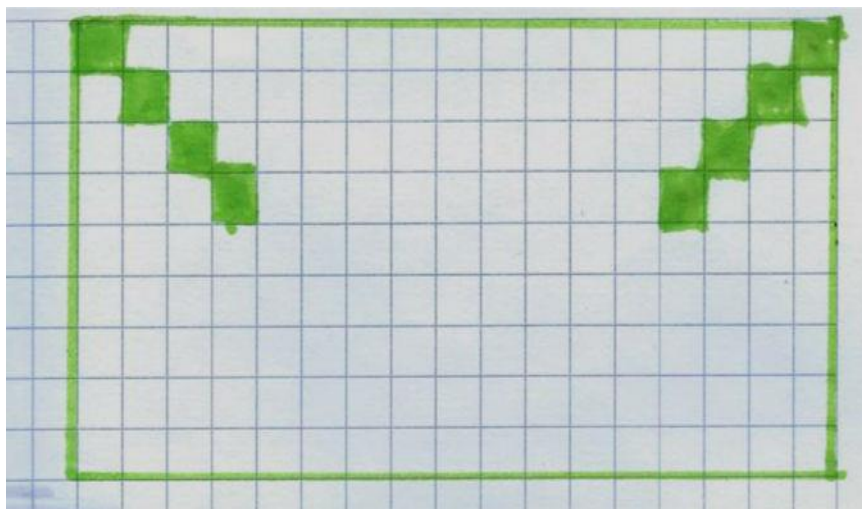
### **3.2.2 Druhá dějová linie**

V této dějové linii vystupuje osm žáků. Jako rekvizity mají žáci na sobě čepice, rukavice a šály. V této části pohybové skladby jsou zapojeny prvky dvojic. Dvojice jsou již na začátku nácviku skladby rozděleny do příslušných panelů (A, B). Tento způsob je volen z důvodu přehlednosti. Některé návaznosti prvků se opakují již z první části dějové linie. Zde je použit prvek opakování.

Výchozí rozmístění je takové, že čtyři dívky vystupují z pravého rohu a čtyři z levého rohu. Základní polohou je stoj spatný. Tuto část je kladen důraz na emocionální projev. Tato linie je poutavá zejména kvůli své dynamice. Má velký a poměrně rychlý spád. Jsou zde zařazeny prvky větší náročnosti. Je tedy velice důležité provádět nácvik důsledně.

Délka druhé dějové linie je okolo 1minuty. Pro druhou linii je zvolen hudební doprovod, s názvem MariahCarey - All I WantForChristmasIsYou.

**Obr. č. 4 - Základní rozmístění cvičenců druhé dějové linie.**



Na obrázku se nachází základní a také výchozí rozmístění žáků. Čtyři žáci vycházejí z pravého rohu a čtyři z levého rohu. Zeleně vybarvené čtverečky označují působnost žáků. Dějová linie číslo dva vychází tedy šikmo z pravého a levého rohu. Dále jednotlivými pohyby mění strukturu rozmístění.

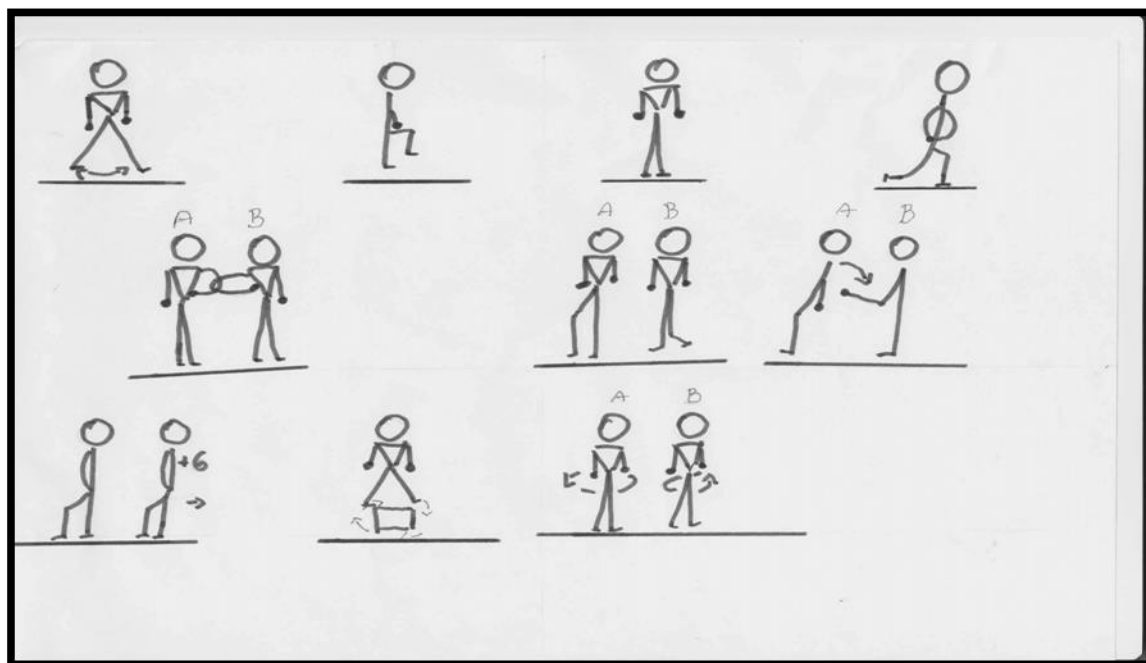
## **2) Dějová linie**

Choreografie v gymnastickém názvosloví:

- I. 1-4 přednosy na místě, pravá noha – výkrok do strany, poté levá do levé strany, ruce upažené
- II. 1-4 výkrok vpřed, začíná pravá – doprava, levá – do leva, ruce připažené
- III. 1-4 výkrok vpřed, začíná pravá – doprava, levá – do leva, ruce připažené
- IV. 1-4 obrat celým tělem o 360 stupňů, stoj spatný
- V. 1-2 krok pravou nohou doprava, ruce v bok
- VI. 3-4 dívky vytvoří dvojice a jsou rozděleny do příslušných panelů (A,B), jedna z dívek má ruku v bok (žák A), druhý se zahákne pravou rukou (žák B)
- VII. 1-4 otočka za pravou rukou o 360 stupňů
- VIII. 1-4 otočka za levou rukou o 360 stupňů

- IX. 1-2 žák A krok vpřed, žák B krok vzad
- X. 3-4 žák A stoj spatný, ruce předpažené, žák B stoj spatný ruce předpažené,
- XI. 1-4 žák A padá dozadu, žák B chytá žáka A – (spád)
- XII. 1-4 žák B krok dopředu, ruce připažené (všech 8 žáků stojí v jedné lajně)
- XIII. 1-4 žáci dělají čtverec – levá noha udělá krok dopředu, poté pravá noha jde dopředu, levá se vrací na své místo dozadu, pravá k ní přikročí, ruce jsou připažené
- XIV. 1-2 osmice žáků se rozdělí na polovinu
- XV. 3-4 otáčivým pohybem se 4 žáci točí na pravou stranu plochy a 4 na levou stranu plochy
- XVI. 1-4 otáčivým pohybem se 4 žáci točí na pravou stranu plochy a 4 na levou stranu plochy,
- XVII. poté se dostávají do dřepu, kde setrvávají

**Obr. č. 5 - Nákresy cviků**



### 3.2.3 Třetí dějová linie

Tato dějová linie je nazývána společná. Společná z toho důvodu, že zde vystupují všichni žáci současně. Tato dějová linie je v pořadí třetí a také závěrečná. Třetí část je vrcholnou částí celé pohybové skladby. Jsou zde více zapojeny gymnastické prvky. Je kladen důraz na kvalitní provedení a kontakt s divákem. Žáci na sobě mají čepice, šály a rukavice, což má za účel přetrvávání zimní atmosféry, jako je tomu v předešlých dějových liniích. Jsou zde zařazeny prvky větší náročnosti, jako je například stojka. Poté jsou zde prvky, které aby splňovaly svůj efekt, vyžadují vzájemnou spolupráci dívek. Opět tu jsou zapojeny cviky dvojic. Tyto cviky bylo zapotřebí nacvičit mimo pohybovou skladbu a až poté je bylo možné zařadit do choreografie. Jako vrchol pohybové skladby je pyramida, kterou dívky tvoří v závěru skladby.

#### 3) Dějová linie

Choreografie v gymnastickém názvosloví:

Začínají účastníci z první dějové linie.

- I. 1-4 přednosy pravá noha, poté levá na místě, ruce upažené
- II. 1-4 výkrok vpřed, začíná pravá – doprava, levá – do leva, ruce připažené
- III. 1-4 výkrok vpřed, začíná pravá – doprava, levá – do leva, ruce připažené
- IV. 1-4 všech 6 účastníků se dostane do jedné řady (3 dívky představují panel A, 3. panel B) jsou umístěny střídavě – A, B, A, B, A, B
- V. 1-4 panel A, dělá kotoul do roznožení
- V. 1-4 panel B stoj obounož, pravá noha pokrčená, ruce pokrčená před očima
- VI. 1-4 A výdrž v sedu rozkročném
- VII. 1-2 B výchozí poloha, stoj obounož
- VII. 3-4 B stoj obounož, pravá noha pokrčená, ruce pokrčená, předpažené před očima, dva kroky vpřed
- VIII. 1-4 panel A sed roznožný, předklon vpřed, oblouk rukama
- IX. 1-2 panel B úkrok doprava, kroužení pravou rukou

X. 3-4 B úkrok doleva, kroužení rukou

XI. 1-2 B stoj na rukou,

XII. 3-4 výdrž

XII. 1-4 A – sed roznožný, chytá - B

Dívky, které zastupovaly druhé dějství, do této doby setrvaly ve dřepu na okraji, vymezené plochy.

Zde se rozlišuje panely A, B, které nyní prováděly pohybovou skladbu, tedy A,B=A,B I.

A dále panel A, B, který dosud setrval v dřepu, tedy A,B=A,B II.

## II.

(již před nástupem na plochu)

– dívky z druhé dějové linie jsou rozděleny na dvojice, 4x dvojice

– jsou rozděleny na II.A, B, B vyleze A na záda

( I. – V. vše najednou = 1-4)

I. 1-4 4 rychlé kroky vpřed (II. A, B)

II. 1-4 4 rychlé kroky vpřed (II. A, B)

III. 1-4 panel B (I.), čtyři kroky vpřed, začíná pravá noha, střídavě pokrčená, natažená se dostává panel B za, panel A, který je v sedu roznožném

IV. 1-4 B (I.) zvedá za pomocí rukou, panel A

V. 1-4 oba dva panely A, B+A, B tvoří kruh (I. + II.)

VI. 1-2 dva kroky vpřed (I. + II.)

VII. 3-4 otočka o 360 stupňů (I. + II.)

VIII. 1-4 dívky jsou již předem rozděleny do dvou 7 členných skupiny (určeny předem), otáčivým pohybem se dostávají 7 dívek doprava, 7 doleva ( I.+II.)

IX. 1-4 tvoří pyramidu (I.+II.)

### **3.2.4 Odborná konzultace na Fakultě tělovýchovy a sportu Univerzity Karlovy**

Dne 6. března byla uskutečněna odborná konzultace s Mgr. Šárkou Panskou na Univerzitě Karlově v Praze. Konzultace se týkala této práce. Paní Šárka Panská je bývalá reprezentantka České republiky v moderní gymnastice. V současné době působí na Univerzitě Karlově a také jako trenérka oddílu moderní gymnastiky.

Její poznatky a zkušenosti jsou pro tuto práci velice obohacující. Je to velice zkušená a vzdělaná paní, která vítá zájem o tvorbu pohybové skladby.

Paní Šárka Panská objasnila problematiku pohybových skladeb jako celku. Dále také uvedla, proč nynější učitelé tělesné výchovy nezařazují do hodin tělesné výchovy pohybové skladby (Tyto jsou velice náročné na čas, na přípravu a na organizaci), i když jsou zaneseny jako program ve školním vzdělávacím programu.

Dále názorně ukázala, jak se správně graficky zapisuje záznam z pohybové skladby tak, aby mohl sloužit pro další cvičence. Za pomoci hudby byla ochotna ukázat členění a fázování hudebního doprovodu. Uvedla principy tvorby pohybové skladby.

Objasnila základní náležitosti pohybových skladeb, jako je gradace, celistvost, kontrast a dynamika. Navrátila se do historie a uvedla průběh a problematiku sokolských sletů. Sdělila průběh nynějších nástupců sokolských sletů – gymnaestrád. Sdělila základní informace, jak probíhá gymnaestráda, jak často se koná a kde se koná (probíhají po celém světě – jedenkrát za čtyři roky).

Doporučila odbornou literaturu, která se hodí ke zpracování této práce.

Dále paní Šárka Panská propůjčila příslušné materiály, jako je DVD s pohybovými skladbami. Nabídla možnost účasti na přehlídce pohybových skladeb na fakultě tělovýchovy a sportu, která se koná v květnu. Této události se účastní studenti tělovýchovné fakulty a slouží k představení pohybových skladeb, na kterých pracovali.

## 4 Nácvik pohybové skladby

### 4.1 První hodina

V první hodině byl dívkám vysvětlen pojem pohybová skladba. Dívky měly samy charakterizovat pohybovou skladbu. Většina dívek zaměňovala pohybovou skladbu s pódiovou skladbou. Z tohoto důvodu byly dívkám uvedeny rozdíly mezi pohybovou a pódiovou skladbou. Dále měly dívky za úkol objasnit svou představu o pohybových skladbách. Jako další měly uvést svůj názor na zavedení pohybových skladeb do hodin tělesné výchovy. Dívkám byla kladena otázka, zda si myslí, že je pohybová skladba pro žáky prospěšná a popřípadě čím.

Dívkám byl sdělen námět pohybové sklady. Byly rozděleny do jednotlivých dějových linií, byly jim navrženy rekvizity, které by byly vhodné a korespondovaly by s námětem a názvem skladby. Dívkám byl sdělen průběh nácviku pohybové skladby a potřebné rekvizity, které jsou zapotřebí k navození zimní atmosféry. Díky si tyto rekvizity budou muset samy pořídit – rukavice, čepici a šálu.

Praktická část hodiny probíhala tak, že se dívky zahřály, rozcvičily a poté následovaly hry, které sloužily na rozvoj reakčních schopností. Dále následovala ukázka jednotlivých prvků, které se vyskytují v první dějové linii. Dívky si choreografii nejdříve vyzkoušely bez hudebního doprovodu. Po několika zkouškách následovala zkouška první linie s hudebním doprovodem.

Stejným způsobem následoval nácvik druhé dějové linie, která je o něco složitější. Nácvik, byl realizován v učebně zdravotní tělesné výchovy a v tělocvičně.

V této hodině všechny dívky s nadšením a zájmem vítaly nový program tělesné výchovy. Dívky již v první hodině bravurně zvládaly choreografii a zapojovaly své názory a nápady. První hodina sloužila především k seznámení s pohybovou skladbou, ve které dívky budou působit. Hudba v této hodině byla hrubě připravená. To znamená, že jednotlivé prvky, které



byly zařazeny do huby, byly jen orientační. Hudba zde nebyla sestřihána, a tak na sebe jednotlivé dějové linie po hudebním obsahu ještě nenavazovaly. Bylo za potřebí ujistit se, že veškeré prvky, které jsou v choreografii, budou moci být realizovány ve velkém počtu dívek. Od této zkoušky se poté ovíjela úprava hudebního doprovodu tak, aby korespondovala s celkovým časem jednotlivých dějových linií.

**Obr. č. 6 - Rozcvičení – nácvik rovnovážných prvků**



Na obrázku je vidět ukázka z rozcvičení, které probíhalo vždy na počátku hodiny. Dívky na obrázku vykonávají nácvik jednoho z rovnovážných prvků, který se vyskytuje v pohybové skladbě.

## **4.2 Druhá hodina**

Začátek druhé hodiny tělesné výchovy probíhal obdobně jako předešlá hodina. Jako první proběhlo zahřátí těla v podobě zábavných a dynamických her. Poté následovalo rozcvičení, ve kterém byl kladen důraz na protažení veškerých končetin. Jako další v pořadí byly zařazeny cviky na rozvoj reakčních schopností.

V další části byl dívkám sdělen průběh celé hodiny. Dívkám bylo sděleno, na co bude hodina zaměřena, jaké části pohybové skladby jsou zapotřebí zdokonalovat, a změny, které nastaly ve skladbě. Poté byl dán prostor pro veškeré dotazy, připomínky a nápady dívek.

V této hodině byly dívky již otevřenější a přicházely s mnohými nápady. Jejich nápady byly velice kreativní, a tak se i některé promítly do tvorby pohybové skladby.

Poté se již přešlo k samotnému nácviku. Jako první byla nacvičována první dějová linie pohybové skladby.

Byl kladen důraz na soulad a sjednocení dívek v průběhu skladby. Nejdříve byly jednotlivé cviky prováděny bez hudebního doprovodu. Po zopakování choreografii již doprovázela hudba. Dívky, které účinkují v první dějové linii, již v druhé hodině tělesné výchovy zvládají choreografii bravurně. Zde se uplatňuje potvrzení, že návrh pohybové skladby je zvolen adekvátně k jejich věku a schopnostem.

Nácvik druhé linie pohybové skladby probíhal obdobně. Choreografie druhé linie je o něco náročnější, a proto je zde kladen velký důraz na preciznost. V této dějové linii zapojily své nápady dívky, některé z nich byly zařazeny do děje. Jednotlivé úseky dějové linie bylo zapotřebí zopakovat vícekrát. Zde se projevovalo několik orientačních problémů. Tyto problémy patří k tvorbě pohybových skladeb. Orientační problémy byly vyřešeny tím, že si dívky vícekrát vyzkoušely jednotlivé části navazující na sebe.

Poté byly obě dvě dějové linie zkušeny v návaznosti. Nejdříve bez hudby a poté s hudbou. Dívky již celou choreografií zkoušely s rekvizitami, které si měly za úkol přinést. Od začátku hodiny vítaly pro ně nový druh pojetí hodin tělesné výchovy. Nadšení jim přetrvalo z předešlé úvodní hodiny. S velkou chutí a pílí se hned od začátku hodiny zapojily do práce. V hodině kladně spolupracovaly a projevovaly své názory a nápady. Atmosféra v hodině byla velice klidná a přátelská. V závěru proběhlo protažení těla a shrnutí celé hodiny formou diskuze. Dívky hodinu hodnotily kladnými dojmy.

### **4.3 Třetí hodina**

Třetí hodina tělesné výchovy začala podrobným popisem průběhu a náplně hodiny. V této hodině se zkoušely obě dvě dějové linie v návaznosti na sebe. Nejdříve bez hudebního

doprovodu. Hudba je již plně sestavena tak, aby korespondovala s délkou choreografie. Poté došlo k ukázce třetí dějové linie, která byla hlavní náplní této hodiny.

Po úvodním seznámením s náplní hodiny se dívky rozehrály a rozcvičily. Poté následovaly hry na rozvoj reakce. Zde je nutné zdůraznit, že každou hodinu jsou vybírány jiné hry. Nestává se tedy, že by hry zevšednily. Hry jsou voleny tak, že s přibývajícimi hodinami tělesné výchovy stoupá obtížnost reakčních her.

Po té následovala zkouška dvou na sebe navazujících dějových linií. Dívky již obě dvě linie předvádějí s jistotou. Je tedy možné přejít k nácviku třetí společné pohybové linie. Třetí a také závěrečná pohybová linie je choreograficky nejnáročnější, a to z toho důvodu, že se v ní objevují prvky větší obtížnosti.

Pro nácvik třetí linie jsou vymezeny dvě hodiny tělesné výchovy. Třetí linie je takzvaně „vrcholno“, je v ní zaveden prvek pohybových skladeb a tím je vyvrcholení. Tato část je tedy takzvaným „Zlatým hřebem“ celé skladby.

Dívkám je nejdříve řečeno, jaké prvky se ve skladbě objevují. Poté následuje reálná ukázka, ke které mohly dívky říkat své názory, co by do skladby zařadily nebo co by obměnily jinými prvky. Po diskuzi a záměně některých z prvků následuje první nácvik, ve kterém se dívky orientují pouze podle počítání jednotlivých pasáží. Třetí linie byla rozdělena do několika úseků, které se vždy po sobě nacvičují. K nácviku další pasáže se přistupuje vždy po zvládnutí předešlé. V závěru hodiny se za pomoci příslušných cviků protáhly tak, aby předešly zranění. Po té následovalo shrnutí a zhodnocení hodiny. Zhodnocení bylo prováděno formou diskuze. Dívky nynější hodinu hodnotily kladnými názory.

**Obr. č. 7 - Ukázka z rozcvičení.**



Na obrázku jsou zachyceny dívky uprostřed rozcvičení. Do „rozcvičky“ byly zařazovány i základní gymnastické prvky. Byla rozvíjena rovnováha a flexibilita.

## **4.4 Čtvrtá hodina**

Na úvod hodiny byl dívkám sdělen plán. Poté, dívky přešly k rozcvičování, které mělo za účel připravit tělo na sportovní aktivitu.

Do rozcvičení byly zařazeny hry na rozvoj obratnosti a reakce. Hry na reakci dívky již zvládají bez jakýkoliv problémů. Proto byly zařazeny i hry na rozvoj obratnosti. Obratnost a reakce spolu úzce souvisejí, a proto je třeba rozvíjet obě tyto schopnosti.

V další části hodiny bylo přistoupeno k samotnému nácviku pohybové skladby. Nejdříve byly zkoušeny první dvě dějové linie v návaznosti na sebe. V těchto liniích se kladl důraz na soulad a estetickou stránku. Pohybová skladba se zkoušela s rekvizitami, které pohybové skladbě přidávají na jedinečnosti.

Poté se zkoušely jednotlivé úseky třetí dějové linie. Tato linie je z celé pohybové skladby nejnáročnější, a proto je zapotřebí vymezit na nácvik více času. Dívky v průběhu nácviku vymyslely mnoho nápadů jak pohybovou skladbu ozvláštnit. Jejich nápady se promítly nejvíce v této části. Na závěr hodiny bylo přistoupeno k nácviku celé pohybové skladby, v návaznosti na sebe.

Nejdříve se nácvik konal bez hudebního doprovodu tak, aby mohly být zachyceny poslední chyby. Po zdokonalení již následoval nácvik s hudbou. Po několika zkouškách se již dívkám dařilo bez problémů odcvičit celou pohybovou skladbu. Na závěr hodin měly dívky prostor pro své komentáře, názory a nápady. Všechny dívky se aktivně do diskuze zapojily. Toto je jeden ze znaků, že dívky nadchl nápad do hodin tělesné výchovy zapojit nové aktivity, jako je pohybová skladba. Díky pohybovým skladbám mohou realizovat své nápady a rozvíjet se. Pohybová skladba je vždy jedinečná, nestane se tedy, že by mohla zevšednit jako některé kolektivní hry.

Na závěr hodiny se dívky pomocí příslušných cviků protáhly, tak aby se předcházelo zraněním.

## **4.5 Pátá hodina**

Pátá hodina tělesné výchovy probíhala v závěrečném duchu. Počátek hodiny probíhal obdobně. Dívkám bylo sdělena náplň této hodiny.

Nejdříve následovalo zahřátí, které probíhalo formou běhu. Poté se přešlo k rozcvičení celého těla. Cviky byly vybírány tak, aby korespondovaly s náplní hodiny. Důraz byl kladen, na protažení celého těla. Dívky si procvičily základní gymnastické cviky, které využívají v pohybové skladbě.

Další část hodiny probíhalo poslední zkoušení pohybové sklady. Byly doladěny poslední detaily. Z důvodu indispozice jedné z žákyň musela být skladba poupravena.

Hlavním cílem této hodiny bylo natočení videa. Toto video může sloužit jako pomocný materiál, který mohou využívat učitelé tělesné výchovy ve svých hodinách.

Díky trpělivosti dívek se podařilo video natočit.

Poté následovaly protahovací a výdechové cviky na uvolnění celého těla.

V další části hodiny dívky shlédly video s pohybovými skladbami. Video pocházelo se světové gymnestrády, které se konala roku 2015 v Helsinkách. Materiál byl zapůjčen od paní Šárky Panské.

V závěru hodiny probíhala diskuse o pohybových skladbách. Dívky říkaly své poznatky a zážitky, se kterými se setkaly během nácviku.

**Obr.č.8. Nácvik pyramidy.**



Závěr pohybové skladby graduje za pomoci pyramidy, kterou sestavují dívky. Dívky během nácviku zkoušely různé formy pyramid.

## 4.6 Video

V poslední hodině tělesné výchovy bylo natočeno video s finální verzí pohybové skladby. Video může sloužit jako pomocný materiál, který mohou využít, učitelé tělesné výchovy. Video je o délce čtyř minut. Lze na něm vidět všechny tři úseky pohybové skladby.

Toto video by také mohlo sloužit jako motivace, která by navedla učitele tělesné výchovy, jak pojmout hodiny netradičně.

V ukázce je v určité míře vidět přístup a zájem dívek o tuto činnost. Jejich souznění s hudbou a schopnost vyjádření pohybu. Některé z dívek si v tom to projevu pohybu našlo zalíbení.

Video bylo zpracovááno v programu movie maker. Tento program slouží k úpravě videí. Tento program byl vybrán z důvodu předešlých zkušeností, které byly získány v hodinách informační a komunikační techniky.

Jako prvotní část práce byl výběr a sestřih hudby, která byla využita v pohybové skladbě. Poté následoval samotný video záznam. Tento záznam byl vytvořen v hodině tělesné výchovy při zkoušce finální verze skladby.

## 5 Šetření

Pro vytvoření maturitní práce byly použity tyto metody:

- **pozorování** – bylo prováděno každou hodinu nácviku. Pozorování bylo zaměřeno na postoj a aktivitu dívek v pohybové skladbě
- **dotazníkové šetření** – pro dívky byl zhotoven dotazník, který se skládal z deseti otázek. U každé otázky měly dívky možnost výběru ze 4 odpovědí
- **diskuze** – diskuze byla vedena pokaždé hodině, dívky měly možnost zhodnotit program příslušné hodiny a vyzdvihnout klady a zápory

Během pozorovací metody byl sestaven pohybový program - pohybová skladba. V průběhu nácviku byl pozorován postoj účastníků, nápaditost a ztotožnění. Po dobu pěti hodin tělesné výchovy byla trénována pohybová skladba. Pozorování bylo zaměřeno na chování jednotlivých účastníků, jak vnímají hudbu a rytmus, a vztah k tanci v průběhu nácviku.

Dále byla použita dotazníková metoda, která byla určena pro účastníky pohybové skladby. Dotazník obsahoval deset otázek, na které se odpovídá pomocí uzavřených odpovědí.

Poslední výzkumnou metodou byla diskuze. Diskuze byla vždy zařazena do hodin tělesné výchovy a dívky v ní mohly prezentovat své názory a nápady.

### 5.1 Pozorování

K této práci byla použita metoda participovaného pozorování. Sledována byla skupina dívek ve věku 18 let – 19 let, která v hodinách tělesné výchovy nacvičovala pohybovou skladbu. Bylo možné vidět, jaký mají dívky k nácviku přístup, sledovány byly také jejich emoce, souznění s rytmem a spolupráce mezi jednotlivými účastníky. Během jednotlivých hodin bylo možné vidět, jak se mění vztah k hudbě, tanci a samotné pohybové skladbě.



Od první hodiny dívky bez problému spolupracovaly. S přibývajícimi hodinami si dívky v nácviku našly zalíbení a pohybové skladby se jim stávaly zábavou. Do hodin tělesné výchovy chodily s nadšením a netrpělivě čekaly, co nového dokáží.

Jejich schopnosti byly rozvinuty i po stránce obratnostní a reakční a to díky příslušným hrám, které byly zařazovány do rozcvičení. Pro ně nevšední náplň tělesné výchovy byla poutavá a dívky kladně hodnotily tento program.

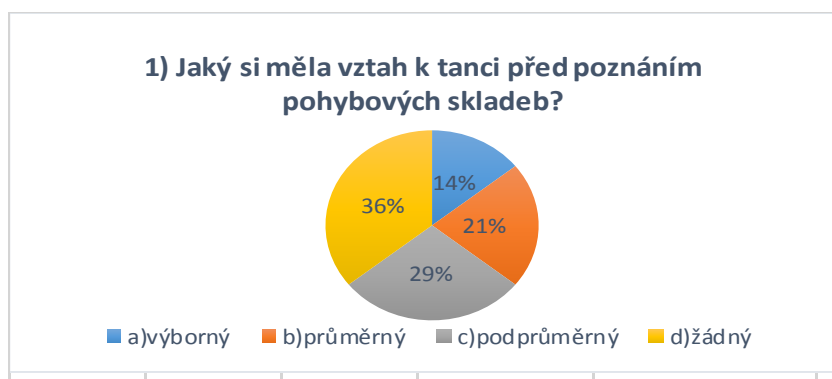
Pozorování bylo také zaměřeno na emoce, které z účastníků vyzářovaly. Účastníci měli během nácviku velice dobrou náladu, byli nápadití a smích jim byl nápomocí. Emoce byly do velké míry ovlivněny zájmy každého jedince a schopnostmi pohybových dovedností.

Pro většinu účastníků byl prožitek z pohybové skladby příjemný a měl velký podíl na rozvoji pohybu a kreativitě účastníků. Pomocí nácviku se dívky více stmelily a naučily se vzájemně akceptovat.

## 5.2 Dotazníkové šetření

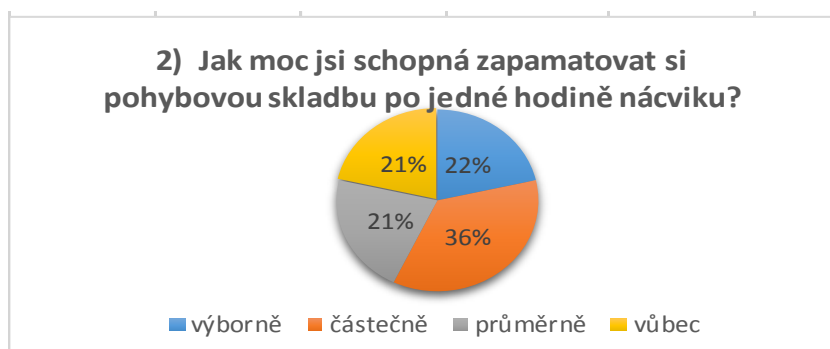
Dotazník byl určen pro účastníky pohybové skladby ve věku 18 - 19 let. Pohybové skladby se účastnilo 14. dívek. Ze čtrnácti rozdaných dotazníků se všechny vrátily. Dotazník byl proveden v papírové podobě. Dotazník obsahuje deset otázek, ve kterých se nacházely uzavřené odpovědi. Během nácviku pohybové skladby bylo zaznamenáváno chování dívek během nácviku. Při vyhodnocení dotazníků bylo zjištěno, jak účastníci pohybové skladby hodnotí svůj nynější vztah k tanci, jak na ně zapůsobila pohybová skladba a jaké emoce cítili při nacvičování. Výsledky poté byly pro přehlednost zaneseny do grafů.

**Graf č. 1 - Vztah dívek tanci před poznáním pohybové skladby.**



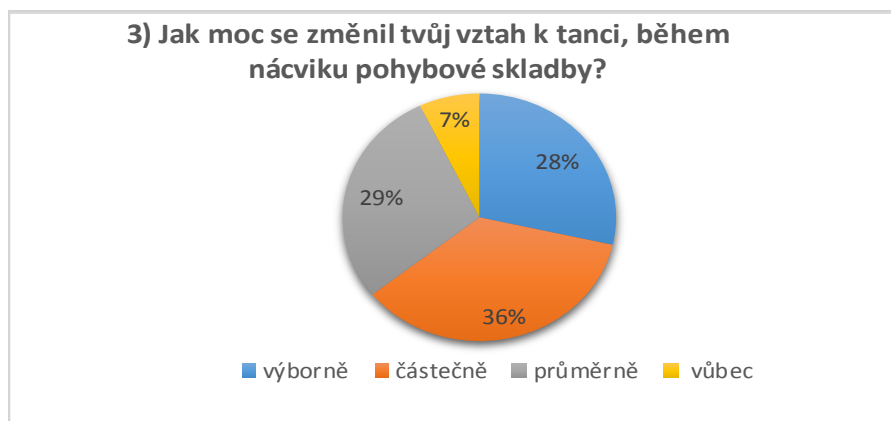
Otázka číslo jedna měla za úkol zjistit, jaký měli účastníci pohybové skladby vztah k tanci, před zahájením pohybové skladby. Tato otázka je ovlivněna individuálními zájmy každého účastníka. Protože byla pohybová skladba aplikována na dívky, předpokládalo se, že vztah k tanci bude kladný. Výsledky ukázaly, že 2 dívky odpověděly výborně, 3 průměrně, 4 podprůměrně a 5 žádný. Tento výsledek je tedy velice překvapivý.

**Graf č. 2 - Zapamatování pohybové skladby po jednom nácviku.**



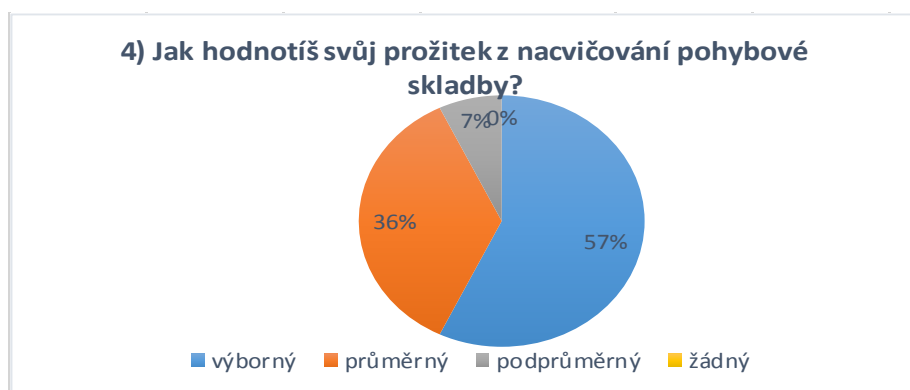
Otázka číslo dvě zjišťovala, jak moc je jedinec schopný si zapamatovat pohybovou skladbu po jedné hodině nácviku. Bylo předpokládáno, že po jedné hodině nácviku si cvičenci pohybovou skladbu nezapamatují. Výsledek byl však překvapivý - 3 účastníci odpověděli, že si skladbu zapamatovaly výborně, 5 účastníků částečně, 3 průměrně a 3 vůbec. Účastníci odpovídali velice různorodě. Nejvíce účastníků volilo odpověď částečně. Dá se tedy říci, že většina dívek si zapamatovala alespoň část pohybové skladby. Tento výsledek je ovlivněn délkou a náročností pohybové skladby. Výsledek se také odvíjí od zájmů dívek. Některé z dívek se již setkaly s podobnou aktivitou, jako je pohybová skladba, a proto je pro ně nácvik jednodušší.

**Graf č. 3 - Změny vztahu k tanci během nácviku pohybové skladby.**



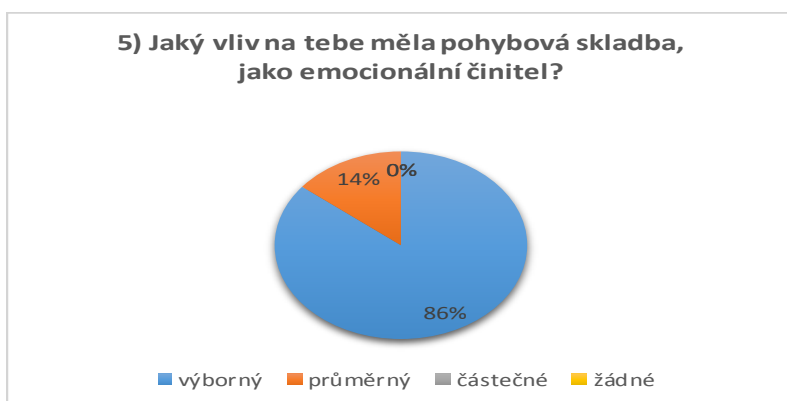
Otázka číslo tři udává, jak moc se změnil vztah účastníků k tanci během nácviku pohybové skladby. V průběhu nácviku vztah k tanci zaznamenal zlepšení. Předpokládalo se, že odpovědi budou ve velké míře kladné. Tento předpoklad se naplnil. Ovšem ukázalo se, že někteří účastníci měli průměrný nebo podprůměrný vztah k tanci již před nácvikem. A ten u některých jedinců přetrvával. U čtyřech účastníků se změnil vztah k tanci na výborně. U pěti částečně, dalšími čtyřmi bylo odpovězeno průměrně a u jednoho vůbec. Tento výsledek je ovlivněn zájmy účastníků. Je tedy velice pozitivní, že někteří z účastníků si našli cestu k tanci tohoto druhu pohybu.

**Graf č. 4 - Hodnocení prožitku z nacvičování pohybové skladby.**



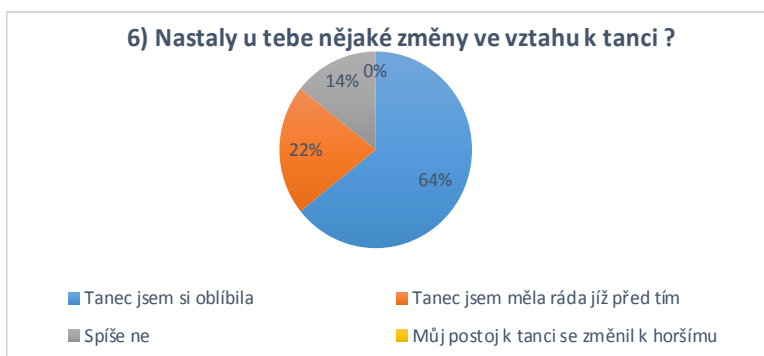
Odpověď číslo čtyři ukazuje, jak účastníci hodnotí svůj prožitek z nacvičování pohybové skladby. Předpoklad byl, že odpovědi budou různorodé, protože účastníci mají odlišný vztah k tanci a hudbě. Výsledek ukázal, že prožitek z nacvičování pohybové skladby byl pro účastníky velice příjemný. Odpovědi mohla ovlivnit příjemná atmosféra, která v průběhu nácviku byla součástí a kterou tvořili sami účastníci. Výsledek je tedy následný - překvapivě osm účastníků volilo odpověď výborný, pět účastníků průměrný, pouze jeden podprůměrný a odpověď žádný měla nulové zastání.

**Graf č. 5 - Jaký vliv měla pohybová skladba na dívky jako emocionální činitel.**



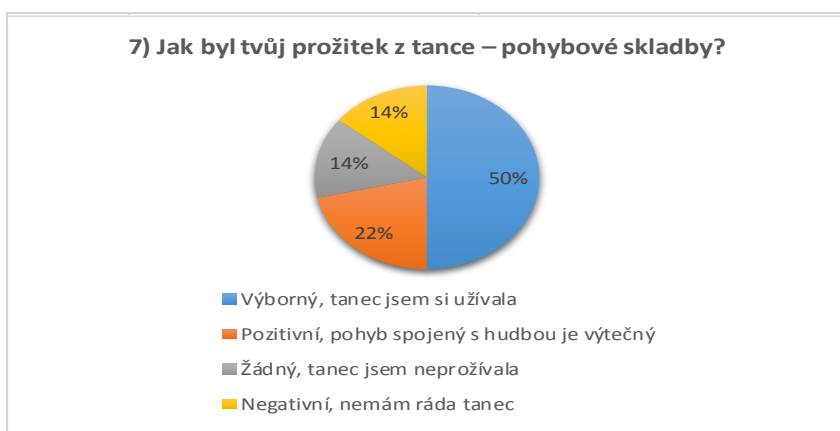
Odpověď číslo pět vyhodnocuje, jaký vliv měla pohybová skladba na účastníka jako emocionální činitel. Tanec jako takový je velký emocionální činitel, závisí však na tom, jaký má účastník vztah k tanci. Očekávalo se tedy, že odpovědi budou různé. Většina účastníků však odpověděla, že tanec na ně působil jako výborný emocionální činitel. Tento výsledek je velice příznivý. Emocionální prožitek patří k tvorbě pohybových skladeb.

**Graf č. 6 - Změny u dívek ve vztahu k tanci.**



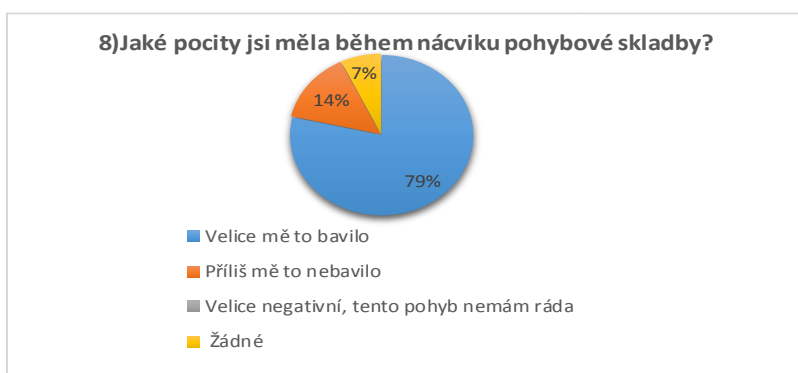
Otázka číslo šest zjišťovala, zda u účastníků pohybové skladby nastaly změny ke vztahu k tanci. Bylo očekáváno, že změny nastanou a že budou pozitivní. Výsledky ukázaly, že devět účastníků si tanec oblíbilo, tři účastníci měli rádi tanec již před nacvičováním pohybové skladby, u dvou účastníků změny nenastaly. Průzkum tedy ukazuje, že většina dívek si tanec oblíbila. Je velice pozitivní, že si dívky oblíbily tento druh pohybu, kterému se mohou věnovat i ve svém volném čase.

**Graf č. 7 - Prožitek z tance – pohybové skladby.**



Z odpovědi číslo sedm bylo zjištěno, jaký měli účastníci prožitek z tance – pohybové skladby. Prožitek z určité věci je velice individuální a často je ovlivněn mnoha faktory. Z předchozích odpovědí se ale dá předpokládat, že výsledek bude pozitivní. Z výsledků je vidět, že přesná polovina dívek si pohybovou skladbu užívala a hodnotila svůj prožitek výborně. Poté má velké zastání odpověď, kde dívky říkají, že jejich prožitek byl pozitivní. Žádný nebo negativní prožitek uvedly dvě a dvě dívky. Tento výsledek dopadl podle předpokladů.

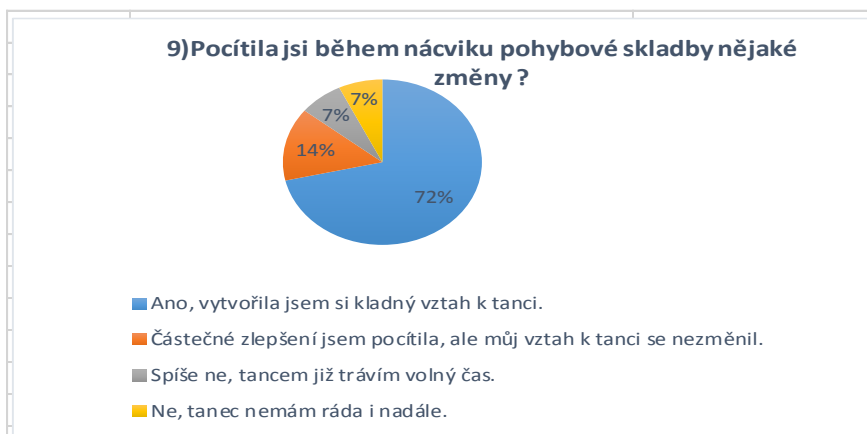
**Graf č. 8 - Pocity během nácviu pohybové skladby.**



Otázka číslo osm měla za úkol zjistit, jaké měli během nácviu pohybové skladby účastníci pocity. Výsledky byly velice povzbudivé. Jedenáct účastníků odpovědělo, že je pohybová skladba velice bavila. Dva účastníci uvedli, že je pohybová skladba příliš nebavila a u jednoho účastníka se neodehrávaly žádné pocity. Je zřejmé, že se tento výsledek dal očekávat,

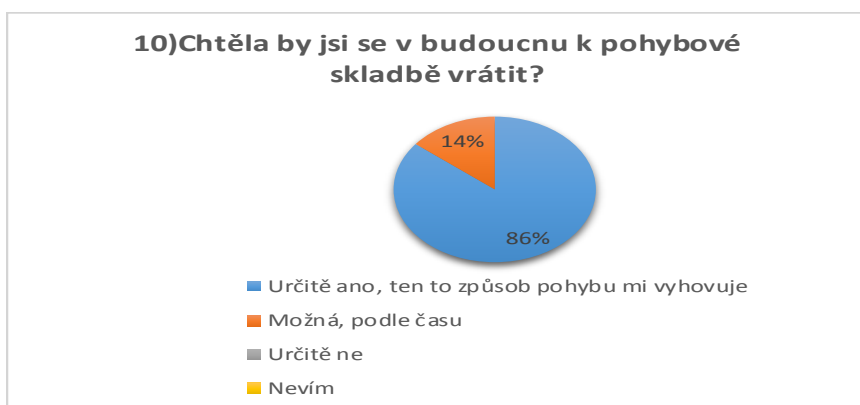
již podle předchozích odpovědí. Tento výsledek je velice povzbuzující a dokazuje, že pohybové skladby by se měly zařadit do hodin tělesné výchovy.

**Graf č. 9 - Změny během nácviku pohybové skladby.**



Otázka číslo deset zjišťovala, jaké změny nastaly u účastníků pohybové skladby po nácviku. Z výsledků vyplývá, že většina dívek si tanec oblíbila a vytvořila si k němu vztah. Hlavní záměr pohybové skladby byl tedy splněn. Dvě dívky zvolily odpověď, že se jejich vztah k tanci změnil jen částečně. Po jednom hlasu poté dostaly zbývající dvě odpovědi. Z výsledků je tedy známo, že pohybová skladba napomohla k tomu, aby si dívky oblíbily tanec.

**Graf č. 10 - Návratnost k pohybové skladbě.**



Z odpovědí jednoznačně vyplývá, že dívky se chtějí vrátit k pohybové skladbě – odpověď určitě ano, další odpovědi bylo – možná. Ani tato odpověď však návrat nezavrhuje

### 5.3 Výsledky šetření

Po výzkumu, který byl zaveden do hodin tělesné výchovy, je možné říci, že tanec spojený s hudbou má velice pozitivní účinky na chování, emocionální citění a prožitek jedince. U většiny dívek se ukázalo, že jejich postoj k tanci se změnil kladným směrem. Také se změnil prožitek z tance a emocionální citění.

Do jisté míry se tyto výsledky předpokládaly, překvapením byl ale fakt, že většina účastníků měla z pohybové skladby natolik dobrý prožitek, že by si pohybovou skladbu zopakovali. Výsledky, které vyplynuly z dotazníku byly velice potěšující. Dále byl zaznamenán ostych z tance a to především u dívek, které veškeré druhy pohybu nevyhledávají. Dívky se naučily vzájemnému respektu a jejich kolektiv se ještě více stmelil.

Díky hrám, které byly zapojeny do výuky tělesné výchovy, se dívkám zlepšily reakční schopnosti. Do počátečního rozcvičení těla, byly zařazovány rovnovážné prvky. Tyto prvky posloužily k rozvoji rovnováhy celého těla.

## Závěr

Cílem práce bylo vytvořit pohybovou skladbu a pokusit se o její realizaci v hodinách Tv. Pro tento účel byly využity hodiny Tv v OA Neveklov. Šlo o hodiny s dívčím kolektivem.

Využity byly 4 dvouhodinové bloky, během nichž dívky skladbu nacvičily. Zároveň samy mohly do nácviku zasahovat svými nápady a připomínkami. Realizace pohybové skladby byla tedy splněna. Dívky kladně hodnotily novou náplň tělesné výchovy. Pohybová skladba je dovedla k seberealizaci a překonávání sebe samotné. V tvorbě pohybové skladby jim byl dán prostor pro jejich tvůrčí nápady.

Následně byl vytvořen manuál (viz výše), který má využití v hodinách tělesné výchovy. Tento manuál je určen pro učitele jako inspirace a jako pomocný manuál. K zápisu jednotlivých cviků ve všech dějových liniích, bylo využito gymnastické názvosloví. Je tedy možné, aby dle této práce byla realizována pohybová skladba v hodinách tělesné výchovy nejen v OA Neveklov, ale i v jiných školách. Nápomocí je i zpracované video, podle kterého může být pohybová skladba zacvičena. Video je samostatnou přílohou práce.

Hypotéza byla potvrzena - hudebně pohybový program u vybraných středoškolských dívek vedl k dosažení koordinace, stmelení kolektivu a poznání nového způsobu pohybu.

Dívky se naučily vnímat pohyb jako emocionální činitel a dokázaly navázat na rytmus hudby.

Celý proces nácviku byl zakončen dotazníkovým šetřením, v rámci kterého zúčastněné dívky uváděly své pocity, hodnotily prožitek, atmosféru a celkový dojem. Pro lepší přehlednost při prezentaci výsledků tohoto šetření byly použity výsečové grafy, které dokazují, že vliv pohybové skladby má na člověka pozitivní účinky. Z odpovědí vyplývá, že dívky pohybovou skladbu v hodinách tělesné výchovy vřele vítaly.

Tato práce může sloužit pro učitele tělesné výchovy, kteří do své výuky zařazují pohyb spojený s hudbou.



## Seznam použitých pramenů

Knižní zdroje:

- NOVOTNÁ, Viléma. *Gymnastika jako tvůrčí akt*. 1. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2116-6.
- HODAŇ, CSC., Prof. PhDr. Bohuslav, HOBZA Vladimír, Ing., PH.D. *Financování tělesné kultury jako složky občanské společnosti: pro obchodní akademie a ostatní střední školy*. 1. vyd. Univerzita Palackého v Olomouci: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2658-7.

Internetové zdroje:

- <https://cs.wikipedia.org/wiki/Spartaki%C3%A1da1.11.2015>
- [http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat\\_tv/modules/low/kurz\\_text.php?id\\_kap=26&kod\\_kurzu=kat\\_tv\\_9025](http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_tv/modules/low/kurz_text.php?id_kap=26&kod_kurzu=kat_tv_9025)
- <http://www.socea.cz/projekty/paloucek/material/TVM/NTC.pdf>

Fotografie - vlastní fotogalerie

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1 Anonymní průzkum – Dotazník

## Příloha č.1 Anonymní průzkum - Dotazník

### Dotazník

Jmenuji se Kristýna Vaněčková a studuji 4. ročník - obor - Ekonomika a podnikání – sportovní management na Obchodní akademii v Neveklově. Zpracovávám práci na téma „Pohybová skladba v rámci hodin Tv“ V rámci této práce jsem vytvořila dotazník, který zjišťuje spokojenost s využitím pohybové skladby. Prosím o jeho vyplnění. Předem děkuji za Váš čas a ochotu.

1) Jaký jsi měla vztah k tanci před poznáním pohybových skladeb?

- a) výborný
- b) průměrný
- c) podprůměrný
- d) žádný

2) Jak moc jsi schopná zapamatovat si pohybovou skladbu po jedné hodině nácviku?

- a) výborně
- b) částečně
- c) průměrně
- d) vůbec

3) Jak moc se změnil tvůj vztah k tanci během nácviku pohybové skladby?

- a) výborně
- b) částečně
- c) průměrně
- d) vůbec

4) Jak hodnotíš svůj prožitek z nacvičování pohybové skladby?

- a) výborně
- b) průměrně
- c) podprůměrně
- d) vůbec

5) Jaký vliv na tebe měla pohybová skladba jako emocionální činitel?

- a) výborný
- b) průměrný
- c) částečný
- d) žádný

6) Nastaly u tebe nějaké změny ke vztahu k tanci?

- a) tanec jsem si oblíbila
- b) tanec jsem měla ráda již před tím
- c) spíše ne
- d) můj postoj k tanci se změnil k horšímu

7) Jaký byl tvůj prožitek z tance – pohybové skladby?

- a) výborný, tanec jsem si užívala
- b) pozitivní, pohyb spojený s hudbou je výtečný
- c) žádný, tanec jsem neprožívala
- d) negativní, nemám ráda tanec

8) Jaké pocity jsi měla během nácviku pohybové skladby?

- a) velice mě to bavilo
- b) příliš mě to nebavilo
- c) velice negativní, tento pohyb nemám ráda
- d) žádné

9) Pocítila jsi během nácviku pohybové skladby nějaké změny?

- a) ano, vytvořila jsem si kladný vztah k tanci.
- b) částečné zlepšení jsem pocítila, ale můj vztah k tanci se nezměnil.
- c) spíše ne, tancem již trávím volný čas.
- d) ne, tanec nemám ráda i nadále.

10) Chtěla by ses v budoucnu k pohybové skladbě vrátit?

- a) určitě ano, ten to způsob pohybu mi vyhovuje
- b) možná, podle času
- c) určitě ne
- d) nevím