

Dětský aerobik ve vyučovacím procesu tělesné výchovy na I.st. ZŠ

Mgr. Alena Stodůlková
MU Brno, Fakulta sportovních aktivit
Katedra sportovních aktivit

ÚVOD

V současnosti se stále více učitelů zajímá o to, jak vhodně a správně zařadit aerobik do vyučovacího procesu základních škol. Trend aerobiku přivádí děti k pravidelným pohybovým aktivitám, který se podílí na rozvoji pohybových schopností zejména vytrvalostních a koordinačních a současně se podílí i na správném vývoji hybného systému.

Adekvátní pohybová aktivita je nezbytná pro dobrou funkci všech orgánů celého organismu a je důležitým předpokladem správného vývoje a růstu dětí. V lidském pohybu je harmonicky propojena složka fyzická, mentální a duchovní, a to v individuální podobě a v individuálních vztazích k okolnímu světu (Mužík, Krejčí, 1997). Pohyb je také základním výrazovým prostředkem člověka. Pomocí pohybu lze vyjádřit momentální pocity, nálady a vnitřní prožitky.

V příspěvku jsou shrnuty základní zásady a náměty dětského aerobiku, cvičení s dětmi pro učitele i lektory aerobiku. Věřím, že následující informace budou vhodnou metodickou příručkou pro učitele, kteří se snaží zkvalitnit své hodiny tělesné výchovy.

1 CHARAKTERISTIKA DĚTSKÉHO AEROBIKU

Pod pojmem dětský aerobik rozumíme *rozmanitá cvičení za hudebního doprovodu, která vycházejí především z aerobiku pro dospělé, ale také z pohybových her, základní a rytmické gymnastiky, tance a pohybové výchovy vůbec*. Dětský aerobik se na rozdíl od aerobiku pro dospělé liší především náplní lekce a zaměřením, která závisí zejména na věku dítěte.

Dětský aerobik se zaměřuje především na nenásilné zlepšování pohybových schopností, zejména na rozvoj – koordinace, kondice a flexibility.

Význam aerobního cvičení u dětí:

- nárůst srdečního svalu, zlepšení kardiovaskulárního systému,
- pokles klidové tepové frekvence,
- nárůst svalové hmoty a zesílení šlach a vazů,
- funkční přestavba kostí,
- pokles hladiny krevních tuků, snižování sklerotizace cév,
- zlepšení tolerance vůči stresům a rozvíjení intelektuálních schopností.

Děti se naučí estetickým pohybům, správným pohybovým stereotypům, držení těla, dýchání a lépe naslouchají svému tělu. Zvyknou si na pravidelný pohybový režim, naučí se základům zdravého životního stylu a jsou součástí té správné „party“, což jim dává možnost využít aktivně volný čas.

2 CHARAKTERISTIKA a MOTORICKÝ VÝVOJ dětí mladšího školního věku

Během motorického vývoje dětí se zdokonalují lokomoční pohyby. Je nutné preferovat všestrannost pohybových aktivit dětí a je nutné si uvědomit, že psychický vývoj úzce souvisí s vývojem fyzickým.

Toto období začíná vstupem do školy v 6. roce a končí 11. rokem. Podrobnější dělení je na mladší školní věk (do 9. roku) a na střední školní věk (10 - 11let). Dítě v tomto věku potřebuje pohyb v odpovídající kvalitě a kvantitě. Pohybová aktivita musí obsahovat všechny pohybové vzorce s přiměřeným střídáním (Kučera, 1997).

Pro toto období je charakteristické, že:

- pokračuje rozvoj jemné motoriky, rozvíjí se souhra ústředních i periferních činností – perцепčně motorické učení,
- vzrůstá výkonnost svalové hmoty,
- je nutné rozvíjet pohybové schopnosti na základě všestrannosti.

Základní pohybové dovednosti v mladším školním věku (Kučera, 1997):

- rychlost a rychlostní síla,
- obratnost,
- dynamická síla,
- vytrvalost a rychlostní vytrvalost.

3 ZÁSADY BEZPEČNOSTI PŘI CVIČENÍ S DĚTMI

Odhodláme-li se ke cvičení s dětmi, je nutné si připomenout některé ze zásad, které je nutné dodržovat během cvičení:

- znát zdravotní stav dítěte, případně jaké má zdravotní omezení a nechat potvrdit rodiči, že zodpovídají za zdravotní stav dítěte,
- čistá a dobře větratelná místnost, herna, tělocvična,
- dostatek prostoru na cvičení, vhodné a bezpečné uložení cvičebních pomůcek, nářadí a náčiní,
- bezpečná neklouzavá plocha,
- vhodná teplota prostředí (u podlahy 19 - 20° C),
- používat vhodnou pevnou obuv, nevhodná je špinavá obuv určená na hřiště, bačkory, sandály, pantofle apod.
- dbát na to, aby děti neměly cenné věci jako řetízky, náramky, korále, velké náušnice,
- zajistit dětem dostatečný pitný režim,
- zákaz žvýkaček, bonbónů do hodin cvičení.

Doporučené vybavení tělocvičny

Pro cvičení s malými dětmi je vhodné mít i dostatečné a vhodné vybavení pomůcek a tělovýchovného nářadí

Mezi ideální vybavení doporučujeme:

- nejméně 2 ribstoly (využití stoupání, sestupování, skoky do měkké žíněnky, zavěšení laviček, žebříku),
- 2-4 kusy laviček (použití z obou stran), po zavěšení mohou nahradit skluzavku,
- švédská bedna menšího rozměru (přelézání, domeček, do bedny mohou děti házet míče, jednotlivé díly lze prolézat, přelézat, skákat),

- malá trampolína,
- 4 kusy měkkých žíněnek, podložky (karimatky) dle počtu dětí,
- míče, nafukovací balónky, overbally, velké míče, tyče, obruče, švihadla apod.,
- „padák“ (relaxační cvičení, cvičení s míčky – houpání, kutálení, vyhazování, pohybové hry – na čísla, kolotoč, houpání dětí v plachtě),
- zrcadlová stěna, CD přehrávač s dálkovým ovládáním a možností kontrolovat, ovlivňovat rychlost hudby (BPM).

Nouzové pomůcky: židle, krabice, pet lahve, kelímky od jogurtů, šátky, noviny.

4 OSOBNOST UČITELE V HODINĚ

Učitel má v hodině největší motivující vliv na přístup dětí k prováděné pohybové aktivitě. Jeho nadšení, pozitivní emoce, kreativita jsou nepostradatelné ve vystupování učitele v hodině a k úspěšné práci s dětmi.

Doporučená „image“ učitele:

- vlastním vystupováním, vhodným sportovním oděvem a dobrou komunikací musíme zaujmout všechny děti,
- motivujeme nejen verbálně (hlasové pokyny), ale i neverbálně (mimikou, gestikulací, pohyby tělem),
- udržujeme s dětmi neustále oční kontakt, využíváme osobitou mimiku, která ale nesmí být komická, nesmí rozptylovat a odpoutávat pozornost,
- pokyny nepodáváme příliš hlasitě (nekřičíme!),
- hudbu nepouštíme příliš hlasitě, všichni musí naše pokyny nejen slyšet, ale i jim rozumět,
- snažíme se být kamarádští, ne dominantní, doporučujeme drobné hříčky, které napomohou k uvolnění nálady,
- pohybový projev techniky musí být přesný a výrazný,
- odpovídáme vždy ochotně na dotazy dětí týkající se cvičení,
- na svou hodinu přicházíme včas, všechny pozdravíme a před začátkem hodiny seznámíme děti s náplní cvičení a snažíme se je od začátku maximálně zaujmout,
- nepracujeme s dětmi bez předběžné přípravy, bez plánu a bez schopnosti improvizovat,
- v závěru hodiny nezapomínáme pochválit,
- snažíme se věnovat všem dětem trpělivě, povzbuzujeme, chválíme jejich přístup a provedení určených cvičení,
- k vedení hodiny přistupujeme zodpovědně, přihlížíme k věku, individualitě a pohybovým předpokladům jednotlivých dětí,
- snažíme se do cvičení zapojovat stále nové nápady, nové pohybové variace, využívat pomůcky (míče, nafukovací balónky, overbally, tyče, švihadla, noviny apod.).

5 STAVBA LEKCE DĚTSKÉHO AEROBIKU

5.1 Intenzita cvičení u dětí

Zaměření dětského aerobiku je velmi odlišné od charakteru cvičení aerobiku dospělých, kde nám jde zejména o to, abychom docílili tréninkové tepové

frekvence (TF) v aerobním pásmu, při kterém dochází ke spalování tělesného tuku a tuto úroveň udržet co nejdéle v dané hodině.

Z hlediska dětí musí být hodina především hrou a zábavou a TF u dětí je velmi individuální a liší se velmi výrazně u každého jedince. Cvičení s dětmi není závislé na správné či nesprávné úrovni TF v hodině. Vzhledem k jednotlivým věkovým kategoriím je jasné, že TF bude v průběhu hodiny kolísat vzhledem k neustálým změnám pohybových činností tak, aby hodina nebyla pro děti nudná a jednotvárná.

Dětský organismus se přirozeně brání přetrénování, které je spojeno s možným poškozením, a to tím, že předčasně nastupuje únava.

Pro děti jsou vhodné (Toufarová, 2001):

- a) krátkodobé, přerušované pohybové aktivity – zatížení není vysoké a při střídání aktivit nedochází k psychické únavě
- b) pohybové aktivity vytrvalostního charakteru, za přístupu dostatečného množství kyslíku, oddaluje se překyselení svalů (tvorba laktátu) a vnitřní prostředí je v rovnováze. Pravidelným cvičením vytrvalostního charakteru u dětí je možné zlepšit i kardiovaskulární činnost.

Doporučená intenzita pro děti je **50 - 60 %** jejich maximální tepové frekvence (TF max), $TF_{max} = 220 - \text{věk}$.

Je nutné si uvědomit, že při nevhodném zatěžování či přetěžování dětského organismu může dojít k ohrožení zdraví a následně i k úrazům.

5.2 Rozbor hudebního doprovodu používané pro aerobik

Hudba a aerobik tvoří neoddělitelný celek, a proto je důležité práci s hudbou věnovat dostatečnou pozornost, vybírat pouze speciální, napočítané a namixované kompilace pro aerobik. Orientace v daném hudebním doprovodu by měla být samozřejmostí a je nutností hudbu si na danou lekci připravit.

Hudební doprovod, používaný v dnešní době pro aerobik je nepřetržitý sled skladeb, které se prolínají bez jakýchkoliv pauz a obvykle tvoří 45 - 60 minutový celek. Hudba má buď konstantní rychlost po celou dobu nebo její rychlost pozvolna stoupá, aby se zvyšovala i intenzita cvičení během lekce. Jednotlivé skladby pro aerobik jsou pravidelně rozděleny do určitých celků, které jsou pro nás vodítkem při výuce, stavbě choreografie i při počtu opakování jednotlivých kroků.

Základní jednotkou hudby pro aerobik tvoří počítací doba – **BEAT**. Beat je obvykle úder, výrazný zvuk ve skladbě, který určuje rytmus a rychlost. Počet těchto beatů za minutu (BPM – beat per minutes) je rozhodující pro orientaci v rychlosti skladby. Čím více úderů za minutu, tím vyšší je rychlost skladby a tím i rychlost daného cvičení.

FRÁZE je vyšší jednotkou ve skladbě a obsahuje osm beatů (počítacích dob). Každá fráze má svůj jednoznačný začátek a konec. První beat ve frázi se nazývá downbeat. Fráze je pro nás vodítkem při tvorbě krokových variací v aerobiku. Základní kroková variace aerobiku většinou vychází na čtyři, osm, šestnáct, třicet dva beatů. Fráze mají ve skladbě své pořadí a čtyři fráze tvoří nejvyšší celek v hudbě a to je HUDEBNÍ OBLOUK.

Hudební oblouk obsahuje čtyři fráze, **tj. 32 beatů**. Fráze mají v hudebním oblouku své pořadí – první, druhá, třetí, čtvrtá. První doba první fráze v hudebním oblouku se nazývá MASTER DOWN BEAT a je nejdůležitější doba pro správnou práci s hudbou při výuce v aerobiku. Master down beat také určuje změny ve výuce

– výuku nového kroku, opakování krokové variace, opakování oblouku choreografie, opakování celé choreografie aerobiku 4 „osmičky“.

Hudba má svůj vlastní vývoj, vždy před Master down beatem dochází k výrazným změnám. Tyto změny se obvykle odehrávají ve čtvrté fázi hudebního oblouku. Tato fráze většinou slouží k verbálnímu či neverbálnímu cueingu, při kterém se včas oznamuje, jaká změna se uskuteční s přicházejícím Master down beatem. Proto je v hudbě velmi důležité, se přesně orientovat a včas naznačit všechny změny.

Při cvičení s dětmi využíváme motivační hudbu z pohádek. Při prvních pokusech nám jde spíše o to, abychom naučili děti vnímat hudbu, reagovat na ni, rozlišovat tempo. Nelpíme na správném provedení pohybu do rytmu hudby ani na přesném provedení jednotlivých kroků aerobiku, učíme děti orientaci v prostoru (Toufarová, 2001).

5.3 Stavba lekce pro mladší školní věk

Zde můžeme začít hovořit o dětském aerobiku jako takovém. Děti se dokáží více koncentrovat, zlepšuje se jejich schopnost zejména v oblasti koordinace a orientace v prostoru.

Doporučená lekce u této kategorie je 60 minut.

Tab. 1 Doporučená stavba pro mladší školní věk

Čas / 50 min.	část lekce	náplň
10 min.	úvodní část	seznámení s náplní, příprava pomůcek, hry
10 min.	warm-up	základní kroky aerobiku, strečink
20 min.	hlavní část	výuka krokové variace, nácvik choreografie
3 min.	cool down (zklidnění)	dechová cvičení, hry
15 min.	vyrovnávací cvičení	posilovací a protahovací cvičení
2 min.	závěrečná část	hodnocení hodiny, pochvaly

Bližší charakteristika skladby lekce (Tab. 1):

- 10 min. – uvítání, seznámení s náplní lekce, zařadíme pohybové hry nebo soutěže v družstvech apod. (možnost využití náčiní),
- 10 min. warm-up (rozvička) – zahřátí organismu, zopakování základních kroků aerobiku, klademe důraz na správné provedení techniky, názvosloví začínáme kombinovat s klasickým anglickým s přirovnáním dětem blízkým,
- 20 min. – hlavní část, výuka krokové variace – sestavičky, nácvik zapamatování krokové vazby (variace 2 až 4 „osmičky“) a opakujeme. Snažíme se děti dostat do intenzity aerobního zatížení.
- 3 min. – cool down – zklidnění organismu, vydýchání
- 15 min. vyrovnávací cvičení:
 - a) posilovací cvičení zejména svalů s tendencí k oslabení (svaly břišní, svaly meziploškové a svaly hýžděové)
 - b) protahovací cvičení zejména svalů s tendencí ke zkrácení (svaly lýtkové, sval bedrokyčlostehenní, flexory kolen, přímý sval stehenní, přitahovače

stehna, vzpřimovače páteře, čtyřhlavý sval bederní, horní část svalu trapézového a svaly prsní)

- V závěru hodiny pro zpestření můžeme v jednotlivých lekcích střídat výuku tanečních kroků, poskoků a učit techniku obrátů a skoků.

Nevhodné prvky pro tuto věkovou kategorii: silové prvky ze sportovního aerobiku jako pády skoky do kliků a vzporů, posilování se zátěží (činky, gumy, stroje).

Doporučený počet dětí v hodině: 10–15

Doporučená rychlost hudebního doprovodu pro výuku aerobiku: 125 – 136 BPM , omezujeme říkadla, vhodné písničky s námětem.

5.4 Soutěže v aerobiku pro děti

Pod hlavičkou Českého svazu aerobiku (ČSAE) se koná mnoho soutěží pro děti a juniory, které motivují k pravidelnému cvičení a tréninku.. Jednotlivé soutěže se od sebe liší náročností a obtížností, kde děti mohou prokázat svoji úroveň pohybových schopností, které aerobik požaduje. Soutěží se podle věkových kategorií a podle pravidel ČSAE.

Mezi hlavní soutěže pořádané ČSAE patří:

- *Soutěžní Aerobik Master Class (SAMC)* – typu: oblastní nepostupový, oblastní/regionální postupový a republikový
- *Aerobik Team Show*
- *Fitness soutěže*
- *Soutěže Sportovního aerobiku*

Soutěžní Aerobik Master Class /SAMC/

Na tento název SAMC a s tím spojená pravidla soutěže má ČSAE ochrannou známku, která byla v roce 1977 zapsána do rejstříku ochranných známek. To znamená, že soutěž může pořádat pouze pověřený člen aktivu ČSAE s jeho souhlasem a za předem určených podmínek.

Soutěž typu „Master Class“ je soutěží jednotlivců, kteří cvičí podle vyškoleného lektora. Soutěž (soutěžní kategorie) má základní kolo a finále. Z technických důvodů, při velkém počtu závodníků, je možné mezi základní kolo a finále zařadit i semifinále. Lektor je povinen na povel rozhodčího v pravidelných intervalech střídat řady.

Lektor SAMC na republikové úrovni musí být schválen příslušnou komisí ČSAE. Na nižší soutěže jmenuje lektora ředitel soutěže. Lektor musí znát předepsaná pravidla soutěže, respektovat věkové zákonitosti, nesmí zařazovat nepřijatelné a kontraindikační cviky. Lektor musí být schopen přizpůsobit choreografii a obsah úrovní cvičenců (např. drobné změny v sestavě – přidat paže, obrat při lepší úrovni nebo naopak).

Čas soutěže – základní kolo a semifinále 20 - 40 minut,
- finále 20 – 30 minut.

U soutěží typu SAMC u mladších věkových kategorií (8 - 10, 11 - 13 let) rozhodčí hodnotí:

- *provedení (technika cvičení)* – bezpečnost provedení pohybů, zda jsou pohyby prováděny přesně a kontrolovaně, správné držení těla, poskoky prováděné pouze na špičkách, pohyby paží.

- *schopnost zachycení předvedeného* – hodnotí se schopnost závodníka pohotově zachytit předvedené cviky, krokové vazby, danou choreografii, orientaci v prostoru.
- *výraz a vzhled* – hodnotí se nadšení, smělost, odvaha a pozitivní emoce při navázání kontaktu s rozhodčími a diváky. Při hodnocení vzhledu je hodnocen sportovní dres a fyzická konstituce závodníka.

U starších věkových kategoriích (14 - 16 let, 17 a více let) se kromě hodnocení provedení (techniky cvičení), výrazu a vzhledu, schopnosti zachycení předvedeného hodnotí i *úroveň silová a úroveň flexibility*.

Aerobik Team Show

Tento název označuje soutěž pódiových skladeb v aerobiku. Soutěží se opět dle věkových kategorií určených ČSAE, skladbu cvičí 7 až 20 cvičenců. Skladba musí být původní, v časovém rozmezí 2,45 - 3,15 min. a je předvedena na ploše o rozměrech 12 x 12 metrů. Pravidla povolují i skladby s náčiním, případně s dalšími pomůckami s určitým námětem.

Z kvalifikačních soutěží pro oblast Čechy a Moravy postupují vybrané nejlepší skladby do republikového finále.

Základní požadavky pódiové skladby: dynamika pohybu, správná technika provedení kroků aerobiku, změna formací (útvary), plynulé prostorové členění – směry, přechody musí být přirozenou součástí choreografie, výběr cviků musí odpovídat pohybovým schopnostem a vyspělosti cvičenců. Je třeba zařadit i pestřejší zásobník kroků, obrátů, poskoků, přechodů, rovnovážných poloh a prvky flexibility. Cvičení musí být v souladu s charakterem hudebního doprovodu a je požadována i změna tempa cvičení. Hodnotí se synchronizace cvičení, preciznost jednotlivých útvary, technika provedení pohybů a estetický dojem.

Fitness soutěže

Jde o soutěž 5 - 8 členných týmů, kteří prezentují ve své sestavě jednu z forem aerobního cvičení – tj. aerobik, step aerobik, funky nebo hip hop. Soutěž se vypisuje pro soutěžící od věku 11 let. Soutěžní sestava má délku 1,55 min.–2,05 min.

Sportovní aerobik

Cílem těchto soutěží je rozšíření formy sportovního aerobiku již mezi mladší věkové kategorie. Soutěže jsou vypsány pro 3 - 5 členná družstva od věkové kategorie 8 - 10 let. Závodní sestava má délku 1,55 min.– 2,05min.

6 PRAKTICKÉ POZNATKY pro cvičení s dětmi

6.1 Motivační názvosloví

Při vytváření a upevňování návyků dětí předškolního věku musíme mít na paměti jejich nízkou úroveň koordinačních schopností, a proto některé i jednoduché cvičení, nemusí ihned zvládnout. Velmi osvědčené je při výuce základních kroků aerobiku u dětí předškolního věku používat motivační názvosloví pomocí básniček, říkadel a písniček. Podle říkadel v daném tempu předřikávání provádíme požadované pohyby. Po zvládnutí v pomalém tempu, můžeme tempo zrychlovat,

případně přidat další pohyby. Děti mají v tomto věku sklon napodobovat. Říkadla jsou silným emocionálním stimulem a pomáhají také udržet dětskou pozornost. Lze je zařadit do kterékoliv části cvičební jednotky.

Hlavním cílem při cvičení s dětmi musí být radost, prožitek z pohybu, dobrý pocit, že to zvládly a měly by se těšit na další hodinu.

Při cvičení bereme ohled na pravolevou rovnováhu a provádíme stejný počet opakování na pravou a levou stranu. Snažíme se tím předcházet jednostrannému přetěžování pohybového systému, případným svalovým dysbalancím.

Názvosloví přijatelné pro děti - základní kroky aerobiku, (anglický - český výraz):

- march – chůze (vpřed, vzad, diagonálně)
- straddle march – široká chůze
- jogging - běh
- tap front, side – ťuk špičkou vpřed, stranou
- side to side – přenášení váhy ve stoji rozkročném došlapem pata, špička
- step touch – úkrok stranou s přinožením
- cross front nebo back – úkrok stranou s přednožením nohy vpřed nebo vzad
- V-step – věčko, široká chůze pravá, levá noha vpřed a zpět na výchozí bod
- reverse – obrácený V-step
- leg curl - pokrčení nohy v koleni vzad při side to side
- knee up, knee in – přednožení pokrčmo (koleno nahoru), přednožení pokrčme pravou vlevo (koleno dovnitř)
- grapevine – krok zkřížmo stranou vzad s přinožením
- jumping jack – „panák“ – skok do stoje rozkročmo a zpět do stoje snožmo
- plié – výpad stranou
- ponny – „koníčky“ (do strany, vpřed)
- scissors – „nůžky“
- mambo – jedna noha stojná, druhá zhoupnutí vpřed a vzad
- pivot – mambo s obratem kolem vlastní osy
- stomp – střídavé dupnutí pravá a levá noha (vpřed, stranou)

Při nácviku základních kroků, dbáme na přesné předvedení a včasné upozornění na změnu. Děti si snadněji zapamatují kroky, kterým rozumí a rychleji se učí komplexní pohyby (paže a nohy dohromady). Postupně s opakováním učíme i správné anglické názvosloví prvků.

Paže přidáváme s přirovnáním např. paprsky, zajíček, číšník, svícen, čaroděj, sportík, sloní uši, váhy, dalekohled, „koukáme“ – vyhlížíme, žárovky apod.

Je nutné si uvědomit, že monotónnost cvičení vede ke ztrátě pozornosti a zájmu dětí o danou pohybovou činnost. Zde záleží na kreativitě učitele a na obměňování daných cviků.

Při nácviku základních prvků můžeme využít i hry typu:

- „Kuba řekl, udělej prvek z aerobiku....“
- Na zrcadlo – děti opakuji přesné pohyby paží zrcadlově dle předvádějícího (učitel, dítě),

6.2 Říkadla a písničky

Předložená říkadla a písničky se osvědčily již v mnohých hodinách při cvičení s předškolními dětmi a dětmi mladšího školního věku.

Text (Vaňková, Nečasová 2002)

Kroky

1 Pejsek

Jdeme s pejskem na procházku,
vedeme ho na provázku,
zvedej pejsku nožičky,
přeskakujem loužičky.

chůze vpřed, (march)
chůze vzad
2x P/L koleno nahoru (knee up)
2x poskoky snožmo

2 Žábky

Hopky, hopky, nožičky,
skáčou jako žabičky.
Dáme nožky k sobě,
cvičí ruce obě,
velké kruhy, menší kroužky,
ubíhají rychlé nožky.
Cupy, cupy, všichni sem!
Sedneme si na zem.

poskoky snožmo. paže v bok
nůžky, (scissors)
step touch + paže do upažení
~,,~
side to side + kroužení paží
běh kolem vlastní osy
tap front P/L
dřep nebo sed

3 Zajíc

Jako zajíc v ranní rose,
máčí tlapky, nožky bosé,
kleknu, vstanu, vyskočím,
dokola se zatočím.
Potom ruce nahoru a dolů,
od sebe a zase spolu.

side to side, u hlavy zajička
cross front nebo back
jumping jack do podřepu
otočení s poskokem
tap front, vzpažit a v bok
tap side, upažit a připážit

4 Čáp

Křížem, krážem potokem,
prochází se čáp krokem.
Ranní koupel, ta ho blaží,
chytit žábu se teď snaží,
ale voda šplouchá tiše
asi rybku chytí spíše.
Před polednem se rozletí
hledat svoje čapí děti.
Bez omluv a vytáčky,
klepou všechny zobáčky.

tap front vpřed
chůze vzad a paže „čapí zobák“
side to side, máchání pažemi
leg curl a tlesknutí dlaněmi
~,,~
nůžky
chůze do prostoru, křídla
side to side a koukání
knee up
jumping jack, ruce tlesk

5 Zvířátka

Jako kočka nebo pes
po zemi, po čtyřech lez!
U oslíka zvykem bývá,
že rád hlavou sem, tam kývá.
Když polezem jako had,
budeme mít velký hlad.
Hopky, hopky, nožičky,
skáčou jako žabičky.

poskoky z P nohy na L
~,,~
step touch, kývání hlavou
-,,-
pomalé mambo a syčení
straddle march, hladíme břicho
nůžky, (scissors)
jumping jack

Kač, kač, kačky jdou,
pospíchají za vodou.

*tap side vpřed, ruce kačenky
leg curl zpět, ruce kačenky*

- 6 Medvěd** (Toufarová, 2001)
Medvěd těžkým krokem kráčí,
že prý kousek cukru stačí,
Tlapou prosí, žadoní,
všechno mu však nevoní,
a v cirkusu, i když nechce,
kotrmelce dělá lehce.

*straddle march s úklonem,
dlaně dělají tlapy
tap front, dlaně prosí
knee up, chycení nosu
poskoky nebo nůžky, ruce v bok
pivot*

- 7 Mlýnek**
Mlýnek mele až se třese,
vodička mu štěstí nese,
mlýnek mele, jen se točí,
jenom vlnka přes něj skočí.

*march front, paže mlýnek
straddle march, paže plavání
plie P/L, paže mlýnek
nůžky*

- 8 Motýl**
Letí motýl v širý svět,
vybírání si krásný květ,
květ pak lehce stvolem kývá,
návštěvníků mnohem mívá,
Večer volá „Motýlku!,
Máš přichystanou postýlku!“

*grapevine, křídla motýlí
grapevine zpět
mambo
V – step a kruh pažemi
knee up a volání do trubky
-,,-*

- 9 Opička** (Toufarová, 2001)
Cvičím jako opička,
mám ohebná zádička.
Hop a skok a přes kaluže,
máme tváře jako růže.
Tváře jako růžičky,
cvičí všechny dětičky.

*step touch, ramena vpřed
a vzad
poskoky z 1 nohy na 2
mambo, paže do vzpažení
-,,-*
tap front, side a tlesknutí

- 10 Bleška** (Toufarová, 2001)
Skáče bleška na písku,
hledá kdo je na blízku,
Alík leží na břiše.
hned má blechu v kožiše.
Je to bleška sportovec,
nechytíš ji jasná věc.
Musíš pejsku Alíku,
umýt kožich v rybníku.

*ponny, tlesknutí
side to side a hledání
straddle march a hlazení břicha
poskoky, obejmutí kolem ramen
jogging, paže ukazují svaly
jogging vzad
plie P/L
plie a máchání rukama prádla*

- 11 Mraveneček** (Toufarová, 2001)
Cupy, dupy mraveneček,
vylezl si na kopeček.
Je to silák, panečku
nese zrnko k domečku.
V mraveništi kamarádi,
pomohou mu velmi rádi.

*V – step pravá
reverse pravá
grapevine, paže ukazují svaly
grapevine zpět a dlaně miskou
step touch, vzpažit
ponny*

6.3 Cvičení s náčiním

Náčiní při cvičení s dětmi využíváme co nejčastěji. Cvičení se tím stává zajímavějším, napomáhá pohybům paží, svou pestrostí a množstvím obměn zvyšuje zájem dětí. Cvičení s náčiním zařazujeme nejčastěji v úvodní a průpravné části hodiny, doprovázíme jej slovním doprovodem, můžeme spojit s básničkou, říkadlem, písničkou i s hudebním doprovodem.

Výhody cvičení s náčiním:

- zlepšení koordinace pohybů - vedený pohyb paží, orientace v prostoru,
- nenásilné provádění zdravotních cviků,
- podporuje fantazii a kreativitu dětí,
- zvýšení fyziologického účinku cvičení,

Doporučení:

Vyberte si vždy pro danou hodinu jeden druh náčiní a ten použijte ve všech částech hodiny. Přebíhání od jednoho náčiní k druhému může působit chaoticky.

Zásobník cvičení s náčiním

1. Cvičení s míči, overbally

Rozcvičení:

- každé dítě samo, vyhazování obouruč, jednoruč, s tlesknutím, s obratem, s dřepem apod.,
- ve dvojici přihrávky ve stoji, v sedě, změna poloh a základního postavení,
- podávání míče pod koleno, kolem pasu, osmička s míčem ve stoji rozkročném,
- protažení.

Kruhové a řadové uspořádání:

- slalom mezi míči,
- podávání míče po kruhu, posílání míče mezi nohama a nad hlavou, kutálení míče.

Pohybové hry:

- štafetové,
- v kruhu – na jelena,
- kutálení, kopání a házení míčů pod překážkou.

2. Cvičení s novinami

Noviny lze jako pomůcku využít zejména v rušné, průpravné a závěrečné části hodiny.

- vojenská čepice, noviny na zemi - hra na vojáky, slalom, přeskakování, chůze pouze po novinách,
- stočené trubky - troubení, ozvěna, kukátko, pešek,
- zmačkané do koule - házení, chytání, trefování cíle, bojové hry,
- noviny jako list - běhání s listem na hrudníku, nošení listu na hlavě.

3. Cvičení se švihadly

Rozcvičení na místě:

- rozcvičení a cvičení ve dvojici,
- zdravotní cviky (na správné držení těla),
- překračování a přeskakování švihadla, podlézání,

- na koníčky, na vláček.

Kruhové uspořádání:

- slalom nebo kolem položených švihadel,
- přeskakování natažených švihadel,
- podlézání natažených švihadel,
- jedno švihadlo podlézt, druhé přeskočit,
- kroužení lanem nebo švihadlem.

Pohybové hry:

- „senoseč“ – děti stojí v zástupu nebo kruhu, učitel běží nebo točí švihadlem, děti přeskakují,
- točení lanem nebo švihadlem – děti podbíhají, případně skáčou individuálně nebo ve dvojici,
- na „peška“.

Další využití:

- švihadlo nám může nahradit čáru (start, cíl, meta na dohození apod.),
- švihadlem můžeme přetahovat,
- na zavěšené švihadlo můžeme navléci obruče (prohazování míče).

4. Cvičení s tyčemi

Využíváme podobně jako švihadla. Dále tyče mohou nahradit překážku - přeskoky, můžeme s nimi vytvářet rytmus o zem.

5. Cvičení s obručemi

- rozcvičení na místě,
- házení míče do obruče jako do koše,
- slalom mezi obručemi, prolézání, skákání, kombinace skákání a prolézání, kutálení obruče, točení,
- skákání „panáka“, skákání do rybníka, kutálení míče do obruče, hod na cíl, nahazování obruče na kužel nebo plastovou láhev s vodou,
- *Hry:* kočka leze dírou (na místě), had leze z díry (navlečením obruče), škatule, škatule hýbejte se, hra na domečky.

ZÁVĚR

Již od raného dětství by měla být pohybová aktivita nezbytnou součástí každodenního života. Vhodná a přiměřená pohybová aktivita podporuje zdraví každého jedince, je prevencí řady civilizačních chorob a nezbytnou součástí zdravého životního stylu.

Každý učitel by měl mít dostatečné teoretické vědomosti o daném pohybovém zatěžování a jeho účincích na organismus a také by měl formou nových a zábavných trendů zvyšovat zájem o pohybové aktivity u dětí ve vyučovacím procesu.

Předložený příspěvek se zaměřuje na charakteristiku dětského aerobiku a její možnosti využití ve vyučovacím procesu tělesné výchovy. Její teoretická část předává přehled věkových zvláštností, osobnosti učitele a hlavně bezpečnosti při cvičení s dětmi. Praktická část obsahuje soubor námětů, říkadel a zásobník cvičení s náčiním pro děti. Významnou kapitolou je i problematika výběru talentů do sportovního aerobiku na základě vhodných motorických testů.

SEZNAM LITERATURY

1. Kučera, M. et al. *Pohybový systém a zátěž*. Praha : Grada Publishing, 1997, 1. vydání, 260 s., ISBN 80-7169-258-1.
2. Mužík, V. Krejčí M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex 1997, 144 s. ISBN 80-85783-17-7.
3. Stodůlková, A. *Dětský aerobik ve vyučovacím procesu MŠ a I.stupně ZŠ*. Brno: Vydavatelství MU Kraví hora, 2006, 30 s., ISBN 80-210-4113-7
4. Toufarová, H. *Aerobik s dětmi*. Olomouc: Hanex 2001, 66 s., ISBN 80-85783-35-5.
5. Vaňková, J., Nečasová, L. *Sborník námětů pro cvičení rodičů s dětmi*. Centrum pro rodinu a sociální péči, Brno, 2002.