

Přílohy

Příloha č. 1: Žádost o vyjádření Etické komise FTVS

Příloha č. 2: Informovaný souhlas

Příloha č. 3: Jednotlivé lekce tanečních jednotek

Příloha č. 4: Příklady provedených testů

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6 – Veveřslavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Využití prvků ZTV u předškolních dětí v tanečním kroužku a jejich vliv na držení těla

Forma projektu: výzkumná práce – diplomová práce

Období realizace: 12/2022–3/2023

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Předkladatel: Bc. Lenka Šťovíčková, UK FTVS, Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství

Hlavní řešitel: Bc. Lenka Šťovíčková, UK FTVS, Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství

Místo výzkumu (pracoviště): Dům dětí a mládeže Praha 2, Slezská 21/920, 120 00 Praha 2

Spoluřešitel(é):

Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D

Finanční podpora: Žádná

Popis projektu: Cílem diplomové práce bude popsat a analyzovat zlepšení držení těla u dětí v předškolním věku za pomoci taneční terapie. Nejprve proběhne úvodní testování. Poté bude probíhat taneční terapie, kde budou během tanců využívány prvky zdravotního cvičení, které má předpokládané pozitivní účinky na držení těla. Cvičení bude probíhat 1x týdně v 60minutových intervalech po dobu 4 měsíců. Na základě výsledků vybraných testů a kategoriálního pozorovacího systému bude sestavena cvičební jednotka, pro každou lekci, aby docházelo k postupnému zlepšování držení těla a zpevnování hlubokého stabilizačního systému (HSSP). Na konci, po 4 měsících, bude provedeno stejné testování držení těla. Oslabení a držení těla bude zjišťováno pomocí vybraných testů 1) Mathiasův test 2) Trendelenburgův test 3) Thomayerova zkouška 4) Adamsův test. Cvičební jednotka obsahující prvky ZTV bude konzultována s vedoucí práce Mgr. Pavlínou Novákovou, Ph.D.

Charakteristika účastníků výzkumu: Výzkumný soubor bude 8 dětí ve věku od 4-6 let, kteří mají platnou zdravotní prohlídku bez omezení způsobilosti k vybraným sportovním aktivitám. Taneční terapie budou probíhat 1x týdně ve stejných dnech ve 60minutových intervalech. Všechny prvky zdravotního cvičení budou vždy konzultovat s vedoucí práce. Testování se nezúčastní osoby po úrazu, po nemoci, s akutním infekčním onemocněním či omezením pohybového aparátu a v rekonvalescenci po onemocnění a úrazu. Probandy do výzkumu bude vybírat především hlavní řešitel.

Zajištění bezpečnosti: Výzkumná práce je zcela neinvazivní. Bezpečnost při provádění testů a všech tanečních terapií bude zajištěna mým dohledem. Rodiče všech dětí budou seznámeni s výzkumem a bude jim předložen informovaný souhlas k dobrovolnému podpisu. Při testování se nebude využívat žádné náčiní či nářadí. Účastníci budou na začátku lekce seznámeni s bezpečnostními pravidly, s prostředím, ve kterém budou probíhat všechny lekce a bude docházet na začátku každé taneční terapie k uvolňovacím a protahovacím cvičením, aby nedocházelo k zbytečnému zranění. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Za standardních bezpečnostních podmínek bude zajištěna veškerá bezpečnost probandů při výzkumu.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob – výsledky výzkumu mohou být zdrojem užitečných informací o stavu držení těla této věkové skupiny a motivací pro řešení této situace.

Potenciální střet zájmů: Ve výzkumu nevzniká žádný střet zájmů. Důvěryhodnost, ani integrita výzkumu nebude narušena, jelikož nevede k osobnímu prospěchu žádné instituce, či organizace. Žádný z účastníků nemá soukromé zájmy na daném výzkumu. Výzkum není prováděn pro žádnou instituci či organizaci. Nejsem v pracovním právním (ani rodinném) vztahu k žádnému účastníkovi výzkumu. Nemám soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu. Vedoucí práce bude dohlížet nad korektností a nestranností posuzování výsledků výzkumu mou osobou.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, příjmení, data z výše uvedených metod, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel a vedoucí diplomové práce.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6 – Veleslavín

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií účastníků: Pro potřeby tohoto výzkumu budou pořízeny fotografie tanečních lekcí s dětmi předškolního věku. Budou pořízeny fotografie na začátku a na konci testování pro porovnání výsledků. Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze hlavní řešitel a vedoucí diplomové práce. Neanonymizované fotografie budou do 1 dne po testování smazány. Publikovány budou pouze anonymizované fotografie.

Pořizování videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné videa ani audio nahrávky.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu (IS): přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně. Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 25.9.2022

Podpis předkladatele:

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem:

dne:

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

razítko UK FTVS
UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
- 20 -

podpis předsedkyně EK UK FTVS

INFORMOVANÝ SOUHLAS k žádosti 195/2022

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s účastí Vašeho syna/dcery ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci diplomové práce, s názvem „*Využití prvků ZTV u předškolních dětí v tanečním kroužku a jejich vliv na držení těla*“, prováděné v domě Dům dětí a mládeže Praha 2, Slezská 21/920, 120 00 Praha 2.

Projekt bude probíhat v období: od prosince 2022 do března 2023.

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Cílem výzkumného projektu je popsat a analyzovat zlepšení držení těla u dětí v předškolním věku za pomoci taneční terapie.

Způsob zásahu bude neinvazivní.

Vaše dítě se budou účastnit 1x týdně tanečního tréninku po dobu 4 měsíců, kde pomocí prvků zdravotního cvičení bude docházet ke zlepšení držení těla a k celkovému zpevnění středu těla. V rámci taneční cvičební jednotky budou zakomponovány zdravotní cviky. Jedná se o cviky, které jsou při cvičení s předškolními dětmi běžně využívány.

Na začátku výzkumu proběhne úvodní testování a po 4 měsících bude provedeno stejné testování, po aplikaci taneční terapie s prvky **zdravotního cvičení**. Držení těla a oslabení bude zjišťováno pomocí vybraných testů: 1) Trendelenburgův test (stoj na jedné končetině, druhá je pokrčena v koleni a v kyčli – hodnotí se poklesnutí pánve) 2) Mathiasův test (stoj, předpažit na 10 sekund – hodnotí se držení těla) 3) Thomayerova zkouška (test prostého předklonu) 4) Adamsův test (předklon ze stoje spatného, kdy se paty dotýkají a vzdálenost mezi špičkami je na šíři paty, kolena napnutá s volně svěřenými horními končetinami).

Časová náročnost projektu: Taneční terapie budou probíhat 1x týdně ve stejných dnech v 60minutových intervalech po dobu 4 měsíců. Časová náročnost testování bude 2 hodiny.

Bezpečnost a korektnost při provádění testů a všech tanečních terapií bude zajištěna mým dohledem. Při testování se nebude využívat žádné náčiní či nářadí, jen stopky z důvodu měření. Prostředí, ve kterém se Vaše dítě bude pohybovat, bude po celou dobu stejné. Budou zajištěny adekvátní podmínky prostředí a adekvátní příprava účastníků k prováděným aktivitám v rámci daného výzkumu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Za standartních bezpečnostních podmínek bude zajištěna veškerá bezpečnost dětí při výzkumu.

Projektu se Vaše dítě nezúčastní, pokud bude mít akutní zejména infekční onemocnění, dlouhodobé zdravotní problémy, z důvodu rekonvalescence po nemoci, nebo úrazu, který vede k omezení pohybového aparátu.

Přínosem tohoto výzkumného projektu pro Vás a Vaše dítě budou cenné informace o správném držení těla u dětí v předškolním věku a využití cviků s prvky zdravotního cvičení.

Účast Vašeho dítěte v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocená.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v disertační práci v studentském informačním systému (SIS), nebo na e-mailové adrese: lenkastovickova28@gmail.com

Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, příjmení, data z výše uvedených metod, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném

počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel a vedoucí diplomové práce. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií účastníků: Pro potřeby tohoto výzkumu budou pořízeny fotografie tanečních lekcí s dětmi předškolního věku. Budou pořízeny fotografie na začátku a na konci testování pro porovnání výsledků.

Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmažáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze hlavní řešitel a vedoucí diplomové práce. Neanonymizované fotografie budou do 1 dne po testování smazány. Publikovány budou pouze anonymizované fotografie.

Pořizování videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné videa ani audio nahrávky.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Bc. Lenka Šťovíčková

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Bc. Lenka Šťovíčková Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. **Potvrzuji, že mé dítě má platnou zdravotní prohlídku bez omezení způsobilosti k vybraným sportovním aktivitám.** Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi Podpis:

Příloha č. 3 – Jednotlivé lekce tanečních jednotek

1.LEKCE

Čas: 1 hod.

1.část

Seznamovací kolečko

- každý řekne své jméno a co rád dělá (pro lepší spolupráci a sblížení kolektivu)

2.část

Zahřátí

- hra nápodoby – všichni napodobují určité skoky a kroky, které jim ukážu (skoky snožmo, skoky roznožmo, jednonož,...)
- hra na sochy

3.část

Uvolňovací cvičení

- Leh na zádech, HKK položené na břichu – snažíme se o správné dýchání – brániční
- Leh na zádech, HKK vzpaženy – vytahujeme se směrem nahoru do dálky
- sed na patách, rovný předklon, HKK natažené dopředu – nejdříve výdrž v pozici, poté úklon do obou stran

Protahovací cvičení – první 2 cviky podle Věry Čáslavské

- 1. Příprava – poloha v leže na břiše, hlava je mírně otočena doprava, LHK volně položena na podložce, PHK směřuje nahoru a je pokrčena v lokti, PDK leží volně na podložce, LDK je pokrčena v koleni, pata je na rovni středu lýtky
- 2. Bleška – poloha v kleku na čtyřech, opora je o kolena a dlaně, hlava je v prodloužení, lopatky nevyčnívají, dojde k unožení LDK (pejsek čůrá), poté se pomalu zvedá PHK za ucho (pejsek se drbe)

Posilovací cvičení

- Lezení z bodu A do bodu B (důležitá pozice při správném vývoji dítěte)
- Plazení (jako hadi) – závodění, kdo z nich bude nejrychlejší had

- Poloha na čtyřech (medvěd) – zadek je zvednutý nahoru, přesouvají se z bodu A do bodu B – důležitá kontra laterální chůze

4.část

Taneční část – Začátek sestavy jménem *Try Everything* – známá hudba z pohádky, cílem je do konce roku dokončit sestavu

- V 1.části – rozdělení do 2.skupin – Začátek sed na patách a na každou 4 dobu volání na každou stranu (3x), poté seřazení do řady a polkovými kroky se dostávají pomalu dopředu, na místě se dále pohupují ze strany na stranu a ruce mají v bok.

2.LEKCE

Čas: 1 hod.

1.část

Začáteční rituál – v kruhu se drží za ruce a do rytmu pochodují jako vojáci

„*Pochodují vojáci po cvičení po práci, (Kolena zvedají vysoko a zároveň musí vydupávat do rytmu)*

Jak se jim to pochoduje, když jim trubka vytrubuje,

Tram tadadá, tram tadadá, to je naše armáda.“ (Na konci spolu všichni spadneme na zem)

2.část

Zahřátí na hudbu

- Děti jsou rozmístěny po celé místnosti a do rytmu hudby opakují skoky do výšky, jumping jack, běžkování, skoky snožmo, skoky rozkročmo.
- V průběhu pauzy na vydýchání a vytleskávání rytmu do hudby.

3.část

- Nejdříve protažení ve stoji – začínáme od hlavy – kroužení z jedné strany na stranu (většina nedokáže oddělit pohyby – nevědí jak na samotné kroužení – proto jsem využívala jednodušší pohybu dopředu a dozadu).
- Pohyby ramen (společně a samostatně), rotační pohyby trupu a vytahování se na špičkách směrem ke stropu, poté úplné uvolnění a vyvěšení směrem dolů.
- V sedě cviky „*cirkusový medvídek*“ – sed skrčmo roznožný, chodidla u sebe, HKK chytanou chodidla a postupně se převalí přes bok.

- „*Letadlo*“ – v leže na zádech, ruce pokrčené 90 stupňů v loketním kloubu, pomalu nadzvedávají pouze hlavu.
- Sed s nataženýma nohama, HKK položený na kolenou – musí se bez pomoci rukou dostat na druhou stranu místnosti a zpět, poté s pomalým výdechem se snažit vytáhnout za rukami co nejvíce dopředu a dotknout se špiček u nohou.

4.část

Opakování cviků od Věry Čáslavské („*Příprava*“ a „*Bleška*“) a přidání cviky nového „*Králíček*“ – Výchozí pozice v kleče na čtyřech – opora je o vnitřní straně loktů a kolen, hlava se opírá čelem o zem. Páteř je uvolněná v rovině. Nesmí se zapomenout na správný a pravidelný dech, v této pozici se spíše odpočívá.

5.část

Taneční část – jednoduchá sestava – *A ram sam sam* – taneční kroky se opakují – v tanci se vytleskává do rytmu o kolena a poté se rukama točí mlýnek

Pokračování v nacvičování sestav *Try Everything* – otvírání do jumping jack a poté schování do klubíčka (opakuje se 2x), další volání do stran doprovázené zvednutou rukou, poté utíkání do kruhu.

3.LEKCE

Čas: 1 hod.

1.část

V kruhu si zpíváme „*hlava, ramena, kolena, palce*“ (Postupně ukazujeme kde, jakou část máme a pomalu zrychlujeme)

- Dětem se líbí zrychlování, na konci už většina nestíhala, ale pořád se snažily, na začátku bylo dobré si vše názorně ukázat bez hudby a poté společně zatancovat.

2.část

Sochy – zahřátí a koordinace celého těla

- Děti tancovaly na různou hudbu a nebo jsem jim ukazovala variace kroků, které po mně mohly opakovat (točení se dokola, pohupování v kolenou, „víla“ – ladné našlapování, abychom nebyli slyšet, točení ve dvojici, „brána“ – jeden z dvojice zvedne ruku a podleze toho druhého) – v průběhu jsem vypínala hudbu a děti musely stát nehnutě jako sochy – postupně jsem jednotlivě chodila ke každému dítěti a strkala do nich z různých stran pro správné zpevnění a udržení rovnováhy.

3.část

Zopakování cviků od Věry Čáslavské („Příprava“, „Bleška“ a „Králíček“) – žádné nové cviky jsem nepřidávala, jde vidět pokrok v prvních dvou cvicích, už sami vědí, jaké cviky budeme dělat

„Opora o ruce“ – děti sedí a mají natažené ruce na zemi – já se jim snažím „odlepovat“ prstíky od země – forma hry, děti se snaží opřít co nejvíce do celé dlaně, aby se mi to nepovedlo.

4.část

Taneční část – jednoduchá sestava – *A ram sam sam* – taneční kroky se opakují – v tanci se vytleskává do rytmu o kolena a poté se rukama točí mlýnek

Pokračování v nacvičování sestavy *Try Everything* – v kruhu se držíme za ruce a jdeme nejdříve na jednu a poté na druhou stranu. Na refrén se všichni seběhneme doprostřed a pomalu rozevíráme kruh ven (zopakujeme 2x).

4.LEKCE

Čas: 1hod.

1.část

Začáteční rituál – v kruhu se drží za ruce a do rytmu pochodují jako vojáci

„Pochodují vojáci po cvičení po práci, (Kolena zvedají vysoko a zároveň musí vydupávat do rytmu.)

Jak se jim to pochoduje, když jim trubka vytrubuje,

Tram tadadá, tram tadadá, to je naše armáda.“ (Na konci spolu všichni spadneme na zem.)

2.část

Seřazení do zástupu a do hudby běháme po celé místnosti v „hadovy“, postupně měním styl běhu (v průběhu jsem upozorňovala na vnímání hudby a rytmu).

- *Předkopávání* – ruce v bok, snažíme se předkopávat s propnutými špičkami
- *Zakopávání* – ruce máme na zadečku a snažíme se krčit co nejvíce kolena
- *Cval stranou* – Nejdříve směrem do kruhu poté ven z kruhu
- *Polkový krok* – Nešlo všem, proto jsem zařadila „*krok sun krok*“
- *Skoky snožmo* – Nohy jsou slepené a nesmí se odlepit

Mezi kroky jsem dávala pauzy, kde jsme chodili po špičkách, vytahovali jsme se co nejvíce nahoru, ale také jsme se pomalu a plynule vydýchávali, kdy s nádechem šly ruce nahoru a s výdechem se vyvěsily směrem dolů.

3.část

Protážení

Zopakování cviků od Věry Čáslavské („*Příprava*“, „*Bleška*“ a „*Králíček*“) – přidání nového cviku „*drbání*“ – tento cvik jsem si upravila do své varianty.

„*Drbání*“ – Leh na zádech, HKK i DKK jsou zdvihnuté nahoru, linie stehenních kostí je kolmo k podložce, kolena jsou pokrčena v úhlu 90 stupňů. HKK si můžeme položit na kolena. Cvik je aktivní. Převracíme se z jedné strany na druhou, pohyb je plynulý.

4.část

Taneční část – jednoduchá sestava – *Chu Chu Úa* – taneční kroky se opakují – v tanci se postupně začíná jednotlivými kroky a postupně se přidávají nový - sestava je perfektní pro zapojení pozornosti a na paměť.

Pokračování v nacvičování sestavy „*Try everything*“ – Přesunutí do dvojic – naproti sobě pohupování v kolenou, následné udělání brány – nejdřív podleze jeden, pak druhý.

5.část

Řízená relaxace – Děti si lehnou do kruhu, nohama směrem dovnitř, leží volně a mají zavřené oči. Já jim pomalu říkám, jakou část těla si mají představovat, kde se nachází a jak s ní mohou vleže hýbat. Dále jsem po nich chtěla, aby si uvědomily, jakou částí těla se

dotýkají země a kde se dotýkají nejvíce. V poslední části mi každý řekl, co se jim na dnešním dnu líbilo a co naopak ne.

5.LEKCE

Čas: 1 hod.

1.část

„Zlatá brána“ – hra na rozezhřátí

„Zlatá brána otevřená, zlatým klíčem odemčená, (Jedna z dvojic dělá bránu.)

Kdo do ní vejde, tomu hlava sejde,

Ať je to ten, nebo ten, praštíme ho koštětem.“ (Ostatní prochází a snaží se nechytit do brány, kdo zůstane jako poslední v bráně, ten vypadává a dělá bránu.)

2.část

Protahení na hudbu – hudba je pomalá a protahujeme se postupně od hlavy, až k nohám

Hlava – Krouživé pohyby, zleva doprava

Ramena – Nejdříve kroužíme společně, pak pohyb oddělíme

Trup – Stoj rozkročný, natahujeme se k DKK, poté vyvěsíme, krouživými pohyby se pohybujeme ze strany na stranu

DKK – Ve stoji, stoupáme si na špičky a na paty, při zvedání kolene se snažíme udržet rovnováhu, vsedě se pak natahujeme dopředu a s výdechem se posouváme co nejvíce ke špičkám

3.část

„Co můžeme být“ – uvědomění si vlastního těla a zvýšení svalové síly

- *Medvěd* – chodíme po čtyřech, hýždě zvednutý směrem nahoru a chůze by měla být kontralaterální.
- *Žába* – skoky do výšky, děti by měly jít z pozice dřepu a vyskočit co nejvíce do výšky, ale i dálky.
- *Had* – Plazení, při kterém se používají pohyby HKK i DKK, lezou jako vojáci.
- *Rak* – Více variant, dávala jsem chůzi po straně ve dřepu a nebo zády k cíli, kdy se snažíme břicho zvedat co nejvíce nahoru.
- *Zajíc* – Postupné skoky, kdy nejdřív oddálíme ruce a poté k nim přiskočí i nohy.
- *Kachna* – chůze ve dřepu, HKK mohou bít na ramennou jako křídélka.

- *Čáp* – Vzpřímený stoj, HKK jsou předpažené a každým krokem vytleskávají do rytmu.
- *Kočka* – Ladná chůze po čtyřech, nesmí být slyšet.
- *Opice* – Pro uvolnění, jednu HK máme na temeni a druhou HK na bradě a poskočnými kroky se dostáváme na druhou stranu.
- *Slon* – HKK jsou překřížené a dlouhými kroky se dostáváme na druhou stranu.
- *Vrabec* – skoky snožmo, nohy jsou spleené a HKK jsou položené na ramenou.

4.část

Taneční část

Jednoduchá sestava – *Chu Chu Úa* – taneční kroky se opakují – v tanci se postupně začíná jednotlivými kroky a postupně se přidávají nový - sestava je perfektní pro zapojení pozornosti a na paměť.

Jednoduchá sestava – *A ram sam sam* – taneční kroky se opakují – v tanci se vytleskává do rytmu o kolena a poté se rukama točí mlýnek.

- Sestavy už většina dětí pamatuje, nechávám je samostatně tancovat, podle toho, co si pamatují, při opakování jim vše znovu pečlivě ukážu.

Pokračování v nacvičování sestavy *Try everything* – Z dvojic se přesuneme do prostoru, stoj rozkročný, kolena jsou pokrčená a houpavými kroky se překlápíme ze strany na stranu, poté následují otočky doprava a následně doleva.

6.LEKCE

Čas: 1.hod.

1.část

Začáteční rituál – v kruhu se drží za ruce a do rytmu pochodují jako vojáci

„*Pochodují vojáci po cvičení po práci*, (Kolena zvedají vysoko a zároveň musí vydupávat do rytmu.)

Jak se jim to pochoduje, když jim trubka vytrubuje,

Tram tadadá, tram tadadá, to je naše armáda.“ (Na konci spolu všichni spadneme na zem.)

2.část

Seřazení do zástupu a do hudby běháme po celé místnosti v „hadovy“, postupně měním styl běhu (v průběhu jsem upozorňovala na vnímání hudby a rytmu).

- *Předkopávání* – ruce v bok, snažíme se předkopávat s propnutými špičkami
- *Zakopávání* – ruce máme na zadečku a snažíme se krčit co nejvíce kolena
- *Cval stranou* – Nejdříve směrem do kruhu poté ven z kruhu
- *Polkový krok* – Nešlo všem, proto jsem zařadila „*krok sun krok*“
- *Skoky snožmo* – Nohy jsou slepené a nesmí se odlepit

3.část

Zopakování cviků od Věry Čáslavské („*Příprava*“, „*Bleška*“, „*Králíček*“ a „*Drbání*“)

„*Sluníčko*“ – Nový cvik, děti leží v klubičku na zádech a plynulým pohybem se rozevírají do „sluníčka“, DKK i HKK by měly jít současně do úplně natažených končetin

4.část

Taneční část

Jednoduchá sestava – *Chu Chu Úa* – taneční kroky se opakují – v tanci se postupně začíná jednotlivými kroky a postupně se přidávají nový - sestava je perfektní pro zapojení pozornosti a na paměť.

Jednoduchá sestava – *A ram sam sam* – taneční kroky se opakují – v tanci se vytleskává do rytmu o kolena a poté se rukama točí mlýnek.

Pokračování v nacvičování sestavy *Try everything* – nic nového jsem nepřidávala, opakovaly jsme to, co umíme.

5.část

Sochy – koordinace těla, vlastní improvizace

- Děti tancovaly na různou hudbu a nebo jsem jim ukazovala variace kroků, které po mně mohly opakovat (točení se dokola, pohupování v kolenou, „*víla*“ – ladné našlapování, abychom nebyli slyšet, točení ve dvojici, „*brána*“ – jeden z dvojice zvedne ruku a podleze toho druhého) – v průběhu jsem vypínala hudbu a děti musely

stát nehnutě jako sochy – postupně jsem jednotlivě chodila ke každému dítěti a strkala do nich z různých stran pro správné zpevnění a udržení rovnováhy.

7.LEKCE

Čas: 1.hod.

1.část

Začáteční rituál – v kruhu se drží za ruce a do rytmu pochodují jako vojáci

„Pochodují vojáci po cvičení po práci, (Kolena zvedají vysoko a zároveň musí vydupávat do rytmu.)

Jak se jim to pochoduje, když jim trubka vytrubuje,

Tram tadadá, tram tadadá, to je naše armáda.“ (Na konci spolu všichni spadneme na zem.)

2.část

„*Co můžeme být*“ – uvědomění si vlastního těla a zvýšení svalové síly

- *Medvěd* – chodíme po čtyřech, hýždě zvednutý směrem nahoru a chůze by měla být kontralaterální.
- *Žába* – skoky do výšky, děti by měly jít z pozice dřepu a vyskočit co nejvíce do výšky, ale i dálky.
- *Had* – Plazení, při kterém se používají pohyby HKK i DKK, lezou jako vojáci.
- *Rak* – Více variant, dávala jsem chůzi po straně ve dřepu a nebo zády k cíli, kdy se snažíme břicho zvedat co nejvíce nahoru.
- *Zajíc* – Postupné skoky, kdy nejdřív oddálíme ruce a poté k nim přiskočí i nohy.
- *Kachna* – chůze ve dřepu, HKK mohou bít na ramennou jako křidélka.
- *Čáp* – Vzpřímený stoj, HKK jsou předpažené a každým krokem vytleskávají do rytmu.
- *Kočka* – Ladná chůze po čtyřech, nesmí být slyšet.
- *Opice* – Pro uvolnění, jednu HK máme na temeni a druhou HK na bradě a poskočnými kroky se dostáváme na druhou stranu.
- *Slon* – HKK jsou překřížené a dlouhými kroky se dostáváme na druhou stranu.
- *Vrabec* – skoky snožmo, nohy jsou spleené a HKK jsou položené na ramenou.

3.část

Pokračování v nacvičování sestavy *Try everything* – Seřazení do zástupu holka – kluk, kdy holky volají na levou stranu a kluci na pravou, takhle se vymění 4x, poté běží do kruhu, kde se schoulí do klubíčka a vlnivými pohyby se zvedají na každou druhou dobu.

4.část

„*Improvizace*“

- Nejdříve si každý ve skupince vymyslí jeden krok a ten předvede ostatním, všichni se snaží daný krok napodobit a zatančit ho do hudby.
- V další části dochází k improvizaci, kdy se pustí hudba a každý si na ni vymyslí svou sestavu.

Všem se do toho nechtělo, nikoho jsem nenutila a kdo chtěl, mohl nám svou sestavu ukázat, zúčastnili se 3 holky a 1 kluk.

8.LEKCE

Čas: 1.hod.

1.část

V kruhu si zpíváme „*hlava, ramena, kolena, palce*“ (Postupně ukazujeme kde, jakou část máme a pomalu zrychlujeme).

- Dětem se líbí zrychlování, na konci už většina nestíhala, ale pořád se snažily, na začátku bylo dobré si vše názorně ukázat bez hudby a poté společně zatancovat.

2.část

Zahřátí na hudbu

- Děti jsou rozmístěny po celé místnosti a do rytmu hudby opakují skoky do výšky, jumping jack, běžkování, skoky snožmo, skoky rozkročmo.
- V průběhu pauzy na vydýchání a vytleskávání rytmu do hudby.

3.část

Protahení na hudbu – hudba je pomalá a protahujeme se postupně od hlavy, až k nohám

Hlava – Krouživé pohyby, zleva doprava.

Ramena – Nejdříve kroužíme společně, pak pohyb oddělíme.

Trup – Stoj rozkročný, natahujeme se k DKK, poté vyvěsíme, krouživými pohyby se pohybujeme ze strany na stranu.

DKK – Ve stoji, stoupáme si na špičky a na paty, při zvedání kolene se snažíme udržet rovnováhu, vsedě se pak natahujeme dopředu a s výdechem se posouváme co nejvíce ke špičkám.

4.část

Naučení nového tance „Ouky kouky“. Tanec je lehký a vše se opakuje, pro děti atraktivní, snadno zapamatovatelný. Střídá se HKK, následují DKK a jako poslední je celé tělo.

„Dáme levou ruku sem

dáme levou ruku tam

sem tam sem, a tak s ní zatřesem, tancuj ouky kouky pěkně dokola, každý z nás zavolá:

óóóó ouky kouky kouky

óóóó ouky kouky kouky

óóóó ouky kouky kouky

oči uši pusa ou ou ou“

Jednoduchá sestava – *Chu Chu Úa* – taneční kroky se opakují – v tanci se postupně začíná jednotlivými kroky a postupně se přidávají nový - sestava je perfektní pro zapojení pozornosti a na paměť.

Jednoduchá sestava – *A ram sam sam* – taneční kroky se opakují – v tanci se vytleskává do rytmu o kolena a poté se rukama točí mlýnek.

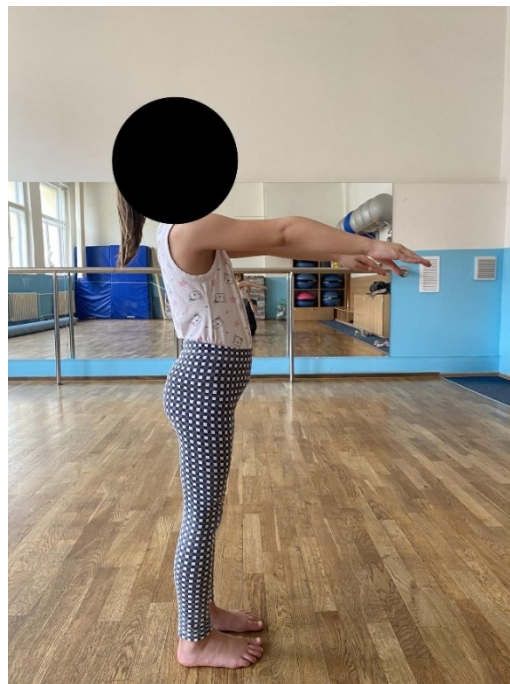
Příloha č. 4 – Příklady provedených testů

Vstupní vyšetření proband č. 2

Obrázek 1: Základní postavení – Mathiasův test
(zdroj: vlastní)



Obrázek 4: Po 30s – Mathiasův test (zdroj: vlastní)



Obrázek 7: Stoj na LDK – Trendelenburgova zkouška
(zdroj: vlastní)



Obrázek 8: Stoj na PDK – Trendelenburgova zkouška
(zdroj: vlastní)



Obrázek 9: Základní postavení – Adamsův test (zdroj: vlastní)



Obrázek 10: Předklon – Adamsův test (zdroj: vlastní)



Obrázek 11: Sit and Reach test (zdroj: vlastní)



Vstupní vyšetření proband č. 6

Obrázek 12: Základní postavení – Mathiasův test (zdroj: vlastní)



Obrázek 13: Po 30s – Mathiasův test (zdroj: vlastní)



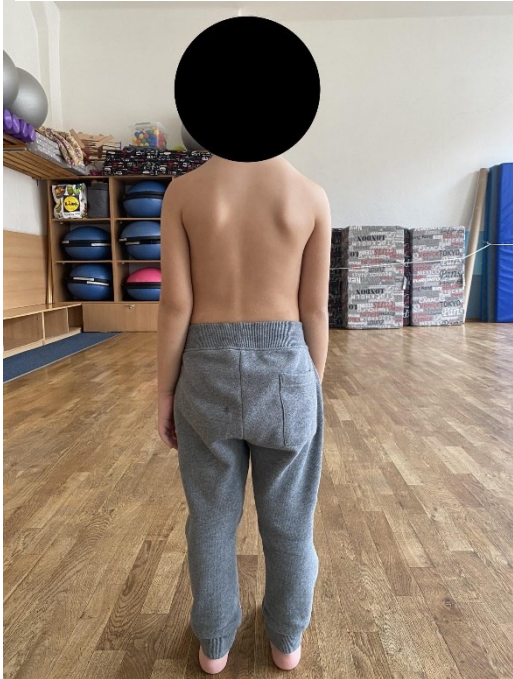
Obrázek 14: Stoj na LDK: Trendelenburgova zkouška (zdroj: vlastní)



Obrázek 15: Stoj na PDK: Trendelenburgova zkouška (zdroj: vlastní)



Obrázek 16: Základní postavení: Adamsův test (zdroj: vlastní)



Obrázek 17: Předklon: Adamsův test (zdroj: vlastní)



Obrázek 18: Sit and Reach test (zdroj: vlastní)



Výstupní vyšetření proband č. 2

Obrázek 19: Základní postavení – Mathiasův test (zdroj: vlastní)



Obrázek 20: Po 30s – Mathiasův test (zdroj: vlastní)



Obrázek 21: Stoj na LDK – Trendelenburgova zkouška (zdroj: vlastní)



Obrázek 22: Stoj na PDK – Trendelenburgova zkouška (zdroj: vlastní)



Obrázek 23: Základní postavení – Adamsův test (zdroj: vlastní)



Obrázek 24: Předklon – Adamsův test (zdroj: vlastní)



Obrázek 25: Sit and Reach test (zdroj: vlastní)



Výstupní vyšetření proband č.6

Obrázek 26: Základní postavení – Mathiasův test (zdroj: vlastní)



Obrázek 27: Po 30s – Mathiasův test (zdroj: vlastní)



Obrázek 28: Stoj na LDK – Trendelenburgova zkouška (zdroj: vlastní)



Obrázek 29: Stoj na PDK – Trendelenburgova zkouška (zdroj: vlastní)



Obrázek 30: Základní postavení – Adamsův test (zdroj: vlastní)



Obrázek 31: Předklon – Adamsův test (zdroj: vlastní)



Obrázek 32: Sit and Reach test (zdroj: vlastní)

