

Vzdělávací obor:

Tělesná výchova

Očekávaný výsledek učení:

CZB-TEV-001-ZV5-002

Tvoří podle zadání, své fantazie, hudebního či rytmického doprovodu varianty jednoduchých pohybových dovedností.

Popis úrovně Splněno

- Tvoří varianty jednoduchých pohybových dovedností na různé motivy podle zadání.
- Předvede vlastní varianty pohybových dovedností na hudební či rytmický doprovod samostatně i ve skupině.

Choreografie

Autor materiálu: PhDr. Jakub Forýtek

Anotace

Žáci vytvoří varianty jednoduchých pohybových dovedností podle hudebního a rytmického doprovodu a své fantazie. Budou propojovat pohyby do plynulé choreografie, spolupracovat v týmu a vyjadřovat emoce a náladu hudby skrze pohyb.

Zadání pro žáky

Dnes se z nás stanou „**Pohyboví skladatelé**“! Naším nástrojem bude naše tělo a naší inspirací bude hudba. Každá píseň má svůj vlastní rytmus, náladu a příběh. Vaším úkolem je **vytvořit krátkou choreografii (pohybovou symfonii)**, která bude odpovídat vybrané hudbě a bude plná vaší fantazie!

Co musíte splnit:

1. „Hudební inspirace“ (úvod a výběr hudby):

- Rozdělte se do malých skupin (3–4 žáci).
- Učitel vám přehraje **3–4 různé hudební ukázky** (např. svižná popová, klidná relaxační, rytmická africká, dramatická filmová hudba).
- Každý tým si vybere **jednu hudební ukázkou**, která ho nejvíce osloví a která mu „napoví“, jak se hýbat.

2. „Tvorba pohybové choreografie“ (kreativní fáze):

- Poslouchejte svou vybranou hudbu pozorně. Vnímejte její **rytmus, tempo, melodii a náladu**.
- **Vymyslete krátkou choreografii** (např. 8–16 taktů nebo cca 30–60 sekund) pro celou skupinu.
- **Použijte jednoduché pohybové dovednosti**, které už znáte, ale **tvořte jejich varianty** a propojujte je:
 - *Běh/chůze* – změňte tempo, směr, přidejte krokové variace.
 - *Skoky/poskoky* – zkuste různé typy skoků, s otočkou, s tlesknutím.
 - *Obraty/rotace* – točení na místě, otáčení se do strany.
 - *Práce s pažemi a trupem* – různé pozice paží, vlnění, úklony.

- *Pohyby na místě* – dřepy, výpady, balancování.
 - **Prizpůsobte pohyby rytmu hudby.** Kde je silný rytmus, udělejte výrazný pohyb. Kde je klidná pasáž, udělejte pomalý pohyb.
 - **Vyjadřujte náladu hudby.** Je hudba radostná? Buďte veselí! Je dramatická? Buďte silní!
 - **Spolupracujte v týmu!** Všichni by měli být zapojeni a vaše choreografie by měla být synchronizovaná.
3. „**Pohybová symfonie v akci**“ (ukázka):
- Každý tým **předvede svou choreografii** ostatním.
 - Pust'te si svou hudbu a **nechte se unést pohybem!**
4. „**Dirigenti hodnotí**“ (reflexe):
- Společně si popovídáme o tom, co se vám dnes povedlo.
 - Co bylo nejtěžší na propojení pohybu s hudbou?
 - Jak jste se domlouvali v týmu, aby byla choreografie synchronizovaná?
 - Jak se cítíte, když se hýbete v rytmu hudby?

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK kulturní Kulturní a umělecké sebevyjádření KKT-SVJ-000-ZV5-001	<i>Vyjadřuje své myšlenky a pocity prostředky různých druhů umění.</i>	- organizují tvůrčí aktivity, ve kterých mají žáci možnost vyjádřit své myšlenky a pocity prostřednictvím tance

Metodický komentář pro učitele

Příprava hudby: Pečlivě vyberte **hudební ukázky s jasným rytmem a výraznou náladou/tempem**. Měly by být rozmanité, aby nabídly různé možnosti pro tvorbu. Doporučte kratší úseky (např. 1–2 minuty).

Vysvětlení pojmů: Na začátku hodiny si zopakujte pojmy jako **rytmus, tempo, melodie, nálada hudby** a jak je lze vyjádřit pohybem.

Demonstrace: Předved'te sami, jak se na jeden a ten samý zvukový signál (např. tlesknutí) dá reagovat různými pohyby nebo jak jeden cvik lze provést v různém rytmu.

Fáze tvorby:

- **Prostor a čas:** Zajistěte dostatek prostoru pro každou skupinu. Dejte jim dostatek času na brainstorming a nácvik (např. 15–20 minut).
- **Podpora kreativity:** Aktivně procházejte mezi skupinami, nabízejte nápady, ale nechte žáky, aby si je sami osvojili. Ptejte se: „Jak tu hudbu cítíš? Jak bys to vyjádřil pohybem?“, „Kde je v té hudbě silný

rytmus? Jak na něj zareaguješ?”

- **Důraz na plynulost a propojení:** Motivujte žáky, aby jejich pohyby nebyly jen oddělené cviky, ale aby se plynule propojovaly do celku.
- **Individuální možnosti:** Připomeňte, že ne všichni zvládnou stejné pohyby. Je důležité, aby si každý přizpůsobil pohyby svým možnostem, ale přitom zapadl do týmové choreografie.

Bezpečnost: Dbejte na dostatečný prostor mezi skupinami a na bezpečné provedení pohybů.

Závěrečná reflexe: Tato část je klíčová pro rozvoj emoční a sociální pohody.

- „Která skupina dokázala nejlépe vyjádřit náladu hudby?”
- „Co jste se naučili o tom, jak se hudba a pohyb propojují?”
- „Jak se cítíte, když tvoříte pohyb na hudbu?”
- Můžete také nechat žáky, aby si vzájemně dávali **pozitivní zpětnou vazbu** k choreografiím.

Popis ověřování

Ověřování probíhá především **pozorováním učitele** během všech fází hodiny a **hodnocením kvality vytvořených choreografií a reflexe žáků**.

1. Pozorování během „Tvorby pohybové choreografie“:

- **Kreativita a fantazie:** Vymýšlí žáci originální a rozmanité varianty pohybů?
- **Sladění s hudbou:** Je patrná snaha o sladění pohybů s rytmem, tempem a náladou hudby?
- **Propojení pohybů:** Jsou pohyby plynule propojené do souvislé sekvence?
- **Týmová spolupráce:** Podílejí se všichni členové týmu na tvorbě a nácviku? Komunikují efektivně?

2. Hodnocení během „Pohybové symfonie v akci“ (ukázka):

- **Provedení choreografie:** Předvede tým svou choreografii synchronizovaně a s nasazením?
- **Vyjádření nálady:** Je z choreografie patrná nálada a příběh hudby?
- **Individuální úroveň zvládnutí:** Provádějí žáci pohyby v souladu se svými možnostmi, ale se snahou o správnou techniku?

3. Závěrečná reflexe (ústní diskuse):

- **Pochopení vztahu hudba–pohyb:** Jsou žáci schopni popsat, jak hudba ovlivňovala jejich pohyby a náladu?
- **Schopnost reflexe procesu tvorby:** Dokážou popsat, co bylo pro ně při tvorbě choreografie největší výzvou a co je bavilo?
- **Vyjádření emocí a pocitů:** Jsou žáci schopni pojmenovat emoce, které prožívali při tvorbě a tanci?

Učitel by měl hodnotit nejen výslednou choreografii, ale především **proces tvorby, kreativitu, schopnost sladit pohyb s hudbou a efektivitu týmové spolupráce** při tomto tvůrčím procesu.