



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



**Európska únia**  
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Miriam Hechelmann

# **Netradičné a moderné pohybové aktivity vo vyučovaní telesnej výchovy**

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Žilina  
2015

**Vydavateľ:** Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,  
850 01 Bratislava

**Autor OPS/OSO:** Mgr.Miriam Hechelmann

**Kontakt na autora:** Pedagogická a sociálna akadémia , SNP 509/116, 039 01 Turčianske  
Teplice  
miriamhechelmann@gmail.com

**Názov OPS/OSO:** Netradičné a moderné pohybové aktivity vo vyučovaní telesnej výchovy

**Rok vytvorenia** 2015

**OPS/OSO:** XV. kolo výzvy

**Odborné stanovisko vypracoval:** Mgr. Izabela Šomodíková

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

## **Kľúčové slová**

zumba, pilates, joga, tanec, fitlopta, posilňovacie cvičenia, rytmus, hudba

## **Anotácia**

Vo svojej práci opisujem získané a v praxi overené skúsenosti s využitím netradičných a moderných pohybových aktivít vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy na strednej škole. Zamerala som sa podrobne na cvičenia zumba, joga a pilates s využitím fitlopty. Špeciálne sa venujem významu a dôležitosti hudby pri týchto cvičeniach. Jednotlivé cvičenia charakterizujem, popisujem princípy a zásady, ktoré treba dodržiavať. Zdôrazňujem zdravotný a motivačný faktor cvičení. Vo svojej práci používam ilustračné fotografie a zásobník cvičení.

## **Akreditované programy kontinuálneho vzdelávania**

Názov akreditovaného vzdelávacieho programu KV

Číslo akreditovaného  
vzdelávacieho programu KV

Netradičné náčinie v školskej telesnej a športovej príprave

0575/2011 – KV

Tanečná príprava

0836/2012 - KV

## OBSAH

ÚVOD.....	5
1 OPIS NETRADIČNÝCH A MODERNÝCH AKTIVÍT VO VYUČOVANÍ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY.....	7
1.1 Zumba.....	8
1.2 Pilates.....	9
1.3 Joga.....	10
2 ORGANIZÁCIA VYUČOVACEJ HODINY S VYUŽITÍM NETRADIČNÝCH A MODERNÝCH POHYBOVÝCH AKTIVÍT.....	12
2.1 Zumba a v nej najčastejšie využité tance a kroky.....	12
2.2 Cvičenia pilates .....	17
2.3 Cvičenia jogy.....	22
3 ZLEPŠENIE KLÚČOVÝCH KOMPETENCII ŽIAKA.....	26
ZÁVER .....	28
ZOZNAM PRÍLOH .....	31

## ÚVOD

Vzdelávanie v predmete telesná a športová výchova zahŕňa základné vedomosti o zdraví, pohybe, výžive, o význame pohybových aktivít pre udržanie zdravia, prevencii ochorení, zdravotných rizík, športovej činnosti, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti, životnom štýle. Výstupom by mala byť pohybová kompetencia s integrovaným pohľadom na pohyb, športovú činnosť, zdravie a starostlivosť o dobrú fyzickú i psychickú kondíciu v praktickom živote.

Do vyučovania telesnej výchovy na Pedagogickej a sociálnej akadémii v Turčianskych Tepliciach som začala zaradiť aktuálne a moderné športové aktivity a ich prvky z oblasti cvičení pilates, joga, zumba, cvičenie na fit-loptách, tanec a netradičné pohybové hry. Zaregistrovala som zvýšený záujem žiakov o tieto aktivity a rovnako aj vyšší stupeň motivácie, zároveň sa na hodinách zlepšila disciplína, zvýšila koncentrácia žiakov. Spomínané prvky vzbudili u žiakov záujem o zdravý životný štýl a potrebu pohybu aj mimo vyučovania, čo je jednou z najprirodzenejších a najspoľahlivejších profilaxií pred civilizačnými chorobami a rôznymi závislosťami ohrozujúcimi mladú generáciu.

Na PaSA Turčianske Teplice, kde pôsobím, do praxe pripravujeme budúce učiteľky materskej školy, pozitívny vzťah k pohybu a športu je dôležitou súčasťou pedagogickej a metodologickej prípravy, ktorú žiačky odovzdávajú ďalším generáciám.

Moderné trendy a netradičné pohybové aktivity sú finančne a priestorovo nenáročné, dajú sa realizovať v každom počasí vonku i vnútri.

Okrem netradičných pohybových aktivít sa snažím na hodinách telesnej výchovy zohľadňovať východiskovú úroveň žiakov a hodnotiť nárast ich individuálnej výkonnosti, čo je tiež výrazne motivujúcim prvkom vyučovania.

Zumba je druh aeróbného cvičenia s hudbou, zostavy sú rytmické a ľahko zapamätateľné, učia sa po jednotlivých krokoch, tie sa spájajú do blokov a choreografií. Jednotlivé choreografie sa môžu spájať do dlhších celkov, no môžu slúžiť aj ako zahriatie a rozcvička v úvode hodiny. Pilates je súbor posilňovacích cvičení, kde sa posilňujú a zapájajú aj svaly, ktoré pri bežnom cvičení nezapájame. Joga a cvičenie na fit loptách slúži ako strečingové, relaxačné a uvoľňujúce cvičenie.

V mojej práci sa venujem opisu jednotlivých športov, ich vzniku a pôvodu, základným definíciam a pojmom. V mojej pedagogickej praxi sa ukázalo, že moderné druhy športov sú ľahko zvládnuteľné, pričom hudba vytvára motivačnú kulisu.

Spomínané cvičenia výrazne zlepšujú kondíciu a súčasne aj koordináciu. Vo svojej práci opíšem nové pojmy, kroky a cvičenia. Dochádza pri nich k zlepšeniu kolektívneho a sociálneho cítenia.

Moderná hudba, ktorá cvičenia sprevádza, je mladej generácii blízka a je dodatočným stimulom pri cvičení.

Dievčatá sú motivované aj lepšou postavou a zlepšením zdravotného stavu, ktoré tieto cvičenia prinášajú. Osvojené zručnosti prenášajú aj do mimoškolského života. Netradičné a moderné pohybové aktivity sa stávajú súčasťou zdravého životného štýlu.

Zaradením netradičných a moderných pohybových aktivít a športov sa zlepšuje prostredie a komunikácia, ako i interakcia medzi učiteľom a žiakmi, no zároveň aj medzi žiakmi navzájom.

Motiváciou je záujem o nové trendy, zlepšenie si telesnej kondície a úprava životného štýlu mladých ľudí.

Netradičné a moderné pohybové aktivity sú do učebného plánu zaraďované postupne a stali sa súčasťou cvičení na hodinách s klasickým obsahom vyučovania tematického celku zdravý životný štýl, gymnastika a rytmická gymnastika.

Vo vyučovaní pozorujem nárast a zlepšenie výkonnosti, čo zlepšuje hodnotenie jednotlivcov i kolektívov. Zároveň som zaregistrovala záujem o mimoškolské aktivity v spomínaných športoch a športových aktivitách.

Zumba, pilates a joga sú novým pojmom a relatívne mladým športovým odvetvím, stali sa súčasťou moderného životného štýlu aktívnych ľudí po celom svete a svoje miesto si nachádzajú aj v slovenských školách. Na príkladoch praxe popíšem jednotlivé cviky, zostavy a kombinácie cvičení a tanečných krokov ako návod a inšpiráciu.

Cieľovou skupinou sú učitelia telesnej výchovy na stredných školách a gymnáziách.

Cieľom osvedčenej pedagogickej skúsenosti je popísať cvičenie pilates, joga a zumba a využitie fit lopty, stanoviť učebné ciele, popísať vyučovacie metódy, pomôcky a didaktickú techniku. Chcem učiteľom telesnej výchovy poskytnúť metodický materiál a súbor cvičení pre kreatívnejšie sprístupnenie učiva, posilňovania a zlepšenia kondície žiakov na vyučovacích hodinách. V závere uvádzam príklady zlepšenia jednotlivých kompetencií žiaka.

Na hodinách telesnej výchovy sa snažím o to, aby boli žiačky vhodne motivované a z prežívanej športovej činnosti mali dobrý pocit. Keďže vyučujem na strednej škole s absolútnou prevahou dievčat, zamerala som sa na nové trendy a moderné športy pre dievčatá a ženy.

Vytvorenú postupnosť a metodiku popisujem na základe výučby telesnej a športovej výchovy v prvom, druhom a treťom a štvrtom ročníku strednej odbornej školy na predmete telesná a športová výchova. V súlade so štátnym vzdelávacím programom sa na Pedagogickej a sociálnej akadémii, ako i na iných odborných stredných školách, vyučujú dve hodiny týždenne v každom ročníku v tematickom celku Zdravý životný štýl, gymnastika, rytmická gymnastika a kondičné cvičenia.

Vo vyučovaní sú použité metódy slovnej inštrukcie, názornej ukážky, praktickej činnosti, demonštrácie, metódy precvičovania, opakovania, klasifikačné metódy, hlavnou formou práce je frontálne a skupinové cvičenie.

V rámci výkonových štandardov žiaci aplikujú metódy a zásady rozvoja sily v pohybovom programe, zvládnu vykonať pohyb s rôznym zaťažením v súlade s individuálnymi predpokladmi, zlepšia svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť. Spomínanými cvičeniami zlepšujeme vytrvalosť, silové schopnosti, rytmické cítenie, rýchlostné a koordinačné schopnosti, rovnováhu a flexibilitu.

Základným a určujúcim prvkom týchto aeróbnych cvičení je hudba, ktorá udáva rytmus, tempo, takt a dynamiku. Jej výber je veľmi dôležitý, zmena pohybu sa riadi zmenou v hudbe, čo tiež popisujem vo svojej OPS.

# 1 OPIS NETRADIČNÝCH A MODERNÝCH AKTIVÍT VO VYUČOVANÍ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY

Vyučovací proces a zvlášť obsah telesnej a športovej výchovy je nutné modernizovať, realizovať efektívne a moderné metódy a formy práce, čo sa odráža aj v aktuálnom štátnom vzdelávacom programe. Okrem naplnenia cieľov a výkonových štandardov je nutné a dôležité, aby žiaci získali celoživotný pozitívny vzťah k pohybu, športu a k zdravému životnému štýlu: ( Šimonek, 2004). Jednou z možností, ako to dosiahnuť, je zaradenie netradičného moderných aktivít do vyučovania.

## **Kontext a rámec osvedčenej pedagogickej skúsenosti**

Osvedčená pedagogická skúsenosť je napísaná na základe osobných pedagogických skúseností, získaných na hodinách telesnej a športovej výchovy dievčat na Pedagogickej a sociálnej akadémii v Turčianskych Tepliciach a na základe skúseností cvičiteľky aerobiku, Pilates na fitloptách a kondičnej prípravy vrcholových športovcov doma i v zahraničí.

Je nutné spomenúť, že spomínané aktivity nie sú materiálovo a finančne náročné. Nevyhnutným vybavením sú podložky na cvičenie a fitlopty. Nutnosťou je ale dobré hudobné zariadenie, kvalitné ozvučenie, prehrávač, alebo DVD prehrávač s obrazovkou.

Keďže cvičenia sú sprevádzané adekvátnou hudbou, je nutné pripraviť si dostatok CD nosičov s primeranou hudbou, ktoré sa dajú zakúpiť špeciálne za týmto účelom. Hudba je zoradená podľa jednotlivých častí, strieda sa rýchla s pomalou, zakončená relaxačnými rytmami. Inšpiráciu je možné získať aj na internete a sociálnej sieti youtube. V prílohe je uvedený zoznam skladieb.

Ak nedisponujeme dostatočným počtom fitlopt, aplikujeme cvičenie v skupinách, ktoré sa s náčiním vystriedajú. Najčastejšie je vo vyučovaní využívaná hromadná forma, ktorej príklady sú v práci opísané. Pre učiteľov, ktorí sa chcú venovať vo vyučovaní netradičným a moderným pohybovým aktivitám, akými sú zumba, pilates a joga, sa odporúča absolvovať akreditovaný vzdelávací program Netradičné náčinie v školskej telesnej a športovej výchove a Tanečná príprava, kde je možné si vedomosti v danej problematike prehĺbiť a aktualizovať. Táto práca môže byť podkladom pre metodický materiál použitým na toto vzdelávanie.

## **Cieľová skupina a jej špecifikácia**

Osvedčená pedagogická skúsenosť je určená pre cieľovú skupinu kategórie pedagogických zamestnancov–učiteľ, konkrétne jej podkategórie učiteľ telesnej a športovej výchovy.

Vychádza z učebných osnov vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova pre stredné školy 1.-4. ročník, stupeň vzdelania: úplné stredné odborné vzdelanie, dotácia hodín: 66 ( 2 hodiny týždenne), ISCED 3 Moduly vyučovania: zdravie a jeho poruchy, zdravý životný štýl, telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť.

Odporúčaná činnosť: zdravotné cvičenia a ich východiskové polohy, aerobik, kondičné cvičenia.

Jednotlivé zostavy cvičení a ich časti je možné zaradiť do každého vyučovacieho celku.

## **Ciele osvedčenej pedagogickej skúsenosti**

Cieľom osvedčenej pedagogickej skúsenosti je poukázať na nutnosť modernizácie vyučovania, využitie moderných a inovatívnych metód a foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy. Poukazuje na možnosti spojenia zdravotne vhodných cvičení s vysokým

faktorom zábavy, ktoré sú vhodné na zlepšenie kondície, držania tela ako i dýchania, zároveň odbúravajú stres a zlepšujú koncentráciu : (Antala, 2014).

Učiteľom poskytuje zásobníky a opis základných cvičení, ktoré si môžu sami upraviť či doplniť. Mne sa vďaka nim podarilo priviesť mnoho žiakov aj k mimoškolským a voľnočasovým pohybovým aktivitám.

Týmito cvičeniami zabezpečíme mladej generácii celoživotný prístup k pohybu, keďže je možné vykonávať ich nielen vo fitnesscentrách, ale aj v domácom prostredí a aj v staršom veku. Ďalším z cieľov je poukázať na dôležitosť hudby, jej tempa, rytmu a dynamiky pri cvičení. Tiež poukazuje na možnosť využitia fitlopty pri cvičeniach pilates.

## **Vymedzenie kompetencií žiaka a hodnotenie**

Žiaci majú vďaka netradičným a moderným pohybovým aktivitám aplikovať v bežnom živote zdravotne orientované cvičenia, vytvoriť si vlastný pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu. Dokážu zvládnuť vykonať pohyb s rôznym zaťažením v súlade s individuálnymi predpokladmi, zároveň uplatňujú zásady prevencie porúch chrbtice. Ďalšou z kompetencií žiaka je zlepšenie svojej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Nemenej dôležité je vedieť sa orientovať v základnej športovej terminológii. Za najdôležitejšie pri hodnotení a klasifikácii žiaka v telesnej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej dokonalosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale aj to, či žiak získal k tejto činnosti vzťah, či sa na nej so záujmom zúčastňoval, a to nielen v čase povinného vyučovania, ale aj mimo neho a či z nej pociťoval radosť a potešenie. Za základné ukazovatele hodnotenia i klasifikácie žiaka považujeme osvojenie si učiva učebných programov realizovaných v jednotlivých školách, úroveň a zmeny telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka, vzťah žiaka k telesnej výchove a športovej činnosti, získané poznatky z telesnej výchovy a športu. Záverečná kapitola je zameraná na konkrétne zlepšenie kompetencií žiaka vplyvom zavádzania netradičných a moderných športov do vyučovania telesnej a športovej výchovy. V podkapitolách sa venujeme príkladom v praxi overených cvičení zumba, pilates a joga, ich popisu a návodom na správne vykonávanie jednotlivých cvikov.

### **1.1 Zumba**

Hodina telesnej a športovej výchovy s cvičeniami a tanečnými prvkami zumba je hodinou plnou energie, dobrej hudby a nálady. Kombinuje dynamickú latinskoamerickú hudbu a latinskoamerické tance spolu s aeróbnymi pohybmi. V choreografiách sa striedajú pomalé a rýchle rytmy na princípe intervalového tréningu s cieľom vyformovať a posilniť celé telo. Zamieravajú sa na svalové partie celého tela, najviac však nohy, ruky a brucho, (Perez,2009).

#### História cvičení zumba

Nestorom a zakladateľom zumbly je kolumbijský choreograf, tanečník a fitness tréner Beto Perez. Raz si zabudol hudbu na predcvičovanie aerobiku, vytiahol z batohu svoju obľúbenú kazetu s latino hudbou a začal improvizovať. Ľudia boli nadšení a dopyt po jeho hodinách začal vzrastať geometrickým radom. Po Betovom príchode do USA v roku 2001 spolu s dvomi podnikateľmi (Alberto Perlman a Alberto Aghion) vytvorili spoločnosť Zumba fitness, založenú na Betovej filozofii, priniesť do sveta fitness zábavu a začal sa nový trend, ktorý zaujal milióny ľudí na celom svete.



## Charakteristika a ciele cvičení Zumba

Pri realizácii cvičenia zumba charakterická zábava, jednoduchosť, efektivita a kreativita, (Perez, 2009).

O cvičenia vykonávané hravou formou majú žiaci väčší záujem, tešia sa z nich. Niektoré choreografie sú vhodné na rozcvičenie a zahriatie organizmu a zaraďujem ich do vyučovania aj iných tematických častí ako zdravý životný štýl. Žiaci sa pri cvičení baví a neuvedomujú si, že cvičia. Z začať sa dá na akejkolvek úrovni podľa výkonnosti a schopností žiakov.

Tanečné cvičenia zumba fungujú na princípe intervalového tréningu. Maximalizuje sa výdaj kalórií, spaľovanie tukov a formovanie svalov, (Perez, 2009). Hudba je nosným prvkom zumba. Prispôsobujú sa jej kroky a pohyby. Žiačky sa môžu do cvičenia zapájať aj vlastnými choreografiami.



Obrázok číslo 1 Zumba

Prameň: vlastný návrh

## 1.2 Pilates

Metóda Pilates sú cvičenia, ktoré harmonizujú telo a dušu. Je vhodná pre kohokoľvek, nezáleží na veku, pohlaví a ani fyzickej zdatnosti. Osvedčila sa aj v skupinách žiakov s rozdielnou výkonnosťou.

Pilates cvičenia bez i s fitloptou sa zaraďujú do silového programu. Keďže zabezpečujú ciele rozvoj inter a intramuskulárnej koordinácie, rýchlej, výbušnej a vytrvalostnej sily, Kampmillerová (2010). Cvičeniami podporujeme medzisvalovú súhru, rovnomerný rozvoj celého tela, nielen isté časti a svalové partie. Pilates cvičenia a pilates cvičenia s fitloptou rozvíjajú okrem sily a vytrvalosti aj rovnováhové a kinestetickopriestorové schopnosti. Zároveň ovplyvňuje nervovoregulačné procesy a mechanizmy, zvyšuje množstvo zapájaných motorických jednotiek, zrýchľuje sa ich frekvencia i synchronizácia, čo má dopad nielen na zlepšenie fyzickej kondície, ale rovnako vplýva aj na duševný rozvoj.

Cvičenie sa vykonávajú v pomalom tempe. Posilňujú a formujú sa komplexne celé svalové skupiny, zlepšuje sa držanie tela, flexibilita a rovnováha tela, odstraňujú sa svalové disbalancie a dochádza k harmónii tela a ducha. Tento druh cvičenia je výbornou kompenzáciou k dynamickým cvičeniam ako aerobik a zumba.

Cvičenia pilates sú nenáročné na priestor a materiálne vybavenie, postačí podložka a správny cvičebný úbor.

## **Charakteristika a ciele cvičenia pilates**

V medzinárodnej terminológii sa cvičenia pilates rozdeľujú nasledovne:

### **Pilates basic (základné cvičenia pilates)**

Je určený pre začiatočníkov a mierne pokročilých. Nacvičujeme v ňom základnú zostavu cvikov, správnu techniku cvičenia a hlavne dýchania. Základnou charakteristikou pilates je práve koordinácia dychu a pohybov.

### **Pilates intermediate (stredná úroveň cvičení pilates)**

Je cvičením pre pokročilých. Vytvára sa v ňom postupne úplná zostava cvikov, zdokonaľuje sa technika cvičenia a dýchania. V tejto fáze je dôležitá kontrola učiteľa, ktorý individuálne usmerňuje dýchanie a správne vykonávanie cvičení.

### **Pilates advanced (cvičenia pilates pre pokročilých)**

Cvičia pokročilí cvičenci. Cviky sa spájajú do zostavy, pribúdajú nové kombinácie. Dôraz kladieme na presnosť a plynulosť. Zaraďujeme nové cviky a cvičenie s náčiním. Osvedčili sa cvičenia na fitlopte. Tieto aktivujú aj najhlbšie svaly v ľudskom tele, ktoré na rovnej podložke neprecvičíme. Je možné využiť aj overball.

## **Charakteristika a zásady cvičenia pilates s fitloptou**

- pilates s fitloptou je vhodný pre rozvoj celkovej stability a udržanie rovnováhy,
- pozitívne pôsobí na svalstvo chrbta a problematické brušné partie,
- zlepšuje kvalitu, rozsah pohybu, vytrvalosť a silu,
- eliminuje zranenia, ktoré môžu vzniknúť vykonávaním rôznych činností v bežnom živote
- patrí medzi relaxačné metódy, cvičenie je zábavné a efektívne,
- zapája svaly, ktoré zostávajú pri väčšine športových aktivít nevyužitú,
- fitlopty sú ľahko dostupné a odolné, nenáročné na údržbu a financie

V prvom rade sa pri cvičení pilates s fitloptou sústreďujeme na dôsledné dodržiavanie zásad pilatesu, čo znamená, že kvalita a dokonalé prevedenie jednotlivých cvičení je dôležitejšie ako kvantita. Na začiatku opakujeme jednotlivé cviky aspoň 5-krát a postupne opakovania pridávame.

## **1.3 Joga**

Joga je veľmi starým cvičením, posledné roky sa do pozornosti hlavne mladých ľudí dostáva power jóga, jeden z niekoľkých druhov klasickej jógy. Sériu cvikov, ktorá je charakteristická pre power jógu, je prispôbená ľuďom dnešnej doby. Nie je postavená na filozofii a náboženstve. Cvičenia sú ľahko zvládnuteľné a na hodinách telesnej a športovej výchovy u žiakov obľúbené.

## Charakteristika a ciele cvičení jogy

Cieľom cvičení je pestovanie zdravého tela i ducha. Jej poznatky o zdravom životnom štýle sa šíria po celom svete už 5000 rokov a aj na Slovensku prívržencov pribúda. Rozšírila sa do Európy z USA, nie z Indie, krajiny pôvodu jógy. Tu vznikol nápad, ako spojiť tradičné ponímanie jógy s myšlienkami modernej kultúry. Výsledkom tejto idey bol vznik power jógy, ktorá si našla množstvo fanúšikov.

Power jóga, tiež označovaná ako silová jóga, je cvičebná technika, ktorá vychádza z klasickej jógy. Za jej vznikom stojí Beryl Bender Birch, americká cvičiteľka jógy, ktorá zmodernizovala tradičnú jógu. Dynamickosť dnešného života je v súlade s cvikmi power jógy. V tomto druhu jógy sa uplatňuje rozvíjanie pružnosti a sily. Cvičenie je zamerané aj na zlepšenie prúdenia energie.

Power jóga slúži k získaniu štíhlej postavy, pružnosti a ohybnosti tela. Jej úlohou je zjednotiť telo, myseľ a ducha rovnako ako u predchádzajúcich spomínaných cvičeniach zumba a pilates. Rozvíja fyzickú silu a zároveň uvoľňuje myseľ a vytvára harmóniu medzi jednotlivými systémami. Jedným z čiastkových cieľov cvičení je opäť osvojenie si správneho dýchania. Správnym dýchaním sa pre bunky zabezpečuje dostatok kyslíka na to, aby naše telo mohlo správne fungovať. Správne dýchanie je dôležité z fyziologického hľadiska, no je tiež pôvodom pocitu psychickej pohody.

## Charakteristika a ciele cvičení power jogy

Power joga je charakteristická pozdravmi slnku, sekvenciami bojovníkov a základnými pozíciami v stoji a sede, je spojená aj s cvikmi na stred tela podobne ako pilates.

- posilňuje svalstvo bez dodatočného tlaku na kĺby, šľachy a svaly,
- zlepšuje pohyblivosť kĺbov a šliach, zároveň zlepšuje flexibilitu svalov,
- súmerne formuje celé telo, nielen jeho časti,
- zlepšuje krvný obeh, činnosť srdca, dýchacích orgánov, tráviacich funkcií a metabolizmu,
- detoxikuje telo, podporuje imunitný systém, je prevenciou rôznych civilizačných ochorení,
- uvoľňuje stres a napätie,
- zlepšuje držanie tela a podpornú funkciu chrbtice,
- rozvíja koordinačné schopnosti žiakov a zlepšuje kondíciu.

## 2 ORGANIZÁCIA VYUČOVACEJ HODINY S VYUŽITÍM NETRADIČNÝCH A MODERNÝCH POHYBOVÝCH AKTIVÍT

V prípravnej časti hodiny na rozohriatie zaradím zumbu, toto cvičenie slúži na rozohriatie organizmu. Na začiatok volím jednoduchšiu zostavu a krokovú variáciu, pokračujem rýchlejšou choreografiou a tretia v poradí je zostava v miernom tempe.

Ak žiačky so zumbou ešte len začínajú, ukážeme im najprv jednotlivé kroky, ktoré postupne spájame do zostáv. Zdôrazníme im, že nie je nutná dokonalá presnosť pohybov, ale radosť z tanca. Častejším opakovaním si žiačky choreografie rýchlo zapamätajú.

### 2.1 Zumba a v nej najčastejšie využité tance a kroky

V tejto časti sú popisované tanečné kroky, ktoré v zumbe najčastejšie využívame. Je zameraná na popis rytmu a taktov, ktorý má slúžiť ako návod na výber vhodnej hudby:

#### Samba

Samba je modernou verziiou brazílskeho ľudového tanca maxixe (mejčiča), ktorú upravili vo Francúzsku. Do južnej Ameriky sa dostala vďaka otrokom z Afriky, ktorí tam na plantážach zbierali cukrovú trstinu. Okolo roku 1920 sa stala sa uznávaným karnevalovým rytmom. Existuje veľké množstvo štýlov samby, je párovým i sólovým tancom. Každý štýl je niečím špecifický, či už trochu obmenenými prvkami alebo inou hudbou. Najznámejšia je samba batucada. Je to mestská alebo karnevalová samba, jej prvky sa najčastejšie objavujú v choreografiách zumby.

Hudba je charakteristická nástrojmi ako chocalho, cobana, alebo réco – réco. Základným prvkom je pérovanie v kolenách, ktorým nadvihujeme päty. V zumbe sa často používa aj tzv. whisk, rýchle prekrížene pravej nohy za ľavou, alebo opačne. Najdôležitejšia v sambe je pohyb panvy a rýchla práca nôh.

Konkrétne príklady hudby sa nachádzajú v prílohe číslo 1.

#### Cha-Cha

Prvky a kroky tanca cha-cha sú pre zumbu tiež charakteristické. Cha-cha pochádza z Kuby, vznikla zo zmiešania rumbly s džezom. Základom je postupová premena, ktorej rytmus tvorí povestný zvuk ča-ča-ča. Oblúbený je pre veľké množstvo rozličných variácií a zostáv. Tancuje sa vo 4/4 rytme a v tempe 36 taktov za minútu. Podľa toho si vyberáme na hodinu športovej a telesnej výchovy vhodnú hudbu. Veľkou výhodou prvkou cha-cha v zumbe je, že ich môžeme viesť do ktoréhokoľvek smeru.

#### Rumba

Súčasná rumba vznikla vzájomným ovplyvňovaním ľudového tanca s názvom danza habanera a rumbly-bolera, ktorá sa tancovala na Kube. V roku 1930 sa rumba dostáva cez New York do Európy, kde sa rýchlo rozšírila. Rumba má 4/4 rytmus a 25-28 taktov za minútu. Rumba využíva menej pohyb nôh a viac pohybu zvyšku tela, čo je v zumbe veľmi dôležité z hľadiska rovnomerného zaťaženia celého tela.

Rumba je pomalší tanec, s dôrazom na jemnejšie pohyby rúk. Pohyb vychádza z prenášania váhy z jednej nohy na druhú a pohyby bokov.

### Jive

Počiatky tanca jive sú späté s černoškými otrokmi na juhu USA, kam si ho domorodí černosi priviezli z Afriky. Neskôr sa začína vyvíjať so vznikom jazzu. Jeho dnešná podoba je výrazne ovplyvnená swingom. V päťdesiatych rokoch prišiel Rock'n'Roll a tento podnietil vzniknutie dnešnej podoby jivu, ktorého prvky nachádzame v choreografiách zumbi. Jive je tancom nepostupovým, tancuje sa viac menej na mieste. Práve pri vyšších počtoch žiakov a menšom priestore to môže byť výhodou. Najcharakteristickejším prvkom jivu je rýchlosť. Kroky smerujú viac do priestoru a je aj náročnejší na kondíciu a koordináciu. Odporúčané je zaradiť ho hlavne v skupinách pokročilých žiakov. Hudba obsahuje poskokové rytmy a ľahké melódie v 4/4 takte, pričom štvrtá doba je príznačná pre rytmus. Taktiež možno tancovať na 2 takty. Základný krok jivu je takzvaná jivová premena. Tancuje sa spôsobom krok-prísun-krok na jednu stranu a potom krok-prísun-krok naspäť zakončený kolískou. Tiež zaradiť ujdeme pri týchto krokoch rýchle zmeny rúk.

### Flamenco

Ďalším často využívaným tancom v zumbe je temperamentné flamenco. Zrodilo sa v 15. storočí v Andalúzii na juhu Španielska. Flamenco v sebe ukrýva odlišné štýly. Najrozšírenejším typom je sevillanas a alegrías, v preklade veselí. Bulerias je často spájaný s improvizáciou tanečníka.

Konkrétne príklady cvičení sú uvedené v zásobníku cvičení.

### Salsa

Bez rytmov salsa by zumba nebola zumbou. Je to dynamický a veľmi rytmický tanec. Tancuje sa na štyri doby, prvé tri sú kroky, štvrtá doba sa väčšinou netancuje. Charakteristické sú pohupujúce boky. Salsa vznikla ako takzvaný tanec ulice, každý tanečník dáva do tanca svoju originalitu a kreativitu. Nie su tu pevné pravidlá, i keď existujú zaužívané typické kroky. Salsa je reč tela, ktorou sa môžeme dorozumieť na celom svete. Salsa sa tancuje na štyri doby, prvé tri sú kroky, štvrtá doba sa väčšinou netancuje, v kubánskej salse je na štvrtú dobu tzv. tep. Ľudia na celom svete tancujú salsu rôznym spôsobom, po svojom, vznikajú tak nové štýly a variácie.

Príklady zaradenia krokov salsa aj s obmenami sú uvedené v zásobníku cvičení.

### Reggeaton

Reggaeton sa často označuje ako latinskoamerický underground. Ide o kombináciu reggae rytmov, latinskoamerických krokov a hip-hopu. U nás ho dostal do povedomia hlavne Daddy Yankee a Pitbull, ktorých hudba cvičenia zumba sprevádza často. V tanci sa využívajú moderné latinskoamerické rytmy.

Príklady zaradenia krokov a prvkov tanca reggeaton sú uvedené v zásobníku cvičení a príkladoch choreografii



Obrázok číslo 2 Zumba

Prameň:vlastný návrh

### Zásobník cvičení zumba

Každý tanečný krok môžeme obmeniť individuálnym spôsobom:

1. Obmenami pohybu rúk, čím precvičíme hornú polovicu tela
2. Obmenami náročnosti cvičenia
3. Zmenami smeru pohybu (do strany,do kruhu, dopredu, dozadu)

Základný tanečný krok salsa

- 1.Začíname so spojenými nohami a rukami vbok.
- 2.Vykročíme na ľavú stranu a váhu prenosieme na ľavú nohu.
3. Vrátime sa na pôvodné miesto.
4. Pohyb opakujeme na pravú stranu a cyklicky pokračujeme.



Obrázok číslo 3 Salsa

Prameň: B. Perez, Zumba

Obmena:

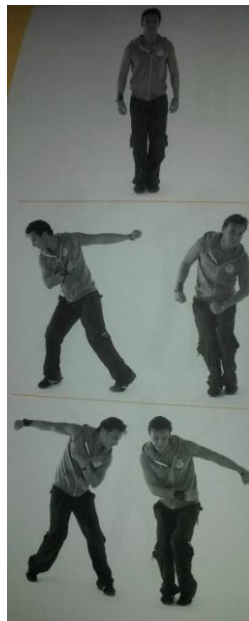
Pravú ruku zdvihne nad hlavu, následne spustíme do výšky hrudníka a vystrieme doprava. Opakujeme ľavou rukou a neskôr obidvomi pažami.

Základný krok v reggaetone

1. Krok začíname v stoji spojnom.
2. Pravou nohou vykročíme na pravú stranu.
3. Ľavou nohou urobíme prísun k pravej.
4. Pohyb opakujeme do opačnej strany.

Obmena:

Otočíme sa doprava, urobíme dvojitý krok, prísun a znovu jednoduchý krok



Obrázok číslo 4 Reggaeton

Prameň: B. Perez, Zumba

Základný krok v merengue

1. Začíname v stoji spojnom.
2. Pravou nohou vykročíme na pravú stranu, súčasne zavlníme bokmi.
3. Vrátime sa krokom na pôvodné miesto.
4. Pohyb opakujeme do opačnej strany.
5. Cyklicky pokračujeme ďalej.

Obmena:

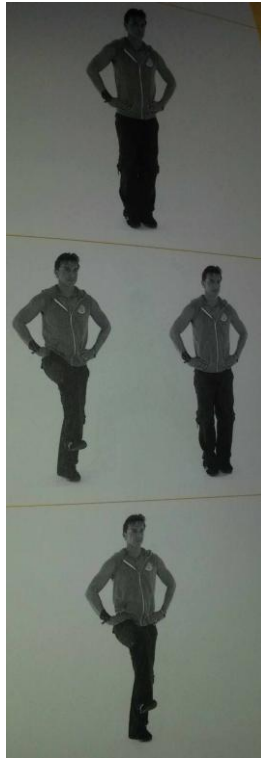
Ľavou nohou vykročíme popred pravú nohu na pravú stranu a ľavou nohou sa vrátíme na pôvodné miesto. Pohyb opakujeme do opačnej strany.

## Dvíhanie kolien vo flamencu

1. Začíname v stoji spojnóm s rukami vbok.
2. Vykročíme pravou nohou s dopadom na špičku chodidla.
3. Vrátime sa na pôvodné miesto.
4. Pohyb opakujeme ľavou nohou a cyklicky pokračujeme.

## Obmena

Kolená dvíhame vyššie a pohyb zrýchľujeme.



Obrázok číslo 5 Flamenco

Prameň: B. Perez, Zumba

## Príklad zostavy salsa:

1. Základný salsový krok doprava, naspäť, doľava.
2. Základný salsový krok s pohojdávaním pliec.
3. Salsový krok vzad, pravou vzad, naspäť a ľavou vzad.
4. Základný salsový krok.
5. Základný salsový krok s pohojdávaním pliec.
6. Salsový krok vzad, pravou vzad, naspäť a ľavou vzad.
7. Základný salsový krok doprava, naspäť, doľava.

## Príklad zostavy reggaeton

1. Základný krok reggaeton.
2. Základný krok s obmenami, jednoduchý krok sa strieda s dvojitým.
3. Dupanie.
4. Základný krok reggaeton.



5. Základný krok s obmenami, jednoduchý krok sa strieda s dvojitým.
6. Dupanie.
7. Základný krok s obmenami, jednoduchý krok sa strieda s dvojitým.

#### Príklad zostavy merengue

1. Chôdza v rytme merengue, rukami pohybujeme prirodzene.
2. Dva kroky doprava a dva kroky doľava.
3. Chôdza v rytme merengue, rukami pohybujeme prirodzene.
4. Krok so strany na stranu s výpadom doprava a doľava.
5. Chôdza v rytme merengue, rukami pohybujeme prirodzene.
6. Trasenie plecami a bokmi v širšom stoji rozkročnom s rukami vo výške pliec.
7. Chôdza v rytme merengue, rukami pohybujeme prirodzene.

#### Príklad zostavy flamenco

1. Chôdza v rytme flamenco.
2. Zdvíhanie kolien.
3. Drepy v širokom stoji rozkročnom s rukami vo vzpažení.
4. Zdvíhanie kolien do výšky pása s dopadom na špičky chodidiel.
5. Drepy v širokom stoji rozkročnom s rukami vo vzpažení.
6. Zdvíhanie kolien.
7. Chôdza v rytme flamenco.

Do poslednej zostavy zaraďujem aj cvičenia strečingové, ktoré prispôsobujem hudbe a zostave.

Celková doba trvania je 10- 15 minút.

Zumba však môže byť zaraďená aj ako hlavná časť hodiny v tematickom celku rytmická gymnastika, vtedy je časová dotácia v rozsahu 30-35 minút.

V hlavnej časti nasledujú cvičenia pilates. Začíname základnými cvičeniami a pokračujeme cvičeniami pilates s fitloptou, ktoré sú náročnejšie na techniku i kondíciu a koordináciu.

Cvičenie rozdelíme do dvoch približne 15 minútových blokov.

Ak škola nedisponuje adekvátnym počtom fitlôpt, môžu sa skupiny obmeniť.

## 2.2 Cvičenia pilates

Cvičením pilates sa spevňujú a posilňujú chrbtové, brušné a sedacie svaly, taktiež i svalstvo horných a dolných končatín. Rozvíjame ním silové schopnosti, ohybnosť, koordináciu ako i rovnováhu. Dôraz, podobne ako pri joge, kladieme na správne dýchanie.

Tu je nutné žiakov upozorňovať a korigovať pri cvičeniach od samého začiatku, aby nezískali zlé návyky. Všetky pohyby vychádzajú zo stredu tela.

Počas cvičení kontrolujeme správne dýchanie. Na začiatku môžeme nahlas rátať.

## Zásobník cvičení pilates



Obrázok číslo 6 pilates

Prameň:bodymind.cvicte.sk

Cvik pilates 1 na posilnenie brušného, chrbtového a sedacieho svalstva

Postup:

1. Kľakneme si na podložku, obidvomi rukami sa opríme o podložku.
2. Ľavú nohu natiahneme dozadu a pravú ruku dopredu tak, aby boli v jednej rovine s chrbtom, v tejto pozícii vydržíme a strany vymeníme.



Obrázok číslo 7 pilates

Prameň:bodymind.cvicte.sk

Cvik pilates , tento cvik spevňuje chrbtové a brušné svalstvo (obrázok číslo 7)

Postup:

1. Ľahneme si na chrbát, nohy pokrčme v kolenách a chodidlá opríme o zem.
2. Pritiahneme ľavú nohu obidvomi rukami smerom k trupu, súčasne zdvihneme z podložky hlavu, v tejto polohe vydržíme. Nasleduje pravá noha.



Obrázok číslo 8 pilates

Prameň: bodymind.cvicte.sk

Cvik 3 pilates, tento cvik je vhodný a účinný na zlepšenie správneho držania tela (obrázok číslo 8).

#### Postup

1. Sadnime si na podložku, pokrčme kolená.
2. Kolená pritiahnime k hlave, špičky zaprime do zeme, napnime svalstvo nôh a v polohe zotrváme.

#### Zásobník cvičení pilates s fitloptou



Obrázok číslo 9 pilates s fitloptou

Prameň: bodymind.cvicte.sk

Naťahovanie a posilňovanie svalov chrbta a brucha a cvičenie na rovnováhu (obrázok číslo 9).



Obrázok číslo 10 pilates s fitloptou

Prameň: bodymind.cvicte.sk

Uchopením lopty obidvomi nohami a jej dvíhaním posilňujeme brušné svalstvo (obrázok číslo 10).



Obrázok číslo 11 pilates s fitloptou

Prameň: bodymind.cvicte.sk

Koordináčné cvičenie na posilnenie chrbtového a brušného svalstva (obrázok číslo 11).



Obrázok číslo 12 pilates s fitloptou

Prameň: bodymind.cvicte.sk

Koordináčné cvičenie na posilnenie chrbtového a brušného svalstva (obrázok číslo 12).

Intenzita cvičení je hlavne na začiatku mierna. Vychádzam z individuálnych predpokladov žiakov, ich pohybovej úrovne, telesnej zdatnosti a celkovej kondície. Dávkovanie a jednotlivé opakovania uvádzam pri zostavách. Cvičenia vyberám tak, aby zodpovedali zásadám a kritériám funkčného téningu. Zaťaženie postupne zvyšujem zvýšením počtu cvičení i serii ako i zrýchlením tempa cvičenia.

Medzi cvičeniami zaraďujem krátke prestávky na regeneráciu a vydýchanie. Nude a stereotypu zabránime kombináciou cvičení, ich obmieňaním, taktiež aj výberom hudby.

### **Pilates cvičenia na zahriatie a uvoľnenie ako alternatíva k hlavnej časti hodiny**

Pilatesovým cvičením sa trénujú najmä vnútorné skupiny svalov, ktoré si ani veľmi nevedomujeme. Cvičenie je efektívne, aby sme dosiahli prirodzenú rovnováhu medzi ohybnosťou a kontrolovanými pohybmi. Obnoví sa prirodzená rovnováha svalov, skrátené svaly sa naťahujú a posilňujú.

Cvičenie podľa Pilatesa je vhodné pre každého, kto si predsavzal urobiť niečo dobré pre svoje telo, znižuje sa ním napätie, odstraňujú bolesti chrbta a iné ťažkosti. Jednotlivé cviky neslúžia len na preventívne utužovanie zdravia, prispievajú aj ku kráse, lebo tvarujú telo. Pilates vo veľkej miere zlepšuje koncentráciu a schopnosť koordinovať a uvoľňovať svaly v celom tele. Vedomým dýchaním sa naučíme sústrediť na čiastkové zóny svalového napätia v tele, vnímať ich a zároveň ich aj dokonale uvoľniť. Základný princíp spočíva vo vedomom používaní všetkých svalov tela, čo si vyžaduje intenzívne sústredenie na každý pohyb, postoj aj držanie tela.

Náročnejším zostavám sa venujeme až keď zvládneme cviky základné, ktorými sa naučíme koordinovať a posilňovať centrum sily v tele. To je základom každého Pilatesovho cvičenia, ktoré sa zameriava na vnútorné svalstvo, obopínajúce celé telo v oblasti pása, na panvu, bedrá, boky, zadok, vonkajšie a vnútorné svaly brucha a svaly panvového dna. Všetky tieto svaly tvoria takzvaný anatomický pás. Ak máme centrum sily v tele posilnené, môžeme prejsť na kombinované cvičenia.

### Zahriatie

Sadnime si vzpriamene do tureckého sedu.  
Zhlboka sa nadýchnime a vydýchnime.  
Rozpažme ruky, ale nie celkom.  
Dlane sú otočené nahor.  
Pri nádychu stiahnime lopatky k sebe, ruky mierne potlačme dozadu.  
Rozpínajme hrudný kôš a oblasť okolo hrudnej kosti.  
Vydýchnime a uvoľnime napnutie.  
Ruky pri tom mierne potlačme dopredu.  
Cvik zopakujeme desaťkrát. Oblasť pliec nenapínáme.

### Neutrálna poloha

Zaujmemo základnú polohu, ktorá je často východiskovou polohou viacerých cvičení.  
Ľahnime si uvoľnene na chrbát.  
Ruky dáme za hlavu alebo ich voľne položíme vedľa tela.  
Pokrčíme nohy a rozkročíme ich na šírku bokov. Chodidlá sú položené na podložke.  
Ohnuté nohy v kolenách vytvárajú s podložkou pravý uhol.  
Pozvoľna zatláčame panvu na podložku, až pocítíme ako sa natáhujú krížové stavce a ukladajú sa na podložku.  
Stiahnime sedacie svalstvo, panvu tým mierne podsunieme dopredu, prehnutím chrbtice vznikne malá medzera medzi ňou a podložkou.  
Potom panvu pozvoľna uvoľníme a zatlačíme na podložku.  
Prehnutie krížových stavcov a zatlačanie panvy na podložku zopakujeme desaťkrát. Cvičíme pomaly a plynulo.  
Pohyb postupne zmešujeme až sa panva zafixuje v strednej polohe.  
Táto poloha sa volá neutrálna poloha panvy. Dá sa dosiahnuť aj v sede i v stoji.

### Mobilizovanie chrbtice

Položíme ruky vedľa tela.  
Stred tela je aktívny (neutrálna poloha panvy).  
Pokrčíme nohy.

Kolená sú spolu.  
Spustíme kolená vlastnou váhou na ľavú stranu.  
Panva sa len mierne dvíha z podložky.  
Pri ďalšom nádychu vrátíme nohy do východiskovej polohy, do stredu.  
Potom zopakujeme pohyb na pravú stranu.  
Cvičíme pomaly a plynulo. Cvik zopakujeme desaťkrát na každú stranu.  
Pri tom zhlboka dýchame.  
Chrbtica sa mobilizuje  
Chrbtica sa pohybuje stavec za stavcom.

#### Uvoľnenie

Ľahneme si na chrbát.  
Ruky sú voľne položené pri tele.  
Dlane sa dotýkajú podložky.  
Ohnime nohy v kolenách.  
Vydých. Stred tela sa aktivuje (neutrálna poloha panvy).  
Kolená sú pri sebe.  
Spustíme kolená plynulo vlastnou váhou na pravú stranu.  
Panva sa len mierne nadvihne z podložky.  
Vydržíme v tejto polohe desať nádychoch a výdychov.  
Pri ďalšom nádychu vrátíme nohy do stredu, potom spustíme kolená na ľavú stranu.  
Cvik pomaly zopakujeme desaťkrát na každú stranu. Pri tom zhlboka dýchame.

V záverečnej časti zaradujem približne 7-10 minútový blok pozostávajúci z jogových cvičení zameraných na strečing.

## 2.3 Cvičenia jogy

### Celkové rozcvičenie

Prípravné jogové zostavy majú výhodu v tom, že sa dajú použiť ako príprava na cvičenie jogy, ale aj ako forma samostatného cvičenia. Predstavujú totiž výborný spôsob, ako rozhybať celé telo, preto ich tiež často využívam pri rozcvičení a zahriatí organizmu, alebo na natiahnutie a relax v závere hodiny.



Obrázok číslo 13 powerjoga pozdrav slnku

Prameň: joga pre zdravie

## Zásobník cvičení a zostáv jogy

### Cvčenie na chrbticu



Obrázok číslo 14 joga

Prameň: joga pre zdravie

Cviky na chrbticu sa rozdeľujú na posilňovacie, uvoľňovacie, a pretáčavé, tzv. spinálne. Uvoľňovacie cvičenia pomáhajú preťahovať a postupne uvoľňovať skrútené i zatuhnuté svalstvo (obrázok číslo 12). Posilňovacie cvičenia pomáhajú predchádzať bolestiam a blokádám chrbta tým, že posilňujú ochabnuté hlboké i povrchové svaly trupu a naprávajú držanie tela, panvy i hlavy.

Veľmi účinné sú aj spinálne cviky na chrbticu, kedy sa chrbtica otáča okolo svojej osi, hlava sa otáča na opačnú stranu ako chodidlá. Tieto cviky uvoľňujú hlboké stabilizačné svaly, šľachy i kĺby a musia sa zladíť s dychom.

## Cvičenie na zlepšenie dýchania



Obrázok číslo 15 Joga

Prameň: joga pre zdravie

Technika dýchania jednotlivých ľudí sa líši. Ženy dýchajú viac do hrudníka, muži a deti, dýchajú skôr do brušnej dutiny. A sú aj takí, ktorí dýchajú extrémne plytko, čo spôsobuje dlhodobu nedokysličeniu svalov a celého organizmu.

Samotné pohyby v joge sa vždy zladia s dychom. Predklony, resp. pohyby smerom k telu sa väčšinou cvičia s výdychom a záklony, resp. pohyby od tela s nádychom (obrázok číslo 13).

Power joga využíva dynamické spájanie jednotlivých cvičení v rýchлом tempe .

Začíname s menším počtom opakovaní, odporúčam 2-4 krát, neskôr počet opakovaní zvyšujeme na 6-8, zároveň zrýchľujeme tempo cvičení.

## Posilňovacie cvičenia



Obrázok číslo 14 Powerjoga

Prameň: joga pre zdravie



Joga pracuje s množstvom posilňovacích cvikov a predstavuje výborný spôsob, ako spevniť telo, alebo nejakú jeho časť. Spevnené svalstvo má výhodu, pomáha udržiavať správnu polohu tela a vyhnúť sa bolestiam chrbtice, rovnako pomáha predchádzať úrazom.

Pri posilňovacích cvikoch v joge sa zameriavame najmä na posilnenie chrbtových svalov, hrudníka, brušného svalstva, svalov rúk a nôh, ale aj väziva a šliach.

V ľahu na bruchu dvíhame trup a ukláňame sa z jednej strany na druhú s rukami vzpaženými . Nasleduje vzpor z ľahu na bruchu do polohy doska, telo je rovnobežné so zemou.

Z ľahu na chrbte sa zdvihneme nad zem, trup aj nohy sú vystreté a polohu. V ľahu na chrbte pri pokrčených nohách zdvihneme panvu vysoko nad zem a vydržíme. Zdvíhame striedavo jednu a druhú nohu.

Jogové cvičenia však môžeme zaradiť aj na úvod ktorejkoľvek vyučovacej hodiny v prípravnej časti na rozohriatie. Zostavy power jogy môžu byť i cieľom hlavnej časti, keďže ich princíp a účinok je podobný ako pri cvičeniach pilates. Inšpiráciu pre vlastné zostavy môžno získať zo zásobníka cvičení.

### 3 ZLEPŠENIE KLÚČOVÝCH KOMPETENCIÍ ŽIAKA

Vo vyučovaní sú používané relatívne jednoduché kroky a krokové variácie tancov salsa, merengue, reaggaeton, flamenco, hip-hop, cha-cha, samba a cvičenia pilates i joga. Uplatňuje sa princíp, že vyučovanie by malo byť zábavné a jednoduché. Je to cvičenie, ktoré žiakom i učiteľom zlepšuje náladu i koncentráciu na prípadné ďalšie vyučovanie.

Napĺňanie cieľov v telesnej a športovej výchove sa realizuje v školskom prostredí prostredníctvom kľúčových a predmetových kompetencií žiakov. Tieto majú procesualný charakter. Žiaci si ich osvojujú na veku primeranej úrovni prostredníctvom obsahu, metód vzdelávania a činností. Vyučovacie predmety telesná a športová výchova sa podieľajú na rozvoji kľúčových kompetencií žiakov.

#### **Pohybové kompetencie**

Netradičné a moderné pohybové aktivity vplývajú vo veľkej miere na to, že žiak si vytvára vlastnú pohybovú identitu, pohybovú gramotnosť a zdravotný status, pozná základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojovania pohybových zručností, má osvojené pohybové zručnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb, prostriedok úpravy zdravotných porúch a ktoré môže využívať v dennom pohybovom režime

#### **Komunikačné kompetencie**

Vďaka cvičeniam zumba a samostatnému vytváraniu choreografie sa žiak dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti, rozumie odbornej terminológii, vie písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti, dokáže argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská, má schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným, má schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti. V mojej pedagogickej praxi sa to potvrdilo aj samostatným výstupom a prezentáciou žiačok počas praktických maturít na PaSA v Turčianskych Tepliciach, ktoré si ako tému zvolili cvičenie zumba.

#### **Učebné kompetencie**

Zlepšovanie kondície a pohybovej úrovne cvičeniami pilates a joga sa žiak vie motivovať pre dosiahnutie cieľa, športový výkon, dosiahnutie zručnosti, vie si odôvodniť svoje hodnotové postoje a buduje si celoživotné návyky pre pravidelné športovanie, zdravé stravovanie, má schopnosť získavať, triediť a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti, vie si organizovať čas, pozná životné priority a priority v starostlivosti o zdravie, vie sa podľa nich aj riadiť a dodržiavať základné pravidlá zdravého životného štýlu, žiak vie pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia a zaujímať k nim hodnotové stanovisko

#### **Interpersonálne kompetencie**

Moderné a netradičné športové aktivity aplikované v telesnej a športovej výchove spôsobujú, že žiak má pozitívny vzťah k sebe a iným, vie objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky a v každej situácii predvídať následky svojho konania, rozvíja kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom, byť asertívnym, využívať empatiu ako

prostriedok interpersonálnej komunikácie, dokáže efektívne pracovať v kolektíve, zaujíma sa o športovú aktivitu iných, sleduje športovcov a ich výkony, nevytvára bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov. Absolventky PaSA odovzdávajú svoje skúsenosti v ďalšom pedagogickom procese v predprimárnej výchove a tak pôsobia na novú generáciu a vytváranie správnych životných návykov ďalšej generácie.

### **Postojové kompetencie**

Zumba sa dostala na našej škole do popredia záujmu v školskej i mimoškolskej telovýchovnej a športovej činnosti. Žiaci vedia využiť poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody, vedia zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole i v živote, uznať kvality súpera, vedia dodržiavať princípy fair-play, dokážu spoluorganizovať pohybovú aktivitu svojich priateľov, blízkych a rodinných príslušníkov.

Na našej škole sa nám podarilo zorganizovať Zumba maratón , do ktorého sa zapojili organizačne žiačky štvrtých ročníkov a zúčastnili sa ho aktívne žiačky prvého až štvrtého ročníka.

## ZÁVER

Výber učiva, jeho cieľov a úloh v telesnej a športovej výchove je v ostatnom období viac úlohou učiteľa, ktorý môže zohľadniť nielen svoje predpoklady a hlbšiu znalosť niektorých športov, zároveň môže aj zohľadniť a využiť materiálne a priestorové vybavenie školy, či vychádzať z aktuálnej úrovne pohybových schopností žiakov.

Výberové učivo, na rozdiel od základného, je zamerané na rozšírenie ponuky pohybových aktivít, zdokonalenie v činnostiach a poznatkoch zo základného učiva, upevňovanie aktívneho vzťahu žiakov k telesnej výchove a ich aktívnu účasť v záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Obsah sa vyberá podľa záujmov a potrieb žiakov, podmienok školy, jej tradícií, špecializácie učiteľa. Veľkou výhodou tohto procesu a trendu ostatných rokov je, že si učitelia tematické plány vypracujú individuálne podľa svojich potrieb a možností, ktoré sa po schválení zapracujú do školských vzdelávacích programov.

Ja vo svojej osvedčenej pedagogickej skúsenosti vychádzam zo skúseností, ktoré som získala najprv čiastočným zaradením netradičných a moderných pohybových aktivít do jednotlivých častí vyučovania ako istú zmenu, inováciu či spestrenie. Cvičenia sa stretli s pozitívnym ohlasom a rezonanciou. Výchovný a vzdelávací proces na hodinách rytmickej gymnastiky a aerobnej gymnastiky ovplyvňuje kolektívne vzťahy, zodpovednosť, húževnatosť, toleranciu a samostatnosť, (Antala, 2014). Nadobudnutá výkonnosť motivuje žiakov k sebarealizácii, k hodnoteniu výkonnosti voči telesnému rozvoju a k esteticky pôsobivému pohybovému prejavu. Pri porovnaní s chlapcami sa diferencovaný prístup vo vyučovaní gymnastiky dievčat prejavuje v obsahu väčšieho podielu tancov, tvorivosti a v estetickom cítení.

Posilňovanie zábavnou a zaujímavou formou netradičných a moderných cvičení sa svojím mnohostranným pôsobením a obsahom rôznych špecifických činností vyplývajúcich z bezprostredného pôsobenia na ľudský organizmus podieľa na formovaní všestranného a špecifického rozvoja osobnosti žiaka, významne vplýva na rozvoj jeho duševného, mentálneho, fyzického a zdravotného stavu. Zabezpečuje osvojenie si a zdokonalenie profesných vedomostí a zručností pre vývin zdravého tela a vytvára širokú paletu rekreačnej pohybovej aktivity. Bezprostredne vplýva na rozvoj svalovej hmoty, rýchlosti kontrakcie svalových vlákien, zlepšenia psychickej odolnosti, rieši optimálne svalové dysbalancie, a tým napomáha vhodnému a zdravému držaniu tela u žiakov. Pripravuje k osobnej zodpovednosti za seba, spolužiaka v rámci etiky a iniciuje k dokonalejšiemu využitiu vlastných schopností a reálnemu sebahodnoteniu.

Spätná väzba žiačok mi potvrdila záujem o tieto pohybové aktivity, preto som ich začala zaradovať častejšie a väčšom rozsahu v rámci možností učebných osnov a tematického plánu. Hudba a pestré, moderné oblečenie sú dodatočným prvkom motivácie pre mladú generáciu. Pre veľký záujem sme okrem bežného vyučovania zorganizovali aj celoškolské podujatie zamerané na cvičenia zumbly a pilates, z ktorého by sa mohla stať tradícia. Moje zásobníky cvičenia a organizácia hodiny sú len inšpiráciou, ukážkou a návrhom pre iných učiteľov. Každý má totiž vlastnú koncepciu vyučovania, skúsenosti i schopnosti.

Verím, že vďaka mojim skúsenostiam sa podarí spestriť vyučovanie telesnej a športovej výchovy aj ďalším kolegom a kolegyniam a zlepšiť prístup k pohybu a športovým aktivitám čo najväčšiemu počtu mladých ľudí. Pohyb, šport a zdravý životný štýl zostáva stále najdôležitejším faktorom v prevencii civilizačných chorôb ako i protidrogovej profilaxii.

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. ANTALA, B. a kolektív: Telesná a športová výchova a súčasná škola, Národné športové centrum a FTVŠ, Bratislava 2014. ISBN: 978-80-971466-1-0
2. KAMP MILLEROVÁ, L.: ISCED 2, Telesná výchova a šport, cvičenia v posilňovni pre žiakov 7 ročníka, Bratislava 2010. ISSN: 1335-2245
3. PEREZ, B., GREENWOOD-ROBINSONOVÁ, M.: Zumba, Ikar, 2009: ISBN: 978-80-551-2130-7
4. ŠIMONEK, J. a kol.: Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy. Bratislava, SPN, 2004. ISBN: 978-80-10-01620-4

### Internetové zdroje

1. Pilates[online]. bodymind.cvicte.sk, [cit. 12.6.2015] Dostupné na www: <http://www.bodymind.cvicte.sk/pilates>
2. Joga[online]. joga pre zdravie.sk, [cit. 12.6.2015] Dostupné cez: <http://www.jogaprezdravie.sk>
3. Zumba[online]. akosatorobi.sk, [cit. 12.6.2015] Dostupné cez: <http://www.akosatorobi.sk/video/1634/tanec-zumba-cast-reggaeton-ako-sa-tancuje-zumba-pre-zaciatocnikov->
4. Výber hudby na zumbu[online]. zumbujsemnou.cz, [cit. 12.6.2015] Dostupné cez: <http://zumbujsemnou.webnode.cz/zumba-hudba/>

## **ZOZNAM PRÍLOH**

Príloha 1 Zoznam skladieb na cvičenie zumby

Príloha 2 Zoznam skladieb na cvičenie zumby, rozohriatie

Príloha 3 Zoznam skladieb na cvičenie zumby, uvoľnenie

## Príloha 1 Zoznam skladieb na cvičenie zumby

- Hey Baby (If You'll be my girl)
- Vito La Vita ft. Ton Tuklan - Danzare
- Mario Bischin - Leila
- Daddy Yankee - Limbo
- Come on Eileen (Zumba Fitness song)
- Free Deejays - Mi Ritmo
- Dj Said - El Baile Del Tao
- Jaroslav Parči - Ritmo Latino
- Daaddy Yankee - Llamado De Emergencia
- Lilo and Stich - He Mele No Lilo
- Grupo Treo - Boom
- Take on me
- Rasta Jam - Borracho se Cae
- Arremngala Arremnpujala
- La mujer del pelotero
- Hot banditoz- Que si, que no
- Corazoncito Bonita (Amor Amor)
- Ginatas t. Kali - Baila Morena
- Dr. Bellido ft. Papa Joe - Senorita
- DJ Mam's ft. Luis Guisao - Fiesta Buena
- Represent Cuba ("sexy cha-cha")
- Lylloo Lorinda - Badam
- Sube Las Manos Pa Arriba - Pitbull
- Pegate Mas - Zumba Fitness
- Michel Telo - Bara bara Bere bere
- Gustavo Lima - Balada Boa
- Dale Maraca - Los Suntanelos
- Ole Ole Ole ( Mix Euro 2012) - Zumba Fitness
- Ma Chérie - DJ Antonie ft. The Beat Shakers
- Contéstame El Teléfono - Alexis & Fido ft. Nigga(salsa)
- Sexy Movimiento - Zumba Fitness
- Es Merengue No es merengue - Wilfrido Vargas
- Perro Amor - Zumba Fitness Rush
- The Rigga Ding Dong Song - Passion Fruit
- Rock Around the Clock - Bill Haley ("rock'n'roll")
- Ni Una Lagrima - Joey Montana
- Sey Hey I love You
- El perere - Ivete Sangalo
- Zoomer - Les Jumo
- Ai Se Eu Te Pego - Michel Teló
- Hey Boy - Verona
- Historia - Wyclef
- Quiere Pa Que Te Quieran
- La Mazucamba (dvojice)

- Satra in asfintit - Loredana
- Uno, dos, tres- El Simbolo
- Allez Olla Olé- Jessy Matador
- Mawa Sillah African Arabian ("Afrika")
- Hawaian roller coaster ride ("Hawaj")
- Na ponta do pé- Ceceu Muniz
- Ximbom Bombom- As Meninas
- Culiquitaca
- La colita
- Vem dancar kuduro- Lucenzo feat Big Ali
- Pegate /salsa/
- Right On Time /quebradita/
- Zorba The Greek
- Gimmie Gimmie- Beenie Man
- The Grease Megamix ("Pomáda")
- Chocollate
- Sweet Kisses- Squeezer
- Do You Love Me?- The Contours
- Chihuahua- DJ Bobo
- Jump In The Line
- Opa Opa- Antique
- La Bomba- King Africa
- La Gasolina- Daddy Yankee (reggeaton)
- Bamboo- Shakira
- Zumba He Zumba Ha
- Livin la vida loca- Ricky Martin
- Dance Forever /calypso/
- Fuego /cumbia/
- Zumba Cumbia
- Letras
- Pusha Pusha- Axe Baiha
- Do you dig it



## **Príloha 2** Zoznam skladieb na cvičenie zumby, rozohriatie, warm up

- Geo Da Silva ft. Jack Mazzoni - Booma Yess
- One Direction - What makes you beautiful
- Train - 50 ways to say goodbye
- PH Electro - Stereo Mexico
- Ego ft. Robert Burian - Žijeme len raz
- Back In Time - Pitbul
- International Love - Pitbul feat. Chris Brown
- Sexy and I know it - LMFAO
- Hit The Floor- Big Ali & Dollarman
- Rock This Party- Bob Sinclar

### **Príloha3** Zoznam skladieb na cvičenie zumby, vydýchanie, cool down

- Incredible - NeYo ft. Celine Dion
- James Artur - Impossible
- Miley Cyrus - We Cant Stop
- Our Last Night - Reason To Love
- Tomáš Klus + Kryštof - Cesta
- Amanda Seyfried - Little House ("Dear John" soundtrack)
- Tomáš Klus , Aneta Langerová - Navěky
- Nenávratná - Tomáš Klus
- Olga Lounová - K výškám
- Guantanamera - Wyclef ft. Lauryn
- We Are Young - Fun ft. Janelle Monáe
- Somebody that I used to know - Gotye ft. Kimbra
- Give me love - Ed Sheeran
- Stand by me- Ben E. King /Cool down, chacha/
- Přísahám- Tereza Kerndlová
- Sorry Blame It On Me- Akon
- Somewhere Over the Rainbow- Israel "IZ" Kamakawiwo'ole
- The Lazy Song- Bruno Mars
- We Are the World- 25 For Haiti
- Love the Way You Lie (piano version)- Rihanna
- Just A Dream- Nelly

