

HUDEBNĚ-POHYBOVÁ VÝCHOVA (HPV)

Propojuje hudbu a pohyb.

Hudební předloha nebo hudební doprovod:

- přispívají k vnitřnímu řádu pohybu
- motivují ke cvičení i vlastní improvizaci
- řídí pohybovou činnost
- znásobují emoce v pohybu
- podněcují pohybovou tvořivost.

S hudbou souvisí pojem rytmizace pohybu (prostorové rozložení pohybu v čase, při popisu vyjádřené hodnotou počítací doby). Spolu s nácvikem základních pohybů a pohybových dovedností začínáme s osvojováním si různých charakteristických rytmů a rytmických vzorů, čímž rozvíjíme pohybovou paměť zúčastněných osob. Využíváme jednoduchá říkadla, lidové písně, písně pro děti a další jednoduché hudební doprovody. Rytmizovat můžeme bez pomůcek („hra na tělo“) nebo pomocí pomůcek a nástrojů. Rychlejší tempo pohybových činností přispívá k tělesné zdatnosti.

Pojmy související se cvičením s hudebním doprovodem a rytmizací pohybů:

- rytmus hudby
- tempo hudby
- melodii hudby
- dynamiku hudby
- metrickou strukturu hudby

Příklady aktivit (lze využít i v hudební výchově):

1. Rytmus slov (vnímání metra) – tleskání, pleskání, luskání, hra na tělo

Žáci sedí v kroužku. Učitel zadá čtyřslabičné slovo (dvouslabičné, tříslabičné slovo, příp. si slova vymýšlejí děti samy) a udává tempo. Děti postupně vytleskávají (vypleskávají, hrají na tělo) toto slovo (nebo svá slova) jedno po druhém, až se tleskání opět vrátí k prvnímu žákovi.

Pozn.: Tleskání = dlaněmi, pleskání = o stehna, luskání prsty je pro menší školáky náročné, hra na tělo = údery do různých částí těla. Je vhodné volit slova s „krátkými slabikami“. Lze i za chůze nebo použít dupání. Pokud chcete zařadit i dynamický kontrast „piano – forte“, mohou se slova říkat hlasitě, potichu a k tomu např. chodit po patách/dupat nebo chodit tiše ve výponu či zvolit jiný pohybový doprovod.

Př.: KO-PRE-TI-NA, KU-KU-ŘI-CE, SLU-NEČ-NI-CE apod.

BO-TA, KU-ŘE, NO-TA, ZI-MA apod.

SO-BO-TA, KA-MI-LA, TRUM-PE-TA APOD.

2. Rytmizování

Dvojice nebo skupiny žáků. První vytleská, vypleská nebo zahraje na tělo krátkou rytmickou ukázkou, druhý ji zopakuje.

3. Taktování s básničkou

Začít rytmičkováním (vytleskáváním...), postupně zkoušet v chůzi (každá slabika = 1 krok = 1 doba čtvrt'ová), dále ve stoji zkoušet paže a spojit chůzi a paže.

Příklad: 4/4 takt

Paže: 1. doba: ze vzpažení připažit,

2. doba: upažit,

3. doba: zkřížit ruce na ramena,

4. doba: vzpažit

Básnička:

Šel Janeček na kopeček,

hnal před sebou pět oveček.

A šestého berana,

se zlatýma rohami.

U 2/4 taktu paže 1. doba: ze vzpažení připažit, 2. doba: vzpažit, u 3/4 taktu 1. doba: ze vzpažení připažit, 2. doba: upažit, 3. doba: vzpažit.

4. Dynamický kontrast „pomalu – rychle“

A) Žáci se pohybují chůzí/během po prostoru podle tleskání (bubnování na bubínek, tamburínu apod.) učitele.

B) Žáci se pohybují podle hudby (např. podle písničky Pod dubem, za dubem – žáci se rozdělí na loupežníky a četníky, loupežníci běhají rychle – refrén, četníci chodí důstojně – sloky)

5. SAMOSTATNÁ PRÁCE

A) **Pohybová improvizace** – zvolte různé charaktery hudebního doprovodu a zkuste pohybově improvizovat na jednotlivé skladby. Vybírejte z různých žánrů (rock, pop, etno, lidové, jazz, vážná hudba, heavy metal, country, relaxační...) a různé tempo skladeb. Zamyslete se: Která hudba je vám blízká a dobře se na ni pohybuje/tančí, která vám nic neříká a proč? Co jste u improvizace prožívali? Vyhovuje vám hudba rychlejší nebo pomalejší, s melodií nebo monotónní, s výraznými pravidelnými dobami nebo naopak apod.? Motivuje vás hudba k pohybu? Pohupovali jste se jen na místě (malé pohyby) nebo jste se pohybovali po celém volném prostoru (velké pohyby)?

B) Ukázky dobré praxe – prohlédněte a zkuste spolu s aktéry videozáznamů některé náměty na práci v oblasti HPV. Vyhledejte si další příklady. (Uvedené ukázky berte jako inspiraci, vždy je nutné aktivity přizpůsobit konkrétní skupině žáků, příp. přizpůsobit pohybový doprovod nejen oslabeným žákům).

- <https://www.youtube.com/watch?v=Zis37jMv1t0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ENhMAxyGs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ytPIadK6vKc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ERYfkwrR4nk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5AhrTeBVW4M>
- <https://www.youtube.com/watch?v=W8q-LgVWwIc&list=PLwUBnHg-QXpKz7dVHdt00zZWbQFsL5kxj>