

UNIVERZITA KARLOVA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA PRIMÁRNÍ PEDAGOGIKY

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**VÝZNAM TANEČNÍ A POHYBOVÉ VÝCHOVY VE
VZDĚLÁVÁNÍ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Eva Neuhöferová

Vedoucí práce: MgA. Alžběta Ferklová
Studijní program: Učitelství pro I. stupeň základní školy
Studijní obor: Učitelství pro I. stupeň základní školy

2021

Odevzdáním této diplomové práce na téma Význam taneční a pohybové výchovy ve vzdělávání dětí mladšího školního věku potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 7. 7. 2021

.....
podpis

Poděkování

Nejprve bych ráda poděkovala všem těm, kteří mi kouzelný svět tance ukázali a naučili mě jej milovat. Velké díky také patří mé rodině a kamarádům, kteří mě celou dobu podporovali, byli mi oporou, a především v tom byli se mnou. Za klíčové považuji poděkovat také MgA. Alžbětě Ferklové, vedoucí mé diplomové práce. Děkuji jí především za důvěru, kterou vložila do mé vize a všech nápadů, její trpělivost a velmi intuitivní vedení. Dále také děkuji velmi odvážné Mgr. Zuzaně Urbanové, která s chutí a nadšením přijala výzvu vést lekce taneční a pohybové výchovy v její třídě. V neposlední řadě je třeba poděkovat všem malým tanečnicím a tanečnickům, kteří byli součástí praktické části mé diplomové práce a opět mi ukázali, že to má smysl.

NÁZEV:

Význam taneční a pohybové výchovy ve vzdělávání dětí mladšího školního věku

AUTOR:

Eva Neuhöferová

KATEDRA:

Katedra primární pedagogiky

VEDOUcí PRÁCE:

MgA. Alžběta Ferklová

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se opírá o vývojová specifika školáků a hledá, co je jejich přirozeností. Klade si otázku: „Proč je pro člověka pohyb tak důležitý?“ a jakou roli hraje pohyb při správném držení těla. Vyzdvihuje důležitost pohybu pro vývoj dítěte a ukazuje, že pohyb je neoddělitelnou součástí našich životů.

V kapitole o tanci nahlížím na tanec jako na jednu z nejstarších forem lidského umění. Hledám taneční projevy v každodenním životě a popisuji specifika dětského tanečního projevu. V neposlední řadě vyzdvihuji přínos tance, jeho výchovný rozměr, hodnoty a využití.

V další kapitole se věnuji taneční a pohybové výchově jako doplňujícímu vzdělávacímu oboru a jeho ukotvení v RVP.

V praktické části popisuji aplikaci pěti lekcí taneční a pohybové výchovy. Tyto lekce byly odučeny pedagožkou, která neměla žádné předchozí zkušenosti s výukou taneční a pohybové výchovy. Hlavním důvodem tohoto rozhodnutí je, aby lekce mohly být v budoucnu aplikovány pedagogy bez ohledu na jejich předchozí zkušenost s taneční a pohybovou výchovou. V praktické části sleduji několik klíčových věcí.

Z pedagogického hlediska reflektuji srozumitelnost vytvořených lekcí a jejich aplikaci pedagogem, který neměl žádné předchozí zkušenosti s tímto oborem. Výzkumnou metodou je rozhovor.

Dále analyzuji spontánní pohyb dětí ve třídě před taneční lekcí a bezprostředně po ní. Cílem je srovnání, zda se spontánní pohyb dětí nějakým způsobem proměnil a jestli více dbaly na správnost držení svého těla.

V neposlední řadě zjišťuji, jak děti vnímají své vlastní tělo. Dětem bude dán krátký dotazník před začátkem výuky tanečních lekcí a po jejich skončení. Cílem je zjistit, zda se jejich nahlížení na tělo nějakým způsobem proměnilo.

Diplomová práce by mohla být metodickým pomocníkem pro každého prvostupňového pedagoga, který respektuje přirozenou potřebu dítěte pohybovat se a chce s ní v rámci své výuky pracovat. Věří, že skrze přirozený pohyb lze vést dítě k vzájemnému porozumění, probouzet v něm imaginaci a touhu něco vytvářet.

KLÍČOVÁ SLOVA

dítě mladšího školního věku, význam pohybu pro život, taneční a pohybová výchova, cíl a význam taneční a pohybové výchovy, držení těla, rozvoj osobnosti, taneční a pohybová výchova jako součást základního vzdělávání

TITLE:

The importance of dance and movement in the education of children in middle school age

AUTHOR:

Eva Neuhöferová

DEPARTMENT:

Primary Education Department

SUPERVISOR:

MgA. Alžběta Ferklová

ABSTRACT

This master's thesis is based on the specifics of physiological development in middle childhood and searches for the pupil's natural behaviour at this stage. It begs the question as to why movement is so important for the human being and what role locomotion plays in having good postural habits. It highlights the magnitude of movement for child development and shows that physical activity is an inseparable part of our lives.

The third chapter is about dance which is perceived as one of the oldest forms of human art. I look for displays of dance in everyday life and describe the particularities of expression in dance in middle childhood. Finally, I highlight the benefits and its educational dimension, values, and use.

The following chapter talks about dance and movement education as a supplementary education field and its implementation in the FEP.

The practical part describes an application of five dance lessons. These lessons were taught by a pedagogue who had no previous experience with teaching dance and movement activities. The main reason for this decision was that, in the future, a pedagogue could teach the lessons regardless of their past practice with dance and movement education. The three key observed factors are described below.

Firstly, from the pedagogical point of view, I reflect the intelligibility of the lesson plans and their application by the pedagogue who had no experience with this field of study. The method of research is an interview.

Secondly, the pupils' spontaneous movement was observed and analysed directly before and after each lesson. The goal is to compare whether the children's spontaneous movement changed in any way and whether they adopted a rather correct posture.

Lastly, I investigate how the pupils comprehended their own body. The children were given a short questionnaire before and after the lessons. The objective is to understand if their perception of their body altered or not.

This master's thesis could serve as a methodological manual for the primary school teacher who respects the importance of natural movement in childhood and wishes to incorporate it into their lessons. The teacher believes that natural movement can contribute to pupils' mutual understanding and wishes to nurture their imagination and a desire to create art.

KEYWORDS

children in middle school age, importance of movement in daily life, dance and movement education, aim and importance of dance and movement education, personal growth, body posture, dance and movement education as a part of basic school

OBSAH

ÚVOD.....	11
TEORETICKÁ ČÁST.....	13
1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	13
1.1 Vývojová specifika dětí mladšího školního věku	13
1.1.1 Tělesný vývoj školáka.....	14
1.1.2 Rozumový a kognitivní vývoj školáka.....	15
1.1.3 Zájmové činnosti školáka	16
1.1.4 Emoční vývoj a socializace školáka	17
2 O POHYBU	18
2.1 Význam pohybu pro život	18
2.2 Vliv školního prostředí na držení těla dítěte.....	19
2.3 Správné držení těla	20
2.3.1 Správné držení těla v taneční a pohybové výchově	21
2.3.2 Význam správného držení těla	23
2.4 Přirozený pohyb.....	23
3 O TANCI	24
3.1 Vznik tance a taneční projevy v životech našich předků.....	24
3.2 Přínos tance.....	26
3.3 Dětský taneční projev	27
3.4 Výchovný rozměr tance.....	28
4 TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA	28
4.1 Pojem taneční a pohybová výchova a její cíl.....	29
4.2 Základní principy taneční a pohybové výchovy	29
4.2.1 Funkce a význam jednotlivých částí našeho těla.....	30
4.2.2 Vizualizace funkcí a významů	32
4.2.3 Hudební cítění a rytmus	33
4.2.4 Prostorové cítění	33
4.3 Ukotvení taneční a pohybové výchovy v základním vzdělávání.....	34

4.4	Organizace vyučovací lekce	35
4.5	Taneční a pohybová výchova jako součást RVP	36
4.5.1	<i>Vzdělávací obsahy taneční a pohybové výchovy</i>	37
4.5.2	<i>Propojení očekávaných výstupů tělesné a taneční a pohybové výchovy v RVP</i>	37
5	OSOBNOST PEDAGOGA TANEČNÍ A POHYBOVÉ VÝCHOVY	39
	PRAKTICKÁ ČÁST	41
5.1	Cíle praktické části a výzkumné otázky	42
5.2	Metody výzkumu	42
5.2.1	<i>Pozorování a rozbor videozáznamu</i>	42
5.2.2	<i>Rozhovor s třídní učitelkou</i>	43
5.2.3	<i>Dotazníkové šetření ve 3. třídě</i>	44
5.3	Charakteristika třídy	45
6	VÝUKOVÉ LEKCE TANEČNÍ A POHYBOVÉ VÝCHOVY	46
6.1	Lekce č. 1: Využívám tělesného těžiště	46
6.1.1	<i>ÚVODNÍ ČÁST LEKCE</i>	46
6.1.2	<i>PRŮPRAVNÁ ČÁST LEKCE</i>	48
6.1.3	<i>HLAVNÍ ČÁST LEKCE</i>	49
6.1.4	<i>ZÁVĚREČNÁ ČÁST LEKCE</i>	51
6.1.5	<i>Reflexe a hodnocení proběhlé výukové lekce:</i>	52
6.2	Lekce č. 2: Pracuji s tělesným těžištěm	54
6.2.1	<i>ÚVODNÍ ČÁST LEKCE</i>	55
6.2.2	<i>PRŮPRAVNÁ ČÁST LEKCE</i>	57
6.2.3	<i>HLAVNÍ ČÁST LEKCE</i>	58
6.2.4	<i>ZÁVĚREČNÁ ČÁST LEKCE</i>	60
6.2.5	<i>Reflexe a hodnocení proběhlé výukové lekce:</i>	61
6.3	Lekce č. 3: Prostor kolem nás	63
6.3.1	<i>ÚVODNÍ ČÁST LEKCE</i>	63
6.3.2	<i>PRŮPRAVNÁ ČÁST LEKCE</i>	65
6.3.3	<i>HLAVNÍ ČÁST LEKCE</i>	66
6.3.4	<i>ZÁVĚREČNÁ ČÁST LEKCE</i>	69
6.3.5	<i>Reflexe a hodnocení proběhlé výukové lekce:</i>	70
6.4	Lekce č. 4: Moje vnitřní hudba a hudební citění	72
6.4.1	<i>ÚVODNÍ ČÁST LEKCE</i>	73

6.4.2	<i>PRŮPRAVNÁ ČÁST LEKCE</i>	74
6.4.3	<i>HLAVNÍ ČÁST LEKCE</i>	76
6.4.4	<i>ZÁVĚREČNÁ ČÁST LEKCE</i>	78
6.4.5	<i>Reflexe a hodnocení proběhlé výukové lekce:</i>	79
6.5	Lekce č. 5: Improvizace se stuhou.....	81
6.5.1	<i>ÚVODNÍ ČÁST LEKCE</i>	81
6.5.2	<i>PRŮPRAVNÁ ČÁST LEKCE</i>	83
6.5.3	<i>HLAVNÍ ČÁST LEKCE</i>	85
6.5.4	<i>ZÁVĚREČNÁ ČÁST LEKCE</i>	87
6.5.5	<i>Reflexe a hodnocení proběhlé výukové lekce:</i>	89
6.6	Vyhodnocení jednotlivých metod.....	91
6.6.1	<i>Pozorování a rozbor videozáznamu</i>	91
6.6.2	<i>Rozhovor s třídní učitelkou</i>	92
6.6.3	<i>Dotazníkové šetření ve 3. třídě</i>	93
	VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	96
	ZÁVĚR	98
	SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	99
	SEZNAM PŘÍLOH.....	101

ÚVOD

Tato diplomová práce by mohla být zdrojem inspirace, nápadů a pomocným návodem pro všechny učitele, kteří jsou bdělí k jedné z velmi silných potřeb dětí mladšího školního věku. Předškoláci, kteří nastupují do školního prostředí s hravou a živelnou energií, jsou lační po pohybu, protože je to jedna z jejich největších přirozeností. Jsem přesvědčena, že úkolem pedagoga je tuto přirozenost respektovat a vhodně s ní během školních let pracovat. Díky silným pramenům a dlouholetým zkušenostem mnoha pedagogů, o které se v této práci opírám, se podařilo 1. září roku 2010 zařadit do Rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání i taneční a pohybovou výchovu jako doplňující vzdělávací obor. Pohyb jako takový můžeme vnímat jako jeden z prostředků sebevyjádření a sebepoznávání. Pokud má jedinec možnost prožívat a poznávat okolní svět skrze svoje tělo, může to přinést schopnosti většího sebeovládání, sebekontroly i sebejistoty. Jeden z mých hlavních cílů je podpořit názor, že tanec má své specifické a nenahraditelné místo ve vzdělávání dětí mladšího školního věku.

Tanec je úzce spjat s mým životem již od útlého dětství, formoval moji osobnost a přinesl mi do života spoustu cenných zkušeností a prožitků. Jedním z nich je i uvědomění, že tělo je náš nástroj k prožívání všech vnějších okolností, díky němu nabýváme nových zkušeností, a proto je potřeba o něj pečovat. Pokud naše tělo bezpečně známe, můžeme mu v mnohém pomáhat, dokonce jej i léčit.

Aktuálně pracuji jako pedagožka tance na základní umělecké škole a zároveň využívám základních principů taneční a pohybové výchovy při své praxi na škole základní. Z mé vlastní zkušenosti děti mladšího školního věku na taneční a pohybovou výchovu reagují velmi pozitivně. Pohyb sám o sobě je naplňuje a baví. Nabízí učitelům možnost rozbít stereotypní způsob výuky a oživit zdlouhavé sezení v lavici. V některých případech dochází i k hlubšímu poznání, pokud je samo učivo propojené i s pohybem.

Hlavním důvodem, proč jsem se rozhodla psát o taneční a pohybové výchově je touha tento jedinečný obor a tanec jako takový zpřístupnit širší skupině pedagogů. Součástí mé praktické části je návrh pěti lekcí taneční a pohybové výchovy, které by

měly být aplikovatelné i pedagogem, který nemá žádné předchozí zkušenosti s tímto oborem. Za klíčové považuji nadšení a důvěru pedagoga v tento jedinečný obor a způsob výuky.

TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Uvažování o okolním světě a jeho samé prožívání závisí na dané vývojové fázi, ve které se jedinec právě nachází. Naše každodenní projevy i potřeby se postupem času mění. Klíčové k porozumění tomu, co se v dítěti odehrává, jsou změny jeho psychického i fyzického vývoje. Znalost těchto změn a charakteristik nám může pomoci dítěti lépe porozumět, respektovat jeho jedinečnost a pracovat s ním.

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 117–119) považují období mladšího školního věku jako velmi zásadní etapu ve vývoji dítěte. Toto období vymezují na dobu mezi 6 – 7 rokem, obvykle trvající až do věku 11 – 12 let, kdy se začínají objevovat známky pohlavního dospívání. Velkým mezníkem je vstup dítěte do školního prostředí, které silně ovlivňuje a poznamenává další dětské prožívání.

Vágnerová považuje nástup dítěte do školy za oficiální vstup do společnosti. Dítě prochází rituálem v podobě zápisu a prožívá první slavnostní den ve škole. Stojí před ním nelehký úkol, a to přebrat zcela novou roli ve společnosti a započít další životní fázi svého dosavadního života (Vágnerová, 2012, s. 254-255).

1.1 Vývojová specifika dětí mladšího školního věku

Říčan (2014, s. 145) uvádí, že škola dítěti otevírá nové obzory a učí jej myslet zcela novým způsobem. Do popředí se nyní dostávají školní povinnosti, což znamená mnohem vyšší nároky na dítě, jehož hlavní náplní byla doposud jenom hra. Dítě se musí naučit respektovat nastavená pravidla, být schopno odložit uspokojení svých okamžitých potřeb na později a fungovat v mnohem větší skupině, než bylo zvyklé.

Školák obvykle nastupuje do školy s touhou objevovat okolní svět, je zvědavý a není potřeba jej motivovat zvenčí. Sám se ptá, hledá odpovědi na své otázky a chce být aktivním účastníkem v procesu učení. Dnešní strukturovaná škola však ve velké míře využívá vnějších prostředků motivace. Vytváří tak mnohdy prostředí, které je spíše formální, soutěživé a ve velké míře hodnotící. Tyto způsoby však potlačují již

zmiňovanou motivaci vnitřní, která je přirozeností každého dítěte. Langmeier a Krejčířová (2006, s. 118–119) vybízí k zamýšlení nad současným stylem výuky, která by měla vést k aktivnějším způsobům učení.

Tyto postoje mě utvrzují v tom, že aktivita a pohyb jsou jedním ze stěžejních pilířů vzdělávání dětí mladšího školního věku. Dítě potřebuje být aktivně zapojeno do procesu a nabývat nových zkušeností skrze vlastní prožitek a tělo.

1.1.1 Tělesný vývoj školáka

V tomto období je růst školáka výrazně pomalejší. Dochází ke změnám proporcionality těla, kdy končetiny rostou mnohem rychleji než trup. Dochází tak k celkovému zeštíhlení postavy jedince. Zvyšuje se výkonnost orgánových soustav, což má například vliv na snížení tepové frekvence, mírné zvýšení krevního tlaku nebo zvýšení vitální kapacity plic. Děti jsou velmi rychle schopny osvojit si nové pohybové dovednosti na základě nápodoby či jednoduchých instrukcí. Toto období je považováno za příznivé pro rozvoj motoriky, protože zralost nervového systému již obstojí při náročnějších koordinačních pohybech. Dítě zdokonaluje svoji obratnost a směřuje tak k celkové koordinaci svého těla a harmonizaci pohybu (Vrbas, 2010, s. 32-33).

Dítě mladšího školního věku si uvědomuje své pokroky v obratnosti a věnuje se zdokonalování s velkou pílí a úsilím. Mimo jiné jeho tělesná síla a obratnost mnohdy rozhoduje o postavení v kolektivu, ve kterém se pohybuje. Pocit úspěchu a zlepšení jej motivuje a činí mu velkou radost. Činnosti jako například skákání přes švihadlo, jízda na kole nebo hod míčem jsou vykonávány již s velkou obratností. Při těchto činnostech dítě používá velkých svalů a jejich koordinaci už ovládá. Naopak u činností, při kterých dítě používá svaly drobné, jsou pohyby ještě nepřesné. Postupně se vytváří a zdokonaluje koordinace mezi jemnými pohyby prstů a zrakem. Školák také ještě není schopen úsporně pracovat se svojí fyzickou energií a silou, velmi rychle se vyčerpává. Oproti dospělému jedinci však síly nabývá velmi rychle zpět, proto můžeme mít někdy pocit, že jsou děti v období mladšího školního věku k nezastavení (Říčan, 2014, s. 146-148).

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 120) potvrzují, že školák začíná projevovat rostoucí zájem o pohybové a sportovní aktivity. V tomto období se výrazně zlepšuje jeho hrubá i jemná motorika a koordinace celého těla. Touží po mrštnosti a obratnosti, učí se pracovat s vytrvalostí a silou. Poukazují na to, že vývoj pohybových dovedností závisí jednak na tělesném růstu jedince, ale i na jeho vnějších podmínkách. Významnou roli zde může hrát i podpora či povzbuzení ze stran rodiče nebo například učitele. Přecitlivělost a obavy ze strany rodičů mohou vést ke ztrátě vnitřní motivace dítěte. Ve chvíli, kdy dítě ztrácí motivaci pohybové aktivity zkoušet nebo se v nich zlepšovat, jejich rozvoj se zastaví.

1.1.2 Rozumový a kognitivní vývoj školáka

V této fázi je školák svými duševními funkcemi připraven začít soustavně pracovat. Jeho soustředěnost obvykle vydrží kolem 10 minut. Vyhledá ty podněty, které jsou pro něj užitečné, uvědoměle je využívá a tlumí podněty nedůležité a nežádoucí. Postupně přebírá odpovědnost za svoji práci a snaží se úkoly svědomitě dokončovat. Nejenom, že dítě mladšího školního věku tohle všechno už dokáže, důležitou roli zde hraje také to, že dítěti činí školní práce upřímnou radost. Klíčové je tedy to, aby školní učivo zrcadlilo opravdové zájmy dítěte (Matějček, 1998, s. 79).

Říčan poukazuje na to, že na cestě za poznáním jsou kladeny různé překážky a výzvy, se kterými se školák musí vypořádat. V tomto období dokáže uvažovat složitěji, protože udrží v mysli více myšlenek, faktů a informací najednou. I přestože se postupně myšlenkovým obrátům teprve učí, začínají se stávat každodenní součástí jeho života. Nabízí to větší možnost přemýšlet, myšlenky kombinovat a skládat je ve složitější celky (Říčan, 2014, s. 148). Matějček potvrzuje, že dítě již dokáže rozlišit a pracovat s opravdu drobnými fragmenty, všimnout si jednotlivostí. Tato schopnost je zcela klíčová pro výuku čtení a psaní (Matějček, 1998, s. 80).

Dítě předškolního věku si věci pamatuje na základě opakování, nebo protože jej daná věc zajímá. V období mladšího školního věku se posouváme k tzv. úmyslnému zapamatování. Dítě se učí pamatovat si to, co bude v budoucnu potřebovat (Matějček, 1998, s. 80). Říčan (2014, s. 149) doplňuje, že paměť už funguje lépe, protože není tolik

řízena dětskými emocemi a přáními. Právě proto celé období mladšího školního věku nazývá obdobím „střízlivého realismu“.

Důležitým aspektem je rozvoj řeči, který napomáhá k porozumění, pamatování a ovládnutí okolního světa. Klíčovým bodem v rozvoji řeči je růst slovní zásoby, který ovlivňuje délku i složitost sdělení (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 122).

Matějček (1998, s. 80-81) podotýká, že s nástupem do školního prostředí dítě začíná na své výkony nahlížet poněkud kriticky. Jeho tvorba se začíná zaměřovat na věci, které bezpečně zná, umí, nebo se o nich učil ve škole. Postupně ztrácí odvahu ke spontánní tvořivé činnosti, kterou je potřeba znovu probouzet a rozvíjet.

1.1.3 Zájmové činnosti školáka

Přestože škola zabere dítěti velkou část dne, v odpoledních hodinách se mu otevírají zcela nové možnosti. Něco, čemu říkáme volný čas. Tuto dobu dítě naplňuje činnostmi dle individuálních potřeb, zájmů a schopností. Dle Pávkové (2001, s. 102) se zájmy postupem času formují. V období mladšího školního věku děti objevují a zkouší různé zájmové aktivity. Většinou jde o zájmy krátkodobé a se zvyšujícím věkem se tyto zájmy postupně prohlubují a stabilizují.

Náplní volného času stále zůstává i hra, která má ale jiný charakter. Zatímco předškolák je do hry ponořen celou svojí bytostí a prožívá příběhy z jiných světů, ve hře školáka jde především o věrné napodobení skutečnosti. Velký úspěch mají technické stavebnice, skupinové pohybové hry v přírodě, stolní hry a hra se zvířaty. V případě děvčat zde má svoji nenahraditelnou roli hra s panenkou (Říčan, 2014, s. 155-156).

Pávková (2001, s. 103) zmiňuje důležitost pohybových aktivit. Uvádí, že pohybové aktivity ovlivňují správný biologický rozvoj dítěte. Nejenže pohybová aktivita sama o sobě působí dítěti radost, rozvíjí i jeho tělesné vlastnosti a kvality v souvislosti s charakterovými vlastnostmi. Jedná se např. o vytrvalost, rychlost či přesnost. Skrze tyto aktivity může docházet k rozvoji jak citové, tak intelektuální sféry školáka. Působí na něj výchovně a vzdělává jej. Právě taneční a pohybová výchova může být jedním ze způsobů, jak dětem poskytnout potřebný prostor k přirozeným pohybovým aktivitám, které potřebují.

Volný čas školáka také přirozeně vyplňuje četba. Dítě je hladové po informacích a žádá si další jejich přísun, ať už formou samostatné četby, listováním v obrázkových encyklopediích nebo vyžadováním četby nahlas od druhých. Forma a obsah se mění s přibývajícím věkem dětí, pohádky a svět fantazie ztrácejí na oblibě a do popředí se dostávají spíše dobrodružné příběhy s realističtějšími prvky (Říčan, 2014, s. 157).

1.1.4 Emoční vývoj a socializace školáka

S nástupem do školy se velmi zásadními hybateli stávají spolužáci. Dítě se postupem času učí modelovat své vlastní způsoby chování a začlenění do skupiny přispívá k rozvoji základních složek socializačního procesu. Častější interakce s vrstevníky učí dítě schopnostem jako je např. pomoc slabšímu, vzájemná spolupráce, nebo porozumění názorů a potřeb ostatních. Schopnost emoční inteligence ovlivňuje i samotné přijetí dítěte skupinou (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 130-131).

Ve školním prostředí je také na dítě kladeno spousta nároků, se kterými si samo neví rady. Mělo by v hodinách vydržet soustředěně sedět a potlačovat vnitřní impulsy a chuť si hrát. Dostává se do situací, kdy čelí nezdarům a překážkám. V minulosti mohl hru, která se mu nelíbila, jednoduše ukončit. Školák oproti tomu už musí vytrvat, zatnout zuby a zkoušet to znovu a znovu. Během těchto let se utváří zájem dítěte o jednotlivá odvětví, celoživotní vztah ke vzdělání i autoritám, proto jsou tyto první roky školní docházky nesmírně důležité (Říčan, 2014, s. 151-152).

Říčan (2014, s. 153-154) popisuje třídu jako nové seskupení, v níž se školák postupně učí fungovat. Zpravidla je to skupina, ve které se děti navzájem dobře znají a každé dítě přijímá určitou roli. Zpočátku mají děti tendenci se chovat jako stádo – následovat svého vůdce, tedy učitele. Bližší vztahy se formují na základě vnějších podmínek (společná cesta do školy, sdílení společné lavice). Postupem času se kolektiv začíná strukturovat. Do popředí se dostává přátelská solidarita a vliv učitele postupem času ustupuje. Děti začínají prokazovat soudržnost a loajalitu třídě jako celku, sdílí své názory, zájmy i požadavky. V kolektivu si získávají oblibu nejen ti, kteří jsou průbojní, ale i tací, kteří např. pomáhají druhým. U dítěte mladšího školního věku převládá radostnost a bezstarostnost ze samotného bytí. Svůj vztek rychle ventiluje a

nedokáže se dlouho zlobit na druhé. I přestože se postupně odklání od autority směrem ke skupině, v tomto věku ještě nedokáže být zcela věrným kamarádem.

2 O POHYBU

„Pohyb je základním projevem života – všechno, čeho člověk dosáhl, bylo uskutečněno tělesným pohybem.“ (Blažičková, 2005, s. 8)

Pohyb můžeme považovat za základní stavební kámen našeho bytí, bez něhož by samotná existence nebyla možná. Sám život totiž pohybem vzniká a bez něj opět utichá. Jedním z nejpřirozenějších pohybů každého živého tvora je vlna, která začíná s dalším nádechem. Zvedá náš hrudník vzhůru a při výdechu opět klesá dolů. Bití srdečního svalu je také pohybem, který nemůžeme ovlivnit naší vlastní vůlí a ve chvíli, kdy se zastaví, život zaniká. Skrze pohyb a naše tělo je nám umožněno poznávat okolní svět, projevovat své emoce, komunikovat s ostatními a prožívat všechny vnější skutečnosti.

Hogenová (2000, s. 6-8) také dodává, že hovoříme-li o pohybu, nejde pouze o pohyb tzv. lokomoční (pohyb svalů, který nám umožňuje pohyb z místa do prostoru). Hovoříme zde i o pohybu myšlenek, nálad, citů a našeho prožívání. Pohyb považuje za důležitý prostředek, díky němuž je jedinci umožněno dosáhnout různých životních cílů.

2.1 Význam pohybu pro život

Schopnost pohybovat se je nám dána do vínku již od narození a náš pohybový slovník je zcela jedinečný a specifický. Nejen že pohyb je přirozeným a základním projevem každé lidské bytosti, dokonce velmi silně ovlivňuje naše psychické procesy. Existuje úzká souvislost mezi rozvojem motoriky dítěte a jeho intelektem. Dítě vnímá pohyb jako jeden ze zdrojů sebepoznání a skrze něj může nabývat i např. na sebevědomí. Pomocí tance dokáže lépe porozumět samo sobě a svému tělu, spojuje podněty na intelektuální a citové rovině s těmi fyzickými. (Rellichová, 2015, s. 9)

Galloway (2007, in Válová, s. 15) tento výrok bezesporu potvrzuje. Dle něj má pohybová aktivita pozitivní vliv např. na naši odolnost a výdrž, navazování lidských vztahů, nebo dokonce na vyrovnání se s neúspěchem. Po fyzické stránce je zcela

nezbytná pro správný vývoj a růst našich kostí. Díky většímu množství minerálů se zvyšuje jejich odolnost a pevnost. Pohyb také silně působí na funkci našeho imunitního systému a udržuje rovnováhu mezi fyzickou a psychickou stránkou těla.

Ve chvíli, kdy nemá tělo dostatek pohybu, může docházet k zásadním změnám v lidském organismu. Tyto změny se mohou projevit v souvislosti s funkcí jednotlivých orgánů, jako např. zmenšením kapacity plic, zhoršením krevního oběhu či zpomalení metabolických procesů, což může vést třeba k obezitě. Pokles pohybové aktivity může vést i k strukturálním změnám. Mezi nejčastější projevy patří vadné držení těla a změny skeletu, chybné pohybové stereotypy či úbytek svalové hmoty (Pastorová, 2010).

2.2 Vliv školního prostředí na držení těla dítěte

V souvislosti s výraznou změnou denního režimu školáka, zvyšujících se nároků na jeho psychiku, a především zásadním omezením spontánního a přirozeného pohybu, se školák může začít potýkat s odchylkami od správného držení těla. Langmeier a Krejčířová (2006, s. 104) podotýkají, že vydržet sedět celou hodinu ve statické pozici je pro šestileté dítě velmi dlouhé a nepřirozené. Je zde kladen velký nárok na jeho pozornost a soustředění, po delší době dítě vyžaduje pohyb a hravou činnost, na kterou bylo doposud zvyklé. Právě tyto velké změny v režimu mohou vést až k vadnému držení těla.

Na základě výzkumu v dané problematice Vrbas (2010, s. 34) zdůrazňuje, že právě období mladšího školního věku je nejvhodnějším pro nápravy a odstranění špatných návyků vadného držení těla. Učitel by se měl ke správnému držení těla neustále vracet a se svými žáky pravidelně provádět kompenzační cvičení. Ve většině případech se totiž jedná o funkční změny, které lze aktivitou a uvědomělým pohybem napravit (Kopecký, 2010, s. 7).

V období mezi šestým až devátým rokem školák prochází velmi zásadní změnou svého pohybového aparátu, který je způsoben zrychlením růstu. Pokud nemá dítě dostatek pohybu, brzdí to jeho motorický vývoj. Při cvičení s dětmi mladšího školního věku se snažíme předcházet svalové nerovnováze. Protahujeme především svaly, které mají tendenci se zkracovat a posilujeme ty, které mohou pozitivně ovlivnit celkovou

souhru našich svalů. Důležitý je také princip všestrannosti a pestrost samotného cvičení. Pohybová aktivita by měla být pravidelně součástí výuky, vystřídat statickou činnost. Učitel by měl poskytnout dětem dostatek prostoru pro pohyb spontánní a vést je k radosti z pohybu řízeného (Krajská hygienická stanice pardubického kraje, 2009, [online]).

Kröschlová (1975, s. 10) také říká, že v tomto věku dětská duše potřebuje mnohem více hravého pohybu, než samo vyučování ve školních institucích dovoluje. Děti začínají být po dlouhém sezení a soustředění v lavici unavené, mohou si začít ulevovat a hrbit se. Proto je zde zcela zásadní učitelova znalost základních pravidel správného držení těla. Právě správnému držení těla by měl učitel ve třídě věnovat patřičnou pozornost, protože v tomto období vzniká nejvíce zlovyků, které si žáci přenáší dál do života. *„Každý pedagog by si měl být vědom, že nese plnou odpovědnost jak za duševní a charakterový, tak i za tělesný vývoj svých žáků.“* (Kröschlová, 1975, s. 10)

2.3 Správné držení těla

Držení těla Čermák (1998, s. 25-29) popisuje jako vzdorování gravitaci, která na něj přirozeně působí a snaha jedince udržet tělo v rovnováze. Na udržení vzpřímené polohy má zásluhu veškeré svalstvo našeho těla, včetně svalů vnitřních. Svaly vnitřní mají důležitou funkci, protože řídí a udržují jednotlivé části v rovnováze. Podél tělesné osy se nachází tzv. svaly posturální (od klenby nožní až po spojení lebky s páteří). Jejich hlavní funkcí je právě držení těla. Mezi základní složky držení těla patří postavení hlavy, zakřivení páteře, pánevní sklon, postavení dolních končetin a nožní klenba. Těchto pěti základních složek se využívá při posuzování celkového držení těla.

Jenkins (2010, s. 28) v souvislosti se správným držetím těla také zdůrazňuje důležitost rovnováhy, a to zejména rovnováhu jednotlivých svalových skupin. V tomto případě totiž mizí nadměrné napětí v těle a náš postoj se může dokonce napravit i sám. Spolu s ním se pak vrací naše energie a duševní pohoda.

Hnízdil (2005, s. 5-6) definuje správné držení těla vzpřímeným postojem, při kterém je respektováno přirozené zakřivení páteře (krční a bederní lordóza, hrudní

kyfóza) a přiměřené svalové napětí. Dle jeho názoru nejde pouze o mechanické postavení. Skrze něj napovrch vyvěrají např. naše životní postoje, sociální porozumění, způsoby našeho chování apod.

Berdychová (1972, s. 11-12) vymezuje znaky správného držení těla takto:

- hlava (*vzpřímená, brada mírně přitažena, dolní čelist vodorovná*)
- hrudník (*mírně vyklenutý, jeho osa je vertikální*)
- ramena (*nejsou vytažena vzhůru ani spuštěna dopředu, lopatky přilehlé*)
- břišní stěna (*zatažena, kolmice spuštěná z mečovitého výběžku*)
- celá osa (*vertikální, váha těla spíše na přední části chodidel než na patách*)

2.3.1 Správné držení těla v taneční a pohybové výchově

Taneční a pohybová výchova, dále TPV, respektuje zmíněné výchozí zákonitosti, avšak pracuje s nimi odlišným způsobem. Základním hybatelem je intenzivní představa a jasná vizualizace směrů, tahů či protitahů v našem těle. Velmi důležité je samozřejmě uvědomění anatomické stavby těla a jeho funkcí. Tanečnick následuje a respektuje významy, které jednotlivé části našeho těla nesou a učí se s nimi pracovat. Vyšším cílem TPV je také přenos získaných návyků správného držení těla do běžného života (Blažíčková, 2005, s. 26).

V TPV pracujeme se znaky správného držení těla následujícím způsobem:

Hovoříme-li o stoji vzpřímeném, který je v souladu se zásadami správného držení těla, pocitově je vždy doprovázen představou tahu vzhůru. Váha je přenesená spíše na přední část chodidel a kolena jsou protažená. Je třeba také najít rovnováhu mezi aktivitou a pasivitou. Stoj by neměl být napjatý a nepřírozený. Nadměrně napjaté svalstvo je třeba uvolnit. Na druhou stranu by také neměl být zcela pasivní a uvolněný. Samotný stoj je již aktivní pozicí tanečnicka a jeho udržení vyžaduje spoustu práce (Jeřábková, 1979, s. 22).

Důležité je přiblížit si dva zásadní aspekty, a to **vnímání centrální tělesné osy a práce s tělesným těžištěm.**

Centrální tělesnou osu si představíme jako přímku, která prochází středem našeho těla. Tato přímka zároveň dělí tělo na dvě stejné části. Tanečník vědomě s touto linií pracuje jak ve statické, tak i v kinetické poloze. Tělo se k ose neustále přimyká a vytahuje se do výšky vzhůru. Funguje zde představa protitahu. Chodidla jsou zapuštěna do země a páteř s temenem hlavy se oproti nim vytahují. Velmi důležitou roli zde hrají pomyslné spojnice kyčelních a ramenních kloubů, které odhalují správnost/nesprávnost držení těla. „*V zásadě platí, že čím větší množství os, spojnic, přímek a úseček horizontálních, vertikálních a diagonálních si dokáže tanečník nalézt a pracovat s jejich prostorovou představou a vzájemnými souvislostmi v klidu i při pohybu, tím lépe dokáže své tělo ovládat a používat.*“ (Blažičková, 2005, s. 26)

Tělesné těžiště je podle Jeřábkové (1979, s. 22) bod, který je umístěn v průsečíku centrální osy a osy pánve. Tanečník se učí aktivovat právě svaly obklopující tělesné těžiště, protože je to zcela zásadní při správném držení těla. Váhu přenášíme spíše na přední část chodidel, čímž zajistíme i správnou polohu pánve (Blažičková, 2005, s. 26).

Pomocná a orientační místa na těle podle Jeřábkové (1979, s. 25):

Pedagog může během své praxe využít několik orientačních míst, které usnadní dětem pohyb procítit a zvládnout. Pokud chceme tato místa aktivizovat, musíme zapojit svaly právě v dané oblasti. Jako pomocná orientační místa nám mohou sloužit:

- **temeno hlavy** (*prochází jím osa těla, pocit tahu za temenem hlavy*)
- **hrudník** (*vzpřímené držení hrudníku, komunikační centrum s okolím*)
- **ramena** (*odtažená od uší, široce rozložená, dvě oči dívající se do strany*)
- **boky** (*hroty pánevní jsou v jedné rovině*)
- **kost křížová** (*důležitá pro pohyb pánve, spojení mezi pánví a páteří*)
- **pás** (*spojení bederní a hrudní části páteře, důležité pro funkčnost pohybu*)
- **kolena** (*protažení dodá pohybu pevnost, pokrčením objevujeme funkčnost kolen např. při odrazu/zhoupnutí*)
- **lokty** (*představa nadlehčení loktů, napomáhá k oživení pohybu paží*)

2.3.2 Význam správného držení těla

Je prokazatelné, že právě držení těla má velký vliv na kvalitu našeho života a jeho prožívání. Na základě pramenů od Berdychové (1972, s. 5) bych připodobnila úroveň držení našeho těla k zrcadlu, ve kterém se zrcadlí naše fyzické i psychické zdraví.

Správné držení těla nám poskytuje vhodné podmínky pro správnou činnost našich vnitřních orgánů, růst a postavení kloubů nebo kostí, zdravý vývoj našich svalů a jejich správnou funkci. Všechny tyto složky napomáhají větší pohyblivosti páteře a umožňují nám lepší a dlouhodobější výkon. Velmi důležité je rovnoměrné zatížení, kterým předcházíme např. časté únavě nebo bolestem. Dále také zvyšuje naši odolnost vůči příznakům stárnutí a dalším nemocem v pozdějším věku.

Hnízdil (2005, s. 5-6) vnímá držení těla jako obraz našeho životního postoje. Podotýká, že tělesný vývoj, držení těla i bolesti zad je nutné chápat v mnohem širších souvislostech. Nesprávné držení těla dětí totiž nemusí vznikat pouze nesprávným nošením školní brašny. Promítají se do něj mnohem závažnější problémy, jako např. nevyváženost stresujících psychických aktivit nad pohybovými aktivitami, náš životní styl, postoje i problémy. Vadné držení těla můžeme označit za určitou podobu „řeči těla“ a může poskytnout prostor pro diagnostiku a odhalení dalších závažných problémů jedince.

Blažíčková (2005, s. 26) potvrzuje, že správné držení těla ovlivňuje kvalitu našeho života. Může nám přinést do života např. lepší sociální inteligenci, větší empatii a porozumění, citlivost vůči našemu okolí apod.

2.4 Přirozený pohyb

Již výše jsem zdůrazňovala důležitost respektování anatomických a fyziologických možností našeho těla. Přirozený pohyb je v souvislosti s tím respektující a řídí se především vrozenými funkcemi našeho těla. Je to pohyb, který nám napomáhá udržet naše tělesné i duševní zdraví v harmonii (Blažíčková 2005, s. 14).

Jeřábková (1979, s. 10) jej nazývá pohybem harmonickým. Tento pohyb je již kultivovaný a vytváříme jej s jasným záměrem. Je doprovázen samotnou radostí z pohybu, radostí z prožitku i hudebního zážitku a bezpodmínečně vychází z jasné představy dítěte.

Přirozený pohyb zmiňuji v souvislosti se správným držením těla, protože je v souladu s ním. Skrze taneční a pohybovou výchovu děti směřujeme právě k přirozenému a vědomému pohybu. V našem případě nejde o výchovu profesionálních tanečníků, dril, zvětšování rozsahů apod. Naším hlavním cílem je podpořit správný růst a vývoj jedince pomocí přirozeného pohybu.

3 O TANCI

Než se ponoříme do tématu taneční výchovy a vyzdvihneme její možný dopad na konkrétního jedince, musíme se zabývat zcela obecnými otázkami typu: Kde, proč a jak tanec vznikl, co pro nás tanec znamená, nebo co to tanec vlastně je? Tanec je součástí našich životů od pradávna. Je jednou z nejstarších forem umění v historii lidstva, ve kterém se zrcadlí přirozená lidská touha pohybovat se.

3.1 Vznik tance a taneční projevy v životech našich předků

V tanci jde především o projev těla, který umožňuje bezprostřední vyjádření našich emocí. Gestikulace, mimika a tvar našeho těla bylo v nejstarších civilizacích jedním z hlavních a naprosto přirozených nástrojů pro vyjádření vlastních potřeb. Jakýsi taneční projev můžeme pozorovat dokonce již u zvířat, v podobě tanců bojovných, namlouvacích, vzývacích, ... Nápodobou těchto pohybů zvířat či rostlin v přírodě se vytvořil jedinečný pohybový slovník.

Původní tance v sobě zrcadlily také dětské pohybové hry. Ve většině případech šlo o zcela jednoduché a základní pohyby. Jednalo se především o kolektivní tance, jejichž vrcholem byl extatický trans. Tance doprovázel i zvukový doprovod v podobě bouřlivého zpěvu, bouchání či výkřiků. Hlavní náplní těchto rituálů bylo uctívání všemožných kultů a oslavování života (Jebavá, 1998, s. 11-12).

O tanci ve starověkém Řecku se dozvídáme především z výtvarného umění, které zachycuje tanečnický pomoci maleb na řeckých vázách. Dalším doložitelným důkazem o tom, že staří Řekové využívali mimického, tj. výrazového tance, mohou být i terakotové figurky. Kröschlová (1964, s. 7) uvádí, že určitá skupina řeckých tanců se vyvíjí z pravěkých tanců týkajících se dvou základních principů, které se objevují v našem každodenním životě. Prvním z nich je cyklus roční. Jedná se především o oslavy ročních období, důležitých mezníků jako je slunovrat nebo vinobraní. Tím druhým je cyklus životní. V tomto případě jde o oslavy života jako takového – tj. narození jedince, na druhé straně ale i oslava smrti, nebo další lidské události jako např. svatby apod. Tanec se objevuje i jako součást divadelních představení slavných dramatiků. V návaznosti na tyto pohybové projevy pak vzniká spousta dalších tanečních forem. Řecký tanec se snaží zůstat v souladu s filozofií řecké kalokagáthie, což znamená harmonii mezi fyzickou a duševní stránkou lidské bytosti. Je ladný a typický svojí rytmičností. Můžeme v něm nalézt předobraz tance klasického, protože se v něm objevují krokové variace, skoky i otočky (Jebavá, 1998, s. 49-50).

Burian (1929, in Hofmanová Pírková, s. 42) ve své knize popisuje jedinečnost tanců afrických obyvatel. Právě tanec nabízel možnost svobodného projevu, do kterého se vpisovala kultura černošského národa. Taneční projevy a rytmus prosakovali do každodenních činností každého Afričana. Neobvyklým a výrazným prvkem černošských tanců pro nás Evropany může být např. jejich nahota. Tvrzení, že se černoši neoblékají, protože jim je horko, je naprosto mylné. Je to přesně naopak. Černoši si svého těla velice váží a přijímají ho takové, jaké je. Čím více se toho při tanci na jejich těle třepe, tím větší je to pro ně inspirace k pohybu. Oblečení jim zbytečně překáží a svazuje je.

Touha tančit a pohybovat se jsou přirozenou součástí lidského života. Taneční projevy našich předků pro nás mohou být v mnohém velkou inspirací. Nejen v jejich přirozenosti, spontaneitě, ale i v tom, jak sami nahlížíme na naše tělo. Považuji za zcela zásadní, abychom si uvědomovali jeho důležitost a věnovali mu dostatek pozornosti. Není to pouze naše tělesná schránka, ale jsme to my samy. Skrze tělo prožíváme všechny vnější skutečnosti, tělo je naším pomocníkem a je důležité mu naslouchat.

3.2 Přínos tance

Nelze opomíjet důležitost pohybu a fyzické aktivity pro zdraví našeho těla, nicméně na povrch nám vyvěrá otázka: V čem je tedy právě tanec tak výjimečný a liší se od běžného sportu či jiné fyzické zátěže?

Skrze tanec jsme schopni vyjádřit svůj vlastní názor, dokážeme aktivovat naše psychické i fyzické síly, během tance dochází k určitému sebepoznání a zvyšuje se schopnost sebekontroly, sebeovládání, ale i sebejistoty, jak uvádí Blažičková (2005, s. 7-9). Dále také podotýká, že tanec je typem činnosti, která je přístupná úplně všem, kteří chtějí a přejí si to. „*Každý, kdo je schopen myslet, cítit a hýbat se, může tančit.*“ (Blažičková, 2005, s. 9)

Ve chvíli, kdy se jedinec neztotožňuje se svým vlastním pohybem, necítí jej a sám mu nerozumí, nedokáže porozumět ani svému vnitřnímu já. Nedovede totiž řádně spojit citové a rozumové podněty s těmi fyzickými.

Tanec pramení z osobnosti daného jedince, tudíž je zcela individuální a skrze něj může každý dosáhnout jiného stupně radosti. „*Tanec se rodí z osobnosti. Na tvůrčím procesu se podílí její intelekt vytvářející formu; city dávající výrazu sílu; tělo, které je nástrojem vnější formy; a duch, nepostižitelný projev lidské bytosti, který ale všemu dává smysl.*“ (Blažičková, 2005, s. 7)

Právě proto můžeme považovat tanec za zcela ojedinělý a nenahraditelný fyzický projev člověka.

Payne (1999, s. 16-17) nahlíží na tanec dvěma různými způsoby. Rozlišuje rozdíl mezi tancem jakožto pohybem a tancem jako uměním. V našem případě nás bude více zajímat tanec jako pohyb, protože v taneční a pohybové výchově se zaměřujeme spíše na prožitek a obsah pohybu, než na jeho estetično a formu. Hlavním prostředkem tance obecně je pohyb, při kterém se intenzivně pracuje s tělem, energií, silou, prostorem a časem. Mluvíme-li o rozdílu mezi těmito dvěma přístupy, jde především o jiný cíl. V tanci jakožto umění je hlavním cílem představení tanečníka, zdokonalování jeho taneční techniky, preciznost a estetičnost. Hovoříme-li o tanci jako o pohybu, zajímá nás spíše prožitek, spojení fyzické stránky s emocemi než samotný produkt, čímž může

být například taneční představení. Pokud pomocí tance vzděláváme, klademe důraz na tzv. kreativní tanec, se kterým přišel Rudolf Laban, slovensko-maďarský tanečník. Kreativním tancem myslíme pohyb, který se tvoří sám ze sebe, jde o určitý způsob našeho sebevyjádření. Spojením těchto pohybů pak vytváříme tanec.

3.3 Dětský taneční projev

Dětský taneční projev nelze řadit mezi ostatní taneční projevy, jelikož nese zcela odlišný význam, může mít výrazné dopady na fyzický i psychický vývoj dítěte a tvoří důležitou složku v dětském světě.

Podle Kurkové (1981, s. 61) dětský pohyb může postrádat jakékoli zaměření či účel, a tudíž může pramenit pouze z živelné chuti pohybovat se. Skoro vždy je doprovázen pocitem radosti, což dodává tanečnímu projevu na přirozenosti a pomáhá zvyšovat i jeho kvalitu. Jeřábková (1979, s. 10) také uvádí, že pokud pozorujeme běžný pohyb dětí, právě už tento pohyb v sobě nese typ určitého tanečního projevu a téměř vždy je propojen s výrazem. Může to být např. radostný výskok, jásavé rozběhnutí, zatočení apod. V mnoha případech může být tento pohyb dokonce doprovázen radostným zvoláním, popěvkem nebo slovem, což dětský projev ještě více umocňuje. V momentě, kdy dítě nastupuje do školního prostředí, hrozí jednostranné zatížení a mizí tak něco, čemuž říkáme harmonický pohyb. Harmonickým pohybem nazýváme pohyb přirozený, který je v souladu s fyziologickými možnostmi dítěte a je již vědomě vytvářen z představy či vnitřního pocitu. V dětském vývoji je zcela nepostradatelný, jelikož vede dítě ke správnému držení těla a obsáhne jak složku technickou, tak i výrazovou. Právě v tomto věku je důležité dítě k harmonickému pohybu směřovat a toho můžeme docílit pouze intenzivní a dlouholetou prací s pomocí dětské představivosti a tvořivosti.

Co se týče dětské tvorby, ta stále zůstává na pomezí mezi hrou a skutečnou tvůrčí činností, jak říká Kurková (1981, s. 10), nicméně v sobě skrývá i skutečné hodnoty a výchovnou složku, právě oproti obyčejné rovině dětských her. Avšak pro děti samotné znamená především hru, což v nich přirozeně probouzí jejich vůli a zájem. Právě v tom je dětská tvorba zcela výjimečná, protože může přinášet jedinečné zážitky a poznání.

3.4 Výchovní rozměr tance

Podle Blažíčkové (2005, s. 10-12), tanec dává prostor pro rozvoj tvůrčích schopností žáků, může vést k větší citlivosti a vnímání hodnot i třeba v mezilidských vztazích. Tanec totiž vyžaduje spoustu soustředění a intenzivní práce, jak na mentální, tak i na fyzické úrovni myšlení, navíc může prohloubit komunikační kompetence jedince v nonverbální komunikaci. Důležitým bodem je také přistupovat k tanci jako k zážitku, protože každý z nás má právo dosáhnout kontroly nad svým vlastním tělem. Sebevyjádření skrze řeč těla je naším běžným nástrojem a skrze intenzivní práci s pohybem si tyto aspekty můžeme osvojit.

„Výchovný proces má dvě složky – jednak schopnost přijímat, být ovlivňován a za druhé schopnost dávat, ovlivňovat.“ (Blažíčková, 2005, s. 10) Blažíčková dále také poukazuje, že v taneční výchově přistupujeme k vlastnímu tělu jako k dalšímu způsobu projevu naší osobnosti, konkrétně je to vnější projev naší osobnosti. Tělo se stává prostředníkem, kterým jsme schopni přijímat vjemy z vnějšího prostředí a skrze něj promlouvat a vyjadřovat svůj vlastní názor. Jeřábková (1979, s. 10) zase vyzdvihuje dvě důležité složky tance samotného, technickou a výrazovou. Technika tance se nesmí drát do popředí na úkor prožitku, jelikož se musí spolu s výrazem a prožitkem doplňovat a umocňovat.

Taneční výchovou nevnímáme učení se tanečním pohybům nebo krokům, jak říká Blažíčková (2005, s. 10-12). Snažíme se žáky vést k rozvoji vlastní tvůrčí cestou a objevovat nepřeborné možnosti svého sebevyjádření. Ve výsledku se tedy tanec zdá jako nejvhodnější forma umění k rozvoji celistvé osobnosti, protože rozvíjí a vědomě pracuje jak s mentální, tak i s fyzickou stránkou osobnosti.

4 TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA

Přínos tance je pro vývoj jedince zcela nezaměnitelný. Umožňuje rozvoj celistvé osobnosti žáka, a to jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Může zcela přirozeně působit jako výchovný prostředek, protože je dětské duši velmi blízký a srozumitelný. Vychází z dětské přirozenosti pohybovat se a může být efektivním nástrojem učitelů,

skrže který lze formovat např. správné držení těla, podněcovat kreativitu nebo svobodu vlastního projevu.

4.1 Pojem taneční a pohybová výchova a její cíl

Rellichová (2015, s. 9) potvrzuje, že díky taneční a pohybové výchově vzniká jedinečný prostor pro harmonický vývoj dítěte. TPV cílí na to, aby dítě bylo vnímavější a citlivější vůči svému okolí, a především rozvíjelo inteligenci svého těla. Velký důraz je také kladen na dětskou tvořivost.

Důležitým heslem by v našem případě mělo být: *„Přistupuj k tanci jako k zážitku.“* I přestože každý z nás nemůže a ani možná nechce být opravdovým tanečníkem, jednoznačně máme právo mít své tělo pod kontrolou, umět s ním zacházet, vědomě pracovat a vyjádřit se. Právě na základě zážitku a určité formy sebepoznání se postupně utváří a formuje naše jedinečná osobnost. Jde o dlouhodobý, tvůrčí proces a vrývá se hluboko do životní filozofie a životního stylu (Blažíčková, 2005, s. 10-11).

4.2 Základní principy taneční a pohybové výchovy

Dostáváme se k hlavním principům taneční a pohybové výchovy. Podle Blažíčkové (2005, s. 14), jedním z hlavních principů, se kterým taneční a pohybová výchova pracuje, je takzvaný přirozený pohyb. Přirozeným pohybem chápeme pohyb, který respektuje anatomickou a fyziologickou stavbu těla. Tento pohyb napomáhá udržet naše tělo v kondici, podporuje zdraví a rozvíjí přirozené funkce našeho těla.

Jeřábková (1979, s. 10) dodává, že důležitá je harmonie mezi tělesnou a vnitřní citlivostí, představou a hudebním doprovodem. Již zmiňovaná představa je zcela klíčovým principem, s nímž by měl každý pedagog tance pracovat. Intenzivní představa nám totiž pomůže k získání správného tělesného pocitu. V podstatě to znamená, že dáváme našemu pohybu smysluplný obsah. Profesionální tanečník samozřejmě hluboce přemýšlí nad formou a provedením samotného pohybu, avšak u dětí se opíráme právě o intenzivní a zcela konkrétní představu. „Natáhni se pro jablíčko a utrhni jej“ dá dítěti jasnou představu, co má udělat. V hlavě si představí, jak se natahuje a trhá jablko a pohyb provede bez dalších otázek.

4.2.1 Funkce a význam jednotlivých částí našeho těla

V návaznosti na představu víme, že každá část našeho těla nese určitý význam a má svoji funkci, kterou je třeba respektovat. Smyslem je celková vyladěnost fyzické i duševní stránky, zbystrění smyslů a vnímavosti, pocit spojení s okolním světem a přírodou. V pohybu lze tyto zásady porušovat, avšak pouze s plným vědomím a ve prospěch výrazu.

Blažičková (2005, s. 14-15):

HLAVA = KORUNA

Hlava je především nositelkou inteligence. Můžeme si ji také představit jako korunu celého našeho těla, ve které se nachází naše smyslová centra (kromě hmatu). Velmi důležitá je také temenní část hlavy, která zprostředkovává hlavní kontakt s vnějším prostorem.

Jak toto místo přiblížit dětem? V hlavě musíme mít neustálou představu protitahů v těle. Nohy jsou pevně ukotveny do země, temeno se oproti tomu vytahuje vysoko vzhůru. Tuto představu zkusíme přiblížit dětem tak, že si představí, že se stávají loutkou. Z temene hlavy jim visí nitka, za kterou je někdo neustále vytahuje vzhůru (jak při statické pozici, tak při pohybu do prostoru).

HRUDNÍK = KOMUNIKAČNÍ CENTRUM

Hrudník je hlavním komunikačním centrem. Z fyziologického hlediska zde máme uloženy důležité orgány jako je např. srdce nebo plíce. Toto místo můžeme také považovat za sídlo našich citů a emocí. Skrze něj komunikujeme s okolím, společně se ladíme a „svítíme“ do prostoru.

Jak toto místo přiblížit dětem? Lehce uchopitelná je pro děti představa světýlka. V hrudníku máme ukryté světýlko, kterým svítíme do prostoru. Skrze něj komunikujeme s ostatními kamarády, s prostorem a vnějším světem. Ve chvíli, kdy se shrbíme nebo schoulíme sami do sebe, světýlko nemůže pořádně svítit.

STŘED TRUPU = PROPOJENÍ HORNÍ A DOLNÍ ČÁSTI TĚLA

Střed trupu má důležitou funkci propojení horní a dolní části těla. Dále také předává impulzy vedoucí z pánve a rozvádí je do horní části těla. Tzv. sluneční pleteň se nachází na přední straně trupu a je důležitým místem pro kumulaci energie.

Jak toto místo přiblížit dětem? Je důležité s dětmi o tomto propojení mluvit, žádnou konkrétní představu propojenou s tímto místem vyzkoušenou nemám.

PÁNEV = TĚLESNÉ TĚŽIŠTĚ, ZDROJ ENERGIE A SÍLY

Pánev je místem vzniku nového života, zdrojem energie a síly. V tomto místě se nachází naše tělesné těžiště. Vědomá práce s naším tělesným těžištěm nám pomůže mít pohyb pod kontrolou. Veškerý pohyb vzniká právě v těchto místech a šíří se od centra směrem k perifériím.

Jak toto místo přiblížit dětem? Představa tělesného těžiště se dá dobře propojit s pohybem míčku. Děti si mohou představit, že mají v břiše malý míček. Naším cílem je zkoumání a objevování, jak se tam míček asi pohybuje. Důležité je opakovat, že zde vzniká veškerý pohyb a až poté se šíří dál do celého těla. Další oporou může být představa motoru. Pokud se chceme pohnout do prostoru, musíme tento svůj motor aktivovat. V praktické části této práce se tělesnému těžišti věnuji v první a druhé lekci.

DOLNÍ KONČETINY = OPĚRNÉ PILÍŘE

Dolní končetiny jsou zavěšené z našeho trupu. Zároveň jsou ale i důležitými nosnými pilíři celého těla a drží jeho stabilitu. Chodidla zprostředkovávají kontakt se zemí. Zajišťují přísun zemské energie a skrze ně proudí základní energetický tok do celého těla.

Jak toto místo přiblížit dětem? Velmi dobře funguje představa kořenů, kterými nasáváme ze země energii. Ta nám proudí celým naším tělem vzhůru.

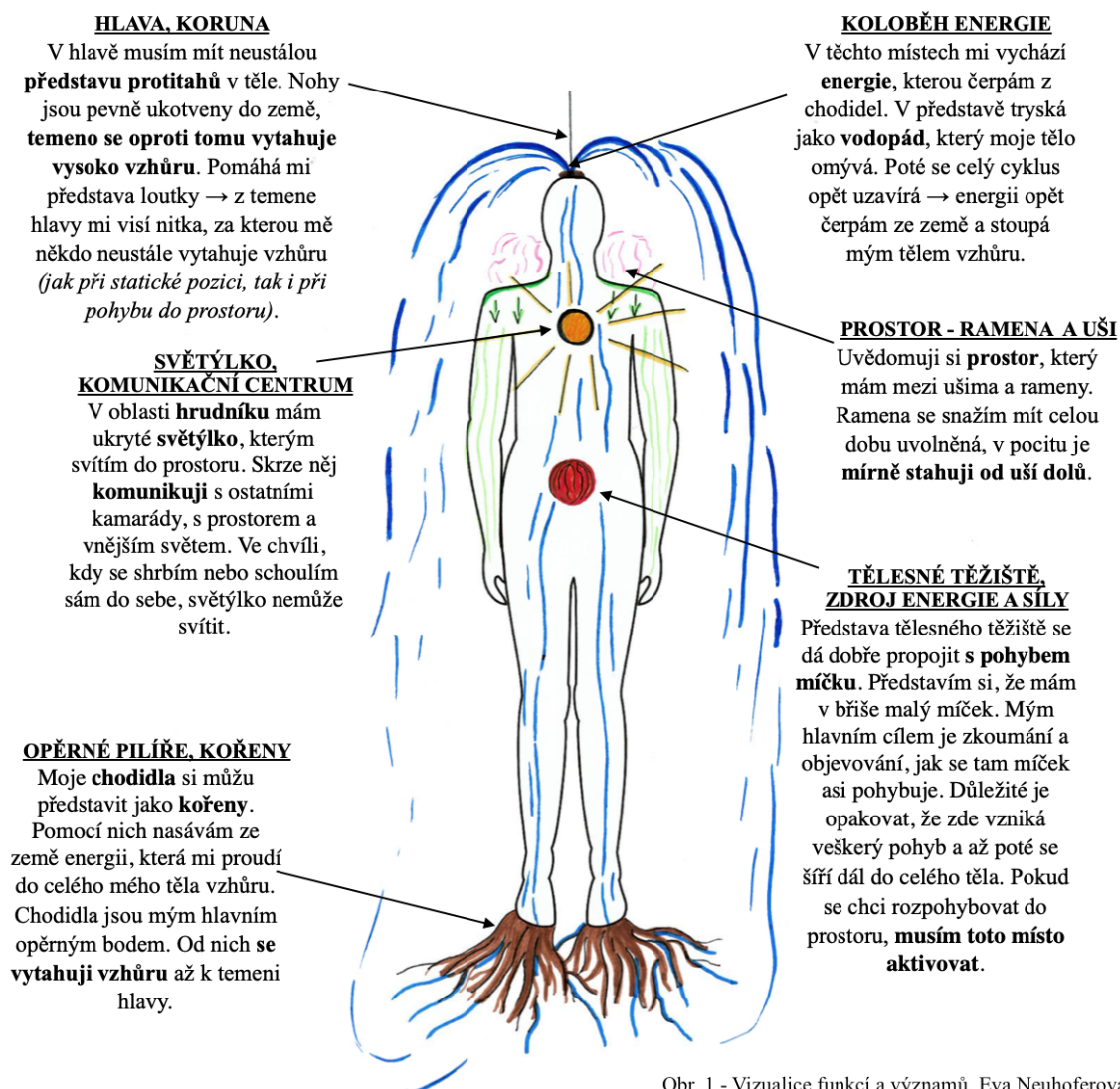
HORNÍ KONČETINY = TĚLESNÁ TYKADLA

Horní končetiny jsou tělesnými tykadly, vyvěšenými z ramenních kloubů. Jsou sídlem našeho hmatu.

Jak toto místo přiblížit dětem? Ve chvíli, kdy děti zkusí volně improvizovat se zavřenýma očima zcela přirozeně začnou své horní končetiny vnímat jako tykadla, kterými objevují prostor. Tento zážitek může být zásadním pro upevnění této představy.

Respektovat tyto základy pak znamená dávat pohybu jasný a hluboký obsah, harmonizovat tělo jako například hudební nástroj a probouzet naše vnitřní myšlenky pocity skrze tělo a pohyb. Pohyb se pak přirozeně šíří směrem od centra neboli zdroje pohybu, směrem k perifériím.

4.2.2 Vizualizace funkcí a významů



Obr. 1 - Vizualizace funkcí a významů. Eva Neuhoferová

4.2.3 Hudební cítění a rytmus

Další a velmi důležitou složkou TPV je hudební cítění a rytmus. Hudba a pohyb spolu bezpochyby úzce souvisí, protože hudba velmi přirozenou a nenásilnou cestou podněcuje jedince k pohybu. Řada rytmických a melodických změn se přirozeně zrcadlí i v pohybovém projevu jedince. Děti dokážou velmi citlivě reagovat na emotivní složku hudby nebo její tempo, aniž by se to vědomě učily.

Blažíčková (2005, s. 43) se domnívá, že hudební projev vznikl z tance a na základě rytmických projevů člověka přejal jeho stavbu i tvar. Fyzický projev totiž doprovázely i další vyjadřovací schopnosti jako je zvuk vlastního hlasu apod. Právě tyto tóny se staly první hudbou. I přestože Blažíčková hovoří o tanci jako o nezávislém umění, hudba s pohybem se mohou navzájem ovlivňovat v pozitivním slova smyslu.

Jeřábková (1979, s. 11-12) také zdůrazňuje, že důležitou součástí TPV je i snaha probudit v dětech vztah k hudbě. Učíme děti slyšet a pozorovat proměny hudebního rytmu, vědomě pracovat se začátkem hudby, předvídat její konec a reagovat na její předěly. V souvislosti s pohybem hudbu využíváme jako složku podbarvující, složku napomáhající k pohybu, složku pohyb doprovázející nebo složku pohyb řídící.

4.2.4 Prostorové cítění

Prostor jednoznačně patří ke klíčovým prvkům tance. Objekt pohybující se v prostoru působí na okolní prostor, stejně tak jako prostor působí na pohybující se objekt. Stejně tak je to i případě tanečníka či tanečnice. Jde o vzájemný a obousměrný vztah. Bez prostoru by nebyl pohyb a domnívám se, že je to i naopak. Prostorové cítění je jednoznačně něco, čemu by měl pedagog TPV věnovat náležitou pozornost. Je potřeba děti vést k tomu, aby prostorové cítění rozvíjely a s prostorem vědomě pracovaly.

Hovoříme-li o prostoru, členíme jej na prostor vnější a vnitřní. Vnějším prostorem myslíme v podstatě prostředí, ve kterém se zrovna nacházíme a obklopuje nás, ve kterém existuje naše tělo i duše. Tento prostor však lze skrze konkrétní představu proměňovat. Můžeme jej přetvořit v podstatě v cokoli, což nám může otevřít dveře do dalších světů nejen na mentální rovině, ale i na té fyzické. Může jít např. o zcela jedinečný pohybový materiál, který tanečník objeví na základě představy nového

prostředí. Nabízí to možnosti, při kterých se může prohlubovat prožitek ze spojení duše i těla.

Pokud nás zajímá naše tělo a mluvíme o vědomé práci s ním, je důležité uvědomovat si i vnitřní prostor našeho těla. Jde o jakýsi tělesný interiér, průzkum toho, co v našem těle máme a s čím vlastně pracujeme. Jedná se o naše vnitřní uspořádání, naše tělesné orgány, nebo např. spojnice důležitých bodů našeho těla. Tato představa vnitřního rentgenu je velmi důležitá v souvislosti s funkcí těla a jeho správným ovládním. Každý pohyb má totiž svůj zdroj, někde začíná a jinde končí. Přesně to pomáhá tanečnickovi pohyb vést, řídit a usměřňovat (Blažíčková, 2005, s. 41).

4.3 Ukotvení taneční a pohybové výchovy v základním vzdělávání

Výchovný rozměr taneční a pohybové výchovy jsme si již objasnili. Víme, že tanec působí na celistvý rozvoj osobnosti a je jedním z nejpřirozenějších projevů dětské bytosti. Z toho vyplývá, že TPV má své oprávněné místo nejen v základních uměleckých školách, ale i ve vzdělání všeobecném. Mělo by být součástí vzdělání, které je přístupné dětem všem bez rozdílu.

Podle Pastorové (2010) rozvoj motoriky úzce souvisí s rozvojem intelektu. Četnost a způsob pohybových činností tedy mohou mít zásadní dopady na rozvoj intelektu dítěte. V dnešních školách se zaměřujeme spíše na rozvoj právě intelektuálních dovedností a somatomotorický vývoj je upozadován. To se může v budoucnu ukázat jako velký problém, protože nedostatek pohybu může vést k funkčním i strukturálním změnám, které jsou zmiňovány již v kapitole o pohybu.

Taneční a pohybová výchova nabízí takovou pohybovou zátěž, která je přiměřená a zároveň respektující k individuálním potřebám jednotlivých žáků. Vede k udržování přirozené funkce a struktury našeho těla. Pohyb je vnímán jako zdroj sebejistoty a našeho vlastního sebeuvědomění, které napomáhá k porozumění sobě samému. Zaměřuje se především na pohyb z místa, posílení důležitých posturálních svalů, rozvíjení jemné motoriky a obratnosti. Skrze přirozený a harmonický pohyb chceme docílit celkové inteligence těla jedince.

Právě díky těmto důležitým poznatkům se dne 1. září 2010 opatřením ministra školství č.j.: 20 092/2010-2 ze dne 30. července 2010 vkládá taneční a pohybová výchova do Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.

4.4 Organizace vyučovací lekce

Plánování vyučovacích lekcí taneční a pohybové výchovy je přímo závislé na věku, počtu a pohybových možnostech dětí. Každá skupina má zcela odlišnou dynamiku a reaguje jiným způsobem, proto je velmi důležitá citlivost pedagoga a bezprostřední reakce na to, co se ve třídě děje. V učebně, kde probíhá taneční a pohybová výchova by se mělo vyskytovat co nejméně rušivých předmětů. Proces výuky by neměl být ničím rušen, mělo by se jednat o celistvý citový i tělesný zážitek. Optimální počet dětí v jedné skupině se pohybuje mezi 6-15, zcela jistě záleží na prostoru, ve kterém se TPV odehrává. Délka a průběh lekce je silně ovlivněn věkem dětí a pohybuje se mezi 60 až 90 minutami. Dětské a pohybové hry patří mezi důležitou náplň TPV mladších dětí, která se postupem času přirozeně proměňuje v taneční improvizaci a tvorbu jako takovou.

Podle Blažíčkové (2005, s. 21-22) můžeme každou lekci rozdělit na čtyři části: **úvodní část, průpravnou část, hlavní část a závěrečnou část.**

V **úvodní části** lekce jde především o společné naladění a přípravu na následující soustavnou práci. Může se jednat o pouhý moment, cílem je zasoustředit se, probudit v dětech zájem a vůli k vědomé práci s tělem a myslí, motivovat k vzájemné komunikaci mezi ostatními dětmi i s učitelem.

Hlavním obsahem **průpravné části** hodiny je budování taneční techniky. Potřebujeme připravit žákovo tělo k jeho vědomému používání, hledáme jeho individuální maxima a specifika. Prohlubujeme jeho poznání, vedeme jej především ke správnému držení těla a vědomé práci s ním. Do této části také patří pohybová improvizace, která je v dětském projevu zcela nezastupitelná.

Hlavní část bezprostředně navazuje na průpravnou část lekce a pracuje s poznatky, kterých již děti nabyly. Hlavním cílem je hledání a zkoumání. Důležitý je prožitek z vnímání prostoru kolem nás, práce s hudbou, práce s dynamikou pohybu. V této části

se také soustředíme na vzájemnou neverbální komunikaci. Je to vrchol celé hodiny, její součástí většinou bývá i cílená taneční improvizace. V tomto případě jde o improvizaci volnější. Improvizace může být nástrojem, který vede žáky k rozvíjení tvůrčího potenciálu, hledání individuálního a specifického sebevyjádření, k rozvoji fantazie a prohlubování pohybových principů.

Závěr hodiny postupně uzavírá celý proces, navracíme se zpět sami k sobě, reflektujeme hodinu, případně relaxujeme. Jedná se opět o pár minut na konci, které věnujeme práci se skupinou. Uzavíráme, případně připravujeme půdu pro hodinu následující.

4.5 Taneční a pohybová výchova jako součást RVP

TPV je v Rámcovém vzdělávacím programu součástí doplňujících vzdělávacích oborů, spolu s dramatickou, etickou, filmovou a audiovizuální výchovou. Tanec je zde chápán jako obohacení vzdělávacího obsahu, který podporuje kreativitu žáků a skrze prožitek vede žáky ke správným návykům např. správného držení těla.

Tanec je V RVP ZV (2021, s. 120-123) chápán jako tvůrčí umělecká činnost, kterou může provozovat každý jedinec bez výjimky. Každý má vrozenou schopnost pohybovat se, tudíž se může vyjádřit i pomocí svého osobitého pohybu. Způsob neverbálního sebevyjádření může být klíčovým prostředkem k dalšímu objevování možností a limitů našeho těla. Skrze TPV můžeme v našem těle probouzet např. citlivost a inteligenci těla, kterou s pomocí naší vědomé práce můžeme i nadále prohlubovat. V popředí stojí jednoznačně samotný tvůrčí proces a zážitek vycházející ze samotného jádra pohybu. Naší snahou je také motivace k samostatné tvůrčí činnosti jedince, probouzet v něm kreativitu a tvořivost. S pomocí tance dokážeme formovat osobnost, harmonizovat emoce s fyzickou stránkou, rozvíjet sociální inteligenti apod.

TPV vytváří další prostor pro rozvoj klíčových kompetencí a zároveň přispívá k dosažení cílů základního vzdělávání. RVP popisuje čtyři základní oblasti, skrze které dochází k naplňování cílů základního vzdělávání pomocí TPV. Jde o: **Objevování svého místa, Rozvíjení inteligence těla, Původnost/originalitu, Vytváření společenství.**

4.5.1 *Vzdělávací obsahy taneční a pohybové výchovy*

Oblast **objevování svého místa** se zaměřuje na propojování fyzická s okolním prostorem, ve kterém se nacházíme. Ve své podstatě jde o činnosti, při kterých dochází k uvědomění si svého těla v širším kontextu. To může přispět k pochopení své jedinečnosti v rámci sounáležitosti celku a k vzájemnému respektu v celé skupině. Toto jedinečné sebepoznání může vést žáky ke svobodě, pokoře a vzájemné úctě.

Oblast **rozvíjení inteligence těla** poukazuje, že nám jde především o přirozené rozvíjení a používání pohybu. Tento pohyb jednoznačně závisí na individuálních fyziologických předpokladech dítěte, tudíž nebude vždy zcela totožný. Především jde o dlouhodobý proces, který je bezpochyby podmíněn vůlí jedince, jeho talentem i inteligencí. Pokud chceme rozvíjet inteligenci těla, činnosti musí dítě rozvíjet celistvě. Nejde o mechanické opakování, ani o fyzický dril.

Oblast **původnost/originalita** cílí na rozvoj osobnosti žáka. Na cestě životem se snažíme hledat náš jedinečný způsob vyjádření světa, k čemuž směřují právě tyto činnosti. Hlavním cílem je poskytnout prostor pro růst jedinečných osobností, které budou schopny samy původnost a originalitu tvořit. Nejde však o upoutávání pozornosti za každou cenu, ale o originalitu, která vychází z jádra našeho těla a duše.

Oblast **vytváření společenství** se soustředí na prožitek a jeho vzájemné sdílení ve skupině. Tanec může zprostředkovávat pocity sounáležitosti, čímž podporuje vzájemnou interakci a sociální inteligenci.

Vzdělávání pomocí tanečně pohybové výchovy směřujeme k dosažení tzv. inteligence těla, která je zcela individuální a záleží na daných predispozicích, talentu, vůli a emocích žáků. Silně ovlivňujícím prostředkem této cesty je také samotný pedagogický záměr a stanovený cíl. „*Učivo je rozčleněno do sedmi okruhů činností: pohybová průprava, prostorové cítění, vzájemné vztahy, pohyb s předmětem, pohybové a taneční hry, hudba a tanec, improvizace.*“ (RVP ZV, 2021, s. 121)

4.5.2 *Propojení očekávaných výstupů tělesné a taneční a pohybové výchovy v RVP*

V dnešní době, kdy se snažíme v dětech probouzet chuť a ochotu navzájem spolupracovat a pomáhat si, vnímám jako velký přezitek některé způsoby, kterými

výuka tělesné výchovy probíhá. I přestože se stále hovoří o tom, že nám primárně nejde o to probouzet v dětech soutěživost a nahlížíme na dítě jako na jednotlivce, dle mého názoru výuka tělesné výchovy stále soutěživá je a dál se takovým způsobem vyučuje např. i na pedagogických fakultách. Pokud respektujeme dětskou osobnost a individuální odlišnosti jednotlivých dětí, není zde prostor na srovnávání, ba dokonce toto srovnávání není žádoucí. Způsob, jakým se tělesná výchova stále vyučuje mi přijde zkostrnatělý a nevyhovující. Taneční a pohybová výchova nabízí prostředky, díky kterým lze tělesnou výchovu zcela jistě oživit a dát jí patřičný smysl jak po fyzické stránce, tak i po stránce psychické.

Pokud porovnáme očekávané výstupy tělesné a taneční a pohybové výchovy, můžu zcela jistě říci, že se v mnohém potkávají. Očekávané výstupy I. období jsou v tabulce vyznačeny šedě, zatímco očekávané výstupy II. období černě. V některých případech jsem očekávaný výstup zkrátila, není tedy citován zcela doslovně. V tabulce nejsou obsaženy úplně všechny očekávané výstupy, zaměřila jsem se pouze na podobné formulace a hledala již výše zmíněné propojení.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY RVP	
<i>TĚLESNÁ VÝCHOVA</i>	<i>TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA</i>
<ul style="list-style-type: none"> ○ uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech ○ zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením 	<ul style="list-style-type: none"> ○ rozumí základním pravidlům správného držení těla ○ vědomě přenáší pravidla správného držení těla do běžného života
<ul style="list-style-type: none"> ○ spojuje pravidelnou každodenní činnost se zdravím ○ podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu 	
<ul style="list-style-type: none"> ○ spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech ○ jedná v duchu fair play ○ při pohybových činnostech respektuje opačné pohlaví 	<ul style="list-style-type: none"> ○ navazuje pozitivní partnerské vztahy ve skupině ○ přijímá a respektuje pravidla her
<ul style="list-style-type: none"> ○ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti, 	<ul style="list-style-type: none"> ○ zvládá základní prvky obratnosti

	<ul style="list-style-type: none"> ○ uplatňuje správné návyky používání svého těla, rozumí pojmu přirozený (správný, zdravý) pohyb
--	---

(RVP ZV, 2021, s. 94-99 a 121-122)

Tabulka nám ukazuje, že mnohé z výstupů mají podobný základ. V tělesné výchově se většinou jedná o zcela zkonkretizovaný očekávaný výstup, zatímco formulace výstupů TPV jsou poněkud volnější. Hlavní rozdíl ale vnímám v tom, že očekávané výstupy TPV mají větší přesah do běžného života dítěte, a právě v tom spočívá jejich důležitost. Posledním očekávaným výstupem v tabulce je např. „*Žák uplatňuje správné návyky používání svého těla, rozumí pojmu přirozený (správný, zdravý) pohyb.*“ Tento očekávaný výstup považuji za zcela klíčový a přenositelný právě do běžného života.

5 OSOBNOST PEDAGOGA TANEČNÍ A POHYBOVÉ VÝCHOVY

I přestože výuka taneční a pohybové výchovy bezesporu vyžaduje odborné a zcela specifické znalosti, domnívám se, že pedagog I. stupně ZŠ má správné předpoklady pro naplnění obsahů a hlavních cílů TPV. Znalosti z didaktiky tělesné výchovy mohou být dobrou oporou pro uchopení hlavní myšlenky, vést děti k přirozenému pohybu a prohlubovat povědomí o správném a vzhledném držení těla. Tanec může být vhodným prostředkem k docílení těchto bezesporu klíčových hodnot našeho duševního i tělesného zdraví. Aby mohlo dojít k plnohodnotnému a celistvému učení skrze techniky TPV, pedagog by měl mít o tanec jednoznačně zájem a alespoň minimální zkušenost s ním nebo s pohybem (např. v rámci dramatické výchovy). Klíčovým je také kladný vztah k pohybu obecně a radost z něj. Samotné nadšení pedagoga považuji za jeden z důležitých předpokladů k úspěchu, protože to může být velmi efektivním zdrojem motivace dětí.

Taneční a pohybová výchova není určena výhradně tanečnickům a její primární cíl je rozvíjení zážitků tvůrčí cestou. Tato myšlenka bezesporu podporuje tvrzení, že tanec by měl být přístupný všem a pedagogové by se neměli bát jeho potenciál využívat i ve svých hodinách.

Pedagog TPV by měl mít základní znalosti zejména v těchto dílčích oblastech: znalost oboru taneční a pohybové výchovy, znalost anatomie a kineziologie, znalost

psychologie a pedagogiky. Dále by také měl umět jasně vymezit cíl i obsah hodiny a volit vhodné prostředky výuky. Výuku jako takovou by měl především chápat jako tvůrčí proces, měl by být schopen srozumitelné komunikace jak po verbální stránce, tak i po té neverbální. Měl by být schopen rozpoznat talent a patřičným způsobem jej rozvíjet. Zaměřovat se především na pozitivní zpětnou vazbu a vhodným způsobem své žáky motivovat a povzbuzovat (Blažíčková, 2005, s. 12-13).

PRAKTICKÁ ČÁST

Obsahem praktické části diplomové práce je soubor pěti výukových lekcí, které stojí na základních principech taneční a pohybové výchovy (TPV). Tyto lekce byly navrženy tak, aby mohly být v budoucnu aplikovány pedagogem, který nemá žádné předchozí zkušenosti s TPV. Předpokladem k tomu, aby pedagog s lekcemi mohl správně pracovat je přečtení zejména kapitoly č. 4 - „TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA“ (*velmi zásadní je podkapitola č. 4.2: „Základní principy taneční a pohybové výchovy“*).

Každá lekce je členěna na čtyři části: úvodní část, průpravnou část, hlavní část a závěrečnou část. V úvodní části jde o společné naladění a přípravu na následující soustavnou práci. Hlavním obsahem průpravné části hodiny je budování taneční techniky. Potřebujeme připravit žákovo tělo k jeho vědomému používání, prohlubujeme jeho poznání a vedeme jej ke správnému držení těla. Hlavní část bezprostředně navazuje na průpravnou část a pracuje s poznatky, kterých již děti nabyly. Tato část je vrcholem celé hodiny, její součástí většinou bývá cílená taneční improvizace. Závěr hodiny postupně uzavírá celý proces, navracíme se zpět sami k sobě, reflektujeme hodinu, případně relaxujeme.

Jednotlivé aktivity jsou představeny stručným popisem. Pedagog by z nich měl uchopit hlavní myšlenku a cíl aktivity. Poté popisují samotný průběh aktivity, včetně toho, co pedagog říká. Slova, která uvádím jsou spíše orientační. Osobnost pedagoga je zcela jedinečná a nepřenositelná, tudíž se počítá s tím, že každý pedagog vnáší do hodin svoji originalitu, způsob komunikace s dětmi a vlastní ústní projev. U každé lekce je popsán hlavní cíl lekce a další cíle v oblasti TPV.

Celkem bylo realizováno pět lekcí taneční a pohybové výchovy pedagožkou, která je zároveň třídní učitelkou 3. třídy ZŠ na Praze 14. Z každé lekce vznikl videozáznam, který jsem následně shlédla a reflektovala.

5.1 Cíle praktické části a výzkumné otázky

Cílem praktické části je vytvořit soubor pěti tanečně-pohybových lekcí, které lze uplatnit pedagogem, který nemá žádné předchozí zkušenosti s tímto oborem. Zjistit, zda jsou lekce srozumitelné, a především uchopitelné pro nezasvěceného pedagoga a jak se mu s nimi pracuje.

Lekce TPV mají zároveň vést děti ke správnému držení těla skrze přirozený pohyb. Aktivity směřují ke koordinaci, propojení představy a pohybu, uvědomění si vlastního těla a vědomé práce s ním. Zajímá mě, jak děti vnímají své vlastní tělo a jaký mají vztah k pohybu. Děti vyplňovaly krátký dotazník před absolvováním lekcí TPV a po jejich skončení. Cílem bylo zjistit, zda se jejich nahlížení na tělo a pohyb nějakým způsobem proměnilo. Závěry této práce stojí na odpovědích, reflexích a pozorování pouze jedné třídy, ve které byly již výše zmiňované lekce TPV odučeny.

V souvislosti s výchozími body jsem si položila tyto **výzkumné otázky**:

1. Dokáže pedagog, který nemá žádné předchozí zkušenosti s TPV připravené lekce uchopit tak, aby byl naplněn hlavní cíl-vést děti k přirozenému pohybu a správnému držení těla?
2. Jaký vztah mají děti ke svému tělu?
3. Jaký vztah mají děti k pohybu?
4. Lze zlepšit držení těla dětí pomocí technik taneční a pohybové výchovy?
5. Lze pozorovat změny ve vnímání svého těla po prožitku lekcí taneční a pohybové výchovy?

5.2 Metody výzkumu

5.2.1 *Pozorování a rozbor videozáznamu*

Pozorování videozáznamu z průběhu výuky lekcí TPV směřuji k první výzkumné otázce. Zaměřuji se zde na aplikaci a naplnění hlavního cíle pohybových aktivit jednotlivých lekcí. Dále reflektuji, zda práce pedagoga vede děti k přirozenému pohybu a správnému držení těla. Z videozáznamů také zjišťuji, zda aktivity byly popsány srozumitelně a jejich aplikace vede opravdu k již zmiňovaným cílům.

V neposlední řadě se zamýšlím nad tím, jak výukové lekce udělat co nejsrozumitelnější a jasné.

Nedílnou součástí rozboru videí je také reflektování reakcí dětí na probíhající lekci a pohybové aktivity. Sleduji držení těla, pozoruji dynamiku skupiny a koncentraci.

V závěrečné části lekcí jsou celkem tři reflexe, které jsou opět směřovány k výzkumným otázkám, a to zejména k druhé, třetí, čtvrté a páté. Slouží jako další podklady k vyvozování závěrů mé praktické části.

Ve videu, které zachycuje spontánní pohyb dětí ve třídě/tělocvičně/venku před taneční lekcí a bezprostředně po ní porovnávám, zda se spontánní pohyb nějakým způsobem proměnil, jestli např. více dbaly na správnost držení svého těla.

5.2.2 *Rozhovor s třídní učitelkou*

Zvolila jsem formu nestrukturovaného rozhovoru, který umožňuje úplnou volnost, osobnější a bezprostřednější odpovědi dotazovaného. Chtěla jsem zde ponechat prostor pro sebevyjádření subjektivních názorů a jít více do hloubky. Během rozhovoru jsem použila otázky otevřené a nestandardizované.

Na začátku jsem připomněla a vyjasnila záměr mého rozhovoru. Abych zajistila etickou stránku rozhovoru, zeptala jsem, zda můžu náš rozhovor nahrávat a požádala o poskytnutí souhlasu se zpracováním dat.

Rozhovor byl členěn do tří částí. První část rozhovoru byla směřována k první výzkumné otázce. Cílem bylo reflektovat, jak se ve výuce TPV pedagog cítil, zda byly přípravy lekcí srozumitelné a dostatečně popsány a jak se mu podle nich učilo.

Otázky první části rozhovoru:

- Jak jste se během pěti lekcí sžila s taneční a pohybovou výchovou/jaká to pro vás byla zkušenost?
- Bylo něco, co vás během vyučování TPV překvapilo?
- Jak se vám podle připravených lekcí učilo/byly pro vás dostatečně popsány a srozumitelné?
- Co byste potřebovala k tomu, aby se vám TPV lépe učila?

Ve druhé části sbírám podklady k vyhodnocení třetí, čtvrté a páté výzkumné otázky.

Otázky druhé části rozhovoru:

- Pozorujete nějaké změny ve vnímání těla vašich žáků po prožitku TPV?
- Jak byste popsala vztah vašich žáků k pohybu?
- Myslíte si, že lze zlepšit držení těla dětí pomocí technik taneční a pohybové výchovy?

Poslední část rozhovoru směřuje obecně k významu TPV ve vzdělávání dětí mladšího školního věku.

Otázky třetí části rozhovoru:

- Co podle vás může taneční a pohybová výchova nabídnout žákům 1. stupně ZŠ?
- Myslíte si, že TPV má své místo v základním vzdělávání dětí?
- Jaké silné stránky by podle vás měl mít pedagog TPV?

5.2.3 Dotazníkové šetření ve 3. třídě

Dotazník jsem tvořila s ohledem na věk respondentů (děti ve věku 8-9 let). Snažila jsem se, aby znění otázek bylo jednoduché a srozumitelné. Zároveň jsem dotazník chtěla udělat co nejkratší a nejefektivnější. Při zadávání dotazníku bylo klíčové s dětmi některé otázky projít, aby došlo k porozumění zadání otázek. V dotazníku se vyskytují:

- tři uzavřené otázky: respondentovi nabízí hotové odpovědi, ze kterých si vybírá odpověď (*zaškrťává ji křížkem*)
- dvě otevřené otázky: respondent sám rozhoduje o obsahu i délce své odpovědi, otázka by jej měla nasměrovat na tázaný jev
- jedna polouzavřená otázka: nabízí respondentovi hotovou odpověď, avšak žádá si její vysvětlení v podobě otázky otevřené (Pokud ano, zkus popsat ...)

(Gavora, s. 100-104)

Hlavním cílem dotazníkového šetření ve třetí třídě bylo zjistit, zda se nahlížení na tělo a pohyb jako takový po absolvování lekcí TPV nějakým způsobem změní.

5.3 Charakteristika třídy

Do třetí třídy základní školy na Praze 14, kde byla realizována praktická část mé diplomové práce, chodí 15 dětí. Třída byla otevřena v září roku 2018 a již od první třídy je vedena třídní učitelkou, která vyučuje i TPV v rámci mého výzkumu. Třidu navštěvuje 9 dívek a 6 chlapců. Ve třídě se pohybuje i asistentka pedagoga, která pomáhá žačce se specifickými vzdělávacími potřebami. Asistentka tráví ve třídě s dětmi většinu času a je k dispozici i během výuky TPV.

Před samotnou realizací lekcí TPV jsem třídu v průběhu školního dne pozorovala. Na základě mého pozorování jsem zjistila, že žáci třetí třídy jsou velmi živí a hraví. Jakmile dostanou příležitost se projevit skrze pohyb, s radostí toho využívají. Přestávky venku tráví aktivně, běhají, skáčou přes švihadlo či hrají vlastní pohybové hry. Není pochyb o tom, že pohyb je jejich každodenním chlebem i ve školním prostředí a sami jej vyhledávají. Vidím zde velký rozdíl například mezi žáky páté třídy, kteří už ke spontánnímu pohybu sami o sobě tolik netíhnou.

V době realizace TPV bylo ve třídě v průměru 13 dětí. Lekce byly odučeny v měsících dubnu a květnu, kdy se žáci po dlouhém čase distanční výuky vrátili opět do školy. V této zvláštní době právě TPV odlehčila návrat dětí do školního prostředí, poskytla jim určitou formu aktivního odpočinku, zároveň napomohla kultivovat vztahy ve skupině. Lekce probíhaly každý čtvrtek před obědem, v čase 11-12 hod. S každou další odučenou hodinou TPV bylo možné pozorovat nadšení a motivaci do hodin dalších.

6 VÝUKOVÉ LEKCE TANEČNÍ A POHYBOVÉ VÝCHOVY

6.1 Lekce č. 1: Využívám tělesného těžiště

Délka lekce: 60 min

Hlavní cíle lekce:

- Žák aktivuje své tělesné těžiště při pohybu z místa.
- Žák se seznámí se základními principy správného držení těla, které jsou propojené s intenzivní představou a vizualizací.

Pomůcky: míče, chrastítko, buben, hudba, papírová postava

Třída: 3. třída

Počet dětí: 15 dětí

Klíčové kompetence: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální

Cíle v oblasti TPV:

Žák:

- rozumí principům správného držení těla ve statické poloze
- využívá aktivizace svého tělesného těžiště při pohybu do prostoru
- využívá principů správného držení těla při pohybu v prostoru
- se orientuje v prostoru a respektuje prostor druhých
- navazuje pozitivní partnerské vztahy v malé skupině
- využívá neverbální komunikace se svými vrstevníky
- koordinuje své tělo na základě vizualizace a představy

6.1.1 ÚVODNÍ ČÁST LEKCE

SPOLEČNÉ LADĚNÍ

Časová dotace: 5 min

Popis aktivity:

Na začátku hodiny učitel společně s dětmi vytváří kruh. Cílem je společné naladění ve skupině. Učitel ke svolání dětí využívá **šeptání**, aby děti zklidnil a zároveň připravil na následující soustavnou práci.

Průběh aktivity:

Učitel si pomocí velkých gest svolá žáky k sobě do hloučku a komunikuje s nimi pouze **šeptem**: *“Pojd’ pomaličku a potichoučku, jako myška a bez jediného slova tenhle náš chumel zvětšit tak, abychom z něj společně vytvořili kruh.”* Děti pomalu společně s učitelem zvětšují kruh, našlapují po špičkách, jsou příkrčení, zároveň vnímají jeden druhého a prostor kolem sebe. Předpokládáme, že se děti zcela intuitivně chytí společně za ruce a vytvoří tak kruh. Učitel dává dětem zpětnou vazbu ohledně toho, jak se jim podařilo kruh vytvořit. Poté je vybízí k tomu, aby si stoupily do paralelní pozice (stoj spojný) a slepily nohy k sobě. *“Podívej se na své dlaně a promni si je. Představ si, že na nich máš mazlavé lepidlo. Tohle lepidlo ti pomůže, abys mohl správně stát a my si hned ukážeme jak. Lepidlem, které máš na dlaních si natři vnitřní stranu stehen, lýtek až ke kotníkům. Zkus odlepit prstíky od země, paty zůstávají na zemi a znovu je polož. Přenes váhu z jedné nohy na druhou a zkus ji vrátit do středu. Pokaždé, když se zastavíš, vzpomeň si na tohle naše lepidlo, kterým jsme si natřeli nožky. Pojd’ najít úsměv a věnuj ho některému z tvých spolužáků.”*

POSÍLÁNÍ MÍČE PO KRUHU

Časová dotace: 5 min

Pomůcky: míč

Popis aktivity:

Tato aktivita je předstupeň toho, že děti poběží s míčem do prostoru. Velmi důležitá je **schopnost koncentrace a oční kontakt** s tím, komu předávám míč. Děti si předávají míč po kruhu, zároveň jedním slovem vyjadřují, jak se dnes cítí.

Průběh aktivity:

“ Když se k tobě dostane míč a budeš ho držet v ruce, zkus jedním slovem vyjádřit, jak se dnes cítíš. Poté pošli míč po kruhu dál. Když předáváš míč kamarádovi, podívej se mu do očí, aby věděl, že má dávat pozor. Snažíš se předat míč tak, aby nám nespádl. Zároveň pamatuj na lepidlo, kterým jsme si slepili nožky k sobě.” Dítě potřebuje navázat oční kontakt se svým spolužákem ještě předtím, než předá míč. K míči přistupuje, jako ke svému partnerovi, věnuje mu péči a snaží se předat ho co nejšetrněji, aby nespádl. Děti by neměly mít tendence se míče rychle zbavit, cílem je

navázání neverbálního kontaktu s partnerem a koordinace pohybu. Učitel dětem poskytuje zpětnou vazbu, jak se nám tato aktivita společně dařila.

6.1.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST LEKCE

PŘEDÁVÁNÍ MÍČE V KRUHU

Časová dotace: 10 min

Pomůcky: míč, chrastítko

Popis aktivity:

Další aktivita se zaměřuje na **přirozený pohyb prostorem-běh**. Je potřeba zvětšit kruh, abychom měli více prostoru pro běh. Předpokládáme, že **běh je pro děti velmi přirozený pohyb**, nad kterým nebudou přemýšlet. Když mají dobrý **důvod a představu**, proč běží, udělají to zcela spontánně a bez větších problémů. V tomto případě je důležité jim dát konkrétní důvod, proč běží. **Běží předat míč některému ze svých spolužáků**. Cílem je tedy **opřít pohybovou aktivitu o konkrétní představu**.

Průběh aktivity:

Učitel dětem představuje další aktivitu: *“Pojďme zvětšit náš kruh. Ještě zůstaneme u předávání míče a půjdeme s ním do prostoru.”* Učitel se ptá dětí: *“Co musím udělat pro to, abych předala míč Aničce?”* Předpokládá, že děti odpoví něco jako *“rozběhnout se”, “běžet za ní”,...* Učitel žákům předvádí, že nejdříve je potřeba míč snést - dá si míč před pupík a když se rozbíhá do prostoru, míč se sníží. Děti mají za úkol míč pozorovat, co se s ním děje. *“Představ si, že držíš míč před pupíkem. Víš, kde máš pupík? Nahmatej si pupík. Chytni si míč před pupíkem. Před tím, než se s míčem rozběhneš do prostoru tento míček musíš snést o trošku níž, takže musíš pokrčit kolena. Zkus si to.”* Učitel děti pozoruje a snaží se děti nasměrovat. Půjčuje míč dětem, které si to neumí představit. *“Pojďme si to zkusit i s tím předáváním. Nejdříve najdu očima kamaráda, kterému předám míč, míč snesu a běžím. Zůstávám na jeho místě a kamarád vybíhá.”* Učitel doprovází pohyb dětí chrastítkem. Nechá aktivitu volně běžet, předání míče se opakuje několikrát, v ideálním případě se všechny děti dvakrát vystřídají. Učitel dětem poskytuje zpětnou vazbu, jak se jim dařilo snést míček a běžet prostorem.

PROPOJENÍ ZÁŽITKU S PŘEDSTAVOU

Časová dotace: 5 min

Popis aktivity:

Učitel příběhem **propojuje zážitek s konkrétní představou**-tělesné těžiště dětem přibližuje pomocí představy míčku.

Průběh aktivity:

“Pojď se opět vrátit zpět do kruhu a slep si nohy lepidlem. Nadechni se-při nádechu zkus zvednout ramena a s výdechem je spust' dolů. Ještě jednou to samé. Nádech-zvedni ramena a s výdechem je volně spust'. Výborně. Zkus si na chvíli zavřít oči a vnímej svůj dech. Představ si, že máš podobný balónek ve svém bříšku. Tenhle balónek je akorát mnohem menší a máš ho o maličko níž, než máš pupík. Dokážeš si představit, kde asi je? Zkus si na to místečko položit dlaň. Pohlad' si ho. Můžeš si představit, že tvůj balónek má tvoji oblíbenou barvu. Jakou má barvu tvůj balónek? A právě tenhle balónek ti pomáhá pohybovat se v prostoru. Pomáhá ti správně stát a pracovat s tělem. Díky tomuhle balónku můžeš skákat a pohybovat se. Je to střed tvého těla, tělesné těžiště. Vzniká tam veškerý pohyb. Je to takový tvůj motor, který můžeš aktivovat, kdy budeš chtít. Pomaličku můžeš začít otevírat oči, zkus si ale zachovat představu svého balónku.” Učitel se zajímá o barvu balónků, které mají žáci v bříšku. *“Chceš vědět, jak ten svůj balonek aktivuješ? Zkus mírně zatáhnout bříško, zároveň i zadeček a mírně se vytáhni za temenem hlavy.”*

6.1.3 HLAVNÍ ČÁST LEKCE

ZMĚNY MÍSTA V PROSTORU

Časová dotace: 10 min

Popis aktivity:

Další aktivita směřuje k využívání celého prostoru. Dítě musí být ohleduplné vůči ostatním, orientovat se v prostoru a respektovat prostor druhých. Mělo by zde dojít k uvědomění, že prostor tvoříme všichni společně, proto je důležité se neustále **dívat kolem sebe** a bděle **pozorovat**, kde kdo stojí.

Průběh aktivity:

“Najdi si libovolné místo tak, aby byl celý prostor zaplněný. Nikde nemáme žádnou velkou díru, snažíme se prostor zaplnit opravdu celý.” Učitel v tuto chvíli dává zpětnou vazbu a snaží se děti navést k tomu, aby s prostorem opravdu pracovali. Pokud se nám v prostoru vyskytne nějaká velká díra, pobídne učitel konkrétní dítě, aby se snažilo ji zaplnit. Až poté nastává fáze, kdy děti intuitivně zaplňují prostor samostatně bez pomoci učitele. *“Zavři si na chvíli oči a zkus si vzpomenout na míček, o kterém jsme si před chvílkou povídali. Při každém pohybu do prostoru musíš tento svůj míček aktivovat a pracovat s ním. Jakmile uslyšíš tlesknutí, tvým úkolem je co nejrychleji se přemístit na jiné místo v prostoru. Důležité je dívat se kolem sebe, aby se nestala nehoda a ty jsi do někoho nenarazil. Budeme se snažit o to, aby byl celý prostor zaplněný. Je to naše společná práce. Pomalu si otevři oči a zkus se rozhlédnout po prostoru, kde stojíš. Věnuj některému ze spolužáků úsměv.”*

NÁSLEDNÉ ROZVÍJENÍ AKTIVITY:

Když se zastavujeme v prostoru, děti zavírají oči. Úkolem je ukázat na někoho, kdo má např. oranžové triko, dva copy, ... Cílem aktivity je vnímat, co se děje v prostoru kolem mě.

PŘEDÁVÁNÍ MÍČE V PROSTORU

Časová dotace: 15 minut

Pomůcky: míče

Popis aktivity:

Opět využíváme celý prostor, máme **aktivované tělesné těžiště** a pokud se rozbíháme do prostoru, tělesné **těžiště se musí přirozeně snížit**. Pokud se aktivita dětem daří, přidáváme postupně míče další. Počet míčů záleží především na velikosti skupiny a bude odvíjet od toho, jak dětem aktivita půjde. Předpokládáme, že aktivita se s přidáváním dalších míčů bude postupně zrychlovat a děti budou zcela spontánně pracovat se svým tělesným těžištěm.

Průběh aktivity:

“Znovu si najdi libovolné místo v prostoru a můžeš si zavřít oči a zabydlet ve svém těle. Budeš opět pracovat s míčkem, který máš v břiše a zároveň si budeme míč

posílat. Naším úkolem je předat míč co nejrychleji to půjde, ale pozor. Za žádnou cenu nám nesmí spadnout. Platí úplně to samé, co na začátku. Nejdříve kamarádovi věnuji svůj pohled, aby věděl, že mu míč předáváš a až poté mu míč předáš. Pojďme se každý pomaličku rozejít do prostoru a vnímat, co se děje kolem nás. Jakmile se ti dostane míč do ruky, posíláš ho dál.”

6.1.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST LEKCE

REFLEXE

Časová dotace: 10 minut

Pomůcky: papírová postava

Popis aktivity:

Reflexe probíhá ve **společném kruhu**. Učitel děti vyzve, aby libovolným zvířecím způsobem **odnesli a uklidili** svůj míč. Vracíme se k principům snižování tělesného těžiště a práce s ním. Podporujeme vizualizaci míčku, se kterým pracujeme. Společně si ukazujeme jeho polohu na papírové postavě. **Opakujeme si, jakým způsobem naše tělesné těžiště aktivujeme, zároveň si vše ukazujeme na papírové postavě.**

Následuje volnější část reflexe, kterou směřuji k hledání odpovědí na výzkumné otázky, které si kladu v praktické části mé diplomové práce.

Průběh aktivity:

„Pojď libovolným zvířecím způsobem uklidit míč na svoje místo. Kdo bude mít uklizeno, přidá se k nám do kruhu.“ Učitel si mezitím připravuje papírovou postavu, na níž je vyznačeno těžiště. S dětmi si povídá o tom, co dneska společně objevili. *„Pojďme si připomenout, kde máme naše tělesné těžiště. Zkus si jej pohladit. Jakým způsobem aktivujeme naše tělesné těžiště ve stoje? Co bychom museli udělat, abychom aktivovali naše tělesné těžiště v sedě?“* **Aktivace tělesného těžiště v sedě vyžaduje vzpřímený sed**, děti si tedy musí sednout např. do **tureckého sedu**, nebo do **sedu na patách**.

Volnější část reflexe:

1. *Zavři si oči, sedni si tak, aby ti to bylo pohodlné a zkus popřemýšlet, jak se teď cítíš ve svém těle. Pomalu otevři oči a jedním slovem zkus popsat,*

jak se cítíš po naší hodině. Mluví pouze ten, kdo drží v ruce míč. Zkusme si jej posílat po zemi.

2. *Zkus si vzpomenout, co všechno jsme dnes dělali. Chodili jsme v prostoru, běhali jsme a skákali jsme. **Bylo pro tebe něco z toho, co jsme dělali úplně nové? Pokud ano, tak vyskoč. Co pro tebe bylo nové?***
3. ***Bylo ti to, co jsme dnes dělali spíše příjemné, nebo nepříjemné? Zkus ukázat jako na škále teploměru.***

6.1.5 Reflexe a hodnocení proběhlé výukové lekce:

V úvodní části lekce se velmi dobře podařilo získat si pozornost dětí šeptem, přirozeně se ztišily a paní učitelce naslouchaly. Intuitivně začaly tvořit kruh v příkrčené pozici přesně tak, jak jsem očekávala. Některé se začaly dokonce chytat za ruce, aniž jim bylo řečeno, že jim to pomůže vytvořit kruh. Je to velmi přirozená reakce, kterou jsem také očekávala. Jakmile se děti dostaly do kruhu, bylo pro ně velmi těžké udržet pozornost, zkoncentrovat se a stát delší dobu na jednom místě. Vyžaduje to velké uvědomění, jejich přirozeností v tak velkém prostoru jako je tělocvična je samozřejmě hýbat se. Představa lepidla hezky zafungovala a děti opět nastartovala. Stouply si do paralelní pozice. Byl to dobrý začáteční bod, od kterého se mohly odrazit do další práce. Paní učitelka velmi dobře a srozumitelně přiblížila dětem přenášení váhy, nicméně by bylo na místě dodat, že naším cílem v této chvíli není jít do extrémů a padat. Spousta dětí samozřejmě toto chtěla vyzkoušet. Při předávání míče se podařilo vysvětlit důležitost očního kontaktu a vztahu s partnerem. Během aktivity bylo celkem rušno, dětem připadalo legrační říkat, jak se cítí. V této části si děti prozatím předávaly míč velmi mechanicky, ale cíl naplněn byl. Předání vždy doprovázelo navázání očního kontaktu s partnerem.

V průpravné části lekce šlo především o to, aby si děti vyzkoušely snižování tělesného těžiště. Ačkoliv to nebylo paní učitelkou explicitně řečeno, některé z dětí velmi přirozeně tělesné těžiště snížily a běžely prostorem. Cíl byl opět naplněn, protože děti si zvolily konkrétního kamaráda a s jasnou představou běžely právě za ním. U této aktivity si uvědomuji, že by bylo potřeba ujasnit dráhu v prostoru-běžím co nejkratší možnou cestou. Výměny v této aktivitě by měly být rychlejší a děti se už nevrací na svoje místo. Koncentrace dětí postupně upadala, zřejmě protože výměny nebyly

dostatečně rychlé. Opět se ukázalo, že představa v druhé části velmi dobře zafungovala. Děti se přirozeně začaly narovnávat, pracovat se svým tělem. Jejich držení těla se v tomto momentu výrazně zlepšilo. Potvrzuje se mi, že intenzivní představa dětem velmi pomáhá.

V hlavní části lekce aktivity velmi dobře fungovaly. Cíle obou aktivit byly bezpochyby naplněny a děti velmi přirozeně pochopily pravidla hry a respektovaly je. Žáky nebylo třeba usměrňovat, byli koncentrovaní a soustředili se na aktivity. Paní učitelka mohla být důslednější v tom, že se opravdu snažíme zaplnit celý prostor. Myslím si, že pro děti to bylo spíše o zastavení na místě, kde zrovna jsem. Aktivitu s předáváním míčů by bylo vhodné provést dvakrát až třikrát (předávání by se mělo postupně zrychlovat a zdramatizovat). Z videa jsem měla pocit, že energie postupně upadá. Bylo to na děti příliš dlouhé.

V závěrečné části lekce proběhla reflexe, ve které děti zakreslovaly střed těla, se kterým v hodině pracovaly. Z videa a slov dětí bylo patrné, že nechtějí, aby hodina skončila. Nebyl zde nikdo, kdo by vystoupil s tím, že mu hodina byla nepříjemná. Naprostá většina dětí byla plná energie a z hodiny odcházely s nadšením, co bude příště. Myslím si, že pro děti byla první lekce příliš statická. Ve chvíli, kdy se dostaly do prostoru a začaly se hýbat se koncentrace i celková atmosféra hodiny zlepšila.

6.2 Lekce č. 2: Pracuji s tělesným těžištěm

Délka lekce: 60 min

Hlavní cíle lekce:

- Žák aktivuje své tělesné těžiště při pohybu z místa.
- Žák pracuje se základními principy správného držení těla, které jsou propojené s intenzivní představou a vizualizací.

Pomůcky: míče, hudba, květiny

Třída: 3. třída

Počet dětí: 15 dětí

Klíčové kompetence: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální

Cíle v oblasti TPV:

Žák:

- Rozumí principům správného držení těla ve statické i kinetické poloze
- využívá aktivizace svého tělesného těžiště při pohybu do prostoru
- vědomě používá různá tempa, včetně zrychlování a zpomalování
- reaguje na změny tempa, rytmu
- přijímá a respektuje pravidla her
- využívá principů správného držení těla při pohybu v prostoru
- se orientuje v prostoru a respektuje prostor druhých
- navazuje pozitivní partnerské vztahy v malé skupině
- využívá neverbální komunikace se svými vrstevníky
- koordinuje své tělo na základě vizualizace a představy
- je schopen krátké pohybové improvizace vedené tematickým zadáním
- aktivně vnímá hudební doprovod, tělem vyjádří hudební melodii

6.2.1 ÚVODNÍ ČÁST LEKCE

SPOLEČNÉ LADĚNÍ NA SKUPINU

Časová dotace: 5 min

Popis aktivity:

Na začátku hodiny učitel společně s dětmi vytváří kruh. Cílem této aktivity je **společné naladění** na následující společný čas a **připomenutí** toho, na čem jsme **minulou hodinu pracovali**. Se zavřenýma očima každý **hledá paralelní pozici** (stoj spojný), **tělesné těžiště** a vrací se k **představě míče** v břiše z minulé hodiny. Tentokrát přidáváme **představu vytažení za temenem naší hlavy**, neustále se vytahují do výšky a **chodidla mám zapuštěna do země**. Pomoci nám může představa, že jsem zavěšen jako **loutka na nitce**.

Průběh aktivity:

„Pojďme společnými silami vytvořit kruh tak, abychom mezi sebou měli stejné rozestupy. Zavři si oči a zkus si uvědomit, jak se dnes cítíš ve svém těle. Jsi unavený? Máš se hezky? Je ti příjemně? Všechny možnosti jsou správně. Zkus si vzpomenout na lepidlo, o kterém jsme minulou hodinu mluvili a spoj si nožky k sobě. Nadechni se a při nádechu zkus zvednout ramena a s výdechem je spust' dolů. Ještě jednou to samé. Nádech zvedni ramena a s výdechem je volně spust'. Výborně. Pamatuješ si na míček, se kterým jsme minulou hodinu pracovali? Zkus si vzpomenout, kam jsme ho umístili. To místo si můžeš pohladit a znovu si ho představ. Zkus mírně zatáhnout bříško a oproti tomu se vytáhnout za temenem hlavy. Tvoje chodidla jsou pevně zapuštěny do země, jako by to byly kořeny. Pojď si pomalu otevřít oči a rozhlédni se. Zkus si všimnout, jak stojí ostatní spolužáci. Pozoruješ nějakou změnu? Pojď se ještě víc vytáhnout za temenem hlavy (učitel ukazuje dětem temeno a propojuje jej s představou loutky). Představ si, že jsi jako loutka zavěšen na nitce a někdo tě neustále vytahuje směrem vzhůru.“

NAVAZUJEME OPAKOVÁNÍM AKTIVITY Z 1. LEKCE:

ZMĚNY MÍSTA V PROSTORU

Časová dotace: 5 min

Popis aktivity:

Cílem je využít celý prostor, vnímat skupinu, orientovat se v prostoru a respektovat prostor druhých.

Průběh aktivity:

„Najdi si libovolné místo tak, aby byl celý prostor zaplněný. Nikde nemáme žádnou velkou díru, snažíme se prostor zaplnit opravdu celý.“ Učitel v tuto chvíli dává zpětnou vazbu a snaží se děti navést k tomu, aby s prostorem opravdu pracovali. Pokud se nám v prostoru vyskytne nějaká velká díra, pobídne učitel konkrétní dítě, aby se snažilo ji zaplnit. Až poté nastává fáze, kdy děti intuitivně zaplňují prostor samostatně bez pomoci učitele. *„V rychlosti si zopakujeme, co jsme dělali minulou hodinu. Jakmile uslyšíš tlesknutí, tvým úkolem je co nejrychleji se přemístit na jiné místo v prostoru. Naše společná práce je, aby byl celý prostor zaplněný, nikde nebyla žádná mezera. Jakmile najdeš místo a zastavíš se, zkus si stoupnout se stejným pocitem, se kterým jsi stál v prostoru na začátku hodiny.“*

ZMĚNY RYCHLOSTÍ (CHŮZE/BĚH)

Časová dotace: 10 min

Popis aktivity:

Pohybová hra na rozehrání a uvolnění napětí v těle. Děti se pohybují podle rychlosti, kterou zadává učitel 1-10. Je důležité začít u čísla 5, což je rychlost naší normální chůze. Děti se pak budou lépe orientovat v rychlostech a mohou zrychlovat i zpomalovat. **Na konci této aktivity si každý žák dojde pro míč.**

Průběh aktivity:

„Na tlesknutí si najdi libovolné místo v prostoru (učitel tleskne).“ Připomíná, že by měl být zaplněn celý prostor. *„Zahrajeme si pohybovou hru. Budu říkat čísla 1-10 a vy se podle těchto čísel budete pohybovat, zpomalovat nebo zrychlovat. Číslo 5 je naše normální chůze, např. když jdu s mamkou na nákup, nebo moje ranní cesta do školy. Když řeknu číslo 4, musím zpomalit. Co asi budu dělat, když řeknu naopak číslo 7?“* Očekáváme odpověď: *„Zrychlovat.“* *Například číslo 10 bude náš nejrychlejší běh,*

ale pořád se musím dívat kolem sebe a dávat pozor, abych do někoho nenarazil. Na druhou stranu číslo 1 bude úplně ta nejpomalejší chůze na světě.“

6.2.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST LEKCE

KUTÁLENÍ MÍČE

Časová dotace: 5 minut

Pomůcky: míče

Hudba: Wawa by the Ocean (Mary Mattimore)

Popis aktivity:

Kutálení míče v prostoru s doprovodným a cíleným během. Děti si nejdříve kutálení zkusí, až poté se pustí hudba. Jakmile hraje hudba děti zkoušení hledat začátek, prostředek a konec. **Začátek = položím míč na zem. Prostředek = pošlu míč do prostu a běžím za ním. Konec = chytám míč.**

Průběh aktivity:

„Dostal jsi míč, který bude tvým partnerem až skoro do konce dnešní hodiny. Míč si polož na zem a zkus si ho jednou, dvakrát třikrát kutálet po zemi. Přilož na něj jemně dlaň a pošli ho do prostoru. Dávej si pozor, kam běžíš, aby ses nesrazil s ostatními. Pustím Vám hudbu. Tvým dalším úkolem bude posílat si míč v prostoru. Vždycky jej pošlu, běžím za ním chytím jej a zastavím se. Tento krátký pohyb má začátek, prostředek a konec. Začínám, když míč pokládám na zem Poté jej posílám do prostoru a běžím za ním. Končím ve chvíli, když míč chytám a zastavuji se.“

VYHAZOVÁNÍ MÍČE

Časová dotace: 5 minut

Pomůcky: míče

Popis aktivity:

V této aktivitě nám jde o **upevnění snižování tělesného těžiště** na místě. **Tělo** přirozeně **reaguje** na vyhození míče tím, že se **tělesné těžiště sníží**, poté narovná do **přirozené polohy** a při **chytání jde opět do snížení**. Nejprve začínáme vyhadzovat míč ve **snožné poloze**. Děti velmi přirozeně tento jev provádějí, aniž si jej uvědomují. Naším hlavním cílem je, aby si **změn tělesného těžiště začali vědomě všimat**.

Průběh aktivity:

“Všimni si, co dělá můj míček v břiše, když vyhodím opravdový míč a chytám ho? Dokážeš to popsat? Zkus si to taky. Zkus míč vždy vyhodit tak, abys ho mohl opět chytit. Nezapomeň ho sledovat svým pohledem, je to tvůj partner.” Učitel dá dětem prostor, aby si mohly vyhozování míče vyzkoušet. Poté následuje společné vyhozování v prostoru. *“Zkusíme si to všichni společně. Všiměj si toho, co dělá tvůj malý míček v břiše. Reagujte na zvuk tlesknutí. Jakmile zazní tlesknutí, míč vyhazuješ. Poté se ho snažíš opět chytit.”*

6.2.3 HLAVNÍ ČÁST LEKCE

VYHAZOVÁNÍ MÍČE V PROSTORU

Časová dotace: 10 minut

Pomůcky: míče

Hudba: Do Afriky (Radůza)

Popis aktivity:

Ve chvíli, kdy děti zvládají pohyb na místě a ve snožné poloze, je na čase **jít s pohybem do prostoru**. V této aktivitě **opět pracujeme se snižováním tělesného těžiště** jako v aktivitě předešlé. Učitel se snaží děti vést k tomu, aby si míč nevyhazovaly příliš vysoko, cílem je chytit jej a správně **reagovat svým těžištěm**. V představě dětem pomůže, že **dělají těžištěm stejný pohyb jako jejich míč**.

Aktivitu provádíme na diagonálu (z rohu třídy do druhého rohu). Děti aktivitu provádějí **jednotlivě, běží do prostoru a míček drží** pevně v obou rukách. Ve chvíli, kdy doběhnou zhruba do **středu místnosti míček vyhazují** tak, aby jej mohly **opět chytit**. Stále se snaží o to, aby míč neupadl. Při dopadu míček chytají. Je možné, že některé z dětí spontánně vyskočí ve chvíli, kdy míč vyhazuje. Je to další možná varianta. Aktivitu bychom měli **nejméně dvakrát/třikrát opakovat**, aby došlo k upevnění návyku.

Průběh aktivity:

Učitel celou situaci nejdřív sám modeluje. *„Vybíhám z rohu, veprostřed místnosti míček vyhazuji a poté se jej snažím opět chytit. Míček musím celou dobu sledovat. V případě, že se mi nepovede jej chytit, v tichosti k němu dobíhám, vezmu jej a*

odbíhám. Důležitý je i konec celé aktivity. Nezapomenu doběhnout až do druhého rohu, kde aktivita končí. Až poté vyběhá další.“ Ostatní spolužáci sledují pohybové cvičení. „Soustřed se opět na pohyb svého míčku, který si můžeš představit v břiše. Míč kopíruje pohyb míčku, který vyhazuješ.“ Pokračujeme stejnou aktivitou, akorát s vědomým výskokem viz. následující rozvíjení aktivity.

NÁSLEDNÉ ROZVÍJENÍ AKTIVITY:

Vyhození může doprovázet výskok. Děti tak trénují techniku odrazu a dopadu při výskoku. Je možné, že některé děti tento pohyb budou provádět zcela spontánně bez předešlého vyzvání.

IMPROVIZACE S MÍČEM

Časová dotace: 10 minut

Pomůcky: míče

Hudba: Pluto (Derek Fiechter)

Popis aktivity:

Během následující aktivity budeme **objevovat pohybové možnosti**, které nám **míč nabízí**. V tuto chvíli **není nic špatně**, cílem je **ponořit se do představy a následovat ji**. **Děti provede celou improvizací hlas učitele**, tématem improvizace je moje vlastní planeta.

Průběh aktivity:

“Najdi si jakékoliv místo v prostoru. Místo, kde je ti příjemně nebo se ti líbí a pohodlně si lehni nebo sedni. Hezky se uveleb a až budeš připravený, pomalu si zavři oči. Představ si, že jsi uprostřed ničeho. Okolo tebe je jen černočerná tma. Jsi součástí vesmíru, kde není nic. Jak si tak letíš vesmírem, sem tam možná zahlédneš nějakou hvězdičku. Někde daleko od tebe je slunce, měsíc, naše planeta Země a spoustu dalších planet. Míč, který držíš v ruce už není míčem, ale stává se z něj tvoje vlastní planeta. Planeta, na které může být cokoliv, co si jen představíš. Může to být planeta obr, nebo naopak mikroskopická planeta na kterou se vejdeš jenom ty. Na tvé planetě nic není nemožné ani zakázáno. Je tam teplo, nebo zima? Je na tvé planetě moře? Možná je celá tvá planeta tvořená věcmi, které máš rád. Možná to je planeta, na které se jenom tančí. Žijí tam lidé, nebo zvířata. Nebo možná úplně jiní tvorové, než které známe. Představ si,

jak tvoje planeta vypadá. Jakou má barvu. Jak je asi velká? Co na ní najdeš? Svoji planetu, kterou držíš v ruce začni pomalu rozhýbávat. Pečuj o ní a nes jí prostorem. Hraj si s ní a pluj celým vesmírem. Nic není špatně, nic není zakázáno.” Poté následuje krátká reflexe aktivity. Pokud někdo z dětí chce sdílet jaká byla jeho planeta, je mu dán prostor. Na improvizaci lze navázat i výtvarnou výchovou, děti svoji planetu zhmotňují skrze výkres.

6.2.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST LEKCE

ZÁVĚREČNÉ DÍKY

Časová dotace: 10 minut

Pomůcky: květiny

Hudba: La Carnaval des Animaux - Aquarium (Camille Saint-Saëns)

Popis aktivity:

Aktivita směřuje k **vnitřnímu zklidnění, vnímání svého těla a uvědomění krásy a čistoty našeho pohybu**. Během této aktivity budeme děkovat za to, že se všichni můžeme pohybovat a tančit. Děti vytvoří kruh, stojí zády do kruhu a zavírají oči. Soustředí se na svůj dech a správné držení těla. Učitel před každé dítě mezitím pokládá květinu. Každé dítě bude mít svůj vlastní prostor pro to vyjádřit své díky. Pomalu otevírá oči, uchopí květinu a obtančí s ní celý kruh. Poté květinu pokládá do středu kruhu a vybírá dalšího. Jemně se dotkne ramen a tím mu naznačí, že teď je jeho čas. Vrací se zpět na své místo a znovu zavírá oči. Celá aktivita končí tím, že jsme otočení směrem do kruhu, následujeme hlas učitele a snažíme se společně sladit dech. Na závěr zvedáme ruce vzhůru, s tím můžeme jít i na špičky.

Průběh aktivity:

Učitel předem děti seznámí s aktivitou a nejdříve jim ji celou názorně předvede. *„Na závěr hodiny společně poděkujeme za to, že se všichni můžeme pohybovat, skákat, běhat nebo tančit. Že máme naše těla, která nám zprostředkovávají všechny tyto krásné zážitky. Vytvoříme kruh a stoupneme si zády do středu kruhu. Když se k tobě dostane signál, někdo se jemně dotkne tvých ramen, tvým úkolem je zkusit poděkovat tancem. Pomalu otevřeš oči a před Tebou bude květina. Květinu opatrně uchopíš a poneseš ji prostorem, obtančíš celý kruh. Poté se dostaneš zpět na své místo a položíš květinu doprostřed kruhu. V této chvíli musíš předat energii dalšímu kamarádovi tak, že se*

jemně dotkneš jeho ramen. Vracíš se na místo a opět zavíráš oči.“ Poté začíná učitel vést celou aktivitu svým hlasem. „Pomalů si zavři oči. Soustřed' se jen na své vlastní tělo, dech a na to, jak stojíš. Tvé tělo si zaslouží velké díky, proto mu poděkuj tancem.“ Pokládá ruce na ramena prvnímu dítěti, který aktivitu začíná. Na závěr opět vede děti hlasem. „Zkusme najít společný rytmus dýchání. Již jsme všichni projevili vděk a zatančili. Zkusme se naladit a dýchat spolu. Nádech, výdech. Nádech, výdech. Pojd' pomalu zvednout ruce vzhůru, můžeš jít i na špičky. Pomalu otevírej oči a věnuj pohled některému z tvých kamarádů. Můžeš věnovat i pohled květinám, které leží ve prostřed kruhu.“

6.2.5 Reflexe a hodnocení proběhlé výukové lekce:

V úvodní části lekce děti aktivují tělo ve chvíli, kdy se vracíme k představě. Pozorují velkou změnu oproti první lekci, děti už věděly, jak si mají stoupnout a na co se zaměřit. Paní učitelka se vracela k představám, které minulou hodinu představovala a kladla dětem otázky-chtěla, aby byly aktivní. Úvod byl pro děti zřejmě příliš dlouhý, ztrácely pozornost a cítila jsem, že se potřebují hýbat. V následující aktivitě byl vidět další znatelný posun od minulé hodiny. Děti mnohem lépe pracovaly s prostorem tělocvičny. Příště bych doporučila zaměřit se na to, aby děti v prostoru stály opravdu se stejným pocitem jako na začátku hodiny. Aktivita, kdy se mění rychlost chůze či běhu děti velmi bavila. Děti chodily velmi přirozenou chůzí, nijak zvlášť soustředěně nepracovaly s držení těla, přesto většina měly páteř vzpřímenou a svítila hrudníkem do prostoru. Aby paní učitelka aktivitu vedla, musela zvyšovat hlas. Děti během ní hodně hlučily. Příště bych se zaměřila na to, aby při aktivitě děti nevydávaly další zvuky-učitel by mohl čísla klidně šeptat. U všech tří aktivit byl naplněn hlavní cíl.

V průpravné části lekce se začalo pracovat s hudbou. Samotná hudba děti zklidnila a zároveň ovlivnila jejich pohyb. Velmi přirozeně na klidnou a pomalejší hudbu reagovaly. Byly zde děti, které v této fázi objevovaly svůj vlastní pohybový slovník a přecházely do volnější pohybové improvizace. Některé z dětí se za míčem dokonce plazily, dobíhaly jej ve výskoku a jejich pohyb s míčem působil velmi přirozeně. Paní učitelce se skvěle podařilo přiblížit dětem co se děje s naším tělesným těžištěm, když míč vyhadujeme do vzduchu. Cíl této aktivity byl splněn naprosto s přehledem, děti se při vyhadování míče soustředily na svoje těžiště a snižovaly jej.

Hlavní část lekce obsahovala řízenou aktivitu na diagonálu. Chůzi, běh, výskok s míčem a improvizaci. První aktivitě paní učitelka nechala velmi volný průběh. Nebyl zde zadán jasný začátek a konec aktivity. Děti nedobíhaly až do konce rohu diagonály a vymýšlely si s míčem, co chtěly. Pro příště bych aktivitě dala opravdu jasné mantinely a postupně ji více rozvolňovala a nechávala děti volně improvizovat. Cíl aktivity v tomto případě dle mého názoru naplněn nebyl. Některé děti snižovaly těžiště intuitivně, jiné už na snižování zapomněly a pouze míč vyhazovaly. V improvizaci planet se děti velmi ponořily do sebe a zklidnily. Naslouchaly hlasu paní učitelky se zavřenými očima a bylo vidět, jak jsou hluboko ponořené do své představy. Ve chvíli, kdy začaly reagovat pohybem velmi přirozeně objevovaly svůj vlastní pohybový slovník. Ačkoliv děti většinou zůstávaly a improvizovaly na místě, aktivitu považují jako velmi zdařilou. Příště bych aktivitě určitě dala víc prostoru a času, aby měly děti příležitost se opravdu roztancovat.

V závěrečné části lekce šlo opět o zklidnění a jakýsi rituál. Děti velmi přirozeně vzaly do hry slova díky a tančit s květinou v nich vyvolalo velkou ladnost a přirozenost. Mile mě překvapilo, že většina dětí se bez ostychu roztančila a poděkovala tak svému tělu. Cíl aktivity byl bezesporu naplněn a mně, divákovi přinesl velmi silný zážitek.

6.3 Lekce č. 3: Prostor kolem nás

Délka lekce: 60 min

Hlavní cíle lekce:

- Žák aktivuje své tělesné těžiště při pohybu z místa.
- Žák vědomě pracuje s dráhou, kterou zanechává jeho pohyb v prostoru.

Pomůcky: hudba, švihadla, papír, pastelky, papírová postava

Třída: 3. třída

Počet dětí: 15 dětí

Klíčové kompetence: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální

Cíle v oblasti TPV:

Žák:

- vnímá a prožívá základní prostorové pojmy a půdorysné dráhy pohybu
- rozumí principům správného držení těla ve statické poloze i kinetické poloze
- využívá aktivizace svého tělesného těžiště při pohybu do prostoru
- přijímá a respektuje pravidla her
- využívá principů správného držení těla při pohybu v prostoru
- se orientuje v prostoru a respektuje prostor druhých
- navazuje pozitivní partnerské vztahy v malé skupině
- využívá neverbální komunikace se svými vrstevníky
- koordinuje své tělo na základě vizualizace a představy
- je schopen krátké pohybové improvizace vedené tematickým zadáním

6.3.1 ÚVODNÍ ČÁST LEKCE

DÝCHÁME SPOLEČNĚ

Časová dotace: 5 min

Popis aktivity:

Na začátku hodiny společně vytváříme kruh, ladíme se na sebe a na následující práci. Důležité je, aby došlo ke zklidnění skupiny a připomenutí základních principů správného držení těla. Tyto principy propojujeme s představou. Se zavřenýma očima každý **hledá paralelní pozici** (stoj spojný), **tělesné těžiště** a vrací se k **představě míče**,

vytažení za temenem naší hlavy (loutka na nitce), **chodidla jsou zapuštěna do země**. Přidáváme představu **světýlka**, kterým svítíme do prostoru. Každý si může s otevřenýma očima pohladit hrudník a vyzkoušet si shrbit se a světýlko schovat. Hledáme pozici, při které bude světýlko svítit. Až učitel uvidí, že děti jsou zklidněné a připravené na práci, může začít s další aktivitou.

Zkoušíme vyladit náš společný dech v kruhu. Učitel žáky vede k **vědomému dýchání**, měl by probíhat společný výdech a nádech skupiny. Pokud nám to funguje, můžeme s každým výdechem kruh rozšiřovat či zmenšovat. **Nádech-stojím, výdech-kruh rozšiřuji a jakmile mi dojde dech, opět se jako skupina zastavuji. Opět nádech-stojím, s výdechem se vracím zpět a kruh zmenšuji. Můžeme si představit, že máme jedny společné plíce a celá skupina dýchá současně.** Zároveň se upevňuje prostorová orientace a představa kruhu v prostoru.

Průběh aktivity:

„Pojďme vytvořit kruh tak, abychom se spolu dotýkali našimi rameny. Zavři si oči a zkus si uvědomit, jak stojíš. Vzpomeň si na minulou hodinu a zkus si stoupnout, jak nejlépe to dokážeš. Spoj si nožky k sobě, zapuť chodidla do země a vytáhni se z temene vysoko vzhůru. Cítíš, jak tě někdo drží na nitce jako loutku? Mírně zatáhni břicho a aktivuj svůj míček v břiše. Výborně. Pomalu můžeš otevřít oči a podívat se, jak krásně stojí tvoji kamarádi. Pojď si pohladit hrudník. Představ si, že v této oblasti máš světýlko, kterým svítíš do prostoru. Skrze něj můžeš komunikovat s kamarády, s okolním prostorem. Ve chvíli, kdy se shrbím nebo schoulím sám do sebe, světýlko nemůže svítit.“

Ve chvíli, kdy děti jsou zklidněné můžeme začít se společným dýcháním. Učitel vede děti k tomu, aby našly společný dech. *„Pojďme se nadechnout, vydechnout. Nádech, výdech.“* Ve chvíli, kdy toto funguje můžeme přejít k zvětšování a zmenšování kruhu. Pokud nám to nefunguje, můžeme tuto druhou fázi jednoduše přeskočit. *„S každým dalším výdechem zkusíme náš kruh společně zvětšovat, nebo zmenšovat.“* Učitel nejdříve žákům předvede, jak je to myšleno. Poté opět hledáme společný dech a zkusíme rozhýbat kruh.

6.3.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST LEKCE

MOLEKULY

Časová dotace: 5 min

Hudba: La polka du moulinet a la polka de chichepouille (Mes Souliers Sont Rouge)

Popis aktivity:

Pohybová hra na rozehrání a uvolnění napětí v těle. Děti se pohybují volně po prostoru. Ve chvíli, kdy se **zastavuje hudba**, učitel volá počet (např. čtveřice). Čtveřice se musí rychle najít a vytvořit kruh. Věnujeme pozornost především **práci s prostorem**. Děti by měly tvořit kruh tam, kde nikdo není, aby se zaplnil celý prostor. Často zkusíme i to, aby **kruh vytvořily všechny děti společně veprostřed místnosti**. Trénují tak orientaci v prostoru.

Průběh aktivity:


„Zahrajeme si jednoduchou hru. Když je zapnutá hudba, vaším úkolem je volně a jakkoliv se pohybovat v prostoru. Ve chvíli, kdy hudbu vypínám, volám určitý počet, např. čtveřice. Vaším úkolem je co nejrychleji najít nejbližší čtveřici a vytvořit s ní kruh. Dívejte se kolem sebe a snažte se pracovat s prostorem. Celý prostor by měl být zaplněný.“

CESTA PROSTOREM

Časová dotace: 10 min

Hudba: La Valse d'Amélie-Version orchestre (Yann Tiersen)

Popis aktivity:

Cílem této aktivity je uvědomit si, jakou **dráhu zanechávám** svým **pohybem v prostoru**. Vytvoříme dvojice (jeden žák bude ve dvojici s učitelem) a stoupneme si naproti sobě. První ze dvojice začne pohybem, druhý ho pozoruje. Naším úkolem je **projít cestu**, která bude **začínat na zemi** a končí ve stoje. Snažíme se to udělat tak, aby cesta **postupně stoupala** (v prostoru naším tělem kreslíme stoupající čáru ). Poté se děti ve dvojici vymění. Následně se učitel dětí ptá, jakou zanechaly dráhu v prostoru. Aby došlo k uvědomění dráhy, učitel ji poté kreslí (klidně pouze paží do vzduchu). Důležité je vysvětlit, že když se pohybujeme v prostoru máme zde tři roviny (při zemi, ve středu, nahoře).

Průběh aktivity:

„Vytvořte libovolné dvojice. Ten, kdo nemá dvojici může pracovat se mnou. Stoupněte si ve dvojici naproti sobě. Jeden stojí v řadě vpravo, druhý v řadě vlevo.“ Počká, až žáci vytvoří dvojice a poté následuje další vysvětlení. „Naším úkolem bude dostat se z jedné strany na druhou za naším kamarádem. Začínáme úplně ze země, poté se naše cesta postupně zvedá. Můžete si představit, že je to trychtýř, který se postupně rozšiřuje. Zhruba ve středu se pohybujeme ve střední úrovni a na konci se dostáváme nahoru do vzpřímené pozice.“ Je důležité, aby první cestu názorně předvedl učitel. Pomůže to dětem uchopit úkol. „Nijak zvlášť nad cestou nepřemýšlejte, pouze se zkuste dostat z jedné strany na druhou.“ „Nejdříve začne pravá strana, levá je pozoruje. Poté se vystřídáme. Připrav se a počkej, až začne hrát hudba. Zkus na ni reagovat a nikam na své cestě nespěchej.“

6.3.3 HLAVNÍ ČÁST LEKCE

MALUJI URČITOU ČÁSTÍ TĚLA

Časová dotace: 10 min

Hudba: Already gone (Yann Tiersen)

Popis aktivity:

Následující aktivita je zaměřená na **uvědomění drah pohybu v prostoru**. Když se pohybují, **zanechávám po sobě určitou dráhu**. V této aktivitě nám pomáhá představa, že jsem **malíř** a zanechávám po sobě **barevné stopy**. **Mým štětcem je určitá část těla**, kterou maluji do prostoru. Může to být např. čelo, rameno, dlaň, kyčel, hrudník, ... V podstatě to znamená, že pohyb je veden za určitou částí těla. Aktivitu můžeme zakončit otázkou, jestli by děti dokázaly nějakým způsobem zaznamenat dráhu v prostoru.

Průběh aktivity:

„Najdi libovolné místo v prostoru, sedni si, lehni si, klidně můžeš zůstat stát. Jak je ti to pohodlné. Zaposlouchej se do hudby, kterou pustím. Hudba se nese prostorem a zanechává po sobě určitou dráhu. Dokážeš ji zahlédnout? Zkus se naladit na hudbu, kterou slyšíš a začni se pomalu a jakýmkoliv způsobem do hudby hýbat. Pokud potřebuješ, nebo chceš, můžeš si už otevřít oči. Představ si, že jsi malíř a s každým svým

pohybem zanecháváš v prostoru nějakou dráhu.“ Učitel se během improvizace také pohybově zapojuje, aby dětem poskytnul jistotu. Poté volně přecházíme k samotné aktivitě. *„Tvým štětcem je hřbet tvé ruky, temeno, čelo, koleno, rameno, kostrč, hrudník, nos, palec, loket, kyčel, ...*

BĚH V PROSTORU

Časová dotace: 5 min

Hudba: Butterfly (Rajaton)

Popis aktivity:

Cílem aktivity je **průprava volného běhu prostorem** s představou. Důležité je dbát na začátek a konec celé aktivity. **Aktivitu provádíme na diagonálu** (z rohu třídy do druhého rohu). Děti aktivitu provádějí **jednotlivě**. Dítě, které je na řadě se připraví, slepí nohy, aktivuje tělesné těžiště, upaží ruce (učitel dětem pomůže v protažení rukou- přejede paže od ramen až k hřbetu ruky, aby cítily prodloužení). Představa je, že rozpřáhneme křídla a letíme prostorem jako pták. Na konci se dítě zastavuje a vrací do pozice správného držení těla. V tuto chvíli může vybíhat další dítě. Učitel po celé aktivitě kreslí dráhu, kterou zanecháváme v prostoru: ——— .

Průběh aktivity:

„Naším dalším úkolem bude představit si, že jsme ptáci a letíme prostorem. Vybíhat budeme po jednom z rohu třídy. Nejdříve se musíš pořádně připravit. Slep si nohy, aktivuj tělesné těžiště, rozsviť světýlko do prostoru, vytáhni se za temenem hlavy a rozpřáhni svá krásná křídla. Poté jemně přenes váhu vpřed a můžeš letět.“ Učitel celou aktivitu dětem předvádí, včetně začátku a konce. *„Na konci se opět zklidni, postav se tak, abys myslel na správné držení těla. Až v tuto chvíli končíš svůj let a můžeš letět někdo další.“*

BĚH A DÁLKOVÝ SKOK

Časová dotace: 10 min

Pomůcky: švihadla

Hudba: Zatanči (Jarek Nohavica)

Popis aktivity:

Cílem aktivity je průprava běhu a **objevení dálkového skoku**. **Aktivitu provádíme na diagonálu** (z rohu třídy do druhého rohu). Děti aktivitu provádějí

jednotlivě. Učitel doprostřed diagonály umístí dvě švihadla, přes které budou děti skákat. Pomůže nám představa, že skáčíme přes potok a snažíme se o co největší přeskok. Učitel může švihadla postupně oddalovat a motivovat děti k delšímu skoku. Je potřeba upozornovat na to, že nejde pouze o dálkový skok, ale cílem je velký odraz a výskok i do výšky. Předpokládáme, že na základě přeskoků děti zcela spontánně objeví dálkový skok. Učitel po celé aktivitě opět kreslí dráhu, kterou zanecháváme v prostoru — ^ —.

Průběh aktivity:

„Další aktivita bude následující. Představ si, že švihadla uprostřed diagonály jsou potok, který musíš přeskocit, aby ses dostal na druhou stranu. Rozběhni se, pořádně se odraz a přescoč potok. Dopadni co nejjemněji, co to půjde. Poté běžíš dál a zastavuješ se v rohu. Náš potůček se bude postupně zvětšovat, až se z něj stane řeka.“ Po celé aktivitě: *„Výborně! Právě jsme objevili dálkový skok. Zkus se zaměřit i na to, abys vyskočil do výšky, ne pouze do dálky. Jakou dráhu zanecháváš v prostoru? Dokázal by ji někdo nakreslit?“* Učitel případně kreslí dráhu.

VYTVÁŘÍM STOPU VE DVOJICI

Časová dotace: 10 min

Pomůcky: papír, pastelky, fixy, ...

Hudba: Päivän Nousu Nostajani (Värttina)

Popis aktivity:

Cílem této aktivity je zaznamenat dráhu, kterou **zanechávám** svým **pohybem v prostoru**. Vytvoříme dvojice (jeden žák bude ve dvojici s učitelem). První z dvojice **vytvoří sekvenci pohybů** (např. 3 pohyby). Každý z pohybů předvede odděleně zvlášť. V případě potřeby může daný pohyb i zopakovat. Druhý na papír zaznamenává dráhu pohybů (tužkou, fixou, pastelkou). Na **každý pohyb** volí **jinou barvu**, abychom dokázali rozlišit jednotlivé pohyby. Tuto aktivitu můžeme přiblížit dětem tak, že si představí po celé místnosti sníh. Naším pohybem zanecháváme na podlaze/ve sněhu stopu, kterou mají za úkol nakreslit. Poté se ve dvojici vymění, kdo kreslil tančí a naopak. **Když bude čas, obrázky si můžeme společně prohlédnout a zkusit si zatančit podle některých stop.**

Průběh aktivity:

„Vytvořte libovolné dvojice. Ten, kdo nemá dvojici může pracovat se mnou. Jeden z dvojice vymyslí sekvenci 3 pohybů, které půjdou do prostoru a bude je umět zopakovat. Každý pohyb předvede odděleně, zvlášť. Úkolem druhého z dvojice bude zakreslit dráhu, kterou váš kamarád pohybem v prostoru zanechává.“ Učitel názorně předvede, co tím myslím. Předvede pohyb a zakreslí jeho dráhu na papír. „Můžete si představit, že po celé tělocvičně je čerstvě napadaný sníh. Když váš kamarád předvádí pohyb, zanechává ve sněhu stopu. Vaším úkolem je tuto stopu nakreslit. Na každý pohyb si vezměte jinou barvu, abychom dokázali odlišit jednotlivé pohyby. Poté se ve dvojici vyměňte, kdo kreslil tančí a naopak.“

6.3.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST LEKCE

REFLEXE

Časová dotace: 5 min

Pomůcky: papírová postava

Popis aktivity:

Reflexe probíhá ve **společném kruhu**. Opět se vracíme k **principům správného držení těla**. Společně si ukazujeme polohu tělesného těžiště, chodidel-kořenů, světýlka a nitky na papírové postavě. Povídáme si o **důležitosti představy a protitahu** ve statické poloze.

Následuje volnější část reflexe, kterou směřuji k hledání odpovědí na výzkumné otázky, které si kladu v praktické části mé diplomové práce.

Průběh aktivity:

Učitel připomíná základní principy. „*Pojďme si připomenout, kde máme naše tělesné těžiště, co představují naše chodila, kde máme světýlko a proč se neustále musíme vytahovat vzhůru. Pojď zvýraznit důležité části při správném držení těla do naší papírové postavy.*“

Volnější část reflexe:

1. *Zavři si oči, sedni si tak, aby ti to bylo pohodlné a zkus popřemýšlet, jak se teď cítíš ve svém těle. Pomalu otevři oči a jedním slovem zkus popsát, jak se cítíš po naší hodině.*

2. *Máš za sebou již třetí hodinu tanečně pohybové výchovy. Myslíš, že se nějakým způsobem změnilo nahlížení na tvoje tělo? Hýbeš se trochu jiným způsobem?*
3. *Bylo ti to, co jsme dnes dělali spíše příjemné, nebo nepříjemné? Zkus ukázat jako na škále teploměru.*
4. *Myslíš na správné držení těla i během dne? Např. když sedíš ve škole v lavici, když jdeš do školy, když skáčeš přes švihadlo, ...*

6.3.5 Reflexe a hodnocení proběhlé výukové lekce:

V úvodní části lekce se paní učitelce opět podařilo děti zaktivovat a získat si jejich pozornost skrze představu. Pro některé děti je stále obtížné pracovat se zavřenými očima, nerespекtují pravidla. Dle mého názoru nejsou zvyklé se soustředit opravdu samy na sebe, proto je to pro ně obtížné. Zároveň je pro ně těžké, že se musí spoléhat pouze na hlas učitele, který je vede. Může to v nich vzbuzovat nejistotu. Moc se mi líbila představa čtrnáctihlavého draka, kterým paní učitelka připodobnila společné dýchání. Aktivita velmi dobře fungovala, děti se dokázaly napojit na skupinu a vytvářet společný prostor ve skupině. Cíl naplněn určitě byl-děti zaktivizovaly své tělo pomocí představy, naladily se na skupinu a vědomě prodýchaly svůj pohyb vpřed či vzad.

V průpravné části lekce se dětem na základě zvolené hudby velmi proměnila energie. Hudba byla živelná a děti na ni velmi přirozeně reagovaly především skákáním. Velmi často se zde objevoval poskočný krok, přitom se ho děti v hodinách zatím neučily. Děti velmi dobře využívaly celého prostoru a aktivita je zcela pohltila. Vidím zde opět velký posun v práci a vnímání prostoru kolem sebe. Děti se bezpochyby rozehrály, avšak ke tvoření kruhů zde nedocházelo. Tento cíl v tomto případě naplněn nebyl, protože se na něj v zápalu celé aktivity zřejmě zapomnělo. Nicméně průběh aktivity považuji za velmi zdařilý. V další aktivitě jsem si uvědomila, jak moc je důležitý způsob, kterým paní učitelka představí a předvede cestu prostorem. Děti neměly konkrétní představu, když aktivitu prováděly a samotné provedení bylo velmi povrchní. Potenciál této aktivity naplněn nebyl.

V hlavní části lekce se paní učitelce hezky povedlo uvést představu, se kterou šly děti následně do prostoru. Bylo vidět, že je aktivita zaujala a baví je. S postupem času některé z dětí začaly využívat všechny tři roviny našeho prostoru. V tomto případě se cíl určitě podařilo naplnit. Velmi mile mě překvapilo, že některé děti zareagovaly na

konec hudby tím, že se postavily podle naší představy v prostoru a čekaly, co se bude dít dál. V následující aktivitě dětem pomohla jemnější hudba a zcela konkrétní představa. Na začátku aktivity byl v organizaci mírný chaos, ale poté aktivita velmi plynule probíhala a fungovala. Příště bych dbala ještě o něco více na začátek a konec běhu. Cíl aktivity naplněn byl. Velmi mě překvapila citlivost a jemnost, se kterou děti běh prováděly. Přeskok se dětem také výborně dařil. Paní učitelka zdůrazňovala, že není pouze do dálky, ale i do výšky a soustředíme se na měkký dopad. Děti velmi motivovalo, že se potok zvětšoval a postupně všichni objevily dálkový skok (jinak jej přeskočit nemohly). Při vysvětlování další aktivity paní učitelka použila termíny vertikálně a horizontálně, jsem ráda, že se snažila roviny v prostoru dětem přiblížit. Děti se aktivity ujaly s nadšením a bylo vidět, že propojení kresby a pohybu pro ně bylo přitažlivé téma. Cíl byl zcela určitě naplněn, děti velmi vědomě pracovaly s dráhou, kterou kamarád zanechává v prostoru. V závěru si děti zkoušely zatančit další dráhy.

V závěrečné části lekce se paní učitelka vrátila k držení těla a zopakovala všechny představy. Děti byly mnohem koncentrovanější než na začátku, trpělivě stály a vnímaly to, co říká. Na otázku: „*Jak se po této hodině cítíš?*“ děti odpovídaly následovně: „*zpoceně, uvolněně, dobře, příjemně, šťastně, spokojeně*“. Na otázku: „*Myslíš, že se nějakým způsobem změnilo nahlížení na tvoje tělo? Hýbeš se trošku jiným způsobem?*“ děti odpovídaly takto: 1. žákyně: „*Jo.*“, 2. žákyně: „*Změnilo.*“, 3. žákyně: „*Určitě si na to víc vzpomenu, že se mám rovnat.*“, 4. žákyně: „*Já jsem předtím chodila takhle (předvádí) a teď na to víc myslím.*“ Když děti měly ukázat na teploměru, jak se jim dnešní hodina líbila, většina z nich dala ruku opravdu vysoko. Nebyl zde nikdo, kdo by dal ruku dolů. Někteří žáci ji měli na středu.

6.4 Lekce č. 4: Moje vnitřní hudba a hudební cítění

Délka lekce: 60 min

Hlavní cíle lekce:

- Žák aktivuje své tělesné těžiště při pohybu z místa.
- Žák vnímá hudební doprovod jako svého partnera.
- Žák pracuje s hudebním doprovodem, reaguje na změny tempa a tělem vyjádří hudební melodii.

Pomůcky: hudba, buben, dřívka, triangel, chrastítko (rumba koule)

Třída: 3. třída

Počet dětí: 15 dětí

Klíčové kompetence: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální

Cíle v oblasti TPV:

Žák:

- rozumí principům správného držení těla ve statické poloze i kinetické poloze
- využívá aktivizace svého tělesného těžiště při pohybu do prostoru
- vědomě používá různá tempa, včetně zrychlování a zpomalování
- reaguje na změny tempa, rytmu
- přijímá a respektuje pravidla her
- využívá principů správného držení těla při pohybu v prostoru
- se orientuje v prostoru a respektuje prostor druhých
- navazuje pozitivní partnerské vztahy v malé skupině
- využívá neverbální komunikace se svými vrstevníky
- koordinuje své tělo na základě vizualizace a představy
- je schopen krátké pohybové improvizace vedené hudebním zadáním
- aktivně vnímá hudební doprovod, tělem vyjádří hudební melodii

6.4.1 ÚVODNÍ ČÁST LEKCE

VYTLESKÁVÁNÍ RYTMU

Časová dotace: 10 min

Popis aktivity:

Vytvoříme kruh a sedneme si do sedu na patách. Cílem této aktivity je **chytit stejný rytmus**, ve skupině **jej udržet** a **přidat slovo** (v našem případě jsou to křestní jména). Společně tleskáme stejný rytmus a to čtyři doby. Dvě jsou o dlaně, dvě o stehna. První člověk do rytmu opakuje své křestní jméno, na další dvě doby jméno toho, kdo sedí po jeho pravici (jdeme po směru hodinových ručiček). Pokračujeme po kruhu, dokud nedojdeme zpět k prvnímu žákovi. Dbáme na to, abychom **seděli vzpřímeně** a vzájemně na sebe svítili našimi světýlky. Můžeme si opět připomenout polohu našeho těžiště a jeho důležitost.

Příklad: „Anička“ (tleská o dlaně), „Anička“ (tleská o dlaně), pokračuje: „David“ (tleská o stehna), „David“ (tleská o stehna). Aktivitu začínáme nejdříve v pomalém tempu, abychom udrželi stejný rytmus bez zbytečného zastavení. Pokud aktivita dětem jde, můžeme začít zrychlovat, případně modifikovat (můžeme jména říkat na přeskáčku, používat jiná slova, ...).

Průběh aktivity:

„Vytvoříme kruh a sedneme si do sedu na patách. Zavři si oči a zkus si uvědomit, jak sedíš. Zkus si sednout do vzpřímené pozice a posviť svým světýlkem na ostatní kamarády. Mírně zatáhni břicho a aktivuj svůj míček v břiše. Výborně. Pojďme zkusit společně tleskat stejný rytmus. Budeme tleskat čtyři doby, dvě o dlaně, dvě o stehna.“ Učitel předvádí názornou ukázkou. *„Výborně. Naším úkolem je držet stejný rytmus, nezrychlovat ani nezpomalovat.“* Ve chvíli, kdy nám společně jde udržet rytmus učitel pokračuje: *„Všichni pokračujeme tleskat stejný rytmus. Já začnu a do tohoto rytmu řeknu svoje jméno Zuzka, Zuzka. Učitel předvádí názornou ukázkou. „Vím, že vedle mě sedí Honzík, tak pokračuji dál. S tlesknutím o stehna říkám Honzík, Honzík.“* Učitel předvádí názornou ukázkou. *„Takhle pokračujeme, dokud nedokončíme celý kruh.“*

6.4.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST LEKCE

OŽIVENÉ SOCHY

Časová dotace: 10 min

Hudba: I Like To Move It (will.i.am), Cello Suite No. 1 in G Major (Johann Sebastian Bach), Chválím tě, Země má (Zdeněk Svěrák a Jaroslav Uhlíř), Honey, Honey (Amanda Seyfried), Can't Stop the Feeling (Justin Timberlake), Vltava (Bedřich Smetana), Slavovic dances, Op. 46, B. 83: No.1 in C (Antonín Dvořák), Každý den (Dana Vávrová, Jiří Procházka) Twist and Shout (The Beatles), Radio Ga Ga (Queen) Shotgun (George Ezra)

Popis aktivity:

Pohybová hra směřovaná k **vnímání a poslechu hudby** (její nálady, rytmu a tempa). Hlavním cílem aktivity je **dostat děti do pohybu, rozehtát je a uvolnit napětí** v těle. Za vedlejší cíl můžeme považovat seznámení s různými hudebními žánry, známými skladbami. Důležité je uvědomění, že hudba ovlivňuje náš pohyb i náladu.

Jakmile se zapne hudba, **děti reagují na náladu, tempo, hudební nástroje, rytmus** a volně se pohybují po prostoru. Ve chvíli, kdy se hudba **zastaví**, děti zkamení jako sochy a nesmí se pohnout. Poté učitel hudbu opět pouští a děti se začínají pohybovat. Během celé aktivity se učitel snaží vystřídat zmiňované skladby výše.

Průběh aktivity:

„Zahrajeme si pohybovou hru. Když je zapnutá hudba, tvým úkolem je volně a jakkoliv se pohybovat v prostoru. Zkus například reagovat na náladu hudby, její tempo nebo hudební nástroje, které uslyšíš. S každou hudbou bude tvůj pohyb zřejmě trochu jiný. Ve chvíli, kdy hudbu vypínám, zkameníš jako socha. Nikdo se nesmí ani pohnout. Když hudba začíná hrát, opět se rozpohybuješ. Dívejte se kolem sebe a snažte se pracovat s prostorem. Celý prostor by měl být zaplněný.“

HRA S NÁSTROJEM

Časová dotace: 10 min

Pomůcky: buben, dřívka, triangel, chrastítko (rumba koule)

Popis aktivity:

Cílem této aktivity je vnímat hudební nástroje, **vhodně pohybem reagovat na změnu** tempa, intenzitu a zvuk. Každý z nástrojů nám svým zvukem může evokovat různé pohybové situace. Nejdříve učitel na nástroje hraje a děti se snaží najít svůj vlastní pohybový slovník. Až poté **zadává situaci**, podle které se děti pohybují. Následná aktivita probíhá tak, že učitel mění nástroje a děti reagují na změnu příslušným pohybem. Ve chvíli, kdy jsou dětem situace již jasné, si učitel může začít hrát s tempem-zrychlovat a zpomalovat. **Když bude čas a děti aktivitu obratně zvládají, učitel může nástroje přenechat čtyřem dobrovolníkům, kteří budou aktivitu vést.**

Buben: Pomalu a těžkopádně bubnujeme **těžkou dobu** (1. dobu) ve 4/4 taktu. Představa je, že se prodírám džunglí.

Dřívka: Rychlejší tempo, vyťukáváme všechny 4 doby ve 4/4 taktu. Představa je, že si s každým úderem stoupám na trampolínu, která mě vymrští do vzduchu.

Triangel: Úder triangu **necháváme doznít až úplně do konce**. Představa je, že se stávám zvukem, který letí prostorem. Jakmile triangel utichá, zvuk (já) se zastavuji.

Chrastítko (rumba koule): Soustavně chrastíme chrastítkem. Představa je, že se plazím jako lev vysokou trávou a číhám na kořist. Jakmile chrastítko přestává chrastit, jsem připraven k útoku (vyskočím a ulovím kořist).

Průběh aktivity:

„Dnes jsem si přinesla některé z hudebních nástrojů. Poznáte je?“ Učitel se zajímá, zda děti dokážou hudební nástroje pojmenovat, případně jim jména prozrazuje. *„Skvěle. Každý nástroj má odlišný zvuk, jinou náladu. Může nám každému připomínat něco jiného. Zkuste se teď zaposlouchat do zvuků bubnu a pohybem ztvárnit, co vám to připomíná.“* Učitel se zatím drží předepsaného tempa. Na buben bubnuje těžkopádně každou těžkou dobu ve 4/4 taktu. Nechává děti vymýšlet svojí vlastní představu. *„Výborně. Teď si zkuste představit, že se prodíráte džunglí. Pokaždé, když uslyšíte zvuk*

bubnu se prodíráte džunglí.“ Poté stejným způsobem učitel uvede všechny čtyři nástroje. Po představení všech nástrojů učitel začíná nástroje střídat a děti by na změny měly reagovat.

6.4.3 HLAVNÍ ČÁST LEKCE

BĚH V PROSTORU

Časová dotace: 5 min

Pomůcky: triangl

Popis aktivity:

Cílem aktivity je **průprava volného běhu prostorem** s představou. Důležité je dbát na začátek a konec celé aktivity. **Aktivitu provádíme na diagonálu** (z rohu třídy do druhého rohu). Děti aktivitu provádějí **jednotlivě**. Dítě, které je na řadě se připraví, slepí nohy, aktivuje tělesné těžiště. Zachováváme si představu z předešlé aktivity-jsem zvuk, který letí prostorem. Ve chvíli, kdy se rozezní triangl vybíhám na diagonálu. Zastavuji se, jakmile zvuk triangu dozní. Poté může vybíhat další dítě.

Průběh aktivity:

„Pojďme si zkusit let vzduchem každý zvlášť. Máme úplně stejnou představu, jako v předchozí aktivitě. Jsem zvuk triangu, který letí prostorem. Vybíhat budeme po jednom z rohu třídy. Nejdříve se pořádně připrav. Slep nohy, aktivuj tělesné těžiště, rozsviť světýlko do prostoru, vytáhni se za temenem hlavy.“ Učitel celou aktivitu dětem předvádí se zvukem, včetně začátku a konce. *„Když se triangl rozezní, vybíháš do prostoru. Jakmile dozní zvuk, zastavuješ se i ty. Zklidni se a postav se tak, abys myslel na správné držení těla. S dalším úderem triangu vybíhá další.“*

BĚH, DÁLKOVÝ SKOK A ZVUK

Časová dotace: 10 min

Pomůcky: buben

Popis aktivity:

Cílem aktivity je průprava běhu a **dálkového skoku**. **Aktivitu provádíme na diagonálu** (z rohu třídy do druhého rohu). Děti aktivitu provádějí **jednotlivě**. Aktivitu doprovází zvuk bubnu. Učitel bubnuje rychlý běh (pro dítě je to jasný signál, že vybíhá), ve prostřed diagonály přestává učitel bubnovat a nechává doznít poslední tón do

ticha. V tuto chvíli dítě vyskakuje do dálky. Každé dítě si minimálně jednou zkouší pohyb zkoordinovat se zvukem bubnu. Poté rozvíjíme aktivitu tím, že ve chvíli, kdy dítě vyskakuje, volá prostorem svoje jméno.

Průběh aktivity:

„Minulou hodinu jsme objevovali dálkový skok. Teď už ho hravě zvládneš, a proto zkus reagovat na zvuky bubnu. Opět si představ potok, který musíš přeskochit. Nejdříve se pořádně připrav. Slep nohy, aktivuj tělesné těžiště, rozsviť světýlko do prostoru, vytáhni se za temenem hlavy Jakmile uslyšíš zvuk bubnu, rozběhni se. Ve chvíli, kdy buben přestává znít vyskočíš a přeskochíš potok. Bude to zhruba vprostřed místnosti. Učitel celou aktivitu dětem předvádí se zvukem bubnu. Učitel začíná bubnovat až ve chvíli, kdy je dítě opravdu připravené k vyběhnutí. Jakmile se nám daří zkoordinovat pohyb se zvukem bubnu a všichni si to vyzkouší, přichází na řadu volání. „Ve chvíli, kdy vyskakuješ, zavolej/zakřič své jméno do prostoru.“

STŘÍDÁNÍ NÁSTROJE VE DVOJICI

Časová dotace: 10 min

Pomůcky: buben, dřívka, triangel, chrastítka (potřebujeme celkem 8 nástrojů)

Popis aktivity:

Následující aktivita je zaměřená na vědomou **práci s rytmem a koordinaci vlastního pohybu se zvukem**. Každá dvojice dostane jeden hudební nástroj. Rytmus a hudba, kterou nástrojem tvoří je zcela libovolná. Jedná se o improvizaci. Ten, kdo drží v ruce hudební nástroj a vytváří rytmus zároveň tancuje. Druhý sedí v sedu na patách a jeho tanec sleduje. Po chvíli první ze dvojice naváže oční kontakt a plynulým pohybem předává hudební nástroj druhému. Dvojice se vymění a tančí druhý. Takto se situace opakuje, dokud učitel neskončí celou aktivitu, případně naváže na loutkovou variantu.

Průběh aktivity:

„Vytvořte libovolné dvojice. Ten, kdo nemá dvojici může pracovat se mnou. Každá dvojice si vybere jeden hudební nástroj, se kterým bude pracovat. První z dvojice sedí v sedu na patách ve vzpřímené pozici a pozoruje druhého, jak tančí. Druhý drží v ruce nástroj a vytváří rytmus. Zároveň se podle rytmu pohybuje a tančí. Ve chvíli, kdy už

nechci tančit, navážu oční kontakt s kamarádem a plynule mu předávám hudební nástroj. Dvojice se vymění. “

NÁSLEDNÉ ROZVÍJENÍ AKTIVITY:

Je možné aktivitu obrátit a zahrát si na „loutky“. Loutka reaguje na rytmus, který vytváří kamarád (jeden tančí, druhý vytváří rytmus).

6.4.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST LEKCE

MAMBO DŽAMBO

Časová dotace: 5 min

Pomůcky: buben

Popis aktivity:

Společně vytvoříme kruh ve prostředřed místnosti. Cílem aktivity je **sladění pohybu s rytmem** (přenášení váhy z jedné nohy na druhou). Dítě má **prostor vymyslet vlastní pohyb**, který ostatní **spolužáci opakují**. Učitel zadává pomalý rytmus pomocí bubnu, děti přenášejí váhu z jedné nohy na druhou. Snažíme se na sebe ve skupině naladit. Když se nám to daří, přidáváme zařikávadlo: „*Mambo džambo*“. Stále přenášíme váhu z jedné nohy na druhou a u toho říkáme: „*Mambo džambo*“. Každý vymýšlí na frázi „mambo džambo“ svůj vlastní pohyb, ostatní ho opakují. Poté se opět vracíme k přenášení váhy a snažíme se udržet rytmus. Celá aktivita pokračuje po kruhu, dokud se nevystřídáme všichni.

Průběh aktivity:

„Pojďme společnými silami vytvořit kruh tak, abychom mezi sebou měli stejné rozestupy. Budu bubnovat pomalý rytmus, zkus na něj přenášet váhu z jedné nohy na druhou.“ Učitel přenáší váhu z jedné nohy na druhou a u toho bubnuje. Poté učitel začíná říkat zařikávadlo: „*Mambo, džambo. Mambo, džambo. Mambo, džambo. Mambo, džambo. Opakuj po mě. Mambo, džambo.*“ Učitel vysvětluje a názorně předvádí, co se bude dělat dál. Děti se stále snaží stále držet rytmus. „*Zkuste nepřestávat přenášet váhu z jedné nohy na druhou. Každý z vás má teď příležitost, vymyslet si na frázi mambo, džambo vlastní pohyb. Předvedu vám to. Jakmile ho předvedu, vašim úkolem je zopakovat jej. Poté budeme pokračovat po kruhu. Vymyslíš pohyb, třída ho zopakuje. Vymyslíš pohyb, třída ho zopakuje.*“ Učitel předvádí vlastní

pohyb na frázi mambo, džambo a u toho říká: „*Mambo džambo*“. Aktivita pokračuje, dokud se nevystřídáme v kruhu všichni.

6.4.5 Reflexe a hodnocení proběhlé výukové lekce:

V úvodní části lekce paní učitelka velmi přirozeně navázala na předchozí hodiny a vycítila potřebu vrátit se k představám. Spolu s dětmi vytvořila kruh a nejdříve je nechala zkoncentrovat se na následující práci, uvědomit si tělo a to, jak stojí v prostoru. Většina dětí si dala velmi záležet na tom, jak hodinu začíná. Její rozhodnutí považují za zcela zásadní. Je zřejmé, že se postupně s hodinami TPV sžívá a rozumí jejich cílům. Na začátku první aktivity byla snaha žáků sedět na patách velmi velká. Postupně si děti začaly posedávat jiným způsobem a ztratil se tak zhruba v polovině případů vzpřímený sed. Doporučila bych oživit dětem představu světýlka, aby vydržely v sedu sedět déle a měly k tomu větší motivaci. Děti velmi obratně chytily úvodní rytmus. Paní učitelka jim pomohla slovy prv-ní dru-há, protože zrychlovaly. Výborně zareagovala na situaci a poradila si s ní skvěle. Přidat slovo bylo pro některé žáky velkou výzvou, ale prali se s tím velmi statečně. Celou aktivitu doprovázel zájem, děti se velmi soustředily a navzájem si naslouchaly. Jsem ráda, že paní učitelka u této aktivity zůstala o něco déle a chtěla ji dotáhnout do zdárného konce. Dle mého názoru byla aktivita velmi podařená.

V průpravné části lekce se mi potvrdilo, že děti velmi přirozeně reagují na změny hudby a dokážou již citlivě pracovat s celým prostorem tělocvičny. Vidím zde velký pokrok. Mile mě překvapila i jejich reakce na vážnou hudbu, kterou jsem zapojila úmyslně. Většině klukům zpočátku připadala směšná, ale když se do ní zaposlouchali víc, smích postupně odezníval a začali na ni reagovat svým tělem. Hlavní cíl této aktivity byl naplněn, děti se rozehrály a zároveň uvolnily. Po celou dobu aktivity panovala velmi hravá, uvolněná a příjemná atmosféra. Bylo vidět, že děti aktivita velmi baví. Paní učitelka se do tance zapojovala také, což některým dětem mohlo pomoci odbourat stud. V další aktivitě paní učitelka dětem nedala prostor volně reagovat na daný nástroj a rytmus. Hned každému nástroji dala jasnou představu. Pro příště bych nejdříve zkusila, aby děti přišly s představou samy, co jim zvuk nástroje připomíná a až poté jim vnukla moji představu. Nicméně aktivita fungovala skvěle a děti se s představou ztotožnily velmi rychle. Všechny pohyby byly přirozené a paní učitelka

nemusela nic vysvětlovat. Jejich tělo intuitivně reagovalo na představu, která pro ně byla dobře uchopitelná. Aktivitu považuji za velmi zdařilou.

V hlavní části lekce dětem pomohl zvuk trianglu udržet napětí v těle. I přestože to byl běh, děti se snažily o velmi ladný běh. Některým se to dařilo méně, některým více, ale respektovaly jemnost zvuku, což bylo i mým cílem. Určitě jim pomohla i názorná ukázka od paní učitelky, která aktivitu předvedla velmi kvalitně. Opět bych více dbala na to, jak začínám a kde končím. Dát si čas na to se správně postavit a běh zakončit, abychom se opět navracely ke správnému držení těla. Při dálkovém skoku bylo pro děti těžké bezprostředně reagovat na utichnutí bubnu. Uvědomila jsem si, že mnohem lepší by to bylo naopak. Dítě běží a vyskakuje, učitel na to reaguje bubnem a nechává doznít poslední tón. Při dálkovém skoku bych doporučila více dbát na měkkost dopadu. Výborně zafungovalo zavolání svého jména. Skok byl mnohem přirozenější a děti měly tendenci skákat výš. V předposlední aktivitě šlo o koordinaci pohybu s rytmem. Paní učitelka byla ve dvojici s jednou žákyní, takže děti viděly, co mají dělat. Velmi mile mě překvapila rozmanitost pohybů, se kterými děti přišly. Aktivitu považuji za velmi zdařilou a inspirativní.

V závěrečné části lekce se na začátku velmi dobře podařilo naladit se celé skupině na stejný rytmus, sladit slova s pohybem. Uvědomila jsem si, že tohle by pro zakončení celé lekce úplně stačilo. Aktivita „mambo, džambo“ byla na závěr až příliš složitá a nebylo pro ni tolik prostoru, kolik vyžaduje. Pro paní učitelku bylo obtížné aktivitu vysvětlit. Protože bubnovala, nemohla se do aktivity plně zapojit a opakovat pohyby s nimi. Nicméně považuji za velmi zdařilé některé pohyby, které děti během aktivity vymýšlely. Bylo patrné, že se před sebou nestydí a na tom co vymyslí, jim záleží. Příště bych aktivitu úplně zjednodušila, zakončila bych hodinu pouze stejným rytmem. V tomto případě cíl aktivity naplněn nebyl, protože se nepodařilo udržet rytmus v kole.

6.5 Lekce č. 5: Improvizace se stuhou

Délka lekce: 60 min

Hlavní cíle lekce:

- Žák aktivuje své tělesné těžiště při pohybu z místa.
- Žák vnímá hudební doprovod jako svého partnera.
- Žák zatančí krátkou pohybovou improvizaci na zadané téma.

Pomůcky: hudba, stuhy, triangel, dixit karty

Třída: 3. třída

Počet dětí: 15 dětí

Klíčové kompetence: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální

Cíle v oblasti TPV:

Žák:

- využívá aktivizace svého tělesného těžiště při pohybu do prostoru
- používá různá tempa, včetně zrychlování a zpomalování
- reaguje na změny tempa, rytmu
- využívá principů správného držení těla při pohybu v prostoru
- se orientuje v prostoru a respektuje prostor druhých
- navazuje pozitivní partnerské vztahy v malé skupině
- využívá neverbální komunikace se svými vrstevníky
- koordinuje své tělo na základě vizualizace a představy
- je schopen krátké pohybové improvizace vedené tematickým zadáním
- aktivně vnímá hudební doprovod, tělem vyjádří hudební melodii

6.5.1 ÚVODNÍ ČÁST LEKCE

A VŠICHNI ŠTRONZO

Časová dotace: 5 min

Popis aktivity:

Cílem této aktivity je zkoncentrovat se na další práci. Během celé aktivity bychom se měli snažit udržet napětí, děti zatím neví, co je čeká. Zároveň se seznamují se **společným zaváděním kruhu**. Děti se volně pohybují po tělocvičně. Učitel začíná

hodinu tím, že **zakřičí na celou třídu: „štronzo“**. Všechny děti se zastaví, jako kdyby zmrzly. Učitel je oživuje tím, že k nim přijde a pohladí je. Oživené děti se chytají za ruce a postupně tak vzniká had. Nakonec učitel zavádí kruh. **Celá aktivita by měla probíhat v naprosté tichosti**, děti by se měly zklidnit a bez povídání společně zavést kruh. Učitel třídu tiší pokynem: „ššš“.

Průběh aktivity:

Učitel si najde vhodnou pozici, aby ho děti viděly a slyšely a zakřičí: *„Štronzo! Ted' se nikdo z vás ani nehne.“* V tichosti obchází děti ve třídě. Po chvíli jedno dítě jemně pohladí a šeptá třídě: *„Jakmile vás pohladím, chyťte se spolužáka. Společně vytvoříme hada.“* V naprosté tichosti postupně zavede kruh.

LADĚNÍ NA SKUPINU

Časová dotace: 5 min

Pomůcky: stuhy

Popis aktivity:

Cílem této aktivity je **společné naladění** na následující společný čas a **připomenutí** toho, na čem jsme v **předchozích hodinách pracovali**. Se zavřenými očima každý **hledá paralelní pozici** (stoj spojný), **tělesné těžiště** a vrací se k **představě míče, svíčky v hrudníku**. Uvědomuje si **tah vzhůru** za temenem naší hlavy. **Chodidla máme zapuštěna do země**. Na konci aktivity učitel **dětem vloží do připravené mističky z dlaní stuhy**. Dává je tomu, u koho vidí, že je aktivní a pracuje. **Učitel žákům sděluje cíl celé dnešní hodiny, což je závěrečná strukturovaná improvizace.**

Průběh aktivity:

„Zavři si oči a zkus si uvědomit, jak se dnes cítíš ve svém těle. Spoj si nožky k sobě, zapušť chodidla do země a oproti tomu se vytáhni temenem vzhůru. Nadechni se a při nádechu zkus zvednout ramena k uším. S dalším výdechem je spusť dolů. Výborně. Zkus si uvědomit své tělesné těžiště. Míček, který potřebuješ k tomu, aby ses mohl pohybovat prostorem. Mírně zatáhni břicho a oproti tomu se vytáhni ještě výš za temenem hlavy. Promni si dlaně a vytvoř z nich mističku, kterou držíš před svým břichem. Nelekní se. Něco ti do mističky vložím. Zatím zkoumej věc pouze hmatem, nech oči zavřené a přemýšlej, co by to mohlo být. To, co držíš v ruce bude tvým dnešním

partnerem. Na konci celé naší hodiny si zkusíme společně zatančit strukturovanou improvizaci. Tato improvizace bude z části vedená, pohyby budeme trénovat v první půli hodiny, další část bude zcela volná.“

6.5.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST LEKCE

Celá průpravná část této lekce směřuje k závěrečné improvizaci.

VYRŮSTÁM

Časová dotace: 5 min

Pomůcky: stuhy

Hudba: Life (Ludovico Einaudi) 20 s

Popis aktivity:

Postupně směřujeme k závěrečné improvizaci, ve které se objeví všechny následující pohyby a představy. V této aktivitě **drží děti stuhu schovanou v dlaních** tak, aby nebyla vidět. Zůstávají v kruhu a **lehají si libovolným způsobem na zem** (mohou být schoulení v klubičku, v sedu na patách, ...). Představí si, že jsou malé **semínko, ze kterého se začne klubat život**. Jejich dlaně jsou kvítek, který se prodírá srze hlínu na svět. Chce se podívat až nahoru ke slunci. Děti pomalu a postupně vyrůstají vzhůru, pohyb vede kvítek (ruce). Učitel jim nejdříve pustí hudební frázi, na kterou se zvedají. Až poté provádějí samotný pohyb. Hudební fráze trvá pouze 20 sekund.

Průběh aktivity:

„Každý z vás má teď v ruce stuhu, která bude naším partnerem po zbytek hodiny. Budeme s ní tančit a hýbat se. Zavři si svoji mističku a nech si zatím stuhu schovanou v dlaních.“ Učitel předvede názornou ukázkou, co se bude dělat. Přidává i slovní komentář toho, co právě dělá. Lehá si do klubička a postupně se klube na svět, stoupá si do stoje a vytahuje se za rukama, ve kterých má schovanou stuhu. *„Lehnu si libovolným způsobem na zem. Můžeš se schoulit do klubička, nebo sednout do sedu na patách. Zkus si představit, že jsi malé semínko v zemi, které se bude postupně klubat na svět. Tvé dlaně jsou kvítek, který se začne postupně vytahovat za sluníčkem. Nejdříve si poslechni hudbu, na kterou budeme tančit. Máš zhruba 20 sekund na to, aby ses postupně dostal nahoru do stoje.“*

ŠTAFETA

Časová dotace: 5 min

Pomůcky: triangl, stuhy

Popis aktivity:

Tento pohyb bude také **součástí závěrečné improvizace**. Stuha zůstává schovaná v dlaních a vede celý náš pohyb. Začínáme ze vzpažení a v prostoru kreslíme rukama (*stuhou*) oblouk. Ten z dolní polohy vedeme opět vzhůru až do vzpažení. Pohyb doprovází běh. Učitel předvede dětem názornou ukázkou. Ve chvíli, kdy se rozezní triangl dítě vybíhá a co nejkratší dráhou běží k některému ze svých spolužáků. U něj se zastaví a s dalším zvukem vybíhá další. Tímto způsobem si předáváme štafetu.

Průběh aktivity:

„Výborně. Krásně jste mi vyrostly, teď se musíme postupně rozletět do prostoru. Pohyb vedou opět naše dlaně. Začínám ze vzpažení. Jakmile se rozezní triangl, vybíhám a rukama kreslím veliký oblouk. Běžím prostorem a končím u některého z kamarádů. Ten si opět počká na rozeznění zvuku triangu a přebírá štafetu. Nejdříve vám předvedu pohyb, který po vás chci. Zkuste si představit dráhu oblouku, který zanecháváte v prostoru.“ Učitel předvádí názornou ukázkou.

PĚTICE (PŘEDÁVÁNÍ STUHY V KRUHU)

Časová dotace: 10 min

Hudba: Bø! (Frigg)

Popis aktivity:

Cílem této aktivity je **objevovat pohybové možnosti stuhy**, poskytnout si ve skupině vzájemnou inspiraci na pohybový materiál. Získat jistotu, abych mohl volně improvizovat bez ostychu. Děti udělají libovolné pětice a společně vytvoří poměrně velký kruh, aby se v něm dalo hýbat. V tuto chvíli bude potřeba jen jedna stuha v každé skupině. Stuhu děti rozbálí. První dobrovolník jde doprostřed kruhu a volně tančí se stuhou. Je potřeba upozornit, že hlavním nositelem pohybu je v této chvíli trup. Stuha sama o sobě pohyb pouze dokresluje. Nikdy by neměla děti dohonit. Pomůže nám představa, že stuze unikáme. Děti mohou vyběhnout i z kruhu a běžet prostorem. V tuto chvíli není nic špatně. Ve skupině si stuhu postupně předávají tak, aby se všichni

vystřídali. Ostatní v kruhu aktivně pozorují tanečnicka se stuhou, může je to inspirovat do dalších pohybů.

Průběh aktivity:

„Vytvořte si libovolné pětice, najděte si místo v prostoru a vytvořte poměrně velký kruh. Každá pětice bude potřebovat pouze jednu stuhu, ostatní zatím odložte. Vaším dalším úkolem je jednotlivě objevovat pohybové možnosti stuhy. Až zapnu hudbu, první dobrovolník volně tančí veprostřed kruhu se stuhou. Nositelem pohybu by měl být náš trup.“ Učitel ukazuje, kde máme trup a zároveň předvádí pohyb se stuhou. *„Stuha sama o sobě pohyb pouze dokresluje, neměla by vás nikdy dohonit. Zkuste si představit, že před stuhou neustále utíkáte. V průběhu se zkuste ve skupině střídat. Navaž oční kontakt s kamarádem, kterému stuhu předáváš a zkus to udělat co nejplynuleji. Ostatní pozorují pohyby tanečnicka v kruhu. Může to být inspirace, co všechno se se stuhou dá dělat.“*

6.5.3 HLAVNÍ ČÁST LEKCE

BĚH SE STUHOU

Časová dotace: 10 min

Popis aktivity:

Cílem aktivity je **průprava volného běhu vpřed prostorem** se stuhou. Neméně důležité je také **navázání vzájemného kontaktu s partnerem**, který běží proti mně. **Aktivitu provádíme na diagonálu** (z rohu třídy do druhého rohu). Vytvoříme dvě skupiny (každá skupina je v jednom rohu diagonály). První výměnu zkusíme za chůze, abychom předešli případné kolizi. Dvě děti z protilehlých rohů vycházejí najednou. Mají zvednutou ruku vzhůru, stuha vlaje za nimi. Ve chvíli, kdy se na středu diagonály potkají s kamarádem, chytí se za ramena a vymění si místa (otočí se za pravým ramenem). Poté odbíhají a vybíhá další dvojice. Celá aktivita následně probíhá v běhu. Děti už se nechytají za ramena, pouze si vymění místa. Kvůli bezpečnosti je dobré vyzkoušet nejdříve za chůze a ukázat si, kterým směrem se točíme/měníme.

Průběh aktivity:

„Vezmi si opět svoji stuhu a pojďme vytvořit dvě skupiny. Jedna skupina vytvoří zástup v tomto rohu, druhá v druhém rohu. První dvojice z protilehlých rohů vychází najednou. Připravte se, zkuste se na sebe naladit a současně vyjít do prostoru. Máš zvednutou ruku vzhůru, stuhu držíš v pravé ruce a vlaje za tebou. Až se navzájem potkáte, zhruba veprostřed místnosti, chytte se jemně za ramena a vyměňte si místa. Otáčíš se za svým pravým ramenem, ve kterém držíš stuhu. Poté partnera opět opouštíš chůzí do druhého rohu.“ Učitel vybírá dobrovolníka, se kterým aktivitu předvádí. Jakmile si to každý vyzkouší, zkusíme to v běhu. „*Ted' jsi připraven zkusit to v běhu. Nebudeme se chytat za ramena, pouze si zkusíme vyměnit místa. Vzpomeň si, že se otáčíme vždy za pravým ramenem, abychom se nesrazili. Pomůže ti stuha, kterou držíš v pravé ruce.*“ Učitel aktivitu opět předvádí, tentokrát v běhu.

STRUKTUROVANÁ IMPROVIZACE SE STUHOU

Časová dotace: 10 min

Hudba: La Valse d'Amélie-Version orchestre (Yann Tiersen)

Popis aktivity:

V první fázi děti pouze sedí, vnímají hudbu a hlas učitele. Učitel názorně předvádí jednotlivé pohyby, které se ve strukturované improvizaci objeví. Pohyby doprovází hlasem. Poté děti provádí celou improvizací hlas učitele. Začínají ze země, vyrůstají jako semínko, rozbíhají se do prostoru, poté volně improvizují. **V celé improvizaci pracujeme s pohyby, které si děti vyzkoušely především v průpravné části 5. lekce.** Improvizaci můžeme několikrát opakovat, záleží na individuálních potřebách dané skupiny. **Cílem je, děti dovést do stádia, ve kterém improvizují na celou skladbu bez doprovodu učitele.** Je žádoucí, aby se v konečné fázi učitel zapojil do improvizace také a to pouze s pohybovou nápovědou, bez hlasu.

Choreografie-La Valse d'Amélie-Version orchestre (Yann Tiersen):

0 - 0:15 – pomalé probouzení

0:15 - 0:30 - vyrůstání semínka (až do stoje, ruce jsou vzpažené vzhůru)

0:30 - 0:45 - s frází se přemísťuji v prostoru 4x (maluji oblouk viz. aktivita štafeta)

0:45 - 1:15 - volně se pohybuji prostorem, stuhu mám stále schovanou, postupně se připravuji na vypuštění stuhy a tanec s ní

1:15 - vypouštím stuhu, stuha dokresluje můj pohyb, vlaje za mnou, nikdy mě nedohoní

1:45 - směřuji k závěru, stuhu se závěrem hudby pouštím a lehám si na zem

Průběh aktivity:

„Smotej stuhu do roličky, schovej ji do dlaní, najdi místo v prostoru a posad' se. Zaposlouchej se do hudby a pouze sleduj, co dělám. Většinu pohybů jsme dnes již zkoušeli, takže to pro tebe nebude nic nového. Cílem je zatančit si na celou skladbu. Improvizace bude mírně strukturovaná, budou v ní dané pohyby, o které se budeš moci opřít.“ Učitel pouští hudbu, lehá si a ukazuje. *„Začínáš z lehu na zemi. Vzpomeň si na semínko, které jsme tančili na začátku hodiny. Stuhu máš schovanou v dlaních a vyrůstáš ze země. Dostaneš se do stoje s rukama vzhůru. Začínáš se přemísťovat v prostoru způsobem, který jsme zkoušeli v kruhu. Zkus vnímat hudební frázi a jít do hudby. Celkem půjdeš čtyřikrát. Stuha je stále v bezpečí tvých dlaní a ty se volně pohybuješ prostorem. Zároveň se chystáš na okamžik, kdy stuhu vypustíš. Vypouštíš stuhu a volně tančíš prostorem. Tvoje stuha sama o sobě pohyb pouze dokresluje, neměla by tě nikdy dohonit. Opět si představ, že před stuhou neustále utíkáš. Až uslyšíš, že se hudba začíná blížit ke konci, stuhu pusť a dotanči závěr. Pomalu se snes na zem, protože končíš opět v leže na zemi.“*

6.5.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST LEKCE

RELAXACE

Časová dotace: 5 min

Hudba: May It Be (Enya)

Popis aktivity:

Relaxace následuje **bezprostředně po taneční improvizaci**. Děti odložily stuhu do prostoru a zůstávají **ležet na zemi**. Cílem je zklidnění těla po svalové zátěži a vnitřní zklidnění. Děti mají **zavřené oči** a **provází je celou relaxací hlas učitele**. Učitel nechává celou písničku doznít až do konce, i přestože už nemluví. Nechá děti volně odpočívat a poslouchat hudbu. Kdyby některý z žáků usnul, je třeba jej na konci pomalu dotekem vzbudit. Závěr se snažíme udělat co nejpříjemnější. Probouzení je po relaxaci někdy obtížné. Protáhneme se jako kočka, zvedáme se přes bok do sedu, třením

rukou o sebe vytvoříme teplo. Z rukou uděláme mističky, které si přiložíme na oči. Do mističek pomalu pouštíme světlo.

Průběh aktivity:

Učitel vede celou relaxaci svým hlasem: „Zůstaň ležet na zemi. Zkus najít pozici, ve které ti bude příjemně a vydržíš v ní chvíli ležet. Může to být na boku, na zádech, v klubičku. Jak je ti to příjemné. Každý z nás je jiný, každý máme jiné tělo a jinak se cítíme. Každý z nás je naprosto jedinečný ve svém prožívání a může nám být příjemné něco jiného. Zavři si oči a soustřeď se na svůj dech. Všimni si, jestli dýcháš spíš do hrudníku, nebo do břicha. Zkus si svůj dech uvědomit. Nic na něm neměň, pouze se na něj soustřeď. V hlavě si přehraj krátký film o tom, co všechno jsme dneska dělali. Jako bys tam byl a prožíval to znovu. Dnes máme poslední a závěrečnou hodinu společného tančení. Zkus si vzpomenout na něco, v čem ti bylo dobře. Co tě bavilo a co sis užil. Vzpomeň si na všechno, co jsme si říkali ohledně správného držení těla. Na míček, který máš schovaný v břiše a umožňuje ti pohyb do prostoru. Míček, který je hybatelem úplně všeho. Jak často svítíš svým světýlkem na ostatní? Jak moc na to myslíš? Myslíš, že teď budeš na svoje světýlko myslet víc, více ho vnímat a pracovat s ním? Uvědom si svoje kořeny, které jsou pevně zapuštěny do země a čerpají z ní energii a sílu. O čem dalším jsme si ještě povídali? Oproti kořenům se vždy snažím vytahovat temenem vzhůru. Pamatuješ? Zaposlouchej se do hudby, kterou slyšíš a odpočivej. Užij si chvíle, kdy nemusíš nic dělat. Jenom ležíš, jsi uvolněný a nic nemusíš. Učitel nechává písničku doznít až do konce. Poté děti vede opět hlasem: „Pomaličku rozhybej konečky prstů. Nejdříve na nohách, potom na rukách. Nech si ještě zavřené oči a zkus se schoulit do maličkatého klubička. Ještě se zavřenýma očima se začni pomaličku zvedat přes bok do sedu. Sediš. Spoj si dlaně a třením je zkus zahřát. Ze zahřátých dlaní si udělej mističky a přilož si je na oči. Pomaličku oddaluj prsty od sebe a pouštěj do mističek paprsky světla. Můžeš se zkusit rozmrkat a pomalu otevírat do mističek oči. Až budeš připravený, mističky pomalu sundej. Rozhlédni se kolem sebe, věnuj někomu svůj úsměv a pojd' si pomalu sednout do kruhu.“

REFLEXE

Časová dotace: 5 min

Pomůcky: karty dixit

Popis aktivity:

Reflexe probíhá ve **společném kruhu**. Učitel rozloží dixit karty na zem a pokládá dětem otázku: „*Který obrázek nejlépe vystihuje, jak ses na hodině cítil? Zkus to slovně popsat a vysvětlit.*“ Následuje společná diskuse nad tím, jak se děti během hodiny/hodin TPV cítily, jak je to bavilo, případně co jim to přineslo do života. Vítané jsou i otázky, zda by měly zájem ve výuce TPV pokračovat dál a vidí v tom smysl.

6.5.5 Reflexe a hodnocení proběhlé výukové lekce:

V úvodní části lekce se paní učitelce podařilo vykouzlit nádhernou pracovní atmosféru. Na první pohled je patrné, že děti mají už velký kus práce za sebou. Jejich soustředění mě mile překvapilo, během zavádění kruhu nikdo ani nedutal. Na začátku hodiny se podařilo žáky zklidnit a připravit na další práci. Cíl byl naplněn stoprocentně. Děti dokonce vyžadovaly kruh zavést znovu, ale paní učitelka se držela plánu. Velmi přirozeně si s dětmi zopakovala principy, na kterých od první hodiny stavěly správné držení těla. Některé z dětí se už samy do této pozice staví, jiným dětem to musí připomínat.

V průpravné části lekce dala paní učitelka dětem dostatek prostoru, aby se mohly vcítit do semínka. Každý žák si mohl představit květinu, keř nebo strom ve který postupně vyroste. Děti se nechaly vést hudbou, paní učitelka tančila s nimi. Každý z žáků libovolným způsobem vyrostl ze semínka až do stoje. Paní učitelka poskytla dětem prostor vyzkoušet si růst dvakrát, hezky reagovala na situaci ve třídě a ve většině případech byl druhý pokus dotažen opravdu do konce. Při štafetě bych opět dbala na to z jaké pozice začínám a kde končím. Děti aktivitu prováděly napůl. I přesto považuji aktivitu za zdařilou, s pomocí trianglu se podařilo udržet napjatou atmosféru ve třídě a děti se naučily pohyb, se kterým budou v závěrečné improvizaci pracovat. Aktivita v pěticích byla z počátku velmi zmatečná. Myslím, že se děti v menších skupinách před sebou styděly. Stud postupně pomáhala odbourávat veselá hudba a zčásti se to povedlo. Také aktivita a povzbuzování paní učitelky bylo pro děti oporou. Z pozorování jsem si uvědomila, že by děti na tuto aktivitu asi potřebovaly více prostoru a jasné výměny

(buď signál učitele, nebo hudební frázi). Nestalo by se pak, že někdo bude mít stuhu příliš dlouho nebo naopak. Děti zaujala stuha sama o sobě. Bavilo je běhat s ní a zkoušet, co se stane když ...

V hlavní části lekce byla aktivita s během zbytečně komplikovaná. Z videa jsem si uvědomila, že by stačilo navázat na minulou hodinu a vyzkoušet si pouze běh se stuhou, případně běh s dálkovým skokem. Zhruba čtvrtina dětí výměnu zvládla, avšak nebyla provedená úplně technicky správně. V přípravě jsem zvolila zbytečně komplikovaný krok, na který děti nebyly připraveny. Následující improvizace velmi přirozeně plynula. Děti s velkým zaujetím pozorovaly strukturu celé improvizace, kterou převáděla paní učitelka. Z výsledku jsem byla naprosto nadšená a předčilo to mé očekávání. Děti chtěly tančit znovu a znovu. S opakováním improvizace klesala jejich pečlivost a pozornost, ale jejich chuť pro mě byla velkou odměnou. Považuji to za velký úspěch. Dokážu si představit, že děti improvizují celý tanec i třeba před rodiči na závěr školního roku.

V závěrečné části lekce paní učitelka reagovala na potřeby dětí. Jejich přáním bylo zatančit si ještě jednou. Kvůli tomu se nestihla plánovaná relaxace a přešlo se rovnou k reflexi. Reflexe na základě dixit karet fungovala moc hezky. Děti odpovídaly následovně: „*Relaxačně, rozsvíceně, zářím, hladově, unaveně, unaveně, otevřeně, jinak, svobodně jako ptáček, uvolněně, volná, příjemně, jako ptáček.*“ Na další otázku: „*Myslíš, že ti bude něco z toho, na čem jsme společně pracovali užitečné i do tvého života?*“ Děti odpovídaly takto: 1. žák: „*Jo. Hlavně to postavení.*“, 2. žákyně: „*Naučit se něco dělat uvolněně.*“, 3. žák: „*Naučit se tanec.*“, 4. žákyně: „*Naučit se dělat něco krásného.*“, 5. žákyně: „*Uvolnit se.*“, 6. žákyně: „*Procítit hudbu.*“

6.6 Vyhodnocení jednotlivých metod

6.6.1 *Pozorování a rozbor videozáznamu*

Na základě pozorování videozáznamů z odučených lekcí se mi vykristalizovalo několik klíčových bodů. Ačkoliv pedagog neměl žádné předchozí zkušenosti s taneční a pohybovou výchovou, ve většině případů došlo k naplnění hlavních cílů naplánovaných aktivit. Jsem si vědoma toho, že některá cvičení nesly mnohem větší potenciál, který během výuky naplněn nebyl. Byly např. prováděny mírně odlišným způsobem a šlo se pouze po povrchu (pohyby nebyly dotažené do konce). Uvědomila jsem si, že je pro nezasvěceného pedagoga obtížné zvolit to, co je v hodině opravdu nejdůležitější a věnovat tomu patřičnou pozornost např. dbát na to, aby pohybová aktivita měla začátek a konec, ve kterém se žáci vrací zpět do vznosného držení těla. Ačkoliv to můžeme vnímat spíše jako zdržování hodiny, toto ukotvení je velmi důležité pro to, aby se s tímto postavením žáci se naučili pracovat sami bez vyzvání učitele. Dalším úskalím pro pedagoga bez předchozí zkušenosti s TPV může být i to, že není schopen bezprostřední reakce na dění ve třídě. Je pro něj obtížné přizpůsobit prvky a aktivity tak, aby odpovídaly schopnostem dětí.

I přesto vnímám odučené hodiny jako velmi zdařilé, dětem především poskytly potřebný prostor hýbat se a radost z pohybu. Práce pedagoga, který má k tanci kladný vztah, avšak nemá s ním skoro žádné předchozí zkušenosti, považuji za kvalitní a v našem případě dostačující. Pohyb byl zaměřen spíše na obsah a prožitek, což je v taneční a pohybové výchově v pořádku. Naší snahou totiž není vytrénovat profesionální tanečníky, dokonalá forma a estetičnost pohybu. Pedagog by se měl snažit vést žáky k přirozenému pohybu, uvědomění svého těla, propojení fyzické a duševní stránky. Dále také poskytnout dětem dostatek prostoru k sebevyjádření skrze vlastní tělo. Snaha pedagoga vést děti k přirozenému pohybu a správnému držení těla přinesla své ovoce, které bylo viditelné na první pohled.

Pokud se zaměřím na práci dětí v hodinách taneční a pohybové výchovy, jejich zájem se s každou další lekcí prohluboval. Na začátku byla velkou výzvou soustředěnost a zklidnění. Děti z představ utíkaly, nevydržely moc dlouho stát v jedné pozici a ztrácely pozornost. S každou další hodinou jsem však mohla pozorovat, jak se jejich představy prohlubují a začínají vnímat to, jakým způsobem stojí. Velkou

odměnou byla viditelná radost, kterou při pohybu děti pociťovaly. Už toto považuji za velký úspěch a utvrzuje mě to v tom, že tanec v sobě nese něco, co je dětem velmi přirozené a blízké.

Při svém pozorování jsem se také zaměřila na spontánní pohyb dětí o přestávkách ve třídě, v tělocvičně a venku. Předpokládala jsem, že se taneční lekce propíšou i do spontánního pohybu dětí. Tuto tezi ovšem potvrdit nemohu, nic takového jsem při mém pozorování neviděla. Způsob, jakým se děti volně pohybovaly po prožitku taneční a pohybové výchovy se nijak výrazně nezměnil. Velký vliv na to, jak se děti o přestávkách pohybují a zda je tráví aktivně, mělo prostředí. Ve třídě děti pohyb velmi kontrolovaly, i ve volném prostoru, kde se nachází koberec spíše odpočívali, než trávily přestávku aktivním způsobem. Ve chvíli, kdy měly dostatek prostoru (v tělocvičně, nebo venku) děti velmi spontánně běhaly, skákaly, hrály různé pohybové hry, které řídily samy. Do těchto aktivit se zapojila většina žáků. To mě utvrzuje v myšlence, že v dětech pramení touha pohybovat se a sedavý způsob výuky, kterému se učí ve škole, do jisté míry potlačuje jejich přirozenost. Proto je velmi důležité, jak jsou třídy ve školách uspořádány, zároveň dětem poskytnou potřebný prostor k aktivnímu odpočinku-pohybu.

6.6.2 *Rozhovor s třídní učitelkou*

Během realizace rozhovoru s paní učitelkou, která vedla lekce taneční a pohybové výchovy, jsem si uvědomila několik důležitých věcí. Pedagog, který chce ve své třídě taneční a pohybovou výchovu realizovat, by určitě měl mít k tanci kladný vztah. Předpokládá se, že s tancem už alespoň nějakou předchozí zkušenost má a věří jeho jedinečnému přínosu a filozofii.

Zcela zásadní je také nasazení, se kterým do výuky jde a jeho vnitřní motivace. Samu paní učitelku překvapilo, jakým způsobem se do tance děti ponořily, včetně kluků. Tanec jim poskytl prostor pro objevování velmi důležitých nuancí pohybu, určité jemnosti. Dokázaly se zklidnit, projevit něžnost i emoce. Velmi výrazně také paní učitelka vnímala naladění dětí na hudbu a proměny chování dětí ve skupině.

V průběhu lekcí jsme obě dvě pozorovaly výrazné změny v držení těla dětí. Velmi pozitivně paní učitelka vnímala i to, že děti měly možnost zažít si, co to vlastně

znamená vzosné držení těla. Nejde pouze o statickou pozici našeho těla, ale vyžaduje to naši energii a aktivitu. K vzosnému držení se teď mohou během běžné výuky vracet, což zdůraznila i sama paní učitelka.

6.6.3 Dotazníkové šetření ve 3. třídě

Návratnost dotazníku záležela na počtu dětí, které byly ten den ve škole. Dotazník děti vyplňovaly před první taneční lekcí a bezprostředně po poslední taneční lekcí. Nahlížení na své vlastní tělo se po prožitku TPV opravdu změnilo. Odpovědi dětí byly mnohem různorodější a barevnější. Je patrné, že došlo k určitému probuzení a k proměně. Odpovědi dětí mi poskytly velmi zajímavou sondu do dětského prožívání, nahlížení na vlastní tělo a vnímání pohybu.



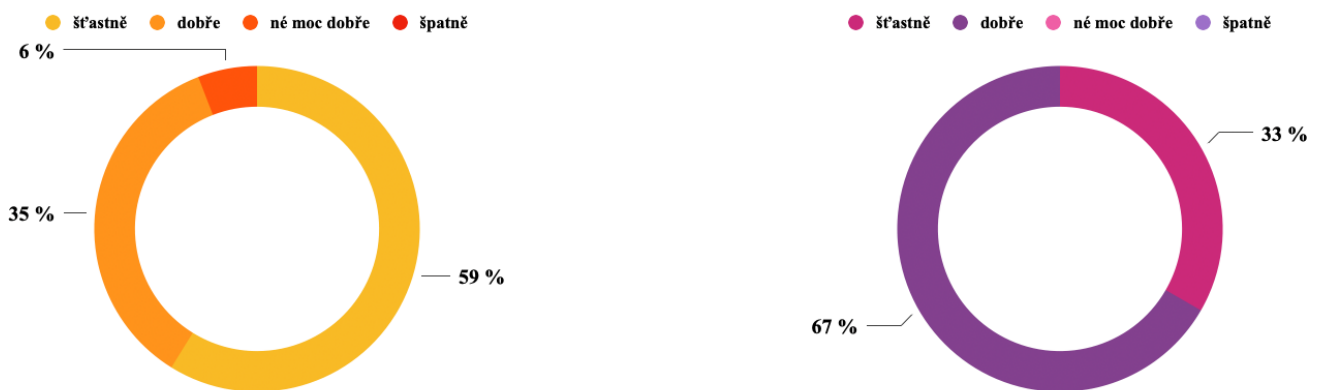
První, žluto-oranžový graf znázorňuje odpovědi dětí před lekcemi taneční a pohybové výchovy. Děti bylo tento den přítomno 14, z toho 9 děvčat a 5 chlapců.

Druhý graf, růžovo-fialový pak znázorňuje odpovědi dětí po prožitku všech pěti lekcí TPV. Děti bylo tento den ve škole 13, z toho 7 děvčat a 6 chlapců.



V prvním případě můžeme pozorovat, že některé děti na tuto otázku volí možnost „nevím“. Je možné, že si nedokázaly představit, že jejich tělo může být určitým způsobem jejich pomocníkem, či kamarádem. Byla to pro ně abstraktní představa, kterou neuměly uchopit. V druhém případě odpověď „nevím“ zcela mizí a děti si volí mezi kamarádem a pomocníkem. Jejich odpovědi hodnotím velmi kladně, protože se zdá, že došlo k uvědomění, že jejich tělo je důležité a je dobré k němu mít určitý vztah.

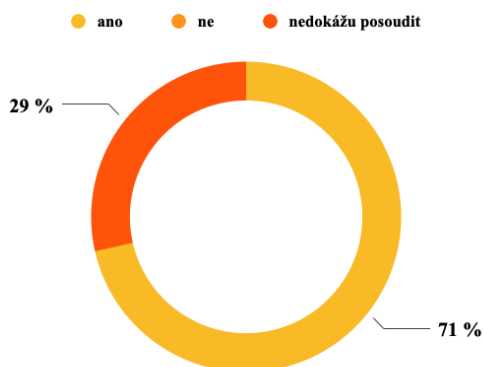
☞ **Jak se cítíš při činnostech, jako je např. běh, skákání přes švihadlo, ...?**



Žádný z žáků nezaškrtl, že se cítí při pohybových činnostech špatně, což považuji za velký úspěch. I přesto v prvním grafu můžeme vidět, že jeden žák či žákyně zaškrtnul/a možnost ne moc dobře.

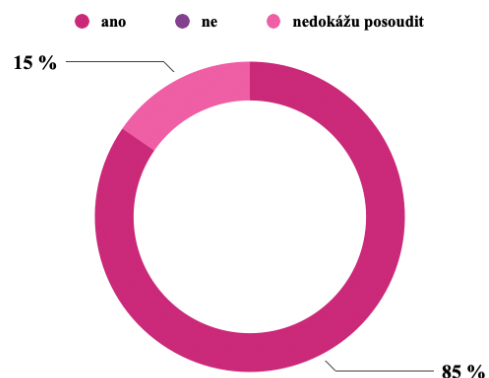
Ve druhém případě tato možnost mizí. Přijde mi také zajímavé, že děti volily spíše možnost cítím se dobře místo cítím se šťastně. Toto zjištění je pro mě překvapivé a domnívám se, že to může být do určité míry ovlivněno i hodinami TPV. Pokud si žáci uvědomují, že se při vykonávání pohybu cítí dobře, pohyb dělá dobře jak jejich fyzické, tak duševní stránce, jde o velice důležitou změnu ve vnímání pohybu a uvědomění si vlastního těla. Předpokládám, že pocit štěstí mohou žáci vnímat jako velmi povrchovou a prchavou záležitost, která netrvá dlouho. Proto pro ně může být důležitější, aby se ve svém těle cítili dobře a spokojeně, protože poté se může i dostavit již zmiňovaný pocit štěstí. Toto je ale pouze moje hypotéza, kterou bych musela pomocí dalších sesbíraných dat potvrdit či vyvrátit.

☞ Má pohyb ve tvém životě důležité místo?



Doplňující odpovědi:

1. abych byla zdravá a šťastná
2. velké a krásné místo
3. důležité
4. místo mezi věcmi pro zdraví



Doplňující odpovědi:

1. velice důležité, bez pohybu bych nebyl šťastný
2. dobré a krásné místo
3. nemohla bych bez něj žít
4. nemohla bych bez něho žít

Velmi pozitivně hodnotím fakt, že žáci přirozeně vnímají pohyb jako důležitou součást jejich životů. Z grafu je zřejmé, že poměr žáků, kteří na otázku odpovídají „nedokážu posoudit“ se ve druhém případě zmenšil o polovinu.

V prvním grafu šlo o žáky čtyři, v tom druhém pouze o dva, z čehož mám upřímnou radost. V doplňujících odpovědích si můžeme povšimnout, že žáci odpovídají velmi srozumitelně a uvědoměle. Po prožitku TPV se nám objevuje dokonce možnost, „nemohla bych bez něj žít“. Uvědomění, že pohyb se v podstatě rovná naší existenci, považuji za zcela zásadní.

☞ K čemu používáš svoje tělo? Popiš několika slovy/věťami.

Odpovědi:

- ke sportu 5x
- k pohybu 5x
- k myšlení, k vidění, k trávení
- na chození, skákání, lehání, sezení
- k ježdění na kole
- jezdím na koních 2x
- k životu
- ke všemu co jen umím
- na šťastné/různé zážitky 2x
- na hraní
- k plavání

Odpovědi:

- k pohybu 3x
- k hýbání 3x
- k radosti
- k zábavě
- k tanci 4 x
- k běhu 2x
- k plnění mých snů
- zkoumání přírody
- ke sportu 3x (z toho 1x konkrétně k fotbalu)
- ke každodennímu životu
- abych mohl/a chodit 2x
- hrát si 3x (z toho 1x konkrétně na počítači)
- k jídlu a pití 2x

V tomto případě můžeme pozorovat, že se po prožitku TPV zvětšila pestrost jednotlivých odpovědí, zároveň byly děti i sdílnější. Čtyřikrát dokonce padla zmínka i o tanci, což nebylo mým cílem, ale jsem ráda, že se taneční lekce vepsaly do vnímání pohybu dětí. Na základě vyplněného dotazníku mohu konstatovat, že můžeme

pozorovat určité změny ve vnímání těla a pohybu po prožitku TPV, a to zejména v pozitivním slova smyslu.

VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

V praktické části mé diplomové práce jsem se snažila vytvořit soubor pěti lekcí taneční a pohybové výchovy tak, aby je mohl využít pedagog I. stupně, který nemá žádné předchozí zkušenosti s tímto vzdělávacím oborem. Jde o lekce, které se zaměřují především na vznosné držení těla, snaží se děti vést k přirozenému pohybu, představitosti a sebevyjádření. Při reflexi odučených lekcí jsem si uvědomila, že některé části by bylo třeba ještě poupravit.

Jedním z cílů bylo vyhodnotit, zda takový pedagog dokáže vést děti k přirozenému pohybu a správnému držení těla. Pozorováním odučených lekcí a výstupů pedagoga jednoznačně docházím k názoru, že ano. Pedagog I. stupně má základní znalosti, co se týče držení těla, a to především z didaktiky tělesné výchovy. Dokonce je jeho povinností vést žáky k vznosnému držení těla, protože je to součástí očekávaných výstupů RVP: „*Žák uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, ...*“ (RVP ZV, 2021, s. 99). Pedagog sám si ale volí cestu, kterou žáky k očekávaným výstupům dovede. Taneční a pohybová výchova nabízí velmi funkční propojení tohoto výstupu, zároveň poskytuje prostor pro další rozvoj dětské duše. Také jsem si uvědomila, že ačkoliv pedagog nemusí mít předchozí zkušenosti s TPV, měl by mít jednoznačně kladný vztah k tanci. Jeho přístup a motivace je zcela zásadní. Velmi silně se odráží ve výuce a jistým způsobem se přenáší i na děti.

Další dvě výzkumné otázky spolu velmi úzce souvisí, týkají se vztahu dětí ke svému tělu a k pohybu obecně. Z pozorování dětí o přestávkách mohu konstatovat, že děti pohyb spontánně vyhledávají, zkrátka mají potřebu hýbat se. Z dotazníku vyplynulo, že jejich vztah k pohybu je veskrze kladný. Někteří z žáků ho považují za velmi důležitou součást a pro prožitku taneční a pohybové výchovy se počet těchto žáků ještě zvýšil. Při pohybu většina dětí zažívá pocit štěstí nebo se cítí dobře. Sama třídní učitelka v rozhovoru potvrzuje, že žáci její třídy jsou velmi živí a pohyb rádi vyhledávají.

Očekávala jsem, že děti budou vnímat svoje tělo spíše jako tělesnou schránku, tudíž v jejich případech nebudeme moci hovořit o vztahu k tělu. Mylně jsem si myslela, že je to

příliš abstraktní představa. Tato hypotéza se nepotvrdila a mile mě překvapilo, že většina dětí má ke svému tělu určitý vztah a velmi přirozeně dokáže vnímat, že tělo jsou vlastně ony samy. Považuji to za zcela zásadní zjištění. Nejen pedagog, který učí TPV, by s touto představou měl v rámci své výuky pracovat, vést děti k vědomé práci s tělem a péči o něj.

Další výzkumná otázka byla směřována přímo k výuce taneční a pohybové výchovy. Klíčové bylo vyzorovat, zda lze zlepšit držení těla dětí pomocí technik taneční a pohybové výchovy. Z videozáznamů je na první pohled zřejmé, že představy, se kterými taneční a pohybová výchova pracuje, jsou pro děti srozumitelné a blízké. Jejich tělo na ně bez většího vybízení velmi přirozeně reaguje. Po pěti lekcích se děti většinou dokážou zasoustředit a postavit do vznosného držení těla. Při jejich práci je patrné, že jim opravdu záleží na tom, jak stojí. Uvědomují si jednotlivé části svého těla a velmi vědomě s nimi skrze představu pracují. Ve chvíli, kdy dostávají zpětnou vazbu od učitele se jejich práce ještě o něco více prohlubuje. S jistotou tedy potvrzuji, že určitě lze zlepšit držení těla pomocí technik TPV.

Otázkou zůstává, zda děti s touto myšlenkou budou i nadále pracovat v jejich volném čase. Někteří žáci v reflexi hovoří o tom, že si na to v průběhu dne občas vzpomenou. Přemýšlí například o tom, jak zrovna stojí, sedí nebo jaký pohyb vykonávají. I to už považuji za velký úspěch a věřím, že žáci mohou na těchto základních kamenech, které jim TPV vnesla do života, úspěšně stavět dál.

Třídni učitelka v našem rozhovoru také potvrzuje, že rozhodně lze zlepšit držení těla dětí pomocí TPV. Ve své třídě to pozoruje již od první hodiny. Také hovoří o tom, že skrze představu si děti ani neuvědomují, že zapojují a posilují vnitřní svaly, které jsou pro naše tělo nesmírně důležité. Mezi tanec a správné držení těla by dala rovnítko, s čímž bezpodmínečně souhlasím i já. Bez toho, aniž by bylo naše tělo připraveno na pohyb ho nelze začít provádět.

Poslední výzkumná otázka cílí na změny ve vnímání těla po prožitku taneční a pohybové výchovy. Na základě reflexí, které byly součástí výukových lekcí můžeme usuzovat, že ve většině případech došlo ke znatelným změnám. Děti odpovídají, že se po hodinách TPV cítí např. „uvolněně, relaxačně, otevřeně, rozsvíceně“ apod. Na

základě těchto odpovědí je zřejmé, že pohybové aktivity jsou dětmi nejen vítané a oblíbené, dokonce jsou zdrojem radosti a duševní pohody. I přestože někteří žáci byli po hodinách TPV např. unavení, tuto únavu nedoprovázela negativní emoce. Byli unavení, avšak spokojení. Třídní učitelka v našem rozhovoru také zmiňuje, že vnímala především změny v držení těla dětí. Z videozáznamů také pozoruji, že děti jsou po pěti lekcích v pohybu mnohem uvolněnější a jistější. Jejich taneční projev se jistojistě proměnil.

ZÁVĚR

Dítě mladšího školního věku bezesporu potřebuje dostatek pohybu pro to, aby se mohlo správným způsobem vyvíjet. Ve chvíli, kdy pedagog I. stupně pracuje s dětmi respektujícím způsobem, musí počítat a pracovat právě i s touto skutečností. Je jeho povinností poskytnout dětem dostatek prostoru nejen ke spontánnímu pohybu, ale i např. k vědomě řízené pohybové činnosti. Právě taneční a pohybová výchova nabízí zcela jedinečný prostor, který působí na rozvoj celistvé osobnosti žáka, a to jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Velmi přirozeně působí i jako prostředek výchovný, protože je pro děti velmi blízký a srozumitelný. Potvrdilo se to i v praktické části mé diplomové práce, kdy nadšení dětí z pohybu a hodin TPV týden co týden stoupalo a po prožitku jsem mohla pozorovat znatelné změny.

Pro výuku TPV považuji za zcela klíčový pedagogův přístup a jeho investovanou energii. V praktické části se mi bezesporu potvrdilo, že v případě výuky taneční a pohybové výchovy nemusí jít o profesionálního tanečníka, který s TPV intenzivně pracuje a má s ní bohaté zkušenosti. Hlavní myšlenky a cíle dokáže uplatnit i pedagog, který o obor projeví zájem, má k pohybu kladný vztah a vidí v něm velký potenciál.

Myslím, že by stálo za to taneční a pohybovou výchovu lépe uvést a představit i širší veřejnosti, nebo budoucím učitelům na vysokých školách. I přestože je toto téma probírané čím dál více, stále se mi jeví jako předmět pro „zasvěcené“, pro ty, kteří na něčem takovém třeba vyrostli a mají s tím vlastní zkušenost. Myslím, že téma pohybu a tělesné aktivity bude do budoucna stále aktuálnější problémem, a proto je třeba osvětu taneční výchovy neustále ožивovat a probouzet, hledat nové cesty a neusnout tam, kde teď jsme.

SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

BERDYCHOVÁ, Jana. *Učme děti správnému držení těla*. Praha: Olympia, 1972. Cvičte s námi.

BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2004. Texty pro distanční studium. ISBN 80-7290-166-4.

ČERMÁK, Josef, Vladana BOTLÍKOVÁ a Olga CHVÁLOVÁ. *Záda už mě nebolí*. Čes. vyd. 3. Praha: Jan Vašut, 1998. ISBN 80-7236-065-5.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.

HNÍZDIL, Jan, Jiří ŠAVLÍK a Olga CHVÁLOVÁ. *Vadné držení těla dětí*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-656-2.

HOFMANOVÁ PÍRKOVÁ, Alena. *Využití taneční terapie ve výuce*. Praha, 2016. *Diplomová práce, (Mgr.)*. Praha: Univerzita Karlova, pedagogická fakulta, katedra pedagogiky. 2016, 98 s. [cit. 2021-05-30]. Dostupné z WWW: <<https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/75597>>

HOGENOVÁ, Anna. *Pohyb a tělo: výběr filosofických textů*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-580-9.

JEBAVÁ, Jana. *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-620-1.

JENKINS, Nicky a Leigh BRANDON. *Anatomie jógy pro správné držení těla a zdraví*. Ilustroval Juliet PERCIVAL. Praha: Svojtka & Co., 2010. ISBN 978-80-256-0468-7.

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční příprava*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979.

KOPECKÝ, Miroslav. *Zdravotní tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2509-2.

KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE PARDUBICKÉHO KRAJE. *Pohyb-prevence poruch pohybového aparátu [online]*. Výchova ke zdraví: ©2009 [cit. 2021-04-19]. Dostupné z WWW: <<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/pohyb.html>>

KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Nauka o pohybu: odborný učební text pro pedagogy tance*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1975.

KRÖSCHLOVÁ, Jarmila. *Výrazový tanec*. Praha: Orbis, 1964.

KURKOVÁ, Libuše. *Dětská tvořivost v hudbě a pohybu: pro lidové školy umění: didakticko-metodický text pro 1. stupeň hudebních a tanečních oborů lidových škol umění*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981. Odborná literatura pro veřejnost.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MATĚJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.

PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-213-0.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VRBAS, J., Zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku, Analýza vybraných ukazatelů, Brno, [online]. 2010 [cit. 2021-04-22]. Dostupné z WWW: <<http://www.ped.muni.cz/z21/2010/zdrorientzdatnost.pdf>>

PASTOROVÁ, Markéta. *Taneční a pohybová výchova – metodická podpora*. 2010. Romana Lisnerová, Eva Blažíčková, Jiří Lössl. [cit. 2021-05-22]. Dostupné z WWW: <<https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/8017/tanecni-a-pohybova-vychova-metodicka-podpora.html>>

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-569-5.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2021. 163 s. [cit. 2021-06-03]. Dostupné z WWW: <<http://www.nuv.cz/file/4983/>>

RELIČHOVÁ, Ludmila. *Taneční tvorba pro děti a s dětmi: ukázky taneční tvorby jako výsledku výchovně vzdělávacího procesu*. Druhé vydání. Praha: NIPOS-ARTAMA, Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2015. Pohyb. ISBN 978-80-7068-291-3.

VÁLOVÁ, Michala. *Vliv pohybu na tělesný vývoj dětí mladšího školního věku*. Brno, 2012. Bakalářská práce, (Bc.). Brno: Masarykova Univerzita, fakulta sportovních studií, katedra podpory zdraví. 2012, 48 s. [cit. 2021-05-22]. Dostupné z WWW: <https://is.muni.cz/th/hj521/BAKALARSKA_PRACE_-_Michala_Valova.pdf>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Rozhovor s třídní učitelkou 3. třídy

Příloha č. 2: Dotazník pro žáky 3. třídy

Příloha č. 1: Rozhovor s třídní učitelkou 3. třídy

Jak ses během pěti lekcí sžila s taneční a pohybovou výchovou/jaká to pro tebe byla zkušenost?

„Byla to zkušenost cenná, obohacující. Sžila jsem se hodně rychle, možná i tím že mám k tanci kladný vztah odjakživa, že ..., že to není pro mě úplně jako nová nebo cizí neznámá věc. Možná, že to je tím. Ale sžila jsem se jako... rychle, bylo to příjemné. Tenhle druh tance pro mě byl nový, a to mě obohatilo. Láká mě třeba zase začít na takový tanec chodit. Takže i pro mě osobně to bylo obohacující.“

Bylo něco, co ti během vyučování TPV překvapilo?

„Překvapilo mě úžasné zapálení těch dětí, včetně kluků, kteří jsou za jiných okolností raubíři nebo chtějí hrát jen fotbal. Prostě se z nich dneska staly víly se stuhou. Ukázali něžnost, s tou hudbou se sžili, a že, že... viděla jsem jinou polohu těch dětí a takovou tu něžnější, možná řekla bych. A to mě překvapilo. Bála jsem se, aby se ve třídě nevyskytl někdo, kdo to bude odmítat, nebo bude říkat, že tancovat nebude, protože to je pro holky. Tohle se nestalo. A taky to, že o tom i děti mluvily. Mluvily o tom, že se těší a byly smutný, že to dneska skončilo.“

Doplňující otázka: Na začátku ale vlastně některé děti potřebovaly trochu větší prostor...

„Trošku potřebovaly, ale hodně rychle se do toho dostaly. Neměly před sebou stud. Nevím, jestli je to tím věkem, nebo právě tanec tohle dokáže. Asi je to tím, že tanec tohle dokáže.“

Jak se ti podle připravených lekcí učilo/byly pro tebe dostatečně popsané a srozumitelné?

„Naprosto srozumitelné. Možná je to tím, že už jsem sama s tancem nějakou zkušenost měla. Ty termíny a držení těla mi není úplně cizí, takže jsem trochu mluvila i z vlastní zkušenosti. Možná i to, že tě znám pro mě byla opora. Už jsem se dokázala trochu nacítit na tvoje myšlení a učilo se mi podle toho dobře.“

Doplňující otázka: A s jakým tancem máš zkušenost?

„Latinsko-americkým. Ale ty základní věci ohledně držení těla jsou velmi podobný.“

Co bys potřebovala k tomu, aby se ti TPV lépe učila?

„Když teda mluvím konkrétně o týchle škole, tak možná lepší vybavení. Aby tu byly míče, nástroje a aby se to nemuselo nijak složitě shánět.“

Doplňující: možná je to i o tom prostoru. Přemýšlím, že prostor vlastně nebyl úplně ideální. Bylo tam pro děti dost rušivých elementů např. žebřiny, ...

„Třeba se zrcadlami. Pro mě je to spíš otázka technického zázemí. Protože by bylo opravdu fajn, kdyby tam bylo i to zrcadlo, protože ty děti vidí to postavení. Vidí ten rozdíl, když stojí špatně nebo správně.“

Pozoruješ nějaké změny ve vnímání těla vašich žáků po prožitku TPV?

„No určitě. Určitě v těch našich hodinách, nebo teď kdykoliv jim řeknu stoupněte si správně, tak to už budou vědět, co to vlastně znamená. Nevím, jestli to jako dělají bezděčně, ale určitě po upozornění. Což se ve třídě může dít. Třeba je upozornit, postavte se hezky, když někam jdeme, tak vědí, jak se mají správně postavit. To si myslím, že stoprocentně by všichni teď už věděli.“

To je úspěch.

„To určitě.“

Jak bys popsala vztah tvých žáků k pohybu?

„Veskrze kladně. Veskrze kladně. Samozřejmě, že doted' neměli zkušenost s tímhle, takže je bavili takový ty honičky a fotbal, běhání, ale o to víc mě potěšilo, že se dokážou zklidnit a vnímat ten pohyb. Že to není jenom o tom, že musí být rychlý a dynamický. Může to být i to, že pohyb je i právě tohle.“

Myslíš si, že lze zlepšit držení těla dětí pomocí technik taneční a pohybové výchovy?

„Stoprocentně. A posílit svaly, vnitřní svaly. Svaly, o kterých ani nevíme, že je máme, podle mě. Podle mě úplně na sto procent, protože tanec a držení těla, tam bych dala rovnítko. Navíc jsem to viděla i na dětech, že to zlepšily.“

Co podle tebe může taneční a pohybová výchova nabídnout žákům 1. stupně ZŠ?

„Vztah k hudbě, třeba i k vážný hudbě, protože tam zazněla i vážná hudba. To si myslím, že patří k základnímu vzdělání. Pak samozřejmě to držení těla, a posílení svalů. To je další věc, ale to může i jinej sport. Ale taneční a pohybová výchova nabízí to, že děti vnímají hudbu. Je to spojení s hudbou. Spojení pohybu a hudby. Různá hudba, různá dynamika tance. Mají možnost tancem vyjádřit své pocity, nebo pocity a

představy, o kterých mluvíme, například teď jsme v poušti, v pralese. Jsi lev. Představit si, jak jde ten lev, nebo jak se plazí had. Tohle tanec může taky nabídnout. Že se děti mnohdy dokážou projevit tancem lépe než slovy.“

Myslíš si, že TPV má své místo v základním vzdělávání dětí?

„Doted' jsem si myslela že má. A teď, po těch pěti hodinách jsem o tom přesvědčená, že má. A ty důvody už jsem tady asi řekla.“

Jaké silné stránky by podle tebe měl mít pedagog TPV?

„Myslím si, na prvním místě, že každý pedagog by měl mít rád děti. A to platí pro pedagoga čehokoliv. Učitel tanečně pohybové výchovy by sám měl mít vztah k tanci. Možná nějakou zkušenost s tancem. To je určitě důležitý. Projít si něčím před tím, než začnu s těma dětma. Být trošku, aspoň o pár kroků před nima. A měl by mít rád tanec, hudbu a umět děti správně k tanci namotivovat, protože někdy to je nelehký.“

Děkuji za rozhovor.

Příloha č. 2: Dotazník pro žáky 3. třídy

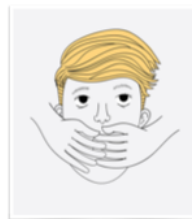


Milý třetáku,
předem děkuji za vyplnění mého dotazníku. Otázky se zaměřují na to, co ty a pohyb. Odpověď zaznamenej x do příslušného čtverečku. V případě slovních odpovědí zapiš svojí odpověď na řádek. Jsi připraven? **Tak vzhůru do toho!**

 **Jsem:**




HOLKA



KLUK

 **Moje tělo je mým:**

- KAMARÁDEM (uvědomuji si ho, pracuji s ním, mám s ním pozitivní/přátelský vztah)
- POMOCNÍKEM (slouží mi jako nástroj k prožívání skutečnosti, musím o něj pečovat)
- NEVÍM
- NIČÍM

 **Jak se cítíš při činnostech jako je např. běh, skákání přes švihadlo, ...?**

- ŠTASTNĚ
- DOBŘE
- NĚ MOC DOBŘE
- ŠPATNĚ



 **Má pohyb ve tvém životě důležité místo?**

- ANO
- NE
- NEDOKÁŽU POSOUDIT



Pokud ano, zkus **popsat** jaké **místo**: _____

 **K čemu používáš svoje tělo? Popiš několika slovy/věťami.**

 **Co pro tebe znamená možnost hýbat se? Popiš několika slovy/věťami.**

Zdroje obrázků: <https://pixabay.com/cs/illustrations/šlovak-mičen%C3%AD-pokryva%C3%ADe%C3%AD-usta-nuce-6083232/>, <https://pixabay.com/cs/illustrations/žena-šfastny-pozitivni%C3%AD-faas1%C3%AD-6032156/>, <https://pixabay.com/cs/vectors/bařec-sport-kordic%C3%AD-beli-silueti-310063/>, <https://pixabay.com/cs/vectors/obeda-skákn%C3%AD-přes-švihadlo-silueti-5767956/>, <https://pixabay.com/cs/>

Děkuji za vyplnění dotazníku!

