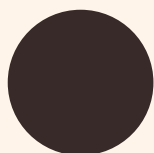


Kolektiv autorek:

Martina Filinová, Barbora Látalová, Jana Látalová, Michaela Suša



Metodika

výuky programu

Tanec školám



Za finanční podporu projektu Tanec školám děkujeme:



Kolektiv autorek:

Mgr. Martina Filinová, Ph.D.; Barbora Látalová, dipl.um.; BcA. Jana Látalová; Michaela Suša, DiS.

Editorka: Mgr. Blanka Marková, Ph.D.

Grafická úprava: Barbora Laierová

Jazyková korektura: Martina Würtherlová

Dále spolupracovali: BcA. Jan Bárta; Jitka Hradilková, dipl.um.; B.A., B.M. Václav Kalivoda; BcA. Tereza Kerle; Bc. Tomáš Kerle; Barbora Makalová, DiS.; Róbert Nižník; Bc. Jana Novorytová; Mgr.art. Romana Packová; Bc. Anna Pivoňková; MgA. Jazmína Piktorová; Ctirad Sedláček, dipl.um; Mgr.art. Zden Brungot Svíteková; BcA. Natálie Vacková; Br. Juan Carlos Vivas

autor: Michael Romanovský



Děkujeme všem, kteří nás vedli k tanci, hudbě a tvůrčímu přístupu k životu.

Dále děkujeme Tanci Praha, všem zapojeným školám a celému týmu programu Tanec školám.



Obsah



01

Úvod

5

02

Vymezení základní terminologie

7

03

Historie a východiska vzniku programu

10

04

Metodika programu Tanec školám

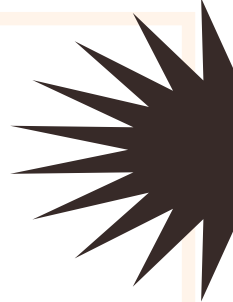
13

05

Diskuze a závěr

41

Úvod



Tanec školám je program kreativní pohybové výuky, který zprostředkovává žákům pravidelná setkávání s lektorujícími umělci a pedagogy přímo v prostředí školy. Zkušenost s uměním vnímá jako cestu k získání dovedností nezbytných pro život. Pohyb ve spojení s živou hudbou všestranně rozvíjí osobnost, harmonizuje tělesný vývoj a podporuje získávání psychosociálních dovedností.

Realizátorem programu je nevládní nezisková organizace Tanec Praha. Program je určený primárně žákům základních škol, ale probíhal a příležitostně probíhá i ve školách středních a mateřských. Tanec školám navazuje na dlouholetou praxi Tance Praha v oblasti komunitní práce umělců s dětmi. Program datuje své počátky již do roku 2006, kdy byl pilotně veden jako kontinuální výuka, která je od roku 2017 nahrazena kratšími bloky. „Program využívá specifika taneční tvorby k formování dětské osobnosti, vytváří trvalé vazby mezi myšlením, emocemi a fyzickou stránkou dítěte, harmonizuje jeho tělesný vývoj a rozvíjí inteligenci těla. Učí vnímavosti vůči prostředí, podporuje rozvoj sociální inteligence. Vede žáky od spontánního pohybu k vědomému používání těla a ke kultivování pohybu” (webové stránky divadla PONEC).

Metodika programu vychází především ze zkušeností a praxe autorského kolektivu a opírá se o interdisciplinární přístup, přičemž reflektuje existující Rámcový vzdělávací program (RVP) pro Taneční a pohybovou výchovu (TPV). Taneční a pohybová výchova vychází z holistického principu výchovy – zdůrazňuje nutnost harmonického propojení rozvoje tělesných a duševních schopností (Pastorová a kol., 2010). Tanec školám čerpá znalosti a teoretické poznatky z jiných vědních oborů, jakými jsou například tanec, divadlo, hudba, pedagogika, psychologie, nauka o zdraví a zdravém životním stylu aj. Jedná se tedy o kombinaci stávajících a nových metod a přístupů k výchově a vzdělávání dětí.

Podstatou je dostupnost všem sociálním skupinám dětí, projekt dlouhodobě začleňuje specifické skupiny občanů. Tvořivá pohybová výuka má velký integrační potenciál, proto pozitivně působí i v inkluzivních třídách. Předložený dokument je metodika, tedy dokument obsahující metodické informace k realizaci programu Tanec školám primárně na prvním stupni základních škol. Metodika není „kuchařkou” mající konkrétní recept, jak vést jednotlivé hodiny, ale je širším návodem pro realizaci celého programu a lektorům, asistentům a pedagogům předkládá možnosti, jak projekt uchopit a jednotlivé hodiny kreativně nastavit dle svých schopností a preferencí a dynamiky dané skupiny.

Zároveň autorky a autoři doufají, že předložená Metodika výuky programu Tanec školám bude sloužit jako zdroj inspirace a znalostí pro další iniciativy a projekty podporující výuku Taneční a pohybové výchovy.

Za případné připomínky, komentáře a doplnění s cílem rozvoje projektu

děkuje

kolektiv autorek a autorů



Klíčová slova

tělo **prožitek** **kommunikace**

pohyb **sebevyjádření**

hudba **spolupráce**

tanec **tvořivost** **hra**

vnímání **inovace**

autor: Michael Romanovský



Vymezení základní terminologie

Tato kapitola vysvětluje základní používané termíny v metodice a nastiňuje zařazení programu Tanec školám do školních vzdělávacích programů.

Metodika

Metodika obecně představuje souhrn doporučených praktik a postupů v určitém oboru. Dává inspirativní návod, jakým způsobem postupovat při určité činnosti, aby byly dosaženy požadované výsledky.

Tanec

Tanec je v našem pojetí vnímán jako prostředek ke komunikaci, vzdělávání a výchově. Tanec je tvůrčí uměleckou činností, kterou může do jisté míry vykonávat každý. Tanec je umění, které vyjadřuje citové hodnoty pohybem – hlavním tématem jsou tedy citové hodnoty a tvůrčí proces, nikoliv výsledek (RVP, Taneční a pohybová výchova, MŠMT, 2010).

Taneční lektor

Taneční lektor v programu Tanec školám je profesionální umělec s pedagogickou praxí. Vzdělání v oblasti tance a pohybového divadla a taneční pedagogiky je výhodou, ne však podmínkou. Taneční lektor by měl mít především víceletou osobní zkušenost s tvůrčí uměleckou činností v oblasti tance a s tvořivou prací s dětmi. Díky této praxi umí dětem zprostředkovat zážitek z kreativního procesu a tvůrčí svobody, který dětem umožní uvědomit si jejich individuální jedinečnost a tvůrčí potenciál.

Hudebník

Hudebník v programu Tanec školám je profesionální umělec se schopností improvizace. Vzdělání v oblasti hudby je výhodou, ne však podmínkou. Hudebník je schopen reagovat na potřeby tanečního lektora svým hudebním doprovodem, podporuje, motivuje a zprostředkovává průběh tvůrčího procesu. V případě potřeby může převzít lektorské vedení části lekce v oblasti rytmu a hudby.

Asistent

Asistent je začínající taneční lektor, který sbírá zkušenosti s programem Tanec školám. Může jít o absolventa umělecké školy, ale i o aktivního umělce, který v průběhu tříměsíčního bloku získává zkušenosti a kompetence pro tvořivou práci s dětmi. Cílem jeho aktivit je podpořit tanečního lektora a pod jeho vedením získat lektorské dovednosti a praxi. Na konci bloku by měl být sám schopen zrealizovat výukovou hodinu za supervize tanečního lektora.

Rámcový vzdělávací program

Rámcové vzdělávací programy (RVP) tvoří obecně závazný rámec pro tvorbu školních vzdělávacích programů škol všech oborů vzdělání v předškolním, základním, základním uměleckém, jazykovém a středním vzdělávání. Do vzdělávání v České republice byly zavedeny zákonem č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). Na základě rámcových vzdělávacích programů a pravidel v nich stanovených si jednotlivé školy vytvářejí své realizační programové dokumenty – školní vzdělávací programy (ŠVP), které musí být v souladu s tímto rámcovým vzdělávacím programem (RVP). Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v RVP orientačně rozdělen do devíti vzdě-

lávacích oblastí. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním vzdělávacím oborem nebo více obsahově blízkými vzdělávacími obory. V našem případě se jedná o vzdělávací oblast Umění a kultura.

Vzdělávací oblast Umění a kultura

Následující text vychází ze současného znění RVP. V současné době (červen 2024) probíhá revize RVP, v rámci které očekáváme posílení oblasti Umění a kultura. Vzdělávací oblast Umění a kultura umožňuje žákům jiné než pouze racionální poznávání světa a odráží nezastupitelnou součást lidské existence umění a kulturu. Kulturu, jako procesy i výsledky duchovní činnosti, umožňující chápat kontinuitu proměn historické zkušenosti, v níž dochází k socializaci jedince a jeho projekci do společenské existence, i jako neoddělitelnou součást každodenního života (kultura chování, oblékání, cestování, práce). Umění, jako proces specifického poznání a dorozumívání, v němž vznikají informace o vnějším a vnitřním světě a jeho vzájemné provázanosti, které nelze formulovat a sdělovat jinými než uměleckými prostředky. Vzdělávání v této oblasti přináší umělecké osvojování světa, tj. osvojování s estetickým účinkem. V procesu uměleckého osvojování světa dochází k rozvíjení specifického citění, tvořivosti, vnímavosti jedince k uměleckému dílu a jeho prostřednictvím k sobě samému i k okolnímu světu. Součástí tohoto procesu je hledání a nalézání vazeb mezi druhy umění na základě společných témat, schopnosti vcítit se do kulturních potřeb ostatních lidí a jimi vytvořených hodnot a přistupovat k nim s vědomím osobní účasti (Metodický portál RVP.cz).

Taneční a pohybová výchova

Doplňující vzdělávací obor Taneční a pohybová výchova (dále jen TPV) poskytuje školám možnost obohatit vzdělávací obsah základního vzdělávání ve vzdělávací oblasti Umění a kultura. Vymezený vzdělávací obsah podporuje rozvoj kreativity žáků prostřednictvím tance vycházejícího z přirozeného pohybu člověka. TPV nezahrnuje úzce účelové činnosti zaměřené na dosažení taneční techniky a výsledných pohybových tvarů. Nezaměřuje se na prvenství, rychlost, výsledek, úspěch, ale nabízí soustředění, sebepoznávání, úctu k druhým, radost a potřebu pečovat o společně sdílený prostor. TPV je chápána jako tvůrčí umělecká činnost, která je prostředkem ke znovuobjevování těla, jeho možností a citlivosti, k sebepoznávání a rozvíjení vyjadřovacích schopností neverbálním způsobem. Jedním z hlavních úkolů je podněcování k samostatné tvůrčí činnosti. Specifik tance využívá TPV k formování osobnosti dítěte. Vytváří trvalé vztahy mezi myšlením, emocemi a fyzickou složkou dítěte, harmonizuje jeho fyzický vývoj. Rozvíjí tvořivost, citovost, citlivost a inteligenci těla. Učí vnímavosti vůči prostředí, rozvíjí sociální inteligenci (MŠMT, 2010). Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- pochopení umění jako specifického způsobu poznání a k užívání jazyka umění jako svébytného prostředku komunikace,
- chápání umění a kultury v jejich vzájemné provázanosti jako neoddělitelné součásti lidské existence; k učení se prostřednictvím vlastní tvorby opírající se o subjektivně jedinečné vnímání, citění, prožívání a představy; k rozvíjení tvůrčího potenciálu, kultivování projevů a potřeb a k utváření hierarchie hodnot,
- spoluvytváření vstřícné a podnětné atmosféry pro tvorbu, pochopení a poznání uměleckých hodnot v širších sociálních a kulturních souvislostech, k tolerantnímu přístupu k různorodým kulturním hodnotám současnosti a minulosti i kulturním projevům a potřebám různorodých skupin, národů a národností,
- uvědomování si sebe samého jako svobodného jedince; k tvořivému přístupu ke světu, k možnosti aktivního překonávání životních stereotypů a k obohacování emocionálního života,
- zaujímání osobní účasti v procesu tvorby a k chápání procesu tvorby jako způsobu nalézání a vyjadřování osobních prožitků i postojů k jevům a vztahům v mnohotvárném světě (Metodický portál RVP.CZ).

Kreativní pohybová výuka

Tanec školám je program systematické kreativní pohybové výuky, který zprostředkovává žákům setkávání s tanečními lektory a hudebníky přímo v prostředí školy. Nabízí zkušenost s uměním (tancem, hudbou a divadlem) jako cestu k získání dovedností nezbytných pro život. Blokovaná tříměsíční výuka se skládá z jednotlivých pravidelných lekcí dlouhých 45 minut realizovaných za přítomnosti pedagoga dané třídy. Konkrétně jsou struktura a obsah programu Tanec školám popsány níže v textu. Dále se blíže zaměříme na důvody vzniku programu.

autor: Michael Romanovský



Historie vzniku a východiska programu Tanec školám

Počátek projektu Tanec školám můžeme datovat rokem 2006, kdy vznikla iniciativa pro vytvoření Programu na podporu současného tanečního umění (Látalová, 2023). Ve stejném období se zformovala Vize tance, platforma respektovaných osobností současného tance, tanečních publicistů, organizátorů festivalů, manažerů i umělců a v neposlední řadě tanečních pedagogů. Jednou z priorit Vize tance se stala právě otázka Taneční a pohybové výchovy v rámci vzdělávání dětí a mládeže.

Toto téma bylo diskutováno na celostátním sympoziu Taneční výchova a kulturní kapitál v Kutné hoře v roce 2008. O vytvoření programu tanečního vzdělávání pro základní školství byla oficiálně požádána Eva Blažíčková, vznikla tak skupina expertů, kteří na základním konceptu Taneční a pohybové výchovy ve spolupráci s Výzkumným ústavem pedagogickým (dnes Národní pedagogický institut) pracovali. Závěrečná odborná diskuse ke vzdělávacímu obsahu taneční a pohybové výchovy se konala 30. 11. 2009 v prostorách konzervatoře Duncan centre. Zúčastnil se jí tým autorek Eva Blažíčková, PhDr. Romana Lisnerová, Bohumíra Cveklová, prof. Ivanka Kubicová, Irena Kadlečková, Dana Nekardová, Nina Vangeli a pedagogové pilotních projektů. Podněty a východiska pro diskusi pramenily i z elektronické diskuse k programu, moderované Jiřím Lösslem, která probíhala ve dnech 15. června – 15. října 2009. Závěrečnou etapu realizovala Eva Blažíčková ve spolupráci s PaedDr. Markétou Pastorovou (Látalová, 2023).

autor: Barbora Doleželová



Iniciativu v tomto směru již dlouhodobě vyvíjely především Eva Blažíčková, Yvona Kreuzmannová a Marie Kinsky. S přesvědčením, že tanec patří do výchovy dítěte a měl by být i součástí vzdělávání na základních školách, usilovaly o zavedení Taneční a pohybové výchovy do základního vzdělávání a realizovaly pilotní projekty na školách. Cílem bylo ověřit praktické možnosti zavedení Taneční a pohybové výchovy do škol. Výsledkem tohoto společného úsilí bylo vložení Taneční a pohybové výchovy (TPV) jakožto nového doplňujícího vzdělávacího oboru v oblasti Umění a kultura do RVP s účinností od 1.9.2010.

V rámci Tance Praha iniciovala ředitelka a zakladatelka organizace Yvona Kreuzmannová vznik programu Tanec školám ve spolupráci s Lenkou Tretiagovou. Pilotní program Tanec školám byl zpočátku realizován formou kontinuální celoroční výuky (2006 - 2016).

Původní formát celoroční výuky Tance školám odhalil v průběhu desetiletí mnohá rizika, komplikace v realizaci pro umělce i pro školy a dostal se do fáze stagnace. Jedním z rizik je např. syndrom vyhoření lektorů, nemožnost kontinuální práce profesionálních umělců (jejichž harmonogram je tvořen nárazovými projekty) aj. Hledání vhodného modelu výuky vyplynulo v zavedení tříměsíčních bloků pravidelných lekcí od roku 2017. Model blokové výuky se osvědčil jak z hlediska disponibility umělců, tak z hlediska škol, které jen těžce nacházely časovou dotaci na celoroční zařazení programu do povinné výuky. Bloková výuka umožňuje profesionálům větší flexibilitu, a tedy i větší počet lektorů a zapojených škol. Jako optimální se ukázal rozsah 10-12 lekcí v jednom bloku pro jednu třídu. V rámci školního roku mohou být realizovány dva bloky, podzimní (10 lekcí) a jarní (12 lekcí). Jarní blok je vzhledem k větší časové dotaci završen otevřenou lekcí pro rodiče nebo spolužáky z jiných tříd, anebo společnou závěrečnou prezentací škol v divadle PONEC nebo jiných alternativních prostorách. Hlavním smyslem je, aby si dítě vyzkoušelo možnost sdílení svého tvůrčího zážitku s publikem a setkání dětí a lektorů ze škol, kde program probíhal.

Z důvodu výše uvedených změn a přesnějšího definování metodiky v okruhu umělců došlo k inovaci programu Tanec školám, jehož východiska korespondují s obsahem předmětu Taneční a pohybová výchova, ale formát a způsob realizace včetně požadované časové dotace je odlišný. Program Tanec školám je nově definován jako kreativní pohybová výuka a jedná se o autonomní program s vlastním rukopisem a know-how, přičemž v programu dochází k propojování různých oborů, a to:

- tance,
- hudby,
- pedagogiky,
- psychologie,
- dramatické výchovy,
- taneční terapie,
- dramaterapie,
- nauky o zdraví a zdravém životním stylu,
- komunikace.

Společné východisko vychází z tvořivého přístupu k přirozenému rozvoji lidské osobnosti, jehož základy pochází z taneční konzervatoře Duncan centre. Těžiště kreativního vědomého pohybu spočívá v hledání vlastního pohybového vyjádření, objevování fyzických možností a zákonitostí vlastního těla, prostoru okolo a vztahů mezi členy celé skupiny. Živá hudba dokáže vhodně podpořit a rozvíjet činnost dětí, jejich představy a vyjádření a motivuje je k překonávání limitů, dosažení cílů a vzbuzuje v nich chuť experimentovat.

Tvořivá taneční výchova má v českém prostředí tradici a dlouhodobě zmapovanou historii. Počátky sahají až k přelomu 19. a 20. století, kdy spolupracovnice dr. Miroslava Tyrše Kleměna Hanušová upravila jeho soustavu pro potřeby žen a dětí. Kladla důraz na estetiku pohybu, použití hudebního doprovodu, prosazovala ortopedický tělocvik a snažila se rozvíjet školní tělesnou výchovu. Eliška Bláhová, významná představitelka, propagátorka a tvůrkyně tzv. české rytmiky, s přesvědčením o společenské prospěšnos-

ti systematické pohybové kultivace zformovala vlastní systém rytmiky, který se během minulého století začlenil do osnov předškolního vzdělávání a stal se součástí estetické výchovy českých dětí.

Hlavní představitelkou a zakladatelkou taneční výchovy v Čechách je Jarmila Jeřábková, která usilovala o rozvoj přirozeného pohybu dítěte a je rovněž autorkou mnoha publikací. Své zásady shrnuje po mnoha letech svého působení v knize *Taneční průprava*. „Po celou dobu mé práce mne vedly pedagogické a umělecké zásady, jak jsem se s nimi seznámila ve škole novodobého tance Elizabeth Duncanové, a snaha najít vlastní cestu, jak pohyb a tanec prolnout a rozeznít rytmy a melodii naší české hudby. V taneční výchově jsem si kladla za úkol nalézt syntézu technické složky tance a spontánního tanečního projevu dětí“ (Jeřábková, 1979).

Její žačka a nástupkyně Eva Blažíčková rovněž ovlivnila a vychovala mnoho kvalitních pedagogů tance, v současnosti působících na základních uměleckých školách, v základních školách, či v oblasti zájmového vzdělávání. „Prvořadým úkolem je vyučovat tanci jako zážitku, který se stává součástí životní filozofie a životního stylu. Každý nemůže být tanečníkem, ale každý má právo dosáhnout vlády nad svým tělem, tím i neverbální možnosti sebevyjádření a sebejistotu pramenící ze sebepoznání. Taneční výchova musí být stejně citová, intelektuální a duchovní, jako tělesná, má-li tanec směřovat k rozvíjení osobnosti prostřednictvím uvědomělého zážitku“ (Blažíčková, 2005).

autor: Barbora Doleželová



Program Tanec školám se inspirovat také v zahraničí, zejména z vývoje současného tance od 60. let ve Francii, Norsku, Kanadě, Německu a Velké Británii, ale i na Slovensku (např. Pucová a Poláková, 2016).

Zásadní pro program Tanec školám je improvizace a interaktivita, hra je přítomná ve všem, je to základní princip pro dosažení cílů, i disciplína je řešena hrou a zážitkem. Klíčová je přítomnost živé hudby. Lektorský tým ve třídě tvoří 2-3 umělci, taneční lektor, hudebník a případně asistující lektor.

Program cílí na rozvoj představivosti, kreativity a zprostředkovává společný prožitek z tvorby a radost z pohybu. Tanec je v pojetí programu Tanec školám vnímán jako prostředek ke komunikaci, vzdělávání a výchově. Program kreativní pohybové výuky Tanec školám rozvíjí u dětí tanečně-pohybovými prostředky (ale také hudebními a divadelními) důležité individuální a sociální životní kompetence. Níže jsou popsány konkrétní metody, jak požadovaných efektů programu u dětí dosáhnout.

Metodika programu Tanec školám

Cílem programu je vytvoření esence zážitku tvorby skrze tělo, hudbu a rytmus. Prožitek bytí sám se sebou podporuje fyzický i duševní rozvoj jedince. Záměrem projektu Tanec školám je rozšířit možnosti aktivního pohybu dětí na školách, podpořit jejich tvořivost, pohybové schopnosti a spontánní sebevyjádření. Pohyb ve spojení s živou hudbou všestranně rozvíjí osobnost, harmonizuje tělesný vývoj a podporuje získávání psychosociálních dovedností. Kreativní výuka vychází z přirozeného pohybu dětí, nevyžaduje speciální předpoklady či talent, a je proto dostupná všem žákům. Učí vnímavosti vůči prostředí, podporuje rozvoj sociální inteligence. Vede děti od spontánního pohybu k vědomému používání těla. Výuka probíhá formou kreativního pohybu, nezaměřuje se na konkrétní taneční styly. Prostřednictvím pohybových her a improvizací rozvíjí i sociální dovednosti dětí a vzájemnou i skupinovou spolupráci. Lekce mají interdisciplinární charakter, přítomnost živého hudebníka probouzí u dětí vnímání hudby, cit pro rytmus a schopnost na hudbu reagovat.

Povinná výuka ve školách je výrazně orientovaná na rozvoj kognitivních schopností. Lekce s umělci naopak nabízejí prostor pro rozvoj citového a estetického potenciálu dítěte, jeho tvořivost, ale také péči o společný prostor a respekt k druhým. Snahou je zprostředkovat dětem tuto zkušenost, podpořit u nich tvořivý pohled na svět a radost z pohybu. V neposlední řadě projekt rozvíjí u dětí vztah k tanečnímu umění, schopnost jeho reflexe a vychovává mladého diváka. Zásadní je dostupnost programu a jeho aktivit všem etnickým a sociálním skupinám dětí včetně dětí se speciálními vzdělávacími potřebami.

Cíle programu



V rámci aktivit programu rozvíjíme u dětí širokou škálu měkkých schopností a sociálních dovedností jako respekt k rozmanitosti, kultivaci osobnosti a celé společnosti.

Dítě

- má radost z pohybu,
- vnímá vlastní tělo,
- vědomě řídí svůj pohyb,
- orientuje se v prostoru,
- jako svébytné individuum je zároveň součástí skupiny,
- citlivě reaguje na hudební doprovod,
- dokáže improvizovat a reagovat na změny,
- vnímá a respektuje sebe i druhé ve skupině, spolupracuje,
- podílí se na tvorbě bezpečného a nehodnotícího prostředí,
- zpracovává vlastní nápady,
- je kreativní, otevřené novému hledání,
- otevřeně komunikuje,
- umí pojmenovat a popsat svoje pocity a to, co vidí, slyší a dělá (sebereflexe),
- je schopné reflexe,
- je empatické,

- vědomě pracuje s časem, prostorem, dynamikou,
- je schopné společné prezentace.

Další očekávané dopady v oblasti těla, prostoru, hudby a vztahů jsou následující:

TĚLO

- Dítě má povědomí o svém těle, vnímá ho jako celek, vědomě používá a dokáže pojmenovat jednotlivé části, dokáže určit, uvědomit si postavení těla v prostoru.
- Dokáže rozlišovat a pracovat s různými kvalitami pohybu.
- Zná a pracuje s pohybovými principy.
- Ovládá základní průpravná cvičení, motoriku, obratnost a koordinaci pohybu.
- Objevuje nové pohybové možnosti, rozšiřuje si vlastní pohybový slovník, je schopné pohybového vyjádření.
- Je přístupné fyzickému kontaktu.

PROSTOR – PROSTOROVÉ CÍTĚNÍ

- Dítě rozlišuje vnitřní a vnější tělesný prostor.
- Vnímá půdorysné dráhy prostoru, dokáže se pohybovat po základních půdorysných drahách.
- Rozlišuje prostorové úrovně, směry, vzdálenosti a geometrické tvary.

HUDBA

- Dítě je citlivé vůči rozmanitým zvukovým podnětům (hudebním i nehudebním) a časovému aspektu hudby (rytmus, tempo, pauzy, signály).
- Umí aktivně vnímat hudbu a svoje tělo jako zdroj zvuku.
- Má vztah ke konkrétním hudebním nástrojům.
- Pohybem reaguje na náhlé i postupné změny hudby.

VZTAHY

- Dítě vnímá a respektuje sebe i druhé v kolektivu.
- Podílí se na vytváření bezpečného prostředí.
- Dokáže rozlišit a pojmenovat základní vztahy ve skupině.
- Dokáže vést i následovat skupinu dětí/osob.
- Je schopné dotyku a očního kontaktu.

Tříměsíční program je zaměřený na rozvoj měkkých dovedností a sociálních schopností u dětí, podporující respekt, osobnostní růst a spolupráci. Děti se učí vnímat a řídit své tělo, reagovat na hudbu, improvizovat a efektivně komunikovat.

Struktura a obsah tříměsíčního bloku programu Tanec školám

V současné době je projekt realizován formou blokové výuky na podzim (říjen – prosinec) a na jaře (březen – květen) 1 x 45 minut za týden, těmto blokům může předcházet ukázková lekce.

Lekce vede taneční lektor ve spolupráci s hudebním lektorem, v případě početnějších tříd je lektorský tým posílen asistentem nebo druhým lektorem. Na každé hodině by měl být přítomen pedagog dané třídy, výuky se buď aktivně účastní nebo ji sleduje. Na závěr bloku probíhá otevřená lekce pro rodiče, ostatní žáky školy, nebo prezentace v divadle (většinou PONEC), která je často i společným setkáním a prezentací s jinou školou do projektu rovněž zapojenou.

Obsah bloku

Tato podkapitola nastiňuje náplň činností pro každý realizovaný měsíc bloku včetně popisu rozvoje dovedností u dětí.

1. měsíc

Ve fázi úvodního seznámení v rámci projektu dochází k interakci mezi účastníky (dětmi, tanečním lektorem, hudebníkem, asistentem). Toto období zahrnuje nejen osobní představení, ale také zasvěcení do pravidel a organizace projektu, důležitá je aklimatizace na způsob komunikace a techniky práce s tělem. K seznámení dochází:

- s projektem, jeho pravidly (oblečením, fungováním hodiny, časem), se způsobem komunikace a práce s tělem,
- s hudebními nástroji, které vnáší do hodiny hudebník,
- s prostorem, ve kterém se projekt děje.



V rámci prvního měsíce taneční lektor, hudebník, asistent sledují vztahy ve třídě – děti mezi sebou, ale také děti s učitelem. Lektor konzultuje s pedagogem třídy průběh projektu, získává první zpětnou vazbu. Dle dynamiky a homogenosti skupiny lektor určuje další průběh prvního měsíce projektu. Lektor využívá seznamovacích pohybových her, díky kterým se děti seznamují s projektem, se základními tanečními a hudebními principy, s vlastním tělem a možnostmi svého pohybového projevu.

2. měsíc

Tyto aspekty jsou pak během druhého měsíce upevňovány, rozvíjeny, prohlubovány a využívány zejména k rozvíjení tvořivosti. Děti jsou vedeny k uvědomování si a reflektování vzniklých situací, pohybových tvarů a procesů tvorby.

V průběhu druhého měsíce dochází:

- k osvojení průběhu hodiny,
- uvědomování si svého těla, pohybu,
- k posílení spolupráce ve skupině,
- k rozšíření pohybových možností,
- zvědomění základních tanečních a hudebních principů,
- k rozvíjení vztahu těla a prostoru, vnímání hudby,
- k rozvíjení tvořivosti a improvizace,
- ke zpětné vazbě vůči lektorům, k sebereflexi,
- k rozšíření slovníku o názvosloví, které je potřebné pro hodinu.

Lektoři nezapomínají na hledání nové motivace ve všem, co děti z prvního měsíce již dobře znají. Lze pracovat s různými pomůckami.

autor: Michael Romanovský



3. měsíc

Závěrečný měsíc děti ověřují a rozvíjejí již nabyté dovednosti. Verbalizují a reflektují procesy vznikající v průběhu lekcí. Děti se tvůrčím způsobem podílejí na přípravě prezentace. Jsou vedeny k odpovědnosti za sebe, celou skupinu i umělecký tvar, který vzniká a připravují se na aktivní účast na komplexnější výstup na veřejnosti.

Třetí měsíc vedeme děti:

- k vědomému používání všeho, co se v průběhu programu naučily,
- k hlubšímu vnímání hudby,
- k odpovědnosti za sebe a za celou skupinu,
- k osvojení si terminologie spojené tancem a hudbou,
- k rozvoji pohybové paměti,
- k vlastní tvorbě,
- ke schopnosti vystoupit na veřejnosti.

Program je ukončen veřejnou prezentací ve formě otevřené lekce pro rodiče nebo komunitu školy v dané vzdělávací instituci nebo společnou závěrečnou prezentací škol v divadle. Hlavním smyslem je, aby si dítě vyzkoušelo možnost sdílení svého tvůrčího zážitku s publikem. Rozšiřování povědomí o charakteru a přínosu výukového programu, jak mezi rodiči, tak ve širší veřejnosti, je klíčovým prvkem pro jeho úspěšnou implementaci a udržitelnost. Efektivní informování a komunikace o cílech, metodách a výsledcích programu podporuje transparentnost a buduje důvěru mezi všemi zúčastněnými stranami.

autor: Barbora Doleželová



Veřejná prezentace a reflexe tříměsíčního bloku

Veřejná prezentace nemá striktně danou formu, vždy záleží na konkrétní skupině dětí a lektorech. Možné způsoby prezentace jsou následující:

Prezentace formou otevřené lekce v dané škole

- na půdě školy v prostorách, kde probíhaly hodiny. Otevřená lekce může být určena pro rodiče nebo pro jinou třídu, je dobré, aby děti měly své diváky i na tuto otevřenou hodinu. Otevřená lekce může mít formu běžné 45 minutové hodiny, jen je obohacena o přítomností rodičů, případně dalších pedagogů.
- Diváci mají možnost vidět způsob spolupráce tanečního lektora a hudebníka s dětmi a dopad realizovaných aktivit na jejich fyzický i emoční rozvoj. Na otevřenou hodinu může přijít i jiný pedagog (případně celá třída), který by měl o taneční blok zájem v dalším semestru. S cílem pochopení aktivit doporučujeme na začátku hodiny seznámit rodiče i další pedagogy se smyslem a náplní projektu a na konci otevřené lekce vymezit časovou dotaci pro případné dotazy.

Prezentace v divadle

- setkání škol/tříd, kde probíhal taneční blok. Setkání má dvě části:
 1. dopolední část, kdy se děti seznámí s prostorem divadla, případně se setkají s ostatními třídami či školami zapojenými do projektu, setkají se společně na jevišti (záleží na kapacitě jeviště). Nebo může mít každá třída zvlášť svůj vyhrazený čas cca 45 minut pro svoji prostorovou a hudební zkoušku, pak se jednotlivé třídy společně setkají na jevišti až na generální zkoušce před odpolední prezentací.
 2. odpolední část – generální zkouška a samotná prezentace pro veřejnost – rodiče, odborná a laická veřejnost, přátelé projektu Tanec školám.

Každá třída prezentuje krátké partitury nebo choreografie založené na pohybových a hudebních principech z lekcí. I zde je prostor pro improvizaci a bezprostřední reakci na vznikající situace na místě. Z jednotlivých partitur lektori vystaví strukturu a konkrétní formát prezentace, jednotlivé části se střídají a některé se mohou i prolínat. Děti tak sdílí vzájemně své taneční schopnosti a zkušenosti přímo na jevišti. Prezentace trvá většinou 60 až 90 minut, záleží na počtu tříd. Hudební doprovod může tvořit více hudebníků působících v projektu.

Celý večer moderuje profesionál, který má s tímto projektem a prezentací zkušenost, přispívá tak k lepšímu pochopení pro diváky i usnadňuje spád samotného programu.

Formát může být náročný na prostor, kreativitu a pohotovost všech lektorů a hudebníků včetně produkčního a technického zajištění. Zároveň je formátem slavnostním a se sociálním i osvětovým přesahem. Díky aktivní účasti na prezentaci děti získají nové zkušenosti, dovednosti a schopnosti.

Reflexe tříměsíčního bloku

Poslední lekce s dětmi zahrnuje vedle pohybových aktivit i evaluaci celého tříměsíčního bloku a veřejné prezentace. Společně s pedagogem, hudebníkem a dětmi reflektujeme realizované činnosti a díky evaluaci můžeme na konkrétní podněty reagovat a projekt rozvíjet dále na základě reflexe a získaných zkušeností.



Semináře a supervize

Součástí projektu je pravidelná supervize a dva semináře s českými a zahraničními umělci, pedagogy a lektory působícími v oboru. Supervize probíhají pravidelně v průběhu tříměsíčního bloku obvykle jednou měsíčně pro celý lektorský tým. Semináře se konají v září a v lednu (před zahájením tříměsíčního bloku).

Ve snaze poskytovat lektorům nové inspirace, motivaci a reagovat na aktuální potřeby doby a výuky realizujeme od roku 2017 vzdělávací semináře pro lektory projektu, které jsou zároveň otevřené externím zájemcům z řad umělců a tanečních pedagogů, studentů příslušných oborů, hudebníků, ale také učitelů ZŠ.

Semináře nenahrazují akreditované vzdělávání pedagogů Taneční a pohybové výchovy, jsou zaměřeny na doplňující poznatky a nové inspirace, které mohou obohatit jejich výuku. Cílem je také podpořit zájem o působení na školách v okruhu širší umělecké komunity. Kromě lektorů zapojených do projektu navštěvují semináře účastníci z celé České republiky.

Metodické semináře mají vzdělávací i tvůrčí charakter, jejich součástí je teoretická i praktická příprava lektorů, sdílení zkušeností a metodiky, ukázkové hodiny kreativní pohybové výuky a nové inspirativní přístupy, které mohou obohatit práci umělců na školách.

Semináře vedou čeští i zahraniční odborníci a inspirující umělci. Témata semináře a výběr expertů vycházejí z aktuálních potřeb lektorů a průběhu výuky, snahou je přinášet jak nové poznatky a přístupy, tak i možnost konzultace s odborníky z oblasti tance, pedagogiky, psychologie či fyziologie.

Semináře jsou zároveň půdou pro sdílení metodiky vedení pohybových dílen, a to formou ukázkových lekcí, dostupných metodických materiálů a zpětné vazby od účastníků semináře.

autor: Vojtěch Brtnický



Klíčové role v projektu

Nejzásadnějšími osobami v projektu jsou lektor, hudebník a asistent. Každý naplňuje odlišnou roli dle svého zaměření a schopností. Za řízení projektu, komunikaci se školami, fundraising a administraci odpovídá koordinátor.

Za realizaci programu je odpovědný taneční lektor. Obsah a forma výuky jsou založené na spolupráci tanečního lektora a hudebníka. Taneční lektor připraví a vede hodinu koncepčně a hudebník je lektorovi v průběhu lekce partnerem. Může však příležitostně převzít vedení části lekce.

Tanečník s hudebníkem se domluví na začátku bloku na způsobech přípravy a formátech komunikace během lekcí. Po ukončení lekce společně zhodnotí realizované aktivity a domluví se na dalším postupu.

Taneční lektor

- je zodpovědný za koncepci bloku a vedení hodiny,
- odpovídá za přípravu hodiny, kterou konzultuje s hudebníkem, případně asistentem,
- taneční lektor komunikuje s pedagogem dané třídy a zároveň s koordinátorem projektu,
- zaštiťuje veřejnou prezentaci,
- účastní se supervizí a seminářů.

Hudebník

- je partnerem tanečního lektora,
- je zodpovědný za hudební složku hodin,
- příležitostně může po domluvě s tanečním lektorem převzít vedení části hodiny a připravit si například krátkou rytmickou hru,
- přináší nápady k tvořivé práci s hudbou,
- je součástí veřejné prezentace,
- účastní se supervizí a seminářů.

Asistent

- asistent jako začínající taneční lektor se aktivně účastní hodin a asistuje lektorovi v práci se skupinou během celého bloku,
- asistent se seznamuje s projektem, sbírá zkušenosti, aby mohl později převzít tvorbu hodin pod supervizí tanečního lektora,
- na konci bloku by měl být asistent schopen připravit a samostatně vést lekci pod supervizí tanečního lektora,
- je součástí veřejné prezentace,
- účastní se povinně supervizí a seminářů.

Jedním ze základních specifíků projektu je živý hudební doprovod. Obsah a forma výuky jsou založené na úzké spolupráci tanečního lektora a hudebníka. Taneční lektor vede hodinu a hudebník ji doprovází. Jsou partnery, respektují se a podporují. Oba jsou na hodině plně přítomni, poslouchají se a reagují na sebe. Vzájemná komunikace je důležitá nejen v průběhu hodin, ale i před začátkem výuky. Pro formulování a naplnění společných cílů výuky je vhodné se spolu domluvit na obsahu a formátu celého bloku i jednotlivých hodin a držet se těchto plánů, zároveň si však ponechat prostor pro spontánnost a improvizaci, vzájemnou inspiraci, empatii a možnost doplnění nových nápadů. Podstatné je domluvit se také na tom, jakým způsobem bude taneční lektor komunikovat s hudebníkem jeho živé hudební vstupy (začátky a konce, charakter, tempo, metrum, dynamiku, délku a další). Živá hudba je nedílnou součástí projektu Tanec školám. Hudba a tanec jsou spolu nerozlučně spojeny a jedno ovlivňuje druhé. Přítomnost hudebníka ve výuce je pro děti silným vjemem a na živou hudbu velmi dobře reagují. V dnešním světě, kde jsme obklopeni reprodukovanou hudbou, je zážitek z živé hudby, ale i ze společného ticha, zvláště důležitý. V projektu se uplatňuje spojení tance a hudby při práci s dětmi k rozvíjení jejich tvořivosti a individuality. Zároveň však toto spojení ukazuje možnosti dialogu mezi dvěma uměleckými formami, což v dětech rozvíjí komunikaci a toleranci.

Kritéria na tanečního lektora

Taneční lektor projektu Tanec školám je umělec/umělkyně se zkušenostmi v oblasti tance a pedagogice, přičemž vzdělání v oboru tance nebo pohybového divadla není nezbytné. Stěžejní je víceletá umělecká praxe v oblasti tance a práce s dětmi a zároveň schopnost předat dětem zkušenost s kreativním procesem a pocitem tvůrčí svobody, což má za cíl rozvíjet u dětí jejich vlastní pohybový a umělecký potenciál.

Taneční lektor je:

- otevřený, vnímavý, empatický a hravý,
- schopný plánovat cíle a zároveň je i flexibilní – umí reagovat na dynamiku skupiny a na jednotlivé podněty od dětí, které dokáže kreativně zapojit do obsahu hodiny,
- způsobit srozumitelně formulovat úkoly a zadání,
- schopný vybudovat partnerský vztah s dětmi – v principu respektovat a být respektován – a akceptovat jinakost (vzhledu, přemýšlení, názoru, přístupu),
- ochotný pozorovat a naslouchat a schopný reflektovat a analyzovat,
- autentický ve vytváření vlastního způsobu výuky – klade se velký důraz na osobní vklad,
- přístupný pracovat dále na svém sebezrovoji a profesním růstu – vzdělávání, semináře, supervize, náhledy do hodin kolegů.

Taneční lektor se také orientuje v základních znalostech dětské anatomie, fyziologie a vývojové psychologie. Ovládá základy rytmiky, má hudební citění a pravidelně komunikuje s hudebníkem. Taneční lektor umí pracovat s velkým kolektivem a zároveň neopomínat individuální přístup k dětem (ve větším kolektivu). V neposlední řadě je ochotný a schopný zapojit do hodiny děti se speciálními vzdělávacími potřebami.

Kritéria na hudebníka

Hudebník pro projekt Tanec školám je aktivní umělec se zájmem o práci s dětmi a o nové přístupy ve vzdělávání. Měl by být schopen improvizace a rychlé přizpůsobivosti. Je to hráč na hudební nástroj, který velmi dobře ovládá a vytváří s ním kontrastní zvuky a nálady.

Hudebník by měl být:

- partnerem tanečního lektora,
- hybatelem dění,
- schopný pochopit (i nonverbálně), čeho chce taneční lektor dosáhnout a vytvořit hudební prostor, který to dětem pomůže uskutečnit nebo je k tomu přímo dovede,
- připraven zopakovat zahranou frázi či vysvětlit a demonstrovat dětem základní hudební pojmy jako jsou zvuk, ticho, pauza, rytmus, melodie a podobně,

- dobrý komunikátor s tanečním lektorem a dětmi,
- zvukový experimentátor, který se nebojí ani ticha, ani hlasitého zvuku,
- schopný pohybovat se v prostoru se svým nástrojem (pokud to nástroj umožní), ochotný zapojit se do pohybových her a úkolů. Jeho umístění otevírá nové možnosti, jak pracovat s prostorem,
- otevřený novým přístupům, přicházet s novými nápady. Jeho hudba je spontánní a vychází z podnětů dětí i tanečního lektora.

Individuální schopnosti hudebníka jsou často nezbytné pro kvalitu lekcí. Hudebník komunikuje s dětmi především skrz hudbu, ale je vítané, aby se do hodiny zapojil i pedagogicky.

autor: Barbora Doleželová



Popis struktury a náplně konkrétní lekce

Tato kapitola představuje strukturu jednotlivé lekce a poskytuje podrobné příklady aktivit, které mohou být implementovány v rámci lekce, včetně specifikace cílové skupiny a odhadu trvání jednotlivých aktivit. Aktivity jsou systematicky rozděleny podle vhodnosti jejich zařazení do konkrétních částí lekce. Samostatnou podkapitolu představují příklady aktivit využívajících pomůcky, které jsou určeny pro pokročilejší fáze výuky.

Prostor, který máme na lekci k dispozici, je dobré zcela využít. Většinou se jedná o tělocvičnu. V některých případech o vyklizenou třídu, multifunkční učebnu, společenskou místnost nebo jiný prostor. Ideální prostory jsou místnosti s lepší akustikou. Je dobré začlenit do aktivit i dostupný mobiliář, vybavení, pomůcky.

autor: archiv Tanec Praha



Tělocvična má na zemi množství čar a barevných ploch, které slouží k fotbalu, volejbalu, basketbalu či jiným pohybovým aktivitám. V rámci projektových aktivit je můžeme využít též k rozdělení prostoru, jen trochu jinak. Čáry mohou představovat cestu. Cestu, po které jdeme, přeskakujeme, leháme si na ni,... barevné plochy, ostrovy. Na každém ostrově je dovolen jiný pohyb, např.: na oranžovém jen v přízemních úrovních, na zeleném v nejvyšších úrovních. Děti můžeme rozdělit na skupiny a samy si vymyslí pravidlo daného ostrova. Druhá skupina se dívá a snaží se uhodnout pohybové pravidlo (zadání). Zkrátka je dobré proměnit v silnou stránku to, co zpočátku může vypadat jako nevýhoda. Během lekce hlídáme časový rámeček.

Začátek lekce (10-15 minut):

Lekci můžeme začít v kruhu. Používáme různé způsoby komunikace vedoucí ke společnému sladění kolektivu. Vedeme děti k uvědomění, bytí teď a tady. Následně využijeme např. rozechřívací pohybové a rytmičké hry k probuzení těla a mysli. Využíváme průpravných cvičení pro správné držení a fungování těla.

Kreativní část lekce (cca 20 minut):

Taneční lektor přichází do hodiny s určitým tématem (někdy na základě konzultace s pedagogy), které s dětmi dále rozvíjí, může být však přizpůsobeno dle reakcí a tvořivých podnětů od dětí. Činnost probíhá samostatně, ve dvojicích nebo ve skupinách, skládá se z různých částí a forem (záleží na preferencích lektora):

- zkoumání pohybu, jeho podchycení, zvědomění a zviditelnění,
- objevování možností práce s prostorem a hudbou,
- práce s rekvizitami,
- práce s kompozicí,
- improvizace.

Veškeré pohybové aktivity jsou realizovány v souladu s hudebním doprovodem.

Konec lekce (10 minut):

Konec je věnovaný fyzickému i mentálnímu zklidnění, reflexi celé hodiny nebo její části. Následuje rozloučení všech a předání dětí pedagogovi.

autor: Adéla Vošíčková



Příklady pohybových aktivit pro úvod lekce

JMÉNA

Cílem aktivity je seznámení účastníků, rozvoj vnímání rytmu, zlepšení koordinace, propojení pohybu s hlasem a podpora tvořivosti.

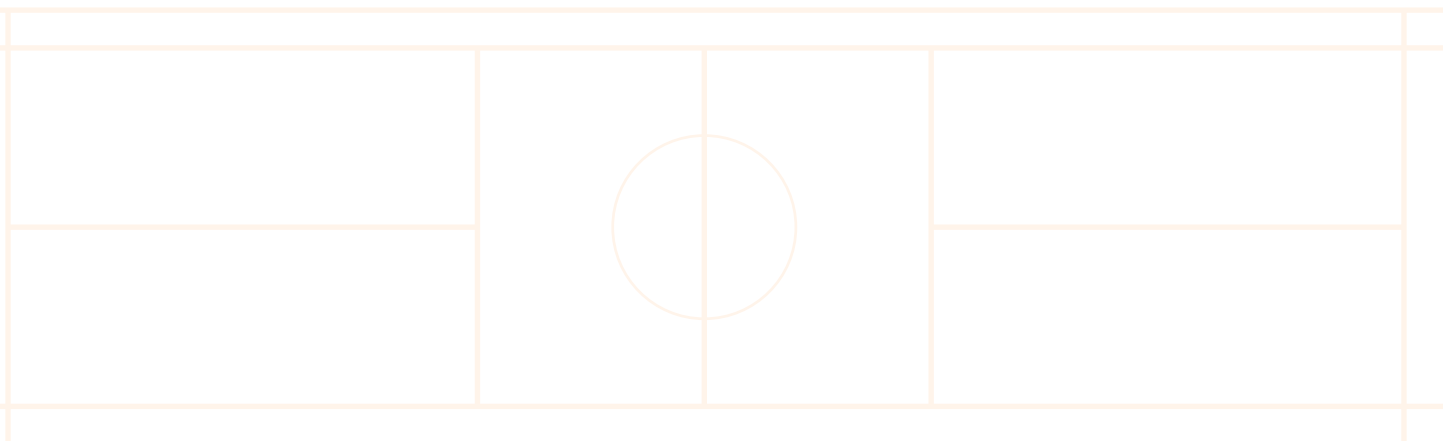
Věková skupina: neomezeno.

Vhodné pro menší i větší skupiny.

Doba trvání: 5 – 10 minut.

Výchozí postavení: Děti stojí v kruhu bez držení za ruce.

Jedno z dětí říká své křestní jméno a doprovází ho dupáním, tleskáním nebo vymyšleným jednoduchým pohybem. Ostatní děti ihned poté společně opakují jméno i pohyb. Postupně se takto vystřídají všechny děti v kruhu.



CHŮZE V PROSTORU - varianty

Cílem aktivity je rozvoj orientace v prostoru, zlepšení vnímání skupiny a hudebního doprovodu, podpora spolupráce mezi dětmi a posilování vztahů ve skupině.

Věková skupina: neomezeno.

Vhodné pro menší i větší skupiny.

Doba trvání: 7 – 10 minut.

Výchozí postavení: Děti stojí volně v prostoru.

A/ V reakci na hudbu, ve které se střídá hudba a ticho, děti buď chodí nebo se zastavují, snaží se najít si cestu v prostoru tak, aby se s nikým nesrazily ani se nikoho nedotkly.

B/ Při setkání s někým dalším následuje společný výskok, oba usilují o stejné načasování výskoku. Děti se snaží postupně vyskočit se všemi ve třídě.

C/ Při setkání s někým dalším následuje společný tlesk oběma dlaněmi před tělem.

D/ Při setkání s někým dalším následuje dotek špičkou ukazováčku.

E/ Děti se pohybují chůzí vzad, při pohybu se dívají přes rameno.

F/ Děti se pohybují chůzí vzad, při pohybu se dívají přes rameno. Při setkání s někým dalším následuje dotek, „obtisknutí“ celými zády.

SOCHY NA ZEMI - varianty

Cílem aktivity je rozvíjet prostorovou orientaci, zlepšovat vnímání prostorových úrovní, posilovat vztahy ve skupině, prohlubovat vnímání hudby, zvyšovat obratnost a podporovat tvořivost.

Věková skupina: neomezeno.

Vhodné pro menší i větší skupiny.

Doba trvání: 5 - 10 minut.

Výchozí postavení: leh na zemi volně v prostoru.

A/ S hudbou se děti pohybují ve snížených polohách po podlaze (mohou využít lehy, sedy, kleky), hledají různé možnosti, jak se pohybovat. S koncem hudby děti okamžitě zastaví svůj pohyb a zafixují momentální tvar těla.

B/ S hudbou děti střídají prostorové úrovně (nízké polohy, pohyb ve stoje a výskoky), dělají „vlny“, s koncem hudby okamžitě zastaví pohyb a udrží momentální tvar těla.

C/ S hudbou se děti pohybují ve vysokých polohách, využívají skoky, s koncem hudby okamžitě zastaví pohyb a zafixují momentální tvar těla.

D/ Skupina je rozdělena na dvě poloviny, z nichž jedna stojí a drží tvar a druhá se pohybuje ve vzniklém prostoru (např. vytvoření imaginárního lesa a pohyb mezi/okolo/pod/nad stromy a kořeny), s koncem hudby se zastaví, poté se skupiny v činnostech vystřídají.

autor: Ilona Kotíková



CVIČENÍ NA POHYBOVOU PAMĚŤ

Cílem aktivity je trénink pohybové paměti, rozvíjení vztahů ve skupině a zlepšení vnímání hudebního doprovodu.

Věková skupina: neomezeno.

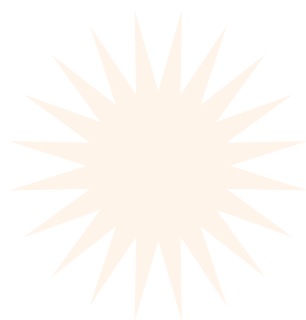
Vhodné pro menší skupiny.

Doba trvání: 5 - 10 minut.

Výchozí postavení: Děti stojí v kruhu bez držení za ruce.

Jedno dítě vymyslí a udělá krátký jednoduchý výrazný pohyb, ostatní děti ho následně zopakují. Další dítě zopakuje původní pohyb a přidá k němu svůj vlastní. Ostatní děti oba pohyby následně společně zopakují. Následuje nový pohyb od dalšího dítěte v kruhu. Tento proces pokračuje, dokud si děti dokáží navazující pohyby zapamatovat. Je možné celou pohybovou sérii zopakovat s hudebním doprovodem, čímž vznikne malá společná choreografie.

autor: Adéla Vošíčková



Příklady pohybových aktivit pro hlavní část lekce

STÍNY

Aktivita posiluje spolupráci ve dvojici, rozvíjí vzájemné vnímání a podněcuje tvořivost.

Věková skupina: neomezeno.

Vhodné pro menší i větší skupiny.

Doba trvání: 5 – 10 minut.

Výchozí postavení: Dvojice stojí za sebou na jedné straně prostoru.

Cílem je přejít přes celou délku prostoru na druhou stranu. Dítě, které stojí vepředu, vede – vymýšlí pohyb. Druhé dítě je jeho „stín“ – může se pohybovat v prostoru za ním. Mohou být zadány různé pohybové kvality, které se libovolně střídají (např. pohyb písku, přesypání jednotlivých zrněk, pohyb vody, robot). Aktivitu je možné rozvíjet do skupiny – jeden vede a ostatní jej následují.

SNÍDAŇOVÝ RAP

Cílem je podpora rytmického cítění, koordinace, práce s dynamikou hlasu v propojení s pohybem.

Věková skupina: neomezeno.

Vhodné pro menší i větší skupiny.

Doba trvání: 5 – 8 minut.

Výchozí postavení: Děti stojí v kruhu bez držení za ruce.

Děti se do rytmu pohupují v kolenou, tleskají, dupou apod.

Lektor, nebo celá skupina zvolá: „Co jsi měl dnes k snídani“, jedno z dětí rytmizovaně odpoví. Postupně se takto vystřídají všechny děti v kruhu.

VYTVÁŘENÍ RYTMŮ POMOCÍ NÁZVU ZVÍŘAT – varianty

Cílem je vnímání rytmu skrze řeč, vytváření nových rytmických forem, uvědomění si různé kvality zvuků, které můžeme zahrát na tělo, prohloubení sounáležitosti uvnitř skupiny a podpora individuální iniciativy. Tuto aktivitu by měl primárně vést hudebník.

Věková skupina: 7–12 let.

Vhodné pro menší i větší skupiny.

Doba trvání: cca 15 – 20 minut.

Výchozí postavení: Děti stojí volně v prostoru.

Při rytmické výuce je možné využít obrázky zvířat nebo plyšové hračky, což dodá aktivitě vizuální rozměr. Lze pracovat s čtyřmi názvy zvířat různé délky – jednoslabičné, dvojslabičné, trojslabičné a čtyřslabičné. Později je možné do cvičení začlenit více zvířat. Následně zkusíme zvířata zatleskat postupně ve 2/4 metru, kde trojslabičná a čtyřslabičná slova tleskáme ve dvojnásobné rychlosti oproti jedno a dvouslabičným tak, aby rytmus složený z těchto čtyř slov měl délku osmi čtvrtkových dob. Např. slon, je-žek, ne-to-pýr, med-vě-di-ce.

Každému obrázku můžeme přiřadit různé zvuky těla, což umožní dětem experimentovat s různými zvukovými efekty. Po zvládnutí základního rytmu můžeme rytmus zahrát jako kánon a v dalším kroku nechat

vybrané dítě, aby pořadí zvířat přeskupilo, což rozvíjí jejich schopnosti plánování a koordinace.

A/ Variace rytmického cvičení s tancem a prostorovou orientací

Zalaminované obrázky zvířat se rozmístí na zemi v prostoru. S hudebním doprovodem děti tančí mezi obrázky. Počet obrázků je stejný jako počet dětí. Hudba se zastaví a každé dítě si rychle stoupne k obrázku, u kterého stojí nejbliž. Hudebník má pro každé ze čtyř zvířat specifický nástroj a v rytmu zahraje např: ne - to - pýr. Všechny děti, které stojí u obrázků netopýrů rozmístěných různě v prostoru, zatleskají společně jako ozvěnu muzikantovi ne- to- pýr. Střídá se tanec se zastavením a vytleskáním slabik zvířat.

B/ Hra - Rytmický dialog

Zvířata ze země postupně odebíráme. Vznikají skupinky dětí, které společně tleskají stejné zvíře. Nakonec zůstane pouze osm obrázků a děti vytvoří dvě skupiny. Zatímco jedna skupina 4x vytleskává zvolené pořadí obrázků, druhá skupina si volí nové pořadí obrázků, které vzápětí vytleská. Tak vznikne nepřekonatelné množství rytmických kombinací, které se hravě proměňují v dialogu mezi dvěma skupinami.

Metodické poznámky

Před touto taneční rytmickou hrou je vhodné děti nejdříve roztančit. Udělat například malování tělem a využívání celého těla k tanci, aby děti mezi obrázky nechodily, ale roztančily celé tělo. Je třeba přesvědčit se, že děti umí zatleskat jednotlivé názvy správně předtím, než je začneme kombinovat.

autor: Barbora Doleželová



POHYBOVÉ HÁDANKY

Cílem aktivity je dosáhnout pohybové autenticity, rozvíjet schopnost improvizace a podporovat kreativitu. Dále posílit umění kompromisu shody a spolupráce na způsobu ztvárnění úkolu, podporovat aktivní pozornost "diváka".

Věková skupina: od 4 let.

Vhodné minimálně pro 4 děti, ideálně 9 a více dětí.

Doba trvání: cca 15 - 20 minut.

Výchozí postavení: Děti stojí volně v prostoru.

Děti rozdělíme do skupin a zadáme téma pro hádanku. Dáme dětem samostatný čas se ve skupině dohodnout, co a jak budou tančit (například zvířata lesní, zvířata vodní, zvířata pomalá, zvířata rychlá, zvířata chlupatá, zvířata opeřená, mající 4 nohy, 2 nohy, bez nohou, více jak 4 nohy, zvířata pohádková, zvířata filmová, nebo úplně jiné téma: živly, pohádkové bytosti, vesmír, energie, daleko x blízko, chutě, zeměkoule). Děti si samy určí, jak a kde aktivitu začnou a ukončí. Téma zvolíme dle věku dětí, pokročilosti skupiny, aktuální situace ve třídě, ve škole, v roce, na sociálních sítích, v politice apod. Skupiny se s hudebníkem domluví na struktuře a charakteru hudby. Následně určíme první skupinu tanečníků, která předvede ostatním/"divákům" pohybovou hádanku. Až po skončení pohybové aktivity "diváci" hádají téma hádanky. Všechny skupiny se postupně vystřídají.

Metodické poznámky

Aby nedošlo k vyloučení některého dítěte, ověří si lektor u každé skupiny, že došlo ke shodě a všichni znají svoji roli.

ZRCADLENÍ

Cílem je vzájemná spolupráce, reakce na partnera, podpora tvořivého myšlení, prostorového vnímání.

Věková skupina: neomezeno.

Vhodné pro větší i menší skupiny

Doba trvání: 10 minut

Výchozí postavení: dvojice sedí nebo stojí čelem k sobě.

Ve dvojici se děti domluví, kdo pohyb povede (kdo se dívá do zrcadla) a kdo ho bude zrcadlit. Je dobré děti předem upozornit, aby pohyb příliš neuspěchaly (instrukce: pohyb jak ve zpomaleném filmu), protože potom nebude zrcadlo správně fungovat. Cílem není odraz v zrcadle nachytat, že nestíhá, ale předat mu jasnou informaci, aby byl odraz v zrcadle co nejpřesnější. Poté si děti role vymění.

Postupně mohou jít děti do prostoru. S pohybem z místa mohou nastat nejasnosti. Když odcházím od zrcadla, jde odraz za mnou? Když se otáčím za pravou rukou, otáčí se odraz také za pravou rukou? Je potřeba si to vyjasnit.

Dalším krokem může být zrcadlení ve skupině. Jedno dítě vede (dívá se do zrcadla) a skupina následuje (je odrazem v zrcadle).



PŮDORYSNÉ DRÁHY

Cílem aktivity je rozvoj prostorové orientace a představivosti, vnímání tvarů drah a prožití jejich výrazové kvality.

Věková skupina: neomezeno.

Vhodné pro menší i větší skupiny.

Doba trvání: 10 – 20 minut.

Výchozí postavení: Děti stojí volně v prostoru.

Děti chodí po různých půdorysných drahách v prostoru a na základě změny v hudbě se zastaví/změní směr pohybu/prostorovou úroveň. Jedna hudební kvalita je určena pro přímé dráhy a další pro obloukové dráhy. Jako inspiraci pro dráhy lze využít tvary písmen, pomůcky, děti sedící/stojící v prostoru. Aktivitu lze realizovat individuálně, ve dvojicích, trojicích apod. U skupin je nutná shoda, kdo pohyb vede.

AKČNÍ SLOVESA

Cílem činnosti je podporovat práci s vlastním tělem, rozlišovat kvality a rozmanitost pohybu a rozvíjet orientaci v prostoru a čase a rozvíjet neverbální komunikaci.

Věková skupina: 7 – 15 let.

Vhodné pro menší i větší skupiny.

Doba trvání: 10 – 20 minut.

Výchozí postavení: Děti stojí volně v prostoru.

A/ Lektor motivuje děti pomocí akčních sloves k autentickému pohybu (klouzat, švihat, točit se, bublat, nadnášet se, zakrývat, tát, tlačit, táhnout, létat, ...). Děti dle svých možností a schopností pracují s danou motivací celým tělem. Nejdříve ve vlastní kinesféře, poté se pohybují do prostoru. Aktivitu doprovází hudba.

B/ Děti jsou rozdělené do dvojic a pracují samostatně. Jedno dítě si vybere 1 akční sloveso a druhé se na něj dívá a pohyby rozpoznává. Pak se vymění. Tato aktivita je realizována v tichu bez hudebního doprovodu.

C/ Děti jsou rozdělené do skupin. První skupina si vybere tři akční slovesa a pohybem je ztvární. Druhá skupina pozoruje a po skončení reflektuje, co viděla. Následně se skupiny vymění. Tuto aktivitu je vhodné doprovodit hudbou.

Metodické poznámky

Děti se mohou zaměřit při objevování pohybu na jednu část těla a poté na celé tělo. Je vhodné volit taková slovesa, která vyjadřují různé kvality pohybu:

- směr pohybu: přímý x nepřímý (padat, létat),
- tempo pohybu: rychlé x pomalé (třást se, vznášet se),
- dynamika pohybu: silný x slabý (tlačit, pinkat) apod.

autor: Adéla Vošičková



Využití tanečních pomůcek v rámci lekcí kreativní pohybové výchovy

Pro rozvíjení kreativity, kvality pohybu, spolupráce, navazování vztahů (nejen k předmětu, ale i dítěte k ostatním dětem) a ověření správně provedeného pohybu můžeme využívat různé druhy tanečních pomůcek a materiálů. Svým tvarem a funkcí napomáhají k členění prostoru a lepší orientaci v něm. Umožňují dítěti vizualizovat a pochopit principy pohybu. Používání pomůcek zlepšuje obratnost a jemnou motoriku.

Hra s předmětem zvyšuje citlivost a soustředění dítěte na kreativní činnost. Při pravidelném opakování práce s pomůckami se rozvíjejí pohybové a tvůrčí dovednosti dětí. Hra s předmětem podporuje spontánní projev dětí, je mediátorem aktivit. Mezi nejpoužívanější předměty v programu Tanec školám patří lana, papíry, lepicí pásky, šátky, míče, obruče, bambusové tyčky, dřívka, kelímky. Každá tato pomůcka je vhodná pro jiná zadání.

- **Lana** používáme pro práci ve dvojicích k tahu a vedení pohybu, zkoumání rovnováhy. Dále k tvorbě půdorysných, oblých i rovných drah v prostoru nebo překážek či členění jednotlivých úrovní prostoru. Lze je využít pro vytvoření víceúrovňového bludiště/pavučiny a pohybu v něm. Bosou chůzí po laně posilujeme rovnováhu a prohlubujeme citlivost chodidel u dětí. Lano je vhodné pro demonstraci síly svalů prostřednictvím tahu a zavěšení.
- **Bambusové tyčky** jsou vhodné k členění prostoru, k propojení vztahů ve dvojici, ale i ve skupině, hledání těžiště předmětu a následné balancování. Vizualizujeme vzpřímený stoj a vertikálu. Bambusové tyčky lze využít pro práci ve dvojicích k vnímání tlaku jako impulsu pro vedení pohybu.
- **Šátek** nebo i mikrotenová fólie je dobrá pomůcka pro pochopení lehkosti pohybu a času, vizualizaci pohybové dráhy, ukázce švihového i vedeného pohybu. Umožňuje práci ve velké skupině.
- Práce s **míčem** (různé druhy) demonstruje rytmus, odraz, dopad. S malinkými míčky lze rozvíjet motoriku chodidel při jejich zvedání ze země. Míček funguje jako mediátor/komunikátor v práci ve dvojicích, při průpravných cvičeních zvyšuje tělesnou citlivost (masáž míčkem).
- Zapojování **obručí** do aktivit rozvíjí obratnost u dětí, spolupráci ve dvojicích či trojicích.

Při práci s dětmi se snažíme být kreativní a využít i předměty, které jsou dostupné v každé třídě (židle, karimatky, ponožky). Fantazii se meze nekladou. Pokud máme dostatek inspirace, dokážeme využít jakýkoliv předmět, který nám bude nápomocný k osvojení pohybových principů, členění prostoru, motivací k pohybu a spolupráci.

Příklady konkrétních aktivit s lany

LANA - varianty

Cílem aktivity je rozvoj orientace v prostoru, vnímání skupiny a hudby. Aktivitu je vhodné zařadit v hlavní části lekce.

Věková skupina: 6-12 let.

Vhodné pro menší i větší skupiny.

Doba trvání: 10 - 20 minut v závislosti na zájmu dětí a potřebách skupiny.

Pomůcky: lana 150 - 200 cm dlouhá, průměr cca 1-1,5 cm.

Výchozí postavení: Lana jsou rovně natažená a položena na zemi různě v prostoru. Děti stojí ve dvojicích naproti sobě - u každého konce lana stojí jedno dítě.

A/ Na hudební doprovod děti běhají nebo skáčou v prostoru, mohou i přes lana, s koncem hudby se děti

vrací ke svému konci lana.

B/ Totéž, ale děti si mohou vybrat libovolný konec lana.

MOSTY

Cílem činnosti je podpora spolupráce ve dvojici, rozvíjení tvořivosti, hledání rovnováhy a schopnost dívat se na druhé a reflektovat to, co vidím. Aktivitu je vhodné zařadit v hlavní části lekce.

Věková skupina: 6-12 let.

Vhodné pro menší i větší skupiny.

Doba trvání: cca 10 minut v závislosti na zájmu dětí a potřebách skupiny.

Pomůcky: lana 150 - 200 cm dlouhá, průměr cca 1-1,5 cm.

Výchozí postavení: Lana jsou rovně natažená a položena na zemi libovolně v prostoru. Děti stojí ve dvojicích naproti sobě - u každého konce lana stojí jedno dítě.

Každá dvojice si vymyslí alespoň tři způsoby (obejít se, přeskočit se, přenést se apod.), jakými mohou oba současně přejít lano z jedné strany na druhou, aniž by šlápli mimo provaz. Poté se děti rozdělí na dvě skupiny. Jedna skupina s hudbou ukazuje své varianty přecházení lana, druhá pozoruje a poté reflektuje, co se dělo.

autor: Adéla Vošicková



TAHY - varianty

Cílem je spolupráce ve dvojici, vnímání hudby, zkoumání tahu a protitahu, vizualizace napětí a uvolnění, rozvoj orientace v prostoru, upevnění obratnosti.

Věková skupina: 6-12 let.

Vhodné pro menší i větší skupiny.

Doba trvání: 10 minut v závislosti na zájmu dětí a potřebách skupiny.

Pomůcky: lana 150 - 200 cm dlouhá, průměr cca 1-1,5 cm.

A/ Lana jsou rovně natažená a položena na zemi libovolně v prostoru. Dvojice dětí sedí na zemi naproti sobě - každé drží svůj konec lana.

- S napětím v hudbě dvojice lano napíná, s klidnou hudbou ho opět nechává prověsit až se lano dotkne podlahy.
- S napětím v hudbě dvojice lano napíná, oba z dvojice se zvedají až do stoje, s klidnou hudbou lano opět nechávají prověsit až na zem. Děti se mohou vrátit zpět do sedu nebo zůstat stát a přiblížit se k sobě.
- S napětím v hudbě dvojice lano napíná, oba z dvojice se současně zvedají do stoje a poté se s napnutým lanem pohybují z místa, s klidnou hudbou lano opět nechávají prověsit.

B/ Pavučiny, prolézačky. Děti jsou rozděleny na dvě skupiny: jedna se zpomaleně pohybuje s napjatými lany v prostoru a vytváří tak nové prostředí (např. bludiště, pavučiny, kořeny, prolézačky...), druhá se bez lan pohybuje ve vzniklém prostředí (prolézá, přeskakuje, obíhá).

autor: Adéla Vošičková



Příklady konkrétních aktivit s bambusovými tyčkami

ČLENĚNÍ PROSTORU - varianty

Tato aktivita rozvíjí orientaci v prostoru. Učí děti práci s rekvizitou, napomáhá rozvoji představivosti, kreativity a posiluje schopnost dětí spolupracovat ve skupině.

Věková skupina: neomezeno.

Vhodné pro menší i větší skupiny.

Doba trvání: 10 - 20 minut.

Pomůcky: bambusová tyčka asi 90 cm dlouhá (na obou koncích přelepená tejpovací páskou, aby nedřela do dlaně), každé dítě má svoji.

Výchozí postavení: Děti stojí volně v prostoru, tyčky leží na zemi různě po prostoru.

A/ Děti se vyhýbají/obíhají tyčky a na změnu hudby zastaví na okraji tyčky. (Děti mohou dostat pokyn, aby se zastavily tak, že je tyčka jejich stínem).

B/ Děti tyčky přeskakují a na změnu hudby si lehnou kamkoliv na zem, uvolní tělo.

C/ Děti na zem položí tyčky a vytvoří z nich bludiště, následně bludištěm prochází, schovávají se v něm, hledají se navzájem, potkávají se apod. Hudba podporuje dynamiku a rychlost pohybu, na postupné ztišení hudby děti z bludiště vybíhají.

D/ Děti můžeme rozdělit na dvě skupiny, jedna tančí v bludišti, druhá se dívá a po skončení reflektuje, co viděla, pak se skupiny vymění.

ROVNOVÁHA/BALANC

Aktivita vede k rozvoji soustředění, trpělivosti, zároveň posiluje citlivost těla a kreativitu.

Věková skupina: neomezeno.

Vhodné pro jednotlivce

Doba trvání: 10 - 20 minut.

Pomůcky: bambusová tyčka asi 90 cm dlouhá (na obou koncích přelepená tejpovací páskou, aby nedřela do dlaně), každé dítě má svoji.

Výchozí postavení: Děti stojí volně v prostoru.

Děti mají tyčku položenou horizontálně na ukazováku a prostředníku jedné ruky a hledají její těžiště. Nejprve na jednom místě, poté v chůzi a různých prostorových úrovních (v sedu, lehu apod.). Jakmile mají rovnováhu na prstech zvládnutou, hledají jiná místa na těle, kam tyčku umístit (hlava, rameno), přičemž necháváme dětem volnost.

Metodické poznámky

Dětem je dobré vysvětlit rozdíl mezi pojmy střed a těžiště. Při tomto cvičení jsou prsty ruky natažené, jakmile děti začnou tyčku přidržovat nedochází k balancování.



PROPOJENÍ DVOJIC/SPOLUPRÁCE

Stejně jako další cvičení s pomůckami rozvíjí i tato činnost kreativitu a spolupráci mezi dětmi navzájem.
Věková skupina: neomezeno.

Vhodné pro dvojice, trojice a skupiny.

Doba trvání: 10 – 20 minut.

Pomůcky: bambusová tyčka asi 90 cm dlouhá (na obou koncích přelepená tejpovací páskou, aby nedřela do dlaně), jedna tyčka je určena pro dvojici.

Výchozí postavení: Děti stojí ve dvojicích naproti sobě, tyčka leží mezi nimi na zemi.

A/ S hudbou děti prsty/dlaněmi společně protitlakem tyčku zvednou a ta mezi nimi vytvoří spojnici. Děti vyvíjí mírný tlak a tím pádem tyčka nespadne na zem. Nejdříve zatlačí dlaní první dítě, druhé couvá, následuje střídání. Děti mohou měnit úroveň, jít do prostoru, vyhýbají se sobě navzájem, vytvářejí brány apod.

B/ Tyčku lze opírat i o jiné části těla než jen dlaň, např.: dlaň a rameno, chodidlo a záda apod.

C/ Podobně lze pracovat ve trojici, ve čtveřici, ve skupině.

D/ Třidu lze rozdělit na 2 skupiny, jedna pracuje s tyčkami, s koncem hudby se první skupina zastaví v prostoru a druhá skupina se pohybuje vzniklým bludištěm.

autor: Barbora Doleželová



Příklady konkrétních aktivit s šátky

ŠÁTKY / FÓLIE - varianty

Cílem je dosáhnout lehkosti a vzdušnosti v pohybu, vnímání a vizualizace času, navodit měkký pohyb, zvýšit citlivost povrchu těla, a zároveň rozvíjet obratnost a spolupráci ve dvojicích či skupinách.

Věková skupina: neomezeno.

Vhodné pro jednotlivce, dvojice i skupiny.

Doba trvání: 10 - 20 minut.

Pomůcky: hedvábné šátky (nákladnější varianta), zakrývací fólie z mikrotenu (dostupná varianta) nastříhaná na menší čtverce nebo obdélníky na cca 90 mm x 60 mm.

Výchozí postavení: Děti stojí volně v prostoru, fólie drží v ruce.

A/ Děti vyhodí fólii nad sebe a inspiřují se kvalitou pohybu klesající fólie, vnímají její dráhu, měkkost, lehkost, dopad bez zvuku a rychlost. Dětem je dobré nechat prostor a čas na to, aby samy viděly, co jim práce s fólií připomíná, často v pohybu spatřují vlastní příběh (vznášející se mlha, medúza v moři). Je dobré vzít jejich představu do hry, snadněji se doberete cíle a děti jsou do hry více zapálené.

B/ Děti stojí ve dvojicích naproti sobě, kdy jedno dítě vyhodí šátek vzhůru, zatímco druhé dítě jej podběhne (sklouzne se, převalí se), než dopadne na zem. Jakmile šátek dopadne na zem, role se vymění.

C/ Při práci ve skupině použijeme větší kus fólie. Děti střídavě vyhazují fólii do vzduchu, ostatní se pohybují prostorem (pod fólií nebo okolo), smyslem je nenechat dopadnout fólii úplně na zem.

autor: Michael Romanovský



Metodické poznámky

Pro názornost necháme spadnout fólii a balonek, aby děti mohly popsat rozdíly slovy nebo pohybem (lehký x těžký, pomalu x rychle, klikatá dráha x přímá dráha). Při vyhazování fólie je důležité zapojit celé tělo a aktivovat těžiště (střed těla). Fólii vyhazujeme tak, abychom do ní nabrali dostatek vzduchu. V opačném případě se fólie nevynese dostatečně vysoko nebo se roztrhne.

autor: Vojtěch Brtnický



Příklady konkrétní aktivity s míčem

VOLEJBAL

Cílem tohoto cvičení je rozvíjet koncentraci, koordinaci, spolupráci ve skupině, orientaci v prostoru a smysl pro humor.

Věková skupina: 6 a více let.

Vhodné pro více hráčů, minimální počet je 6.

Doba trvání: 10 - 15 minut.

Výchozí postavení: Děti stojí v kruhu.

Děti stojí v kruhu a potřebují jeden míč, ideálně mírně vypuštěný overball základní velikosti (varianty: molitanový fotbalový míč, volejbalový míč). Jedno z dětí vybere číslo mezi 5 a 20. Pro zkušenější děti, které hru již znají, mohou být čísla vyšší, zatímco pro začátečníky je číslo 5 vhodné a postupně se může zvyšovat. Toto číslo určuje cíl hry - počet odrazů míče, které musí děti provést. První vyhození míče do kruhu tanečnickým lektorem se počítá jako nula a první dítě, který míč odrazí do vzduchu, se počítá jako číslo jedna, následující přihrávka jako číslo dva a tak dále. Děti si přihrávají míč, přičemž se žádné dítě nesmí dotknout míče dvakrát po sobě. Pokud se někdo dotkne míče dvakrát po sobě nebo míč spadne na zem, začíná hra od začátku. Míč nechytáme, odrážíme jej zespoda otevřenou dlaní nebo dlaněmi, nepoužíváme volejbalové spojené ruce.

Příklady aktivit pro ukončení lekce

POKŘIK

Cílem je krátká reflexe uplynulé lekce, společné zakončení lekce.

Věková skupina: neomezeno.

Vhodné pro menší i větší skupiny.

Doba trvání: 3 minuty.

Výchozí postavení: Děti stojí v kruhu v držení, nebo bez držení za ruce.

Po společné domluvě děti s lektorem vyberou jedno slovo, které se vztahuje k aktivitám nebo prožitkům z uplynulé lekce. Naladí se na sebe, společně se nadechnou, vyskočí a slovo vykřiknou.

REFLEXE S MÍČKEM

Cílem je reflexe uplynulé lekce, společné zakončení.

Věková skupina: neomezeno.

Vhodné pro menší i větší skupiny.

Doba trvání: 5 minut.

Výchozí postavení: Děti sedí na zemi v kruhu.

Taneční lektor (nebo hudebník) se dětí zeptá např. co je v uplynulé lekci zaujalo, bavilo, přišlo jim zajímavé, co jim přišlo obtížné, a přesto to zvládly, čeho by si v uplynulé lekci přály více a čeho méně. Poté podá jednomu dítěti míček a dá mu prostor pro odpověď. Děti si podávají míček a postupně mohou odpovědět všechny děti i taneční lektor s hudebníkem.

ELEKTŘINA

Cílem je rozvoj vzájemného vnímání, spolupráce, pozornosti, zklidnění a společné zakončení lekce.

Věková skupina: neomezeno.

Vhodné pro menší i větší skupiny.

Doba trvání: 3 – 5 minuty (záleží na velikosti skupiny).

Výchozí postavení: Děti stojí v kruhu v držení za ruce. Mohou mít zavřené oči.

Taneční lektor, hudebník, nebo jedno z dětí vyšle signál zmáčknutím ruky sousedovi, postupně si takto signál předají všichni v kruhu. Když se signál vrátí k tomu, který ho vysílal, dotyčný zvolá např. mám, jo (apod.) nebo udělá rychlý pohyb, jako když jím „projde elektrický proud“.

Tato kapitola představila příklady celkem 22 aktivit a jejich dalších variant pro úvod lekce (4 aktivity), hlavní část lekce (7 aktivit bez pomůcek a 8 aktivit s pomůckami) a 3 aktivity pro ukončení lekce. Záleží na konkrétním tanečním lektorovi, zda se nechá inspirovat představenými aktivitami, či do lekce zahrne činnosti odlišné. Měly by však být v souladu s cíli a strukturou dané lekce a celého programu Tanec školám.



Diskuze a závěr

Na závěr bychom se rádi zabývali diskuzí nad používáním termínů „tanec“ a „pohybová aktivita“. Tato diskuze není pouze otázkou terminologie, ale také filozofie, pedagogiky a účelu pohybových aktivit. Zastánci používání termínu „tanec“ zdůrazňují umělecký a kreativní rozměr taneční aktivity. Tanec jako termín evokuje bohatost kulturních, sociálních a historických konotací, které jsou spojeny s expresivitou, uměleckým vyjádřením a estetickou hodnotou. Tanec je vnímán jako forma komunikace a osobního vyjádření, která spojuje tělo, mysl a emoce. Na druhé straně výraz „pohybová aktivita“ je vnímán jako širší a inkluzivnější termín, který zahrnuje různé formy fyzického pohybu bez nutnosti umělecké nebo expresivní složky. Zastánci tohoto názvosloví upozorňují na jeho aplikovatelnost v širším spektru kontextů, včetně sportu, rekreace a terapie. Oba přístupy mají své místo a mohou být používány komplementárně v závislosti na specifických potřebách a cílech daného programu nebo aktivity. V rámci projektu Tanec školám používáme označení „kreativní pohyb“. Klíčem je pochopení, že jak tanec, tak pohybová aktivita nabízí jedinečné přínosy a možnosti pro rozvoj jedince, a jejich efektivní využití závisí na kontextuální flexibilitě a pedagogické citlivosti.

Povinná výuka ve školách je výrazně orientovaná na rozvoj kognitivních schopností. V kontextu pedagogických inovací představuje integrace tance do vzdělávacího procesu jedince progresivní a multidisciplinární přístup, který poskytuje unikátní příležitost pro kultivaci fyzických, emocionálních a sociálních kompetencí dětí prostřednictvím tanečních aktivit. Kreativní taneční pedagogika se zakládá na principu, že tanec jako umělecká forma může sloužit jako nástroj pro osobnostní rozvoj dětí, podporující vytváření synergií mezi kognitivními procesy, emočním prožíváním a tělesným vyjádřením. Tanec školám se soustředí na exploraci kreativního pohybu, který vychází z přirozených tendencí dětí k hře a spontánnímu vyjádření, neomezuje se na tradiční taneční styly nebo striktní choreografie. Tato metoda umožňuje dětem rozvíjet cit pro rytmus, hudební interpretaci a schopnost improvizace, zatímco zároveň podporuje sociální interakci a spolupráci v rámci skupiny. Přítomnost živého hudebního doprovodu dále zvyšuje estetický zážitek a podporuje hlubší emoční a kognitivní zapojení dětí do výukového procesu.

Záměrem projektu Tanec školám je rozšířit možnosti aktivního pohybu dětí na školách, podpořit jejich tvořivost, pohybové schopnosti a spontánní sebevyjádření.

V rámci projektu Tanec školám je kladen důraz na to, aby se taneční vzdělávání stalo přístupným a inkluzivním prostředkem, který podporuje tvořivost, pohybovou gramotnost a spontánní sebevyjádření pro všechny děti. Iniciativa je zastřešena skupinou zkušených tanečních a hudebních profesionálů, kteří přinášejí do školního prostředí bohatou paletu uměleckých zkušeností a pedagogických metodik. Tento interdisciplinární a umělecky diverzifikovaný tým zajišťuje, že vzdělávací obsah je nejen vysoké kvality, ale je také pružně přizpůsoben individuálním potřebám a schopnostem jednotlivých dětí.

Podstatou je konání programu v základních školách, a tedy dostupnost všem sociálním skupinám dětí s různým etnickým pozadím. Tvořivá pohybová výuka má velký integrační potenciál, proto pozitivně působí i ve třídách s dětmi se speciálními potřebami. Tímto způsobem a svou jazykovou bezbariérovostí projekt Tanec školám demonstruje svůj významný integrační potenciál a přispívá k pozitivní transformaci školního prostředí a podporuje vytváření inkluzivní a respektující společnosti.



Seznam literatury a informačních zdrojů

Blažíčková, Eva 2005. Metodika a didaktika taneční výchovy. Praha: Konzervatoř DC.

Metodický portál RVP.CZ. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=10642>

Jeřábková, J. 1979. Taneční průprava. Státní pedagogické nakladatelství. 154 s.

Pastorová, M., Blažíčková, E. a kol. 2010. Taneční a pohybová výchova – metodická podpora. Dostupné z <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/8017/tanecni-a-pohybova-vychova-metodicka-podpora.html>

Látalová, J. 2023. Taneční a pohybová výchova v základním vzdělávání, Hodnoty tance a možnosti jeho využití. Bakalářská práce, AMU.

MŠMT, 2010. Opatření ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Příloha č.1 Taneční a pohybová výchova. Dostupné z <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/9719/tanecni-a-pohybova-vychova.html>

Pucová, M., Poláková, M. 2016. Kreativní tanec pro děti a mládež. Byť v pohybe / B in Motion.

Vodenková, M. 2021. Možnosti osvojování znalostí pomocí tance/pohybu na ZŠ případová studie projektu Škola tančí. Diplomová práce, HAMU.

Webové stránky divadla PONEC, dostupné z <https://divadloponec.cz/cs/pro-skoly>

Další doporučené inspirační zdroje

Aldortová Naomi. 2010. PRÁH. Vychováváme děti a rosteme s nimi.

Bachelard Gaston. 2010. Malvern. Poetika snění.

Boorman Joyce. 1969. Longman Canada Limited. Creative Dance in the First Three Grades.

Boorman Joyce. 1971. Longman Canada Limited. Creative Dance in Grades Four to Six.

Franklin Eric. 1996. Human Kinetics. Dynamic Alignment Through Imagery.

Gordon Thomas. 2015. MALVERN. Škola bez poražených.

Heckmannová Helle. 2016. DharmaGaia. Pomalé rodičovství.

Klee Paul. 2013. Triáda. Pedagogický náčrtník.

Kopřiva Pavel, Nováčková Jana, Nevolová Dobromila, Kopřivová Tatjana. 2008. Spirála. Respektovat a být respektován.

Maike Plath, Lior Shneior. 2017. Das Methoden-Repertoire Tanz und Bewegung: Bausteine für den Theaterunterricht. 96 Trainingskarten mit Booklet.

Matysová Michaela a Štůlová Vobořilová Lucie. 2018. G HMP. Ahoj socho.

Miková Šárka a Stang Jiřina. 2015. Portál. Typologie osobnosti u dětí.

Minhós Martins Isabel a Matoso Madalena. 2023. Baobab. Jak vidět neviditelné Průvodce krajinou představivosti a kreativity.

Pedroli Thomas. 2019. UNIVERSUM. Intuitivní pedagogika Škola budoucnosti.

Rosenberg Marshall B. 2022. Portál. Nenásilná komunikace Řeč života.

Scottová Katie a Broomová Jenny. 2016. Albatros. Animalium.

Tóth Dezider. 2005. Labyrint. Noha k noze.

Weber Andreas. 2015. DharmaGaia. Blbinky a bláto.

<http://www.orff.cz/>

<https://www.youtube.com/watch?v=K6oz2mIV-Wk>



Za finanční podporu projektu Tanec školám děkujeme:



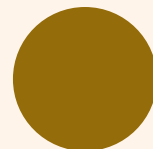
Projekt Tanec školám 2023/2024 byl realizován za finanční podpory Evropské unie prostřednictvím NextGeneration EU, Národního plánu obnovy a Ministerstva kultury České republiky z programu Status umělce a umělkyně.

Dále děkujeme za kontinuální podporu Magistrátu HMP, Státnímu fondu kultury a MČ Praha 3.



autor: Barbora Doleželová





Tanec Praha

2024