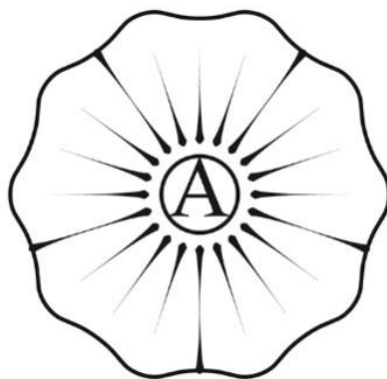


Akademie Alternativa s.r.o.

Studijní obor: Tanečně-pohybová terapie

Využití tanečně-pohybové terapie v rámci tanečního oboru

Základní umělecké školy.



Absolventská práce

Autorka: Marcela Odvodyová
Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Beníček

Olomouc

2022

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem svou absolventskou práci na téma: „Využití tanečně-pohybové terapie v rámci tanečního oboru Základní umělecké školy“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu. Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

Ve Velvarech dne: 24. 5. 2022

Podpis

Abstrakt:

Absolventská práce se zabývá tématem: „Využití tanečně-pohybové terapie v rámci tanečního oboru Základní umělecké školy“. V teoretické části jsou popsány základy tanečně-pohybové terapie, charakteristika rámcově vzdělávacího programu a školního vzdělávacího programu v Základní umělecké výchově, zásady práce s žákem a skupinou. Kapitoly shrnují také poznatky o významu tance a pohybu vzhledem k tělesnému a duševnímu rozvoji (sebeuvědomování, sebeřízení, sociální citění, vztahové dovednosti, emociální kompetence, zodpovědné jednání).

Praktická část sleduje vývoj kreativity a míru vnímání svého těla s podporou pohybových schopností v rámci taneční improvizace. Ve výzkumné části jsou interpretovány výsledky sebehodnotících dotazníků u žáků. Čtenářům jsou zpřístupněny konkrétní techniky a použítá cvičení, mapování jejich významu a výsledky pozorování.

Klíčová slova: tanečně-pohybová terapie, rámcově vzdělávací program, školní vzdělávací program, žák, význam tance, sebehodnotící dotazník, sebeuvědomování, vnímání těla

Abstract: anglický překlad

The graduate thesis deals with the topic: "The use of dance movement therapy in the dance field of the Basic Art School". The theoretical part describes the basics of dance-movement therapy, the characteristics of the framework educational program and the school educational program in Basic Art Education, the principles of working with students and groups. The chapters also summarize knowledge about the importance of dance and movement in relation to physical and mental development (self-awareness, self-management, social feelings, relationship skills, emotional competencies, responsible behavior).

The practical part monitors the development of creativity and the level of perception of your body with the support of motor skills in dance improvisation. The research part interprets the results of self-assessment questionnaires for students. Readers have access to specific techniques and exercises used, mapping their significance and observation results.

Poděkování

Chtěla bych velmi poděkovat všem lektorům v Akademii Alternativa získané vědomosti a sebezkušenostní rozvoj. Děkuji také Mgr. Tomášovi Beníčkoví za vedení práce, Mgr. Jiřímu Horákovi za posudek a spolupráci, Mgr. Kateřině Linhartové za cenné rady a celé mojí rodině za trpělivost.

Obsah

1	Úvod.....	7
2	Teoretická část.....	9
2.1	Tanečně-pohybová terapie.....	9
2.2	Využití tance v TPT jako prostředku ke komunikaci	10
2.2.1	Styl a rytmus pohybu.....	11
2.3	Struktura terapeutického setkávání.....	11
2.4	Rámcově vzdělávací program (RVP)	13
2.5	Školní vzdělávací program (ŠVP)	13
2.5.1	ŠVP v základním uměleckém vzdělávání	14
2.5.2	Charakteristika tanečního oboru v rámci vzdělávacího obsahu tanečního oboru základní umělecké školy	15
2.6	Význam tance a pohybu pro tělesný a duševní rozvoj	16
2.6.1	Význam pohybu	16
2.7	Vznik a význam tance.....	18
3	Výzkumná část	19
3.1	Výzkumná problematika a cíle	19
3.2	Hypotézy.....	19
3.3	Výzkumný soubor.....	19
3.3.1	Použité výzkumné metody	20
3.4	Obecná struktura výzkumných hodin	21
3.4.1	Pravidla výzkumných hodin.....	22
3.5	Praktická cvičení.....	22
3.5.1	Lekce 1	22
3.5.2	Lekce 2	24
3.5.3	Lekce 3	26
3.5.4	Lekce 4	28

3.5.5	Lekce 5	30
3.5.6	Lekce 6	32
3.5.7	Lekce 7	34
3.5.8	Lekce 8	35
3.5.9	Lekce 9	37
3.5.10	Lekce 10	39
3.6	Dotazníkové šetření	41
3.7	Vyjádření k výzkumu speciálním a tanečním pedagogem metodou porovnání	67
3.8	Vyhodnocení výzkumného šetření	68
3.8.1	Vyhodnocení hypotéz	70
3.8.2	Rozhovory	70
4	Závěr	71
5	Použitá literatura	72
6	Přílohy	73
6.1	Seznam příloh	73
6.1.1	Dopis rodičům	73
6.1.2	Písemný souhlas rodičů s výzkumem	74
6.1.3	Fotodokumentace	86

1 Úvod

Hlavním tématem této absolventské práce je využití tanečně pohybové terapie ve výuce improvizace na Základní umělecké škole (tanec bez techniky, sociální citění, spolupráce a vztahové dovednosti, zodpovědné jednání). Zajímalo mě využití potenciálu tanečně-pohybových terapeutických přístupů vzhledem k rozvoji pohybového citění a možnosti tělesného vnímání. Vzhledem k tomu, že vyučuji taneční obor na Základní umělecké škole a studuji tanečně pohybovou terapii, propojením všech těchto oblastí se snažím dospět k vyústění smysluplného celku. Hlavním záměrem je tedy propojit všechny tyto oblasti a metody tak, aby mohly pomáhat ve větším uvědomění si vlastního těla a vedly k hlubšímu citovému prožitku tanečních technik. Zajímá mě, jaký přínos bude mít tanečně pohybová terapie, když se stane nedílnou součástí improvizace v rámci tanečního oboru ZUŠ. Studenti jsou takto aktivně zapojováni do procesu učení a skrze prožitek mohou následně vést rozhovor o tématu a tak rozvíjet sebe a své dovednosti.

Závěrečná práce je rozdělena do dvou částí. V první části vysvětluji pojem Tanečně-pohybové terapie, její historii, metody a přístupy. Porovnávám ji samostatným přístupem tance a psychoterapií. V další kapitole následuje stručné vysvětlení Rámcově vzdělávacího programu a školního vzdělávacího programu (ŠVP) pro základní umělecké vzdělávání. V součinnosti s tím, zde stručně popisuji charakteristiku tvořeného ŠVP protančení obor konkrétní Základní umělecké školy. V závěrečné teoretické kapitole popisuji význam tance a pohybu pro tělesný a duševní rozvoj.

Druhá část závěrečné práce je výzkumná. Přináší praktický náhled na práci učitele pomocí technik tanečně-pohybové terapie. Popisuji zde cíle výzkumu, výzkumné otázky, metodologický rámec i analýzu dat. Účelem tohoto výzkumu je komplexní prozkoumání vlivu tanečně pohybové terapie na tělesný i psychický prožitek a kreativitu v rámci improvizace. Zjištění možností aplikace uváděných technik a jeho popis v praxi. Oblast, která se zabývá pouze tanečními technikami, je především biologická, nikoli psychologická či psychosomatická.

Hlavním cílem tohoto šetření je tedy především na základě rešerše, konzultací s odborníky a své vlastní sebe zkušenosti z terapeutického výcviku připravit podklady pro základní podpůrný program pro studenty druhého stupně tanečního oboru vzdělávání v rámci

improvizace na Základní umělecké škole. Tato práce se bude zaměřovat především na popis procesu tanečně pohybové terapie, její reflexi a zjištění, zda jdou má doporučení a praxe ruku v ruce.

„Byl pro mne významný den, když jsem zjistila, že neučím tanec, ale lidi...To nasvědčovalo tomu, že můj prvořadý zájem může mít co do činění s procesem a ne výsledkem, že to možná není umění, o co mi jde, ale že se jedná o další způsob lidského rozvoje.“

(Whitehouseová, 1968)

2 Teoretická část

2.1 Tanečně-pohybová terapie

Tanečně-pohybová terapie (TPT) je jen jednou ze čtyř forem umělecké terapie. TPT jako taková, využívá pohybu a tance jako terapeutický prostředek. Cílem TPT je umožnit vědomé porozumění, projevení a přijetí sebe sama skrze umělecko-terapeutické procesy při práci s tělem (Beníček in Beníčková, 2017). Dle ADTA je TPT- „*Terapeutické užití pohybu k dosažení emoční a fyzické integrace jedince.*“

Definice Evropské asociace tanečně pohybové terapie (EADMT) zní: „*Tanečně-pohybovou terapii můžeme definovat jako terapeutické využití pohybu za účelem rozšíření emoční, kognitivní, fyzické, spirituální a sociální integrace jednotlivce.*“

Tanečně-pohybová terapie využívá několik metod. Stěžejní metodou je Autentický pohyb (Authentic Movement-AM), který vychází z Merry Stars Whitehouse a je nejen terapií, ale především slouží jako nástroj terapeuta, aby člověk poznal sám sebe a byl ve svém středu – meditace tancem. Další metodou je Labanova Analýza Pohybu (LAB), kde jde o pozorování pohybových vzorců, analýzu pohybu a jeho záznamu.

Metoda Ingard Bartenieff, která zkoumá vývojové vzorce- vývojová stádia dítěte, se nazývá Bartenieff Fundamentals (FB).

Dále je používána metoda Marian Chace a také od průkopnice volného tance Isadory Duncan. Nově také Psychomotorika (doc. Marie Blahutková), která využívá různé pomůcky a integraci.

Mezi další nové umělecko-terapeutické metody řadíme Taneční konstelace, které propojují principy Tanečně pohybové terapie, muzikoterapie, dramaterapie a arterapiie. Jsou zaměřené na sebepoznávání, rozvoj a integraci osobnosti. Přináší cílený emociální a pohybový prožitek s preventivním a terapeutickým záměrem. Autoři jsou Marie a Tomáš Beníčkoví, kteří vytvořili i další metodu inspirovanou Chórem Rudolfa Labana-Taneční orchestr. Zde jde především o taneční dialog. (Beníček in Beníčková, 2017).

Dosedlová (2012) řadí do metod taneční terapie například: Body – Ego techniku Trudi Schoopové, symbolickou taneční terapii Laury Sheleenové, primitivní expresi France Schott - Billmannové a psychobalet. Další autorka Chodorow (2006) užívá hodnotu tance a pohybu v hlubinné psychoterapii, jako formu aktivní imaginace v pohybu.

Všechny umělecko-terapeutické obory cílí při práci se skupinou i jednotlivci - dětmi, dospělými a seniory na harmonické sjednocení myšlení, cítění, vůle, verbálního a neverbálního projevu, tzn. integraci osobnosti (Beníček in Beníčková, 2017).

Metodika léčebného procesu při TPT vychází z principu, že mezi pohybem a emocemi je vztah. Hraje zde důležitou roli kreativita a tvořivý proces v pohybu. Mohli bychom říci, že ústřední témata léčebného procesu TPT je (Čížková, 2005):

- práce s pohybovým vzorcem, zaměření na pohybovou změnu,
- využití tance jako prostředku komunikace
- verbální zpracování prožitku

Základem práce s pohybovými vzorci je improvizace, kde jde volně vyjádření myšlenek nebo podvědomí prostřednictvím pohybu. Například Franziska Boasová pracovala s dospělými, kteří měli zavřené oči a pohybovali se na základě impulzů, svého nevědomé já.

Pohybový vzorec můžeme tedy definovat jako pohybovou část, která má expresivní či neexpresivní charakter na základě emocí, které s sebou nesou specifické fyzické aktivity. Pohybovou změnou můžeme nazvat změnu, která nese obohacení pohybového repertoáru. Mezi pohybové vzorce můžeme zařadit i emoce. Mezi základní emoce patří vzrušení, radost, smutek, strach, zlost, hanba a překvapení. Tato emoce jsou vrozené vzorce výrazového chování (Chodorow, 2006)

2.2 Využití tance v TPT jako prostředku ke komunikaci

„Tanec je komplexem komunikačních symbolů a může srozumitelně reprezentovat segmenty psychického života.“ (Čížková in Blížkovská, 1999)

Ingrid Bartenieff definuje tanec jako neverbální prostředek emociálního výrazu, který vede k radosti z tělesně pohybové aktivity. (Čížková 2005 in Bartenieff, 1989)

Čížková definuje také rozdíl mezi tancem a pohybem. Pro tanec je typická zvláštní kvalita svalové tenze. Tanec se odehrává v pohybu a obyčejné pohyby mohou mít praktický účel, který si jedinec někdy neuvědomuje.

Pohyb vypovídá o stavu lidského těla a vnitřního prostředí organismu, ale také o stavu naší mysli a v jakém psychickém rozpoložení se právě nacházíme. (Blahutková, 2015)

Tělesné pohyby můžeme vnímat dvěma různými způsoby. Může probíhat pouze uvnitř těla, takže není vidět, nebo probíhá zároveň uvnitř i vně těla. Tím je viditelný. Pohyb je také změna místa nebo polohy. Z klidové polohy vychází vnější pohyb a opět se tam vrací. U

živého organismu je pojem klidová poloha relativní, protože tato takzvaná klidová poloha plně neexistuje. Uvnitř organismu stále probíhají dýchací pohyby, pohyby srdce, peristaltika střev apod. V absolutním klidu je tělo až po smrti (Jebavá, 1998).

2.2.1 Styl a rytmus pohybu

Styl pohybu zahrnuje způsob provedení - typické pohybové vzorce jedince i specifickou kvalitu. Jsou to rozličné pohyby nesoucí nějaký význam. Tyto pohyby mohou být spojeny s jakýmkoliv druhem emočního stavu a jsou u každého jedince více či méně patrné.

Každý pohyb má i svůj vlastní rytmus. Rytmus tzn. rhytmos – tok, dění, pohyb (Čížková, 2005). Jsou různé pohyby, které v sobě nesou nějaký význam. Tyto pohyby mohou být spojeny s jakýmkoliv druhem emočního stavu a jsou u každého jedince více či méně patrné.

Jak dále Čížková uvádí, rytmické cítění není jen naslouchání časového příběhu hudby, ale je i doprovázené pohybovými reakcemi. Tyto pohyby mohou být vnější (ťukání prsty, poklepávání nohou, hlavy, trupu) nebo vnitřní (např. svalové stahy, rychlost dýchání apod.). (Čížková, 2005)

2.3 Struktura terapeutického setkávání

V tanečně-pohybové terapii je doporučována následující struktura terapeutického setkání. (Beníček, in Beníčková, 2017)

V úvodu terapeut mapuje aktuální stav klienta, nebo co se stalo z minula. Následuje rozehrátí, které umožní uvolnění a naladění s otevřením komunikace. Potom přichází vlastní práce (terapeutický proces) na cílené téma. Terapeut bere ohled na symboliku jednotlivce nebo skupiny. Řízený rozhovor a zvědomění práce. Závěrečná reflexe nese uzavření terapeutického procesu.

Podobně také strukturuje lekci Šimanovský (1998). Podle něj záleží, zdali jsou děti již rozehráté a plné energie nebo naopak unavené a plné potlačovaného napětí.

Z terapeutického plánu vychází téma lekce, která je dána cílem práce. Je třeba dobře zvažovat citlivá témata pro skupinu a pro jednotlivce a podle toho zvažovat, zda se daným tématem budeme zabývat přímo anebo formou přirovnání, příběhu, anebo ho radši nepoužijeme. Může ale také stát, že pro připravený program skupina nemá náladu, a tak je potřeba profesionálně improvizovat a věnovat se tomu, co je aktuální a potřebné v tu danou chvíli. (Šimanovský, 1998)

Kolařík (2011) doporučuje v terapeutické nebo výcvikové skupině, se kterou pracujeme, nezapomínat na skupinový vývoj. Velmi důležité se jeví i načasování práce s různými technikami a postupy. Důležité je proto dodržovat pořadí jednotlivých fází, jako je například: seznámení, spolupráce, komunikace, důvěra a sebepoznání. Terapii je třeba vždy přizpůsobit skutečnému vývojovému stupni a osobnostním aspektům dítěte, tak abychom se s ním potkali na jeho stupni – kognitivně, sociálně i emočně.

Každá terapie má stanovený cíl (krátkodobý, střednědobý a dlouhodobý) a jednotlivá setkání se podle něho plánují. Je potřeba pružně a citlivě reagovat na jednotlivé schopnosti a pracovní tempo dítěte. Nápomocná bude i terapeutova/pedagogova pozitivita, aktivita a otevřenost. Zohlednění pohybové úrovně klienta/žáka. Přeměna pohybu na tanec může být pro někoho velmi těžkou úlohou, a proto pracujeme vývojově od jednoduchých pohybových her a procesů k symbolickému pohybu a komunikativnímu tanci. (Payne, 2011)

Pro mě je tanečně-pohybová terapie v první řadě o obnovení kontaktu se sebou samým. Jde o integraci mysli, těla a ducha. Každý z nás se neustále nějakým způsobem hýbe. Máme svůj osobitý neverbální projev a ten nás provází celým životem, od narození až po smrt.

Jde o naladění se na své tělo a porozumění jeho návykům a výrazu. Často jde i o zrcadlení pohybu ať s terapeutem nebo jinou osobou. Taneční terapie je v podstatě zkoumání sebe samých, například jakou rychlostí se pohybujeme, jaké emoce vznikají v těsném prostoru, nebo když je prostor příliš velký. Jak například vnímáme dotyk a co nás vede k tomu prožitku? Největším překvapením pro lidi je, že se v taneční terapii i mluví. Je hodně důležité, aby neverbální proces, který se udál, byl převeden do slov. Dochází tak k lepšímu fenomenologickému efektu a hlubšímu uvědomění.

Když změním kvalitu pohybu, můžeme změnit způsob, jakým člověk funguje třeba ve vztahu, v práci v kolektivu.

Terapeut pracuje jak s jednotlivci, tak ve skupinách. Skupinová práce přináší možnost vnímat sami sebe a zároveň být součástí širšího vědomí-celku. Téma, které se objeví u někoho ve skupině, může vést k uvědomění si vlastního sebe pojetí. Objevu, že to mám stejně, podobně nebo jinak a proč. Ve skupině vzniká silný pocit sounáležitosti a sdílení. Mnozí poprvé zažijí pocit přijetí a osobitosti.

2.4 Rámcově vzdělávací program (RVP)

Rámcově 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).

V RVP jsou ustanoveny konkrétní cíle, formy, jak má být dlouhý a povinný obsah vzdělávání, a to všeobecného a odborného podle zaměření daného oboru vzdělání, jeho organizační uspořádání, profesní profil, podmínky průběhu a ukončování vzdělávání a zásady pro tvorbu školních vzdělávacích programů.

Zahrnuje podmínky pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a nezbytné materiální, personální a organizační podmínky a podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví.

RVP musí odpovídat nejnovějším poznatkům vědních disciplín, jejichž základy a praktické využití má vzdělávání zprostředkovat. Musí také odpovídat poznatkům o účinných metodách z psychologie a pedagogiky a organizačním uspořádání vzdělávání přiměřeně věku a rozvoji žáka.

Podle těchto kritérií jsou rámcově vzdělávací programy také upravovány. Prostřednictvím odborníků vědy a praxe, včetně pedagogiky a psychologie, zajišťují příslušná ministerstva tvorbu a oponenturu rámcových vzdělávacích programů. Rámcově vzdělávací programy vydává MŠMT.

2.5 Školní vzdělávací program (ŠVP)

Školní vzdělávací programy (ŠVP) si vytvářejí jednotlivé školy jako své realizační programové dokumenty. Ty musí být v souladu s tímto rámcovým vzdělávacím programem (RVP) a pravidel v nich stanovených.

ŠVP je vydáváno ředitelem školy nebo školského zařízení a je zveřejněno na přístupném místě.

ŠVP je volně dostupný komukoliv k nahlédnutí a pořizování si z něj opisů a výpisů. V těchto dokumentech jsou stanoveny konkrétní cíle vzdělávání, délku, formy, obsah

a časový plán vzdělávání. Dále pak podmínky pro přijímání žáků, průběh a ukončování vzdělávání, včetně podmínek pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

Informuje o dokladu o ukončeném vzdělání, pokud bude tento doklad vydáván.

Dále popisuje charakteristiku školy nebo školského zařízení a informuje o jejich materiálních, personálních a ekonomických podmínkách. Stanovuje podmínky bezpečnosti práce a ochrany zdraví, za nichž se vzdělávání v konkrétní škole nebo školském zařízení uskutečňuje.

2.5.1 ŠVP v základním uměleckém vzdělávání

V základním uměleckém vzdělávání se výuka řídí školními vzdělávacími programy (ŠVP) základních uměleckých škol. Ty se řídí Rámcovým vzdělávacím programem pro základní umělecké vzdělávání. Pro vytvoření manuálu k tvorbě ŠVP byla vytvořena metodická podpora.

Základní umělecké vzdělávání poskytuje základy vzdělání v několika jednotlivých uměleckých oborech. Dělí se na přípravné ročníky, 1. a 2. stupeň, studium s rozšířeným počtem vyučovacích hodin a studium pro dospělé.

Obsahy a cíle vzdělávání obou stupňů vytvářejí základ pro rozvoj klíčových kompetencí a vzájemně na sebe navazují. Jsou základem pro úspěšný začátek do následujícího uměleckého vzdělávání na středních školách uměleckého zaměření, v konzervatořích, popřípadě pro studium na vysokých školách s uměleckým nebo pedagogickým zaměřením.

(§ 109 zákon č. 561/2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) ve znění pozdějších předpisů.)

Přípravné studium uměleckého vzdělávání zahrnuje poznávání, ověřování a rozvíjení zájmu, ale také rozvíjení talentu žáků. Ti jsou vedeni k elementárním návykům a dovednostem, které jsou důležité pro jejich další umělecký vývoj.

Na I. stupni základního studia je vzdělávání sedmileté a je určeno na rozvíjení individuálních dispozic žáků. V první řadě připravuje žáky na neprofesionální umělecké činnosti a v druhé řadě na další vzdělávání na středních školách uměleckého či pedagogického zaměření a také na konzervatořích.

Následuje čtyřleté vzdělávání na II. stupni základního studia. To klade důraz na praktické uplatňování získaných dovedností a prohloubení zájmu.

Studium s rozšířeným počtem vyučovaných hodin poskytuje žákům s vynikajícími vzdělávacími výsledky rozsáhlejší, hlubší a obsahově náročnější studium, které je připravuje

ke studiu ve středních, vyšších odborných i vysokých školách s uměleckým nebo pedagogickým zaměřením a případně je směřuje k výběru povolání.

Umělecké vzdělávání pro dospělé umožňuje zájemcům o tento typ studia rozvoj v uměleckých oblastech v souladu s koncepcí celoživotního vzdělávání. (EDU.cz)

2.5.2 Charakteristika tanečního oboru v rámci vzdělávacího obsahu tanečního oboru základní umělecké školy

Tato charakteristika byla vytvořena Marcelou Odvodyovou v rámci ŠVP základní umělecké školy ve Velvarech.

Taneční obor podchycuje a rozvíjí taneční, pohybové a tvůrčí schopnosti dětí a mládeže. Vytvářením radosti z pohybu samého, z určité představy i z hudebního prožitku, probouzí smysl pro krásu tance a harmonii pohybu celé osobnosti. Rozvíjením harmonického pohybu a tvořivosti prohlubuje taneční výchova duševní život člověka a ovlivňuje utváření hlubších vztahů k životu i jeho okolí. Vzdělávací obsah tanečního oboru vychází ze dvou vzdělávacích oblastí - Taneční tvorba a Recepce a reflexe tanečního umění.

Po celou dobu studia tanečního oboru je dáván velký důraz na dětský radostný projev umocněný hudbou. Směřujeme především k získání správného držení a pohybu těla vzhledem anatomickým a fyziologickým možnostem každého dítěte. Kultivovaností projevu, vystavěnou na vnitřním impulsu, se snažíme dojít k plnému rozvoji přirozených pohybových i citových sil dítěte.

Výuka tanečního oboru se člení na přípravné studium (do kterého mohou být přijímány děti ve věku 5 – 7 let), I. a II. stupeň základního studia. Vyučoványi předměty na I. stupni jsou taneční průprava, současný tanec, lidový tanec, klasický tanec, taneční improvizace a taneční praxe. Hlavním vyučováním předmětem na naší škole je současný tanec.

Přípravná taneční technika kultivuje snahu umocnit touhu po pohybu, přirozený dětský projev formou pohybových her a hravých cvičení.

Taneční průprava je zaměřena na rozvoj a upevňování správného držení těla, zvyšování celkové pohyblivosti, pružnosti, obratnosti, pohybové koordinace a na postupné uvědomělé ovládnutí jednotlivých částí těla.

Taneční praxe prohlubuje taneční projev žáků, podněcuje jejich tvořivé schopnosti a pěstuje smysl pro vzájemnou pohybovou souhru a orientaci v prostoru.

Klasický tanec, lidový tanec a současný tanec je zaměřen k všestrannému rozvoji základů tanečních technik a tanečního projevu žáka.

Taneční improvizace rozvíjí dětskou kreativitu a citlivost. Jde o vlastní vyjádření názoru, či postoje na základě hudebního i nehudebního podnětu, který je vždy adekvátní k věku i individualitě žáka.

Cílem tanečního oboru je jednotlivý projev člověka se smyslem pro harmonický kultivovaný pohyb, tvořivost, přinášející do života krásu a harmonii celé osobnosti s vnitřní citlivostí ke svému okolí a k pochopení tanečního umění. (web-zusvelvary.cz)

Dále je v ŠVP rozepsán popis cvičení jednotlivých ročníků, které vedou k rozvoji žáka a vzájemně na ně navazují.

I když se zabýváme pedagogikou tance spojenou především s fyzickou aktivitou, neměli bychom k žákům přistupovat jako k bytostem fyzickým, ale je nutné je vidět jako bytosti prožívající, vztahující se k určitému prostředí. Z perspektivy tanečního pedagoga je náročné citlivě vnímat psychické i emoční změny žáků a reagovat na ně.

2.6 Význam tance a pohybu pro tělesný a duševní rozvoj

Již od narození je nám dána schopnost se pohybovat a náš pohyb je zcela jedinečný a specifický. Každý jedinec se projevuje osobním přirozeným pohybem ovlivňujícím naše psychické procesy. Vývoj a rozvoj motoriky u dítěte je v úzké souvislosti s jeho intelektem. Pohyb u dítěte je jeden z hlavních zdrojů sebepoznání. Pomocí pohybu dokáže lépe porozumět samo sobě a svému tělu, spojuje podněty na intelektuální a citové rovině s těmi fyzickými.

2.6.1 Význam pohybu

Odborný příspěvek z webových stránek RVP, od Markéty Pastorové a spoluautorů Evy Blažičkové, Jiřího Lössla a Romany Lisnerové, se zabývá významem taneční a pohybové výchovy v celostním rozvoji jedince a jeho úlohou v dalším průběhu všeobecného vzdělávání. Jde o význam taneční a pohybové výchovy ve všeobecném vzdělávání.

Článek vypovídá o tom, že pohyb je jedním ze základních projevů života. Je důležité věnovat mu proto odpovídající pozornost. *„Je to aktivní proces (záměrný nebo instinktivní), probíhající podle fyzikálních a fyziologických zákonitostí. Pohyb je komplexní proces řízený nejstaršími oblastmi mozku, asociačními korovými oblastmi a také limbickým systémem“*. (web-rvp.cz)

Je známo, že pohybové činnosti ovlivňují i celkový intelekt. Pohybových a tanečních aktivit se úspěšně používá například při diagnostice a terapii nejen pohybových, ale také duševních poruch.

Ve vzdělávání je nyní uznávaný intelektuální vývoj jednotlivce. V současné době je somatomotorický vývoj při výchově člověka podceňován. Vzniká tak psychosomatická asymetrie ve smyslu podceňování somatické vybavenosti a uznávání intelektu. Toto tvrzení se v současném vzdělávacím systému odráží natolik, že dochází ke snížení zdokonalování fyzických schopností jedince s velkými dopady. Může tak docházet k nebezpečí zhoršení biologických dispozic jedince. Při nedostatku pohybu dochází v organismu k funkčním i strukturálním změnám.

Naopak při rovnoměrné zátěži, kterou můžeme získat v tanečně pohybové výchově, se výkon postupně zlepšuje. Podle zvolené zátěže, kterou pomalu zvyšujeme se pohybový systém lepší a udržuje ve své přirozené funkčnosti. Pohybové schopnosti tak narůstají a obohacují se po stránce fyzické i intelektuální. Pohyb je pak pro jedince zdrojem sebejistoty a sebeuvědoměním.

Pohybem a tancem dochází k lepšímu formování osobnosti, k zdraví prospěšnému pohybu a trvalým vztahům mezi emocemi, tělem a myšlením. Dochází k rozvoji tvořivosti a tělesné inteligenci (rozvoj pohybové paměti). Žák se tak stává vnímavější k prostředí i společnosti. Lépe se socializuje a zvyšuje schopnost spontaneity a sebekázně.

Taneční a pohybová výchova vychází z holistického principu výchovy – zdůrazňuje nutnost harmonického propojení rozvoje tělesných a duševních schopností.(web-rvp.cz)

Je důležité respektovat anatomické a fyziologické možnosti našeho těla. Jde o osobní přirozený pohyb, který se řídí vrozenými funkcemi našeho těla. Je to pohyb, který je nápomocný k udržení harmonie mezi našim tělesným i duševním zdravím.(Blažíčková 2017)Jeřábková jej nazývá pohybem harmonickým. Jde o kultivovaný pohyb s jasným záměrem. Součástí toho je doprovodná radost z pohybu samotného, radost z prožitku i doprovodu hudebního podtextu. Bezpodmínečně vychází z jasné představy dítěte.(Jeřábková, 1979)

V souvislosti s přirozeným pohybem hovoříme i o správném držení těla. Díky taneční a pohybové výchově jsou děti vedeny k přirozenému a vědomému pohybu. Nejde zde o výchovu profesionálních tanečníků, tvrdou techniku nebo zvětšování rozsahů a zvyšování fyzické kondice. Tanečně-pohybová výchova vede k podpoře správného růstu a vývoje jedince pomocí přirozeného pohybu.

2.7 Vznik a význam tance

Přirozená touha pohybu se zrcadlí v našich životech už od pradávna. V historii nejstarších forem umění je tanec nedílnou součástí lidstva.

Již naši předkové tancem projevovali své emoce. Gestikulací, mimikou a tvarem těla vyjadřovali své vlastní potřeby. Rituály a šamanské tance byly součástí historie a dávných kultur. Jednalo se především o kolektivní tance, jejichž vrcholem byl extatický trans. Tance doprovázeli i hlasem v podobě bouřlivého zpěvu, výkřiků či boucháním na tělo nebo vyrobené nástroje. Hlavní náplní těchto rituálů bylo uctívání všemožných kultů a oslavování života (Jebavá, 1998).

Nejstarší důkazy o tanci v historii lidstva jsou součástí výtvarného umění. Tanec se objevuje i jako součást divadelních představení slavných dramatiků. Vzniká zde návaznost dalších tanečních forem.

Taneční projevy našich předků pro nás mohou být v mnohém velkou inspirací a to především v jejich přirozenosti a spontaneitě. Touha tančit a pohybovat se, jsou přirozenou součástí lidského života.,, *Tanec jako volnočasová aktivita je zacílen na konkrétního jedince-tanečníka-amatéra a směřuje k jeho sebevzdělávání, seberozvoji, sebeobohacení a sebeuplatnění. Smysl amatérského tance se rozkrývá ve vztahu k uspokojení vlastních potřeb aktivního jedince.*“(Opavská, 2015)

Zásadní význam má pro mě, uvědomování si důležitosti vlastního těla a věnování mu dostatku pozornosti. Není to pouze tělesná schránka, ale je především součástí našeho bytí. Učme se tělu naslouchat a rozpoznávat jeho řeč. Získáme tím velkého pomocníka z hlediska fyzického i duševního rozvoje.

3 Výzkumná část

3.1 Výzkumná problematika a cíle

Hlavním cílem výzkumu je sledovat vývoj kreativity pohybu ve výuce taneční improvizace v rámci Základní umělecké školy, s využitím tanečně pohybové terapie.

Vedlejší cíl výzkumu představuje porovnání míry vnímání svého těla a schopnosti sebepoznání, emociální kompetence (jejich sebepojetí).

Výzkumné otázky:

1. Jaký vliv má TPT na rozvoj taneční kreativity v rámci taneční improvizace, která je součástí výuky tanečního oboru ZUŠ.

2. Jaký vliv mají emociální kompetence na rozvoj pohybu a lze rozvíjet efektivně pomocí možností TPT?

3.2 Hypotézy

H1: Žáci tanečního oboru ZUŠ, jejichž výuka využívá tanečně-pohybové terapie, mají rozvinutější schopnost vnímat vlastní tělo, než žáci ZUŠ, kde se tanečně-pohybová terapie neuplatňuje.

H2: Tanečně-pohybová terapie uplatněná v rámci taneční výuky má pozitivní vliv na rozvoj verbální i pohybové komunikace žáků ZUŠ.

3.3 Výzkumný soubor

Vzhledem k tomu, že vyučuji taneční obor na Základní umělecké škole a studuji tanečně pohybovou terapii, propojením všech těchto oblastí se snažím dospět k vyústění smysluplného celku. Hlavním záměrem je tedy propojit všechny tyto oblasti a metody tak, aby mohly pomáhat ve větším uvědomění si vlastního těla a vedly k hlubšímu citovému prožitku tanečních technik.

Oblast, která se zabývá pouze tanečními technikami, je především fyziologická, nikoli psychologická či psychosomatická.

Hlavním cílem tohoto šetření je tedy především na základě své sebezkušenosti z terapeutického výcviku připravit podklady pro základní podpůrný program pro studenty tanečního oboru vzdělávání v rámci improvizace na základní umělecké škole. Tento program se bude zaměřovat především na popis procesu tanečně pohybové terapie a její reflexi.

Můj výzkumný soubor probíhal v rámci Základní umělecké školy ve Velvarech. V době probíhajícího výzkumu ve školním roce 2021/2022 navštěvovalo taneční obor 96 žáků. Mého výzkumu se zúčastnilo 12 studentů (dva chlapci a 10 dívek), kteří v rámci učebních hodin improvizace prošli ucelenou škálou pohybových cvičení v součinnosti s tanečně-pohybovou terapií. Věkové rozpětí je od 13 do 15 let. Jedná se tedy o 7 ročník - prvního stupně a 1. ročník - 2. stupně.

Dále se výzkumu zúčastnila srovnávací skupina z jiného tanečního oboru ZUŠ ve stejné věkové kategorii a stejném počtu. Jejich dotazníkové šetření bylo anonymní.

3.3.1 Použité výzkumné metody

Pro účely tohoto výzkumného šetření byly použity následující metody:

- Pozorování - individuální a skupinové

Pozorování je jednou z nejtypičtějšých metod kvalitativního výzkumu. Na základě pozorování můžeme získat materiál, který pomůže k ověření hypotézy nebo doplní již dříve získané poznatky. Jeho cílem je poznat, popsat a porozumět výzkumným subjektům a jejich prostředí. Získaný materiál mi má umožnit proniknout k podstatě, k příčinám jednotlivých situací a odhalit zákonitosti vztahů u jedince či skupiny, Jde o snahu cílevědomě a plánovitě zkoumat a sledovat, co se ve skutečnosti v průběhu výzkumu odehraje.

- Rozhovory týkající se jednotlivých cvičení

Reflexe ve dvojicích nebo menší skupině je záměrně použita na závěr některých cvičení. Je důležitou součástí pro sdílení zkušeností a pochopení situací.

- Rozhovory týkající se jednotlivých lekcí.

Využívala jsem závěrečných rozhovorů, kde jejich součástí byly položené otázky týkající se, vnímání těla, emočních kompetenci nebo celkového přínosu.

- Dotazníkové šetření a porovnávání

Byly provedeny dva druhy dotazníkového šetření.

1. Po ukončení výzkumných lekcí, jsem použila dotazníkového šetření s širší škálou odpovědí pouze pro výzkumnou skupinu.
2. Druhé dotazníkové šetření provádí porovnávání výzkumné a srovnávací skupiny. Se srovnávací skupinou je pracováno obvyklým způsobem práce pedagoga v rámci improvizace a s výzkumnou skupinou s použitím tanečně-pohybové terapie.

3.4 Obecná struktura výzkumných hodin

- Přivítání se vzájemně v kruhu – rozhovor nebo různá cvičení na vyjádření emocí a pocitů. (Jak se teď cítíš? Jaký si měla týden? Je něco, co bys nám chtěla dnes říct?)
- Seznámení se s programem hodiny.
- Sestavení/zopakování pravidel.
- Zahřátí a příprava těla na pohyb.
- Hlavní část – cvičení zahájené ukázkou a instrukcí a ukončené rozhovorem o přínosu cvičení v páru nebo skupině
- Zklidnění (pohybová relaxace).
- Závěrečná reflexe v kruhu (co se mi líbilo/nelíbilo, jak se cítím uvnitř i navenek, co mi přinesla hodina?)

Inspirováno strukturou seminářů „Tělo v pohybu“ - Jiří Lössl (Léto ve Veselí), kterých jsem se účastnila a upraveno na základě mých předchozích zkušeností s výukou improvizace v ZUŠ Velvary. Dále inspirováno studiem v Akademii Alternativa lektory Tomášem Beníčkem a Marií Blahutkovou.

3.4.1 Pravidla výzkumných hodin

Se studenty se mi osvědčila jasná pravidla, která jsme si na začátku stanovili a společně odsouhlasili.

- Každé pohybové i verbální vyjádření je správné. Nic zde není špatně.
- Když někdo mluví, ostatní naslouchají a nechávají tak dostatečný prostor k vyjádření.
- Mám prostor upřesnit si pokyny učitele, když nerozumím, zeptám se.
- Nikdy nemůžu opustit místnost, aniž bych to předem řekla vedoucí (ani na WC).
- Kontroluji bezpečný prostor, i když jsem v roli pozorovatele.
- Jsem opatrná/ý k sobě, ostatním i okolí.
- Když nějaké cvičení nechci dělat, mohu si jít sednout na místo tomu určené. (v rohu místnosti je velký polštář a deka)

3.5 Praktická cvičení

3.5.1 Lekce 1

PAPÍR- jako nositel informace pro pohyb

Cílem hodiny je rozvoj kontaktu, důvěry, spolupráce s ostatními. Zlepšení sebevědomí i schopnost rozhodovat se. Navození pocitu úspěchu.

- 1 Úvodní kruh** - přivítání, cvičení jak se cítíš – rozhovor. Seznámení se programem hodiny. Zopakování pravidel.
- 2 Protážení těla** - protážení na místě v nízké, střední i vysoké pozici. Převed' i do prostoru.
- 3 Vlastní cvičení**
 - **Soustředěná chůze v prostoru**

Nošení listu papíru na hřbetu ruky – snášení a vynášení, co dělat, aby mi papír na ruce držel.(soustředění na detail)

Nošení listu papíru na hlavě – snášení a vynášení, chůze prostorem. (vytažení, zpomalení).
Nošení na předloktí.

Variací cvičení je rozdělení na dvě skupiny - jedna nosí papír na hlavě, druhá na předloktí.
Vzniká tím hledání, vytváření cest a vnímání prostoru.

- **Pohyb s papírem položeným na dlani**

Žák rozpoznává dynamiku pohybu, aneb jaký pohyb musí vyvinout, aby papír přilnul k dlani.
(nebát se riskovat)

Jeden papír - střídáme pravou a levou ruku.

Dva papíry na dlani - synchronní a nesynchronní pohyb.

Práce ve skupině - předávání si papíru - dlaň nebo hřbet ruky, obměnou je předloktí na předloktí

- **Běh s papírem**

Žák umístí papír na hrud' a položením se do papíru běží prostorem. Žák umístí papír na své lopatky a běží pozadu – opora (polštář), nošení, položení se na papír.

- **Práce ve dvojicích**

Jde o změnu těžiště (centra těla), spolupráce.

Jeden žák (A) drží dva papíry v úrovni očí druhého (B), znenadání „A“ pustí úchop a „B“ se snaží co nejrychleji svou dlaní stáhnout papíry k zemi. (uzemnění) tělo následuje pohyb papíru.

Protikladem je pak cvičení ve stejném postoji jen se „B“ snaží papíry zpomalit, snést je co nejpomaleji k zemi.

Následuje práce ve dvojicích- list papíru nesou společně prostorem mezi - předloktí, hřbet ruky, rameno, bok, záda, čelo, spánky - stoupání, klesání, rychlost pohybu.

- **Papír jako inspirace pro pohyb.**

Leh na boku

„A“ leží se zavřenýma očima a „B“ pokládá papír na různé části těla. „A“ se snaží pohybovat tak, aby papír co nejdéle vydržel na dané části těla. Spadne-li, položí „B“ papír na další část těla. Po čase, pracuje „A“ jen s představou nesení papíru a „B“ pozoruje, stává se svědkem jeho pohybu. Zkoumáme, jaký pohyb vyvolává dotek papíru, jeho nesení. Zkoumáme, kde papír cítíme nejvíce a naopak. Výměna rolí.

Rozhovor ve dvojici- vzájemné sdílení.

4. Závěrečná reflexe.

Položené otázky. Otázky položené skupině. Co ti přinesla dnešní hodina? Co mělo pro tebe největší význam a proč?

Hodnocení této lekce probíhalo v kruhu na zemi. Děti se rozpovídaly o svých představách, proto bylo nutné dát reflexi řád. Odpovídat měli po kruhu a po dokončení svého hodnocení položit dlaně na zem. Nejvíce se děti shodly, že se soustředily pouze na tu danou práci, že mohly zkoumat svůj vlastní pohyb. Některé se přiznaly, že jim dělalo problém zavření očí. Jedna z dívek se cítila, jak sama řekla, trapně. Reakce na tento výrok mě překvapila, neboť druhá z dívek odpověděla: „To být ti trapně nemuselo, neboť jsme je měli zavřené všichni. To myslíš, že jsme všichni byli trapně?“ Uvolnilo to celou reflexi a děti se více otevřely. Domluvili jsme se, že když bude někdo chtít, vezme si příště na oči šátek. Shodli jsme se na tom, že dnešní hodina přinesla hravost a nové poznání.

3.5.2 Lekce 2

LINIE TĚLA

Cílem této hodiny bude zkoumání možnosti pro expresivní (spontánní, upřímné) zapojení těla, probuzení zdrojů a rezerv v oblasti imaginace (představivosti).

1. Úvodní kruh

Privítání. Pohybem a zvukem vyjádříme svůj pocit aktuální pocit. „Jak se, právě teď, cítíš?“ Zopakování pravidel a seznámení se s programem hodiny.

2. Protážení

Rozhýbání částí těla s navázáním na minulou práci s papírem. (rozhýbání těla s papírem v dlani)

3. Vlastní cvičení

- **Práce s papírovou kuličkou.**

Utvoření dvojic a společnými silami si vyrobení jedné papírové koule ze dvou papírů A4 (vysvětlení práce s názornou ukázkou). Jeden žák (A), vytváří tělem pózy, které chce druhému (B) ukázat. Ten, co pozoruje (B), má v ruce kuličku a kutálením po těle (A), vykresluje linii, která ho zaujala. Tím, kudy koulí „B“ kuličku na těle „A“ zprostředkovává uvědomění linie, která vznikla při jeho póze. Nemusí to být vždy linie nastavená, ale objevujeme nové, zajímavé a možná pro pohybujícího „skryté“ linie těla. (Boříme či naplňujeme očekávané) „A“ mění pozice vždy do zastavení a čeká až „B“ vykreslí linii. Ten, co se hýbe (A), se tím může nechat ovlivnit a nemusí (může vyjít do následujícího pohybu se zážitkem té ukázané linie). Výměna rolí.

- **Využití nabyté zkušenosti**

Práce s papírovou kuličkou bez zastavení (vysvětlení s názornou ukázkou)

Pohyb a koulení se děje bez zastavení. Ten, co se hýbe (A), sleduje a může si volit, zda nabízí pohyb kuličce nebo zda kulička mu ukazuje cestu. → pak se „B“ vzdálí a nechá toho prvního, aby použil předchozí zkušenost a pohyboval se už jen s představou koulejší kuličky na těle a druhý se stává svědkem a měl by pozorovat, kde na těle pohybující osoby „A“ momentálně imaginární kulička je. Výměna rolí.

Reflexe předchozích cvičení je ve dvojicích. Vzájemné sdílení na položené otázky. V čem si se cítila lépe? Když jsi nabízela cestu kuličce nebo ji vykreslovala? Co pro tebe bylo víc? Vedení nebo představa?

- **Pohybující se kulička po povrchu těla**

Utvoříme dvě skupiny- jedna(A) se stává svědky a vymezí bezpečný prostor pro druhou pohybující se skupinu (B). Na hudební podtext tančíme se zavřenýma očima s představou pohybující se kuličky na těle. Svědek pozoruje pohybující se kuličku a pohyb těl.

4. Relaxace

Jde o tanec na hudební předlohu s představou koule plné průzračné tekutiny, pohybující se na těle, která omývá a osvěžuje celé tělo. Dostane se i na skrytá zákoutí těla.

5. Závěrečná reflexe

Sdílení zkušeností v kruhu, kde hlavní otázkou je: „Co ti přinesla dnešní lekce?“

Vzájemné sdílení bylo pro všechny obohacující. Děti už po minulé zkušenosti, sami odpovídaly po kruhu. Hlavním tématem bylo objevení linií těla. Myslím si, že děti objevily tělo, a to ve smyslu objevu svého vlastního těla, jeho povrch a jeho hranice. Pro někoho to byl i objev nepřímého doteku a vnímání emoce z něj. Překvapení pro některé i to, že neuž nevěděly, jakou linii mají ještě vykreslit. I přes to, zde vznikla krásná spolupráce a větší otevření se skupině. Závěrem vzniklo pro lektora doporučení. V pravý čas ukončit činnost s ohledem na jednotlivce, i když pracuje celá skupina. Přínosem pro taneční obor vznikl prostor pro nalezení oblastí těla a jejich propojení.

3.5.3 Lekce 3

LINIE TĚLA 2 – Palcová, malíková a středová

Cíl této hodiny je zlepšování funkční a dynamické schopnosti těla. Nervosvalové dovednosti při koordinaci pohybu, spontaneita a spolupráce.

1 Úvodní kruh

Privítání a následné cvičení jak se kdo cítí. Pohybem a zvukem vyjádříme svůj pocit aktuální pocit. Zopakování pravidel a seznámení se s programem hodiny.

2 Protažení těla

Navázání na minulou hodinu s papírovou kuličkou. Jde o opakování vykreslení linie a pohybu po ní. Práce ve dvojicích.

3 Vlastní cvičení

- **Palcová linie**

Atlas těla – ukázka anatomie (klíční kost, hrudní kost, stydká kost, sedací oblouky) nahmatání a lehkým promasírováním a vlastním dotykem, nalezení si těchto částí, na vlastním těle. Atlas jsem použila pro lepší představu vlastního těla. Začínáme u palce, dále pak vnitřní strana paže, klíční kost, hrudní kost, stydká kost, kyčelní kloub a vnitřní strana nohou až k palci.

V prostoru začínáme vsedě. Pohyb vedeme za palcovou linií. Na hudební předlohu (bez slovního vedení) zkoumáme, jaký následný pohyb to v těle vyvolá. Po výměně rolí následuje vzájemný rozhovor ve dvojicích.

- **Malíková linie**

Atlas těla – opět se jedná o ukázkou částí linie a nalezení si těchto částí na vlastním těle.

Dvojice: „A“ pomocí malého míčku, vykreslí na těle „B“ malíkovou linii pro lepší uvědomění. Od malíku na ruce, vnější strana ruky, lopatky, žebra, pánevní kosti, kyčelní kloub, vnější strana nohou až k malíku na noze. V prostoru začínáme ve stoji. Pohyb vedeme za malíkovou linií. Na hudební předlohu (bez slovního vedení) zkoumáme, jaký následný pohyb to v těle vyvolá.

Vzájemný rozhovor ve dvojicích.

- **Prolínání palcové a malíkové linie**

Jde opět o práci ve dvojicích (je dobré vyměnit dvojice). Jeden z dvojice (A) vede pohyb za palcovou linií a druhý (B) vykresluje dotykem prstu na těle „A“ malíkovou linii. Žáci pracují s uvědomováním si linií a používání tak obou dvou. Zjišťuj si, kudy a co vede tělo pohybu. „B“ později odstoupí a jen pozoruje proměňující se pohyb, pozoruje jaká linie, tělo vede.

Vzájemná výměna zkušeností ve dvojicích.

- **Středová linie**

Pracujeme na hudbu v prostoru. Využití prostředníčku, kolem kterého se otáčí (obíhá) malík a palec. Zkoumáme co, a jaký pohyb to v těle vyvolá.

4 Relaxace

Spontánní tanec na radostnou hudbu s využitím nabytých zkušeností z hodiny.

Jde o skupinový rozhovor nad danými otázkami.

5 Závěrečná reflexe

Otázka číslo 1.

Jaký pohyb vznikl u palcové linie a co to pro tebe znamenalo?

Odpovědi byly celkem shodné. Pohyb směřoval dovnitř a byl uzavřený. Zajímavý byl také poznatek, že tento pohyb přinesl schoulení do sebe a žačka si připadala, jako mimino.

Otázka číslo 2.

Co ti přinesla malíková linie a jaký pohyb vznikl?

Tam se skupinka rozdělila v názorech na dvě. Jedna hovořila o otevření těla a vedení pohybu do prostoru a druhá, mluvila o vedení těla do otoček a rozdělení těla na poloviny. Všichni jsme se shodli, že ač známe z tanečních technik točení, tak tohle byla pro naše těla nová zkušenost.

Otázka číslo 3.

V čem to bylo jiné (pokud to nastalo), když jsme se soustředili na středovou linii?
Názor na tuto otázku byl vcelku podobný. Když jsme se soustředily na středovou linii a vedli pohyb za ní, našli jsme střed těla. Jak palcová, tak malíková linie se pohybovaly kolem ní.

3.5.4 Lekce 4

NÁDOBY TĚLA- PÁNEV

Cílem lekce je experimentování a ověřování vlastních nápadů, vyjádření pocitů, emocí a konfliktů.

1 Úvodní kruh

Přivítání a verbální vyjádření co se stalo od minulé lekce. Zopakování pravidel.

2 Protážení těla

Vedené uvolnění a rozhýbání všech kloubů, protažení těla.

3 Vlastní cvičení

Za použití atlasu těla názorné představení pánevní oblasti a každý samostatně si zpřítomní dotykem svou pánev.

- **Fixace pánve** (znehynění)

Cvičení probíhalo ve dvojicích. Jeden z dvojice obejmě silně pánev druhého z dvojice a zatíží ji vahou svého těla. Snaží se bránit prvnímu v pohybu pánve. Druhý se snaží vyjít do prostoru. Výměna rolí.

Rozhovor ve dvojici s polemikou nad zadanými otázkami. Jaký pocit v těle vyvolalo znehynění pánve? Přemýšlej, jaké poznání to přineslo tělu.

- **Tlak do pánve**

Práce v jiných dvojicích. Jeden z dvojice se snaží ukotvit v pevném stoji a druhý přiložením dlaní ze zadu na pánevní kosti vytvoří tlak. Tím se snaží vést prvního do prostoru. První se snaží udržet na místě.

Rozhovor ve dvojici s polemikou nad zadanými otázkami. Jaký pocit v těle vyvolal tlak na pánev? Proč si myslíš, že si nebyl schopen udržet pevný postoj?

- **Chůze pánve**

Práce jednotlivce představou. Představa velké hluboké mísy místo pánve, kterou naplníme vodou až po okraj.

- a) Jdeme tak, abychom ani kapku nevyhlili.
- b) Jdeme tak, abychom postupně pomalu vylili všechnu vodu
- c) Mísa plná třešní - postupně vytrásáme všechny třešně z mísy (pánve)

- **Práce s představou kuličky v míse (pánvi)**

Tato část se odehrává v prostoru se zavřenýma očima a je vedená slovem. Pracujeme opět s představou a prostorem pánve.

- a) Malá kulička, která obarvuje vnitřní stěny mísy. Pozoruj svým vnitřním zrakem, jakou má barvu, jak těžké je jí ze dna rozpochybovat, jakou práci ti to dá obarvit celou mísu.
- b) Kulička se promění ve větší ocelovou kouli, která téměř vyplní mísu (pánev). Pozoruj si, jak můžeš naklopit mísu, aniž by koule vypadla. Dovol si riskovat. Vyzkoušej i nízké pozice. Co se stane s tělem, když se těžká ocelová koule navalí na stěnu nádoby?
- c) Kulička se proměnila v „hopíka“. Může se odrážet od stran nádoby, může poskakovat, odrážet se ode dna. Kam až může vyskočit? Pozoruj si, co pro to musíš udělat, aby vyskočila co nejvýše nebo naopak skákala v rychlosti jen nízko.
- d) Kulička se mění v balónek a nafukuje se heliem. Je to lehký balónek, který vyplnil celou nádobu a začíná jí nadnášet. Pozoruj, co se změnilo.

4 Relaxace

Kulička je malé zářivé světlo, které putuje v labyrintu nádoby, jsou tam teď různé překážky, různá zákoutí a světlo prozáří každý kout. Pohybuj se tak, aby nezůstalo ani kousek stínu v nádobě. Pracujeme na relaxační hudbu. Potom ustálíme pohyb, vedeme dech do pánve a několikrát prodýcháme. Rukama si svou pánev zpřítomníme.

5. Reflexe

Otázky položené v závěrečné reflexi.

- a) Jaký pocit máš z dnešního cvičení?
- b) Která z kuliček byla pro tebe nejlehčí?
- c) Co tě překvapilo?

Skupina reagovala různorodě a tím vznikla pestrá debata o tématu: „Jak to má v životě každý jinak.“ Vyšlo se z reakce jedné žákyně, která se pozastavovala nad tím, jak je možné, že se někomu mohla líbit ocelová koule. Největší kladné ohlasy měla závěrečná reflexe, kde děti pustily uzdu své fantazie a užívaly si prožitku z tance.

3.5.5 Lekce 5

HRUDNÍK - nádoby těla 2

Cílem hodiny je sebereflexe a uvědomování si sama sebe a svého těla.

1. Úvodní kruh

Rozhovor o minulé lekci. Na co si vzpomínáme a zdali nás k tomu napadla ještě nějaká nová myšlenka. Zopakování pravidel.

2. Rozhýbání těla

Nejprve jsme si zahráli hru na honěnou. Pak následovala chůze prostorem za vytyčeným cílem, kdy se snažíme projít vždy středem. Pomalu, rychle, přímo, nepřímě, běh, poskok.

3. Vlastní cvičení

- **Papírový hrudník** (Zpřítomnění hrudníku - za pomoci papíru.)

Za použití atlasu těla názorné představení oblasti hrudníku.

Práce je ve dvojicích. Jeden z dvojice přitiskne papír na část v oblasti hrudníku a druhý z dvojice vede svůj dech do takto zpřítomněné části. Tak prodýcháme celý hrudník. Následně přidáme i pohyb - postupně vykleneme hrudník a jdeme za dechem. Výměna rolí.

Sdílím pocity ve dvojici nad otázkou. Jaký pocit v těle vyvolalo uvědomění si hrudníku?

Výměna na dvojice ve skupině.

- **Provázek**

Jeden z dvojice stojí. Druhý dotykem svého ukazováčku naznačí navázání povázku a pomyslně zatáhne za provázek. Hrudník následuje provázek vyklenutím. Nejprve na místě, následně vedeme od hrudníku tělo do prostoru. Výměna rolí.

Sdílím pocity ve dvojici nad otázkou. Co to pro tebe znamenalo, začít pohyb z určeného místa hrudníku. Co ti to přineslo?

- **Váza**

Pracujeme v prostoru představou, že místo hrudníku máme hlubokou vázu. Naplníme jí vodou až po okraj. Zkoumáme pocity ve svém hrudníku.

- a) Pohybujeme se tak, abychom ani kapku nevyhlili.
- b) Naplníme jí medem a pohybujeme se tak, abychom postupně vyhlili všechnu med.

- **Kulička**

Práce s představou kuličky ve váze (hrudníku), která je vedená slovem.

- a) Malá kulička, která obarvuje vnitřní stěny vázy. Pozoruj svým vnitřním zrakem, jakou má barvu, jak těžké je jí ze dna rozpohybovat, jakou práci ti to dá obarvit celou mísu.
- b) Kulička se promění ve větší ocelovou kouli, která téměř vyplní vázu.(hrudník) Pozoruj si, jak můžeš naklopit vázu, aniž by vypadla. Dovol si riskovat v nízké pozici. Co se stane s tělem, když se těžká ocelová koule naválí na stěnu nádoby. Zkoumej a riskuj.
- c) Kulička se proměnila v „hopíka“. Může se odrážet od stran nádoby, může poskakovat, odrážet se ode dna. Kam až může vyskočit? Pozoruj si, co pro to musíš udělat, aby vyskočila co nejvýše nebo naopak skákala v rychlosti jen nízko. Hraj si.
- d) Kulička se promění v nafukovací balónek a nafukuje se heliem. Je to lehký balónek, který vyplnil celou vázu a začíná jí nadnášet. Tělo následuje pohyb hrudníku. Pozoruj, co se změnilo.
- e) Kulička je malé zářivé světlo, které putuje v labyrintu nádoby, jsou tam teď různé překážky, různá zákoutí a světlo prozáří každý kout. Pohybuj se tak, aby nezůstalo ani kousek stínu v nádobě. Pozoruj si, jaké zákoutí si svou představou vytvořila. Poté ustálíme pohyb, vedeme dech do hrudníku a několikrát prodýcháme.

- **Tanec se svědkem**

Dvě skupiny. Jedna skupina vytvoří svými těly bezpečný prostor a stává se svědky(každý má svého svědka). Druhá vstoupí do prostoru a bude pracovat na hudbu s představou kuličky v hrudníku a s přesouváním jí do pánve. Pohrává si a může měnit i tvary kuliček, jak to zná z předchozího cvičení. Svědek pozoruje, kde a jak kulička v těle pracuje.

Výměna rolí a následná reflexe ve dvojicích. Polemika nad otázkou. Co jsem cítil a co jsem viděl?

4. Relaxace

Uvolnění v lehu na zádech s prodýcháním různých částí těla pod slovním vedením.

5. Závěrečná reflexe

Vyjádření jednotlivců v kruhu. Slovo předáváním míčku. Jde o volné vyjádření k celé hodině. Téměř pro to byl velký objev oblasti hrudníku a jeho pohybu. Uvědomění si velikosti vázy (hrudníku). Vyjádření se také stočilo k různorodosti představ a porovnávání co pro koho bylo příjemnější. Reakce chlapců a jejich citlivost byla pro mě překvapením. Šlo o jejich vyjádření k heliovému balónku a objevení lehkosti těla.

3.5.6 Lekce 6

HLAVA -Nádoby těla 3

Cílem je změna prožívání a lepší přizpůsobení se vlastním situacím (změna náhledu na danou věc), uvolnění a spolupráce.

1. Úvodní kruh

Přivítání a následné vyjádření pohybem jak šel čas od té doby, co jsme vstali z postele. Zopakování pravidel.

2. Příprava těla na pohyb

Procvičení dechu – chůze k vybranému cíli a svým dechem jako bychom sprejovali a zabarvili tak vytyčený cíl. Sprejování svého jména na jeden výdech. Variace s během. Hra se

slizovou koulí (jeden nese prostorem slizovou koulí a snaží se někoho s ní obalit, ten poté přebírá roli).

3. Vlastní cvičení

- **Zpřítomnění hlavy**

Pracujeme ve dvojicích. Jeden z dvojice lehce přiloží dlaň na část v oblasti hlavy a druhý z dvojice vede svůj dech do takto zpřítomněné části. Tak prodýcháme celou oblast hlavy. Po chvíli přidáme postupný pomalý pohyb za dechem, který jako by procházel až skrz dotyk. Výměna rolí.

Následně výměna dvojic ve skupině.

- **Přelévání tekutiny**

Ve dvojicích. Jeden z dvojice v sedu rozkročném, vytvoří z dlaní polštář a druhý, v lehu na zádech, položí (odevzdá) hlavu do dlaní partnerovi. Ten si počká na uvolnění a prodýchání hlavy, poté začne lehce hlavou partnera otáčet, jako když přelévá tekutinu a snaží se jí pomalu uchem odlévat ven (obměnou může být práce s představou zrníček písku).

Následuje pomalý předklon a záklon hlavy, dále pak jemná rotace. S veškerou péčí přidáváme pohyb těla. Tělo se pohybuje z 20%, po chvíli z 40% a následně až z 100%, přičemž druhý stále drží hlavu ve svých dlaních. Závěrem opouští partnera a stává se svědkem pohybu vedeného inspirací předchozího cvičení. Na pokyn přistoupí zpět k partnerovi a zklidní jeho pohyb tak, že dlaně svých rukou položí na hlavu a mezi prsty u nohou uchopí patu partnera. Ten se zakotví ve stojí a dvakrát prodýchá prostor mezi hlavou a patami. Výměna rolí a následný rozhovor ve dvojici.

- **Propojení nádob**

Práce ve dvojicích. Jeden stojí a druhý přikládá dlaně na pas obratle a krk. Dotykem zpřítomní části těla, které propojují nádoby (pánev, hrudník a hlavu). Používá takový dotyk, aby byl inspirací pro rozpohybování nádob. Pokud se podaří rozpohybovat partnera, odchází a stává se svědkem jeho pohybu. Výměna rolí.

Vzájemné sdílení rozhovorem.

4. Relaxace

Představa světélkující kuličky, která koulí v různých částech těla. Čistí a přivádí energii do všech dutin, vede tělo do pohybu. Žák vnímá svůj vlastní pohyb a procítuje, co pro něho a jeho tělo znamenají myšlenky spojené s touto představou. Nechají se unášet svou fantazií.

5. Závěrečná reflexe

Povídání v kruhu a všech třech nádobách a o vnímání je jak zvlášť, tak propojené. Pro některé bylo obtížné nést dech do hlavy, a tak prý jen vnímali dotyk, do kterého se pak pokládali. Zvědomili jsme si tak zásadu, že vše je správně. Bylo potěšující jejich samostatné uvažování a seberealizace. Celkově bylo znát, že jsou všichni velmi zklidněné a propojené s tělem.

3.5.7 Lekce 7

KŮŽE, HMOTA, KOST

Cílem této lekce je zlepšovat funkční a dynamické schopnosti těla, nervosvalové dovednosti, při koordinaci pohybu. Posílení pocitu vlastní identity, vytvoření přesnější představy o svém těle.

1. Úvodní kruh

Přivítání a rozhovor s čím kdo přichází na dnešní hodinu. Připomenutí pravidel.

2. Protážení těla

Dotyk, jako inspirace pro pohyb. Práce ve třech skupinách s postupným vyměňováním. Jeden z dvojice dává jakýkoliv druh doteku na jakoukoliv část těla druhému tak, aby rozpochoval tělo a připravil ho tak pro pohyb.

3. Vlastní cvičení

- **Kůže**

Povídání si o vlastnostech kůže a ukázání si vše v atlasu těla. Práce v dvojicích. Jeden z dvojice najde ukotvení ve stoji. Druhý přikládá lehce dlaň na jakoukoliv část kůže na těle stojícího a velice jemným posunem kůže vede jeho tělo do pohybu (nehladí, ale jen lehce posouvá!). Následuje postupné opouštění dotyku a nechání práce s představou. Výměna rolí. Rozhovor ve dvojicích.

- **Hmota**

Ukázání svalové struktury v atlasu těla.

Práce v jiných dvojicích. Jeden z dvojice najde opět ukotvení ve stojí. Druhý uchopí hmotu části těla stojícího (přiloží silnější dotyk), a posunem, s mírným tlakem, vede jeho tělo do pohybu. Následně opouští dvojici a nechá pracovat partnera jen s představou. Výměna rolí. Vzájemní sdílení rozhovorem.

- **Kost**

Ukázání kostry v atlasu těla – rozhovor o významu kostí.

Práce ve vyměněných dvojicích. Jeden z dvojice najde ukotvení vleže na boku. Druhý uchopí končetinu (nohu, paži) a rotací přivede kost do pohybu. Tělo následuje pohyb. Následně opouští dvojici a nechá pracovat partnera jen s představou. Výměna rolí.

Následné cvičení začíná jeden z dvojice, který stojí a druhý přiložením kořene dlaně na místo, kde je nejbližší ke kosti, tlakem a třesem přináší do těla pohyb. Výměna rolí a následné sdílení pocitů z daného cvičení.

- **Hádání co vede pohyb**

Rozdělení skupiny na dvě. Jedna skupina pozoruje, odkud pohyb vychází (kůže, hmota nebo kost). Druhá pracuje se zavřenýma očima a samostatně si zkoumá rozdílnost pohybů.

4. Relaxace

Kreslení pocitů - kost, hmota, kůže. Přiřazení vlastnosti nebo emoce k jednotlivým částem.

5. Závěrečná reflexe v kruhu

Vzájemné sdílení nad obrázky (vernisáž). Vysvětlení nápisů a jejich porovnávání.

3.5.8 Lekce 8

KRAJINA JMEN

Cílem je harmonické sjednocení myšlení, cítění, vůle, verbálního i neverbálního projevu.

1. Úvodní kruh

Rozhovor o tom, co se událo od minulé hodiny. Připomenutí pravidel.

2. Příprava těla na pohyb

V kruhu. Protážení – zrcadlení pohybu vedoucího. Vyslovení vlastního jména a poté předvedení pohybu, který tě vyjádří. Skupina zopakuje jméno, pak i pohyb.

3. Vlastní cvičení

• Zvuk a dech

Práce ve trojicích. Dva z trojice se střídavě snaží svého partnera rozpohybovat silou dechu (foukání) a později i přidáním zvuku.

Výměna rolí.

• Moje jméno

Práce ve dvojicích. Jeden stojí a se zavřenýma očima naslouchá a pohybem spontánně reaguje na své vlastní jméno, které vyslovuje druhý z dvojice. Ten vyslovuje různé tvary jména, s přidáním různých emocí a síly v hlase. Respektujeme přání pohybuujícího, když se mu nějaký tvar nelíbí, nepoužíváme ho. Výměna rolí a následná reflexe.

Výměna dvojice ve skupině.

• Krajina

Dvojice. Jeden z dvojice si zaváže oči. A druhý provede prvního pomyslnou krajinou (cestou). Vede ho za ruku a vyslovováním jeho jména, mu sděluje členitost krajiny. První si tvoří svou vlastní představu o krajině, kterou prochází.

Výměna rolí.

• Popis krajiny

Rozdělení skupiny na dvě krajiny. Každý samostatně nakreslí svou cestu (krajinu), kudy šel, co viděl a vzájemně (ve skupině) si verbálně vysvětlí, jaká byla jejich cesta. Složí z obrázků

jednu dlouhou cestu. Jeden ze skupiny představí celou dlouhou cestu vlastním popisem (reprodukuje, co slyšel).

- **Báseň a představení**

Každý ve skupině si stoupne za svou kresbu a poté se posune o jeden obrázek vedle. Na zadní stranu cizí cesty napíše jeden rým vztahující se k tomu, co vidí na obrázku. Sestavením všech rýmů složí skupina krátkou báseň. Ta slouží jako inspirace pro pohyb, který skupina vymyslí a poté předvede druhé skupině (pohyb nesmí být popisný).

4. Závěrečná reflexe

Rozhovor o celém průběhu hodiny, pocitech, vnímání identity a vzájemné spolupráce. Celá tato lekce přinesla spolupráci a rozhovory. Nejtěžší bylo ztvárnění básně. Bylo nutné vysvětlit co je popisné a co ne. V celé skupině byla snaha splnit úkol. Možná byla až přílišná zaujatost úkolem. Takto pak lekce ztrácí hravost.

3.5.9 Lekce 9

TANEC TŘÍ EMOCÍ

Cílem lekce je posilovat především pochopení svých emocí, emocionální stabilitu, změnu pohledu, prožití a puštění emocí. Pozorovat reakci těla na emoci v tanečním projevu.

1. Úvodní kruh

Pantomimické vyjádření emoce, která se týká momentálního stavu. Skupina opakuje, co viděla. Připomenutí pravidel skupiny.

2. Protažení těla

Stimulace těl přes chodidla. (chůze pomalá nebo rychlá, chůze po špičkách, patách, vnitřních i vnějších hranách) Střídání chůze a rychlosti.

3. Vlastní cvičení

- **Tři emoce**

Tanec na hudební předlohu, která symbolizuje danou emoci. Přes smutek a bojovnost, se žáci postupně propracují k radosti. Tři písně = tři tance.

Smutek – jdeme v tanci jen tak daleko, abychom se mohli vrátit zpátky (jako v moři).

Bojovnost – najdi v sobě sílu, která přehluší prožitý smutek a díky bojování se z něj dostane.

Radost – nemůžeme jen bojovat, jinak bychom se vysílili a uzavřeli proti prožívání radosti.

- **Emoce se šátky**

Místnost je rozdělena (šátky) na 3 části a v každé se nachází jedna emoce. Postupně budeme procházet jednotlivými emocemi. Zjišťujeme tak, ve které se cítíme dobře/špatně. Následuje pozorování, jak reaguje tělo na přechod hranic (šátků) mezi jednotlivými emocemi. V každé emoci zůstáváme, jak dlouho chceme (pracujeme na neutrální hudební předlohu).

- **Tanec emocí**

Při hudbě, vyjadřujeme emoci pohybem tak, jak to cítíme (uvolníme emoční napětí a procítíme ji v tanci). V každé emoci jdeme jen tak daleko, abychom mohli přejít do další emoce.

- **Tanec s opakováním pohybu (se svědectvím)**

Práce ve dvojicích. Nejprve si každý vytvoří čtyři jednoduché, příjemné pohyby, které po celou dobu bude opakovat. Tyto pohyby však přizpůsobuje různým emocím – pohyb tedy prožije s každou emocí jinak.

Jeden se stává svědkem pohybu a nechá na sebe působit pohybové vyjádření partnera. Druhý pracuje. Výměna rolí.

Reflexe ve dvojicích. Vzájemný popis, co jsem pozorovala a naopak, co jsem prožívala.

4. Relaxace

- **Relaxace tkaničkami**

Dvojice. Nejprve rozprostřeme několik tkaniček od bot na zem. Jeden z dvojice v lehu na zádech několikrát prodýchá své tělo. Druhý z dvojice pak postupně pomalu vytahuje jednu

tkaničku za druhou. Až vytáhne i poslední, pomalu začne na tělo partnera pokládat tkaničky. Nechá chvíli mezi tím, než začne přidržení jedné části tkaničky postupně vytahovat a odstraňovat tak tkaničky z těla partnera. Výměna rolí.

5. Závěrečná reflexe

Rozhovor v kruhu nad položenými otázkami.

- a) Co ti přinesla dnešní hodina?
- b) Co pro tebe znamenalo prožít si radost přechodem přes bojovnost?
- c) Co tě překvapilo?

Hodnocení bylo velice emotivní. Překvapila nás všechny reakce jedné z dívek, která se svěřila, že teď má smutné období, a tak jí to dohnalo k slzám. Na to reagovala ta, co jí pozorovala a sdílela svou soucitnost, při které jí také vechnal slzy do očí. O smutném období nevěděla. Byl to jen prožitek z pozorování. Celkově se všichni shodli, že bojovnost je důležitou součástí emocí a přechodu od smutku k radosti.

3.5.10 Lekce 10

VEDENÍ A NÁSLEDOVÁNÍ

Cílem je sebereflexe a uvědomování si sebe sama, změna prožívání a lepší přizpůsobení se situacím (např. změna náhledu na danou situaci).

1. Úvodní kruh

Přivítání. Pohybem a zvukem vyjádříme svůj pocit aktuální pocit. „Jak se právě teď cítíš?“
Zopakování pravidel a seznámení se s programem hodiny.

2. Protážení

Práce ve dvou skupinách. Jeden leh v pohodlné poloze, kromě lehu na zádech – ostatní dávají plný měkký dotek (prachová peřina). Ležící mění polohy. Ostatní pomalu mění doteky (opakuje se několikrát).

Doteky ustanou - nastává přechod ležícího do nízké, střední a vysoké pozice. Ostatní změni kvalitu doteku, noří se přes povrch těla až do hmoty jako když hnětu hrnčířskou hlínu. Cvičící

se dostává až do stoje s oporou v chodidlech, ostatní mění opět kvalitu doteku - konečky prstů, jako proud vody ze sprchy, který omývá hlínu z kůže. Poslední změna dotyku - tah dlouhých linií z centra (pupík) k periférii, pak i obráceně (z periférie do centra). Dotek odchází a jedinec si pracuje s pohybem, který získal inspirací doteku.

Postupná výměna rolí. Rozhovor ve skupině tom, jak vnímali dotyk.

3. Vlastní cvičení

- **Dálkové ovládání**

Následuj můj prst - práce ve dvojicích. Jeden z dvojice vede svým ukazováčkem, který je držěn neustále 30cm před nosem druhého partnera (vedeného). Pomalým a táhlým pohybem pohybuje jeden rukou v různých směrech (nejprve na místě, poté do prostoru). Postupně zkouší riskovat a zařazovat dynamiku pohybu (zrychlovat či zpomalovat). Výměna rolí.

- **Vysavač**

Výměna předchozích dvojic. Jeden z dvojice vyslovuje různé části těla a druhý se pokouší plynule pohybovat po prostoru za hlasem volajícího, tak jako by ho vtahoval vzduch vysavače. Je to táhlý a plynulý pohyb. Zkoušíme jak na podlaze v nízkých pozicích, tak i ve stoje (možné volat části těla i přes prostor).

- **Loutka**

Opětovná výměna předchozích dvojic. Jeden z dvojice vede a druhý v sedu čeká na zadání pohybu dotekem na určitou část těla. Druhý se dotkne prstem určité části těla, kde pomyslně naváže provázek dlouhý cca 50cm. Jakmile za „provázek“ zatáhne, pohybuje tak s tou částí těla, která byla navázána. Jakmile však provázek pustí, uvolní se také část těla vedeného (loutky). Můžeme navázat i několik částí těla najednou a pozorovat, kam vedeného můžeme dostat. Reflexe ve dvojici.

- **Orchestr**

Celá skupina v zástupu – první vede, kde zprvu naladí ostatní na malý pohyb a poté, když si myslí, že je naladěno, udělá čtyři kroky s pohybem. Vedoucí skupiny odchází na poslední místo a pokračuje ve vedení pohybu druhý v zástupu. Při dlouhém zástupu se po čase zástup rozdělí (nedochází pak ke ztrátě zájmu těch, co jsou na konci zástupu a dochází k oživení činnosti).

Dvě skupiny – dva trojúhelníky. „Kdo chce, ten vede“ a na základě této věty je zvolen vedoucí „dirigent“, tanečního orchestru.

Za oba dirigenty se rozestoupí do trojúhelníku skupiny tak, aby byli jako celek proti sobě a viděli jak na svého vedoucího, tak i na protější skupinu. „Dirigent“ zavře oči a chvíli vnímá sám sebe a své tělo.

Pak následuje oční kontakt s dirigentem druhé skupiny, následně otočení na svou skupinu a očním kontaktem s každým propojí mysl.

„Dirigent“ 1. skupiny tančí na mužský hlas a bubny (jeho skupina ho napodobuje).

„Dirigent“ 2. skupiny tančí na ženský hlas a strunné nástroje (jeho skupina ho napodobuje).

Výměna rolí.

4. Relaxace

Tanec vlastního těla- uvolni a následuj své tělo a na hudební předlohu protanči své pocity.

5. Závěrečná reflexe

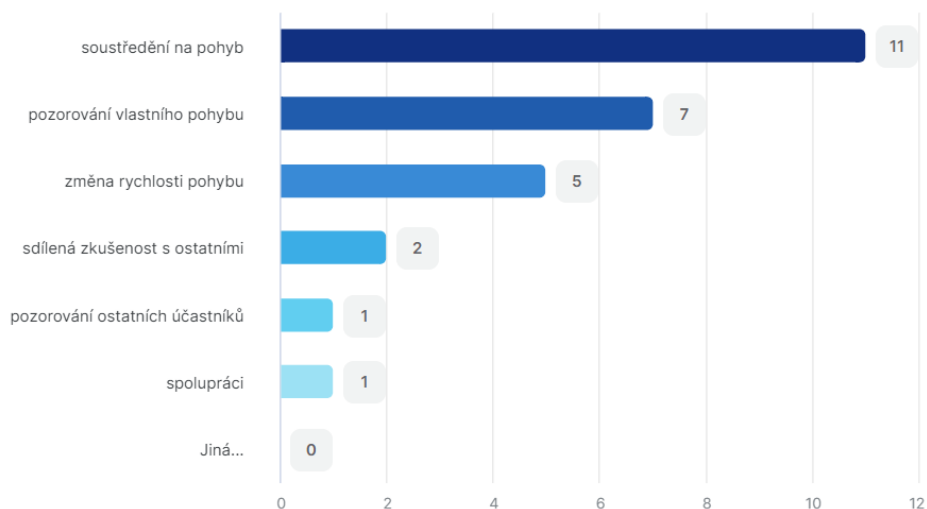
Hodnocení proběhlo v kruhu s volným vyjádřením. Každý měl prostor vyjádřit se, k čemu chtěl, co ho zaujalo nebo překvapilo.

3.6 Dotazníkové šetření

• Dotazníkové šetření č.1 - vyhodnocení ukončení deseti lekcí

Při dotazování byly použity uzavřené otázky. Po skončení deseti lekcí jsme společně prošli témata lekcí a vzpomínali, co nám cvičení přineslo. Studenti pak samostatně vyplnili dotazník, týkající se jednotlivých lekcí.

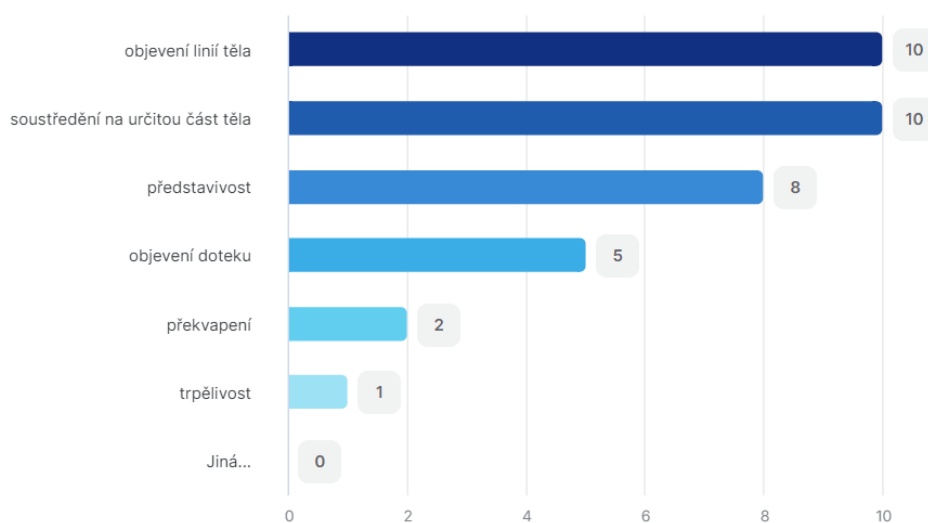
CO TI PŘINESLA 1. LEKCE – PRÁCE S PAPÍREM?



Shrnutí

Nepřekvapilo mě, že tato lekce přinesla téměř všem žákům soustředění na pohyb. Byl to nový pohyb a zároveň pohyb s rekvizitou. Naopak změna rychlosti pohybu byla vnímána jen u pěti žáků. Předpokládala bych, že instrukce, která se týkala hledání cest a nebát se riskovat, přinese tuto zkušenost.

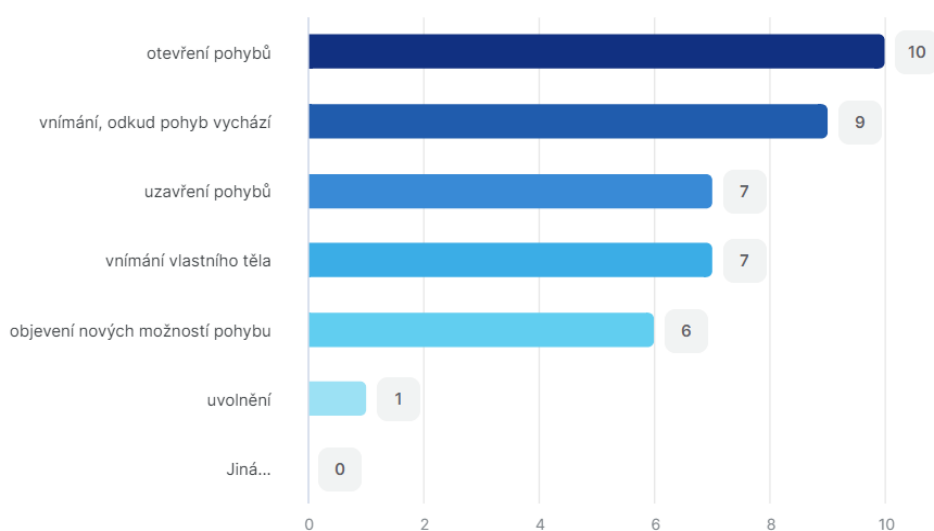
CO TI PŘINESLA LEKCE 2- LINIE TĚLA?



Shrnutí

Zaujalo mě, že tato lekce přinesla překvapení jen dvěma žákům. Předpokládala bych, že jakmile jdu do pohybu s představou nabízené linie, a je mi vykreslena jiná, jde o moment překvapení. Možná se žáci celkem shodli v představách, jelikož jako skupina už pracují už sedm let. Překvapením pro mě, byl objev doteku pro pět žáků. Protože mám s žáky užší vztah, dovolila jsem se zpětně zeptat na tuto odpověď. Dozvěděla jsem se, že pro ně byl dotek přes papírovou kouli něco jiného nový druh doteku. Zároveň při relaxaci se mohli v představě dotýkat sami sebe bez fyzického kontaktu.

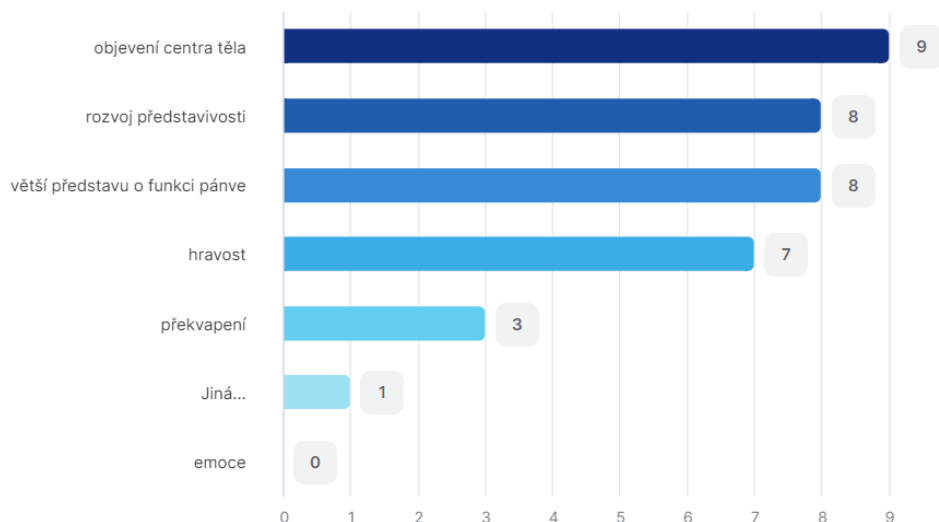
CO TI PŘINESLA LEKCE 3 - LINIE TĚLA (palcová, malíková a středová



Shrnutí

Upoutala mě odpověď, týkající se vnímání svého těla. Myslím si, že zde velkou roli zahrála tanečně-pohybová terapie, která se týkala především verbálního hodnocení ať ve dvojicích, tak následně i ve skupině. Na objevení nových pohybů se shodla polovina žáků. To je velice zajímavá věc, protože většina pohybů, v rámci technik taneční výchovy, jim byla známá. Jde tedy především o vnímání, odkud pohyb vychází.

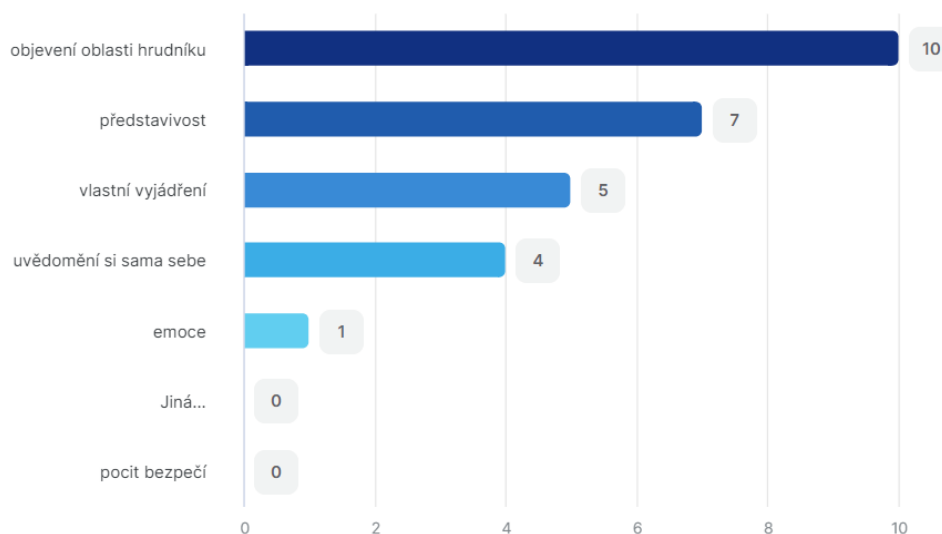
CO TI PŘINESLA LEKCE 4 – NÁDOBY TĚLA (pánev)



Shrnutí

Této lekce neměla za cíl objevení centra těla, atak to bylo pro mě příjemné zjištění. V tanci se pozornost velmi stáčí k centru těla a velké množství pohybu je vedeno právě z této oblasti. Proto to velice kladně hodnotím. Zároveň bych chtěla vyzdvihnout odpověď, týkající se větší představy funkce pánve. Zde hraje opět velkou roli tanečně-pohybová terapie. Zpřítomnění pánve vedlo sebepoznání. Je zajímavé, že ani žádná z přítomných děvčat neuvedla emoce. Přikláním se tak k názoru, že v období pubescence jde o hledání vlastní identity, se změnami prožívání a překonávání emoční lability. Jde o vývoj nejen fyzický, ale i psychický a emoční.

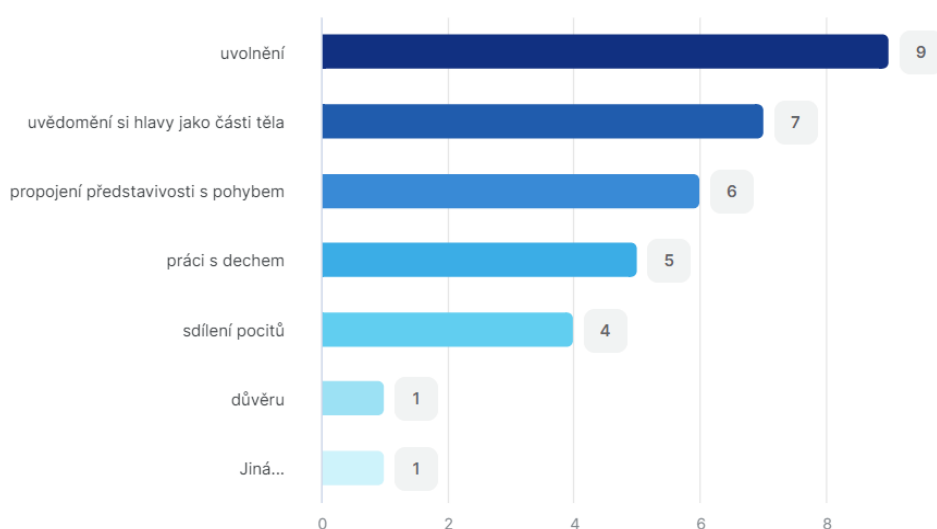
CO TI PŘINESLA LEKCE 5 -NÁDOBY TĚLA (hrudník)



Shrnutí

Zde není překvapení, že pro většinu žáků tato lekce přinesla objevení oblast hrudníku. Taneční technika zahrnuje izolace těla. Je velmi obtížné vysvětlit dětem, jakým způsobem izolace provádět. Na základě této lekce se pohyb v oblasti hrudníku zvědomí natolik, že pohyb se stal jednodušším a přirozenějším. Méně, jak polovina žáků, nepřikládali důležitost odpovědi uvědomování si sami sebe. Je to zajímavý pohledna to, jak jsou v tomto věku děti schopné uvědomit si část sebe (část svého těla), ale nadávají význam celku. Hodina byla hodnocena velmi kladně.

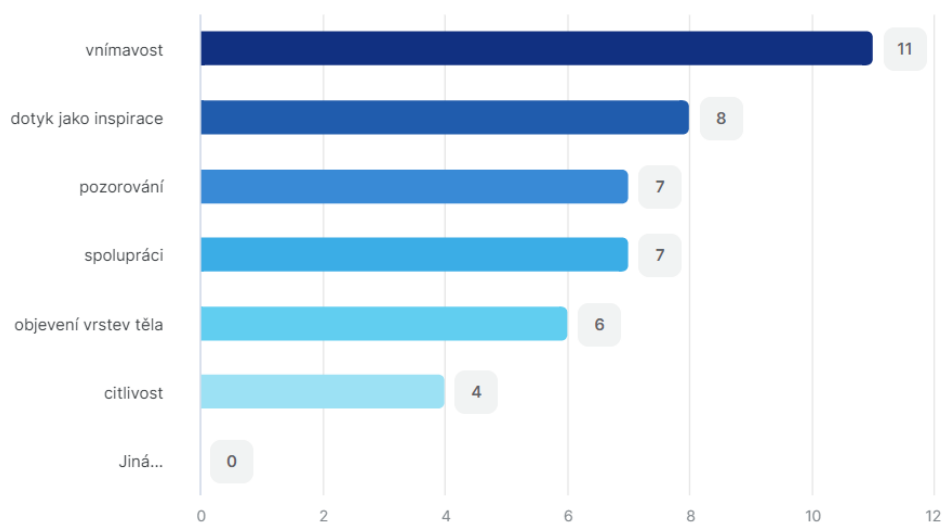
CO TI PŘINESLA LEKCE 6 -NÁDOBY TĚLA (hlava)



Shrnutí

Cílem této lekce bylo uvolnění a dle výsledku dotazníku, takto lekce splnila svůj hlavní úkol. Význam přineslo i uvědomění si hlavy, jako části svého těla, vedení dechu do této oblasti. K tomu se vztahoval přínos práce s dechem. Jelikož s dechem pracujeme při každé hodině v tanečním oboru, je pochopitelné, že se tím žáci/žákyně, až tolik nezabývali. Tato lekce byla zaměřena i na důvěru a spolupráci, ale ta byla v odpovědích zmíněna jen jedním. Přisuzuji to dlouhodobé spolupráci a víceletému setkávání. Je možné více vyzdvihnout toto téma.

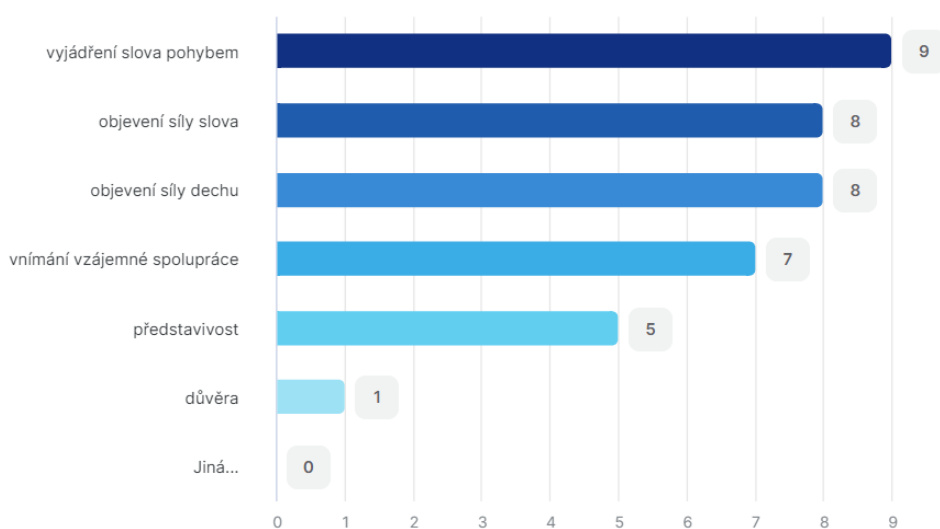
CO TI PŘINESLA LEKCE 7 – KŮŽE, HMOTA, KOST



Shrnutí

Zde mě zaujala množství odpovědí. Tato lekce byla přínosem ve více směrech. Vidím zde rozdíl ve vnímavosti a citlivosti. Je to pro mě námět na přemýšlení, jak děti v tomto věku vnímají tento rozdíl. Ráda se v oblasti mé práce, zaměřím v budoucnosti na toto téma. Líbí se mi, že přínosem bylo i pozorování. Žáci se postupně tímto učí nejen sebepoznání, ale i schopnosti akceptování okolí a vrstevníků.

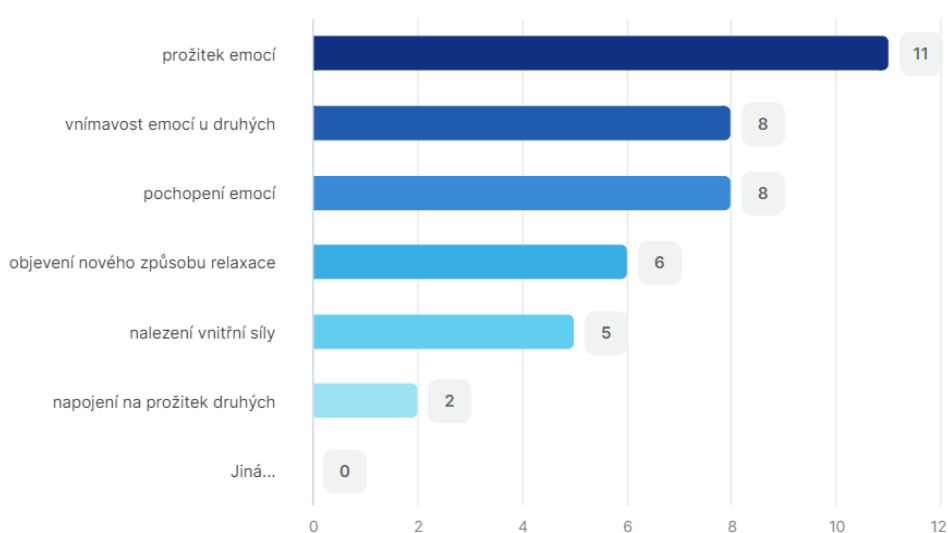
CO TI PŘINESLA LEKCE 8 – KRAJINA JMEN



Shrnutí

Pro mnohé byla tato lekce objevením několika témat. Nedá mi to nevyzdvihnout téma síly slova a vyjádření slova pohybem. Z hlediska tanečně pohybové terapie můžeme říct, že se zde ukázalo, jak slovo může ovlivnit pohyb a lidské tělo jako takové. Myšlenka pohybu na tvary vlastního jména tak přinesla vnímavost těla na dynamiku a tvar slova. Proč ale zde menší roli hrála představivost, mě zarazí. S otázkou vlastní fantazie se potýkám i v oblasti výtvarného projevu. Zde se mi potvrdilo, že zadání úkolu je pro dnešní děti lehčí, než vlastní sebevyjádření.

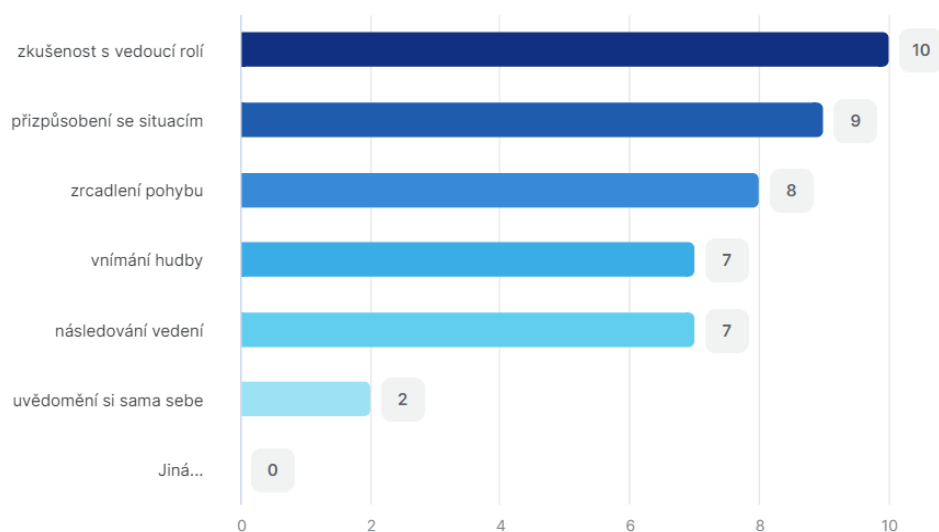
CO TI PŘINESLA LEKCE 9 – TŘI EMOCE



Shrnutí

Zde moji pozornost přitáhla odpověď objevení nového způsobu relaxace. Dětem nebylo sděleno (před vysvětlením posledního cvičením), že se jedná o relaxaci. Polovina dětí si však našla tento zážitek sama. Prožitek emocí a jejich pochopení jsem očekávala, i když jsem četla, že v tomto věkovém období dochází k emoční labilitě. O to víc mě překvapila vnímavost emocí u druhých, která měla více jak osm zaškrtnutí.

CO TI PŘINESLA LEKCE 10 - VEDENÍ A NÁSLEDOVÁNÍ



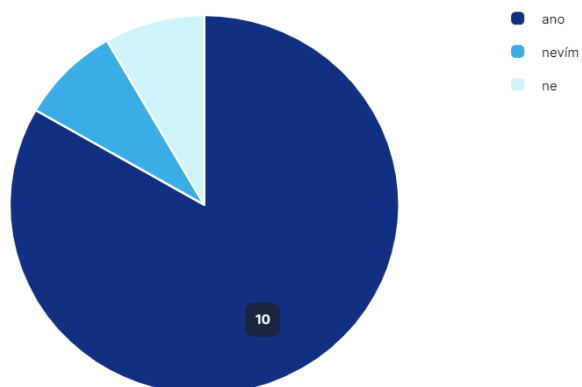
Shrnutí

Jeden z cílů této lekce, bylo uvědomování si sama sebe. Jen dva žáci/žákyně zaškrtnuli toto uvědomění. Je zajímavé, jak si děti v tomto věku uvědomují sami sebe. Zkušenost s vedoucí rolí byla různorodá, ale i to je pozitivní uvědomění. Vyzdvihla bych označení přizpůsobení se situacím většinou dětí. Z hlediska vývoje a jejich zralosti, jde pro mě o velký posun osobnostním rozvoji dítěte. To umožňuje taneční terapie, která v rámci improvizace tanečního oboru byla v této lekci zahrnuta.

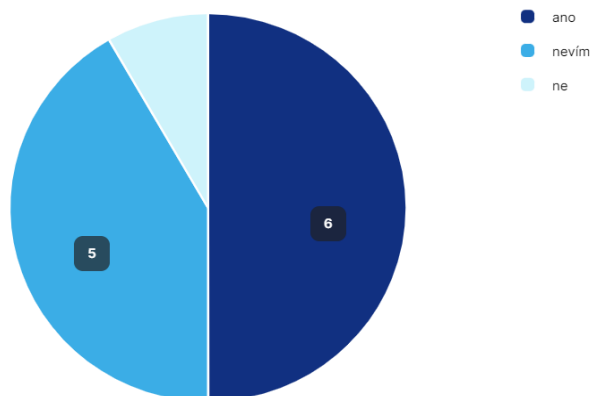
- **Dotazníkové šetření.2 - vyhodnocení porovnávání studentů tanečního oboru z dvou různých ZUŠ**

Druhý dotazník byl online zaslán skupině, která se zúčastnila deseti lekcí TPT a ta ho samostatně vyplnila. Porovnávající dotazník (se stejnými otázkami), byl poslán kolegovi (učiteli ZUŠ) a ten ho nechal vyplnit studenty na hodině tanečního oboru. Věkově i početně se obě skupiny shodovaly. Barvy polí grafů se v jednotlivých odpovědích liší.

1. Umíš mluvit o svých pocitech a problémech se svými kamarády?



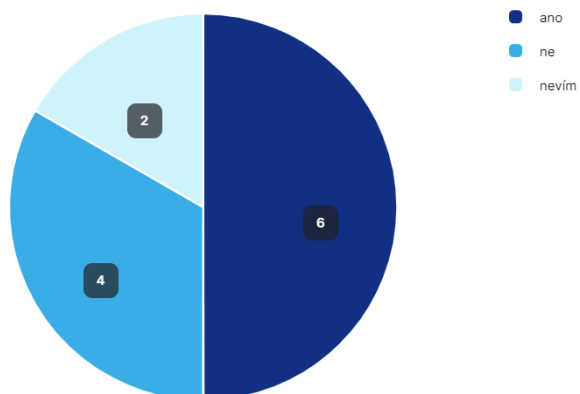
Výzkumná skupina



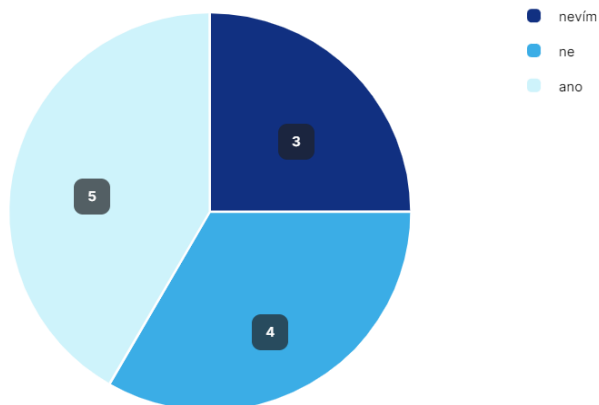
Srovnávací skupina jiné ZUŠ

Výzkum prokázal, že je skupina, se kterou byla praktikována TPT, otevřenější vůči svým vrstevníkům. Na druhé straně je skupina nejistá ve svém vlastním úsudku.

2. Umíš mluvit o svých pocitech a problémech s rodiči?



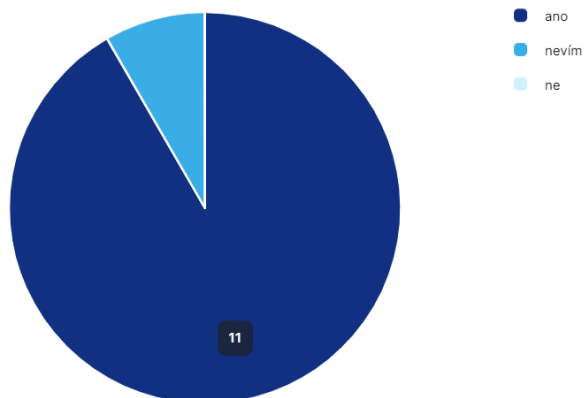
Výzkumná skupina



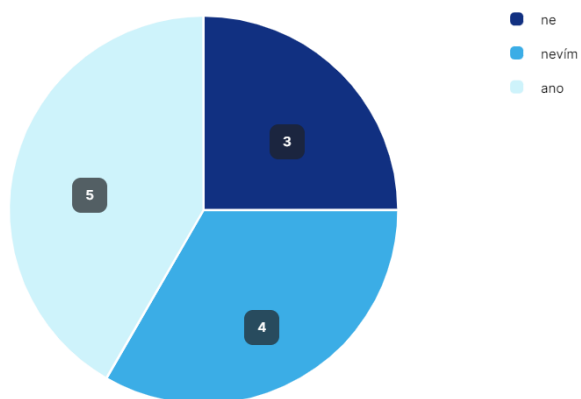
Srovnávací skupina jiné ZUŠ

Zde se graf velmi neliší. Je vidět, že téměř polovina obou skupin s rodiči sdílí své problémy. Obě skupiny mají stejný počet dětí, které naopak s rodiči o svých problémech nemluví.

3. Umíš si povídat s dospělými, kteří nepatří do rodiny?



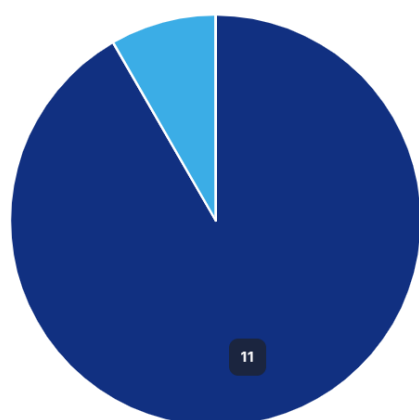
Výzkumná skupina



Srovnávací skupina jiné ZUŠ

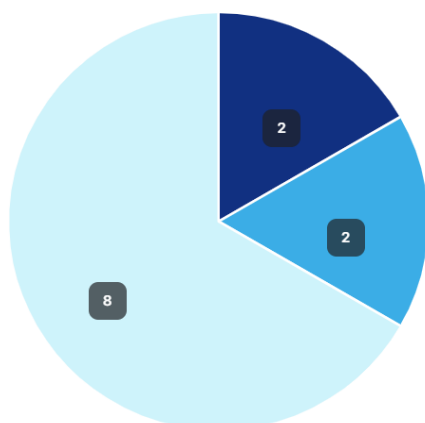
Výzkumná skupina jasně ukazuje, že je schopná řešit své problémy s jinými dospělými osobami. Myslím si, že rozhovory v tanečně pohybové terapii se velkou měrou na tomto výsledku podílejí.

4. Umíš komunikovat tělem?



■ ano
■ nevím
■ ne

Výzkumná skupina

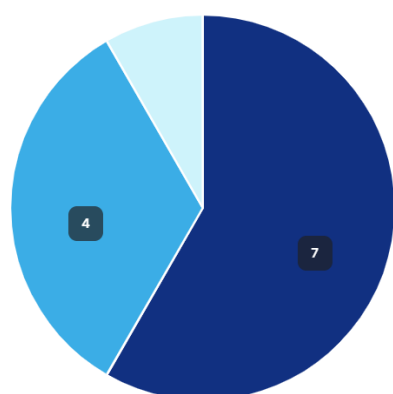


■ ano
■ ne
■ nevím

Srovnávací skupina jiné ZUŠ

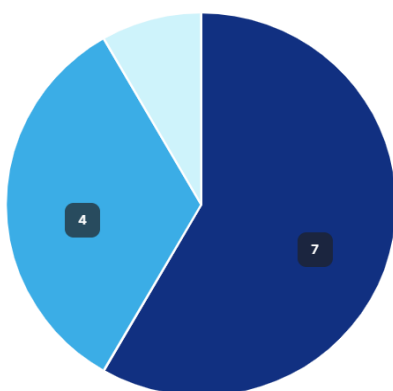
Myslím si, že skupina z jiné ZUŠ nezná pojem - komunikace s tělem. Určitou souvislost s tímto tématem má učení tanečních technik. Ty mají určitá pravidla, a pokud je učitel dodržuje, nemají děti možnost naučit se svým tělem komunikovat. Výzkumná skupina vedla ve svém výzkumu rozhovory se svým tělem a následná reflexe tuto zkušenost upevnila. Z toho je patrné, jakou důležitou roli reflexe hraje.

5. Umíš napsat slovy, jak se cítíš?



■ ano
■ nevím
■ ne

Výzkumná skupina

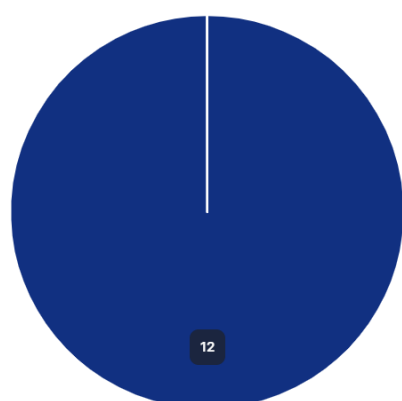


■ ano
■ ne
■ nevím

Srovnávací skupina jiné ZUŠ

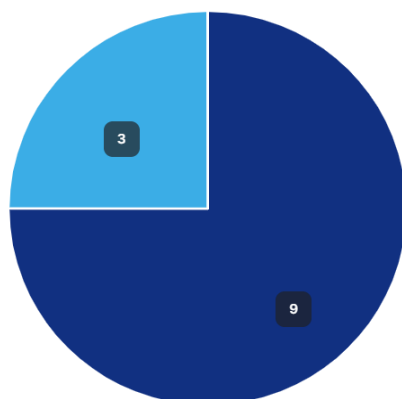
Role písemného vyjádření je zřejmě dětem bližší než verbální projev. Doba přináší techniku do vzdělávání i do soukromí. Tak není divu, že dětem je tento způsob bližší.

6. Umíš pohybem vyjádřit, jak se cítíš?



■ ano
■ nevím
■ ne

Výzkumná skupina

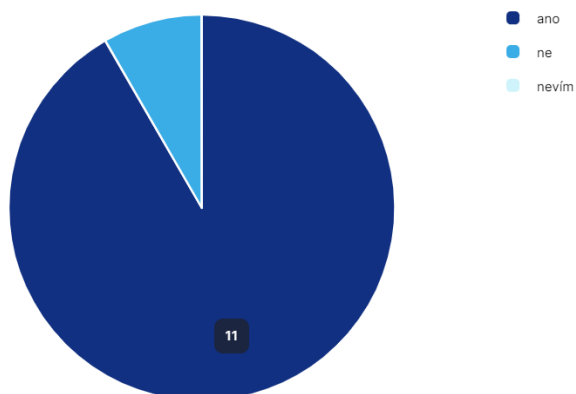


■ ne
■ nevím
■ ano

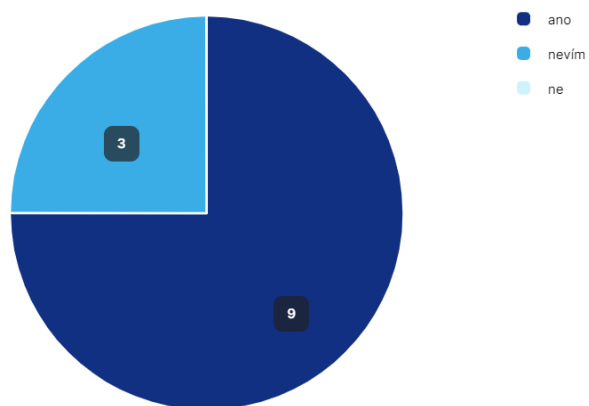
Srovnávací skupina jiné ZUŠ

Zkušenost s vyjádřením emocí, nabraná během výzkumu, byla u dětí z výzkumné skupiny, větší. Došla jsem k závěru, že pokud se pracuje s emocemi v tanci a pohybu, děti lépe rozumí svým emočním pocitům. Je tím pro ně lehčí, vyjádřit pohybem, co cítí.

7. Umíš vnímat své pocity?



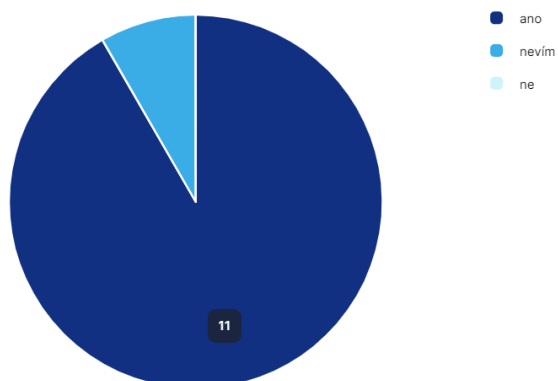
Výzkumná skupina



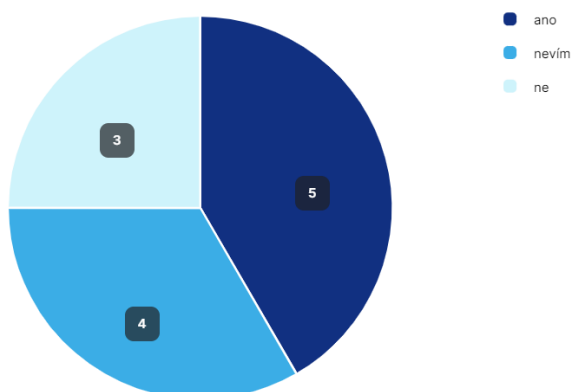
Srovnávací skupina jiné ZUŠ

Z těchto grafů je patrné, že děti své pocity celkem dobře vnímají a výzkum na to nemá tak velký vliv. Snad jen na plném uvědomování si svých pocitů. To se týká jednoznačné odpovědi. Ano nebo ne.

8. Je taneční improvizace tvůj oblíbený předmět?



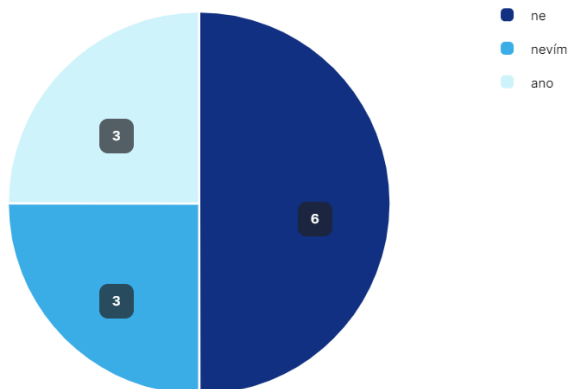
Výzkumná skupina



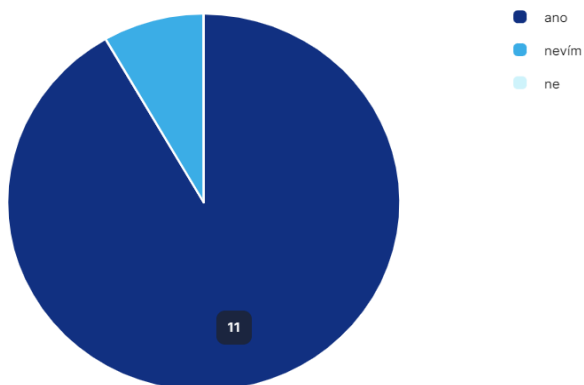
Srovnávací skupina jiné ZUŠ

Výzkum potvrzuje, že taneční projev vlastního vyjádření (improvizaci) je spontánní a sebepoznávací pohyb. Výzkum, který proběhl v rámci taneční improvizace, může být návodem, jak zpříjemnit taneční hodiny. Taneční terapie, je podpůrnou součástí těchto lekcí.

9. Potřebuješ pro své pohybové vyjádření hudbu?



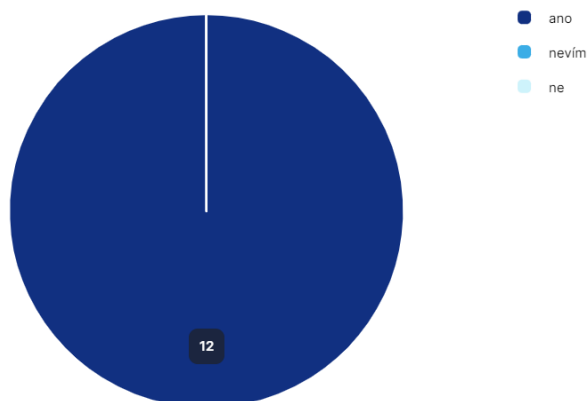
Výzkumná skupina



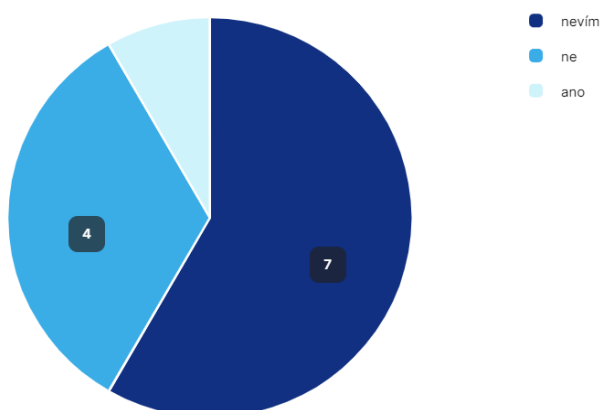
Srovnávací skupina jiné ZUŠ

Ve výzkumné skupině máme šest odpovědí záporných a ve druhé srovnávací skupině jedenáct kladných. V taneční terapii se autentický tanec tančí také bez hudební předlohy. V těchto lekcích se žáci/žákyně pohybovali i bez hudebního podkladu, a to jim přineslo nové poznání. Je tedy pochopitelný výsledek této otázky.

10. Umíš tančit se zavřenýma očima?



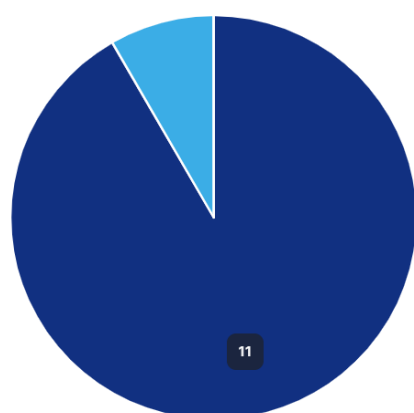
Výzkumná skupina



Srovnávací skupina jiné ZUŠ

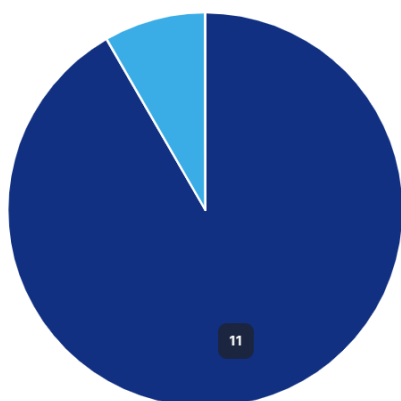
Tanec se zavřenýma očima je součástí tanečně pohybové terapie. V hodinách improvizace se nepoužívá. Výzkum zde ukázal jednoznačný výsledek ve prospěch výzkumné skupiny, poměrná část výzkumu se týkala právě tance se zavřenýma očima. Ve druhé skupině z jiné ZUŠ převládal výsledek nevím. Je pochopitelné, že děvčata nevědí, neboť to v hodinách improvizace nedělají.

11. Umíš vnímat svoje tělo?



■ ano
■ nevím
■ ne

Výzkumná skupina

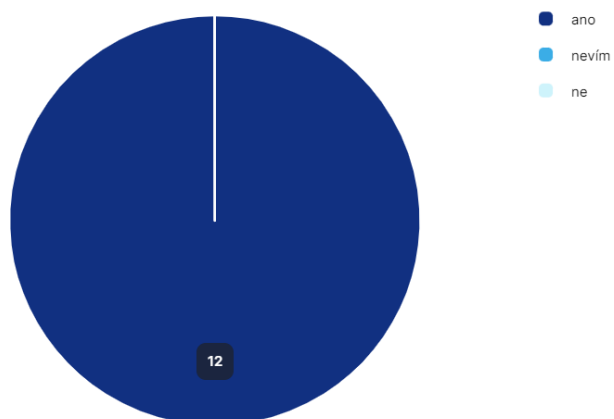


■ nevím
■ ano
■ ne

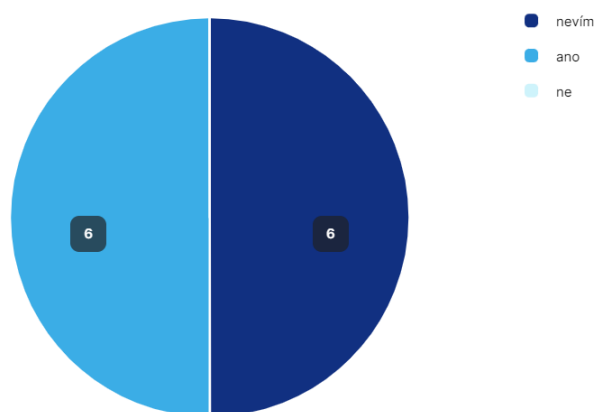
Srovnávací skupina jiné ZUŠ

Výzkumná skupina - jedenáct dětí ano a srovnávací skupina z jiné ZUŠ jedenáct dětí nevím. Zde také ukázalo, jak tanečně pohybová terapie působí na sebeuvědomování a vnímavost těla.

12. Jsi schopna soustředit se na části těla a používat je?



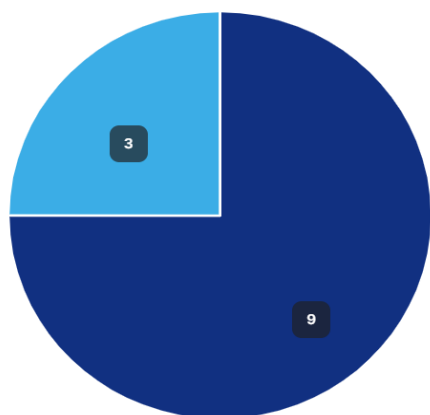
Výzkumná skupina



Srovnávací skupina jiné ZUŠ

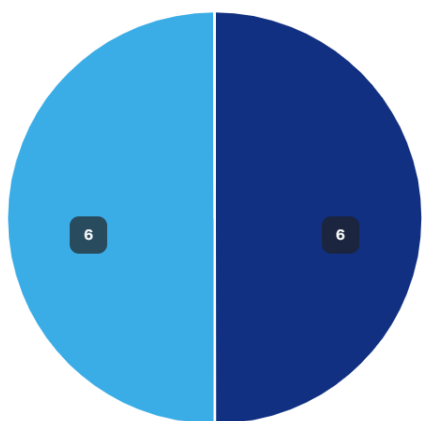
Všech dvanáct účastnic výzkumu se naučilo vnímat jednotlivé části těla a soustředit tam svou pozornost. V druhé srovnávací skupině se rozdělila skupina dvě poloviny. Jedna polovina odpověděla ano a druhá nevěděla. Zde vidíme, že taneční technika může zprostředkovat vnímavost těla pouze částečně.

13. Jsi schopna rozpoznat emoce v pohybovém projevu?



- ano
- nevím
- ne

Výzkumná skupina

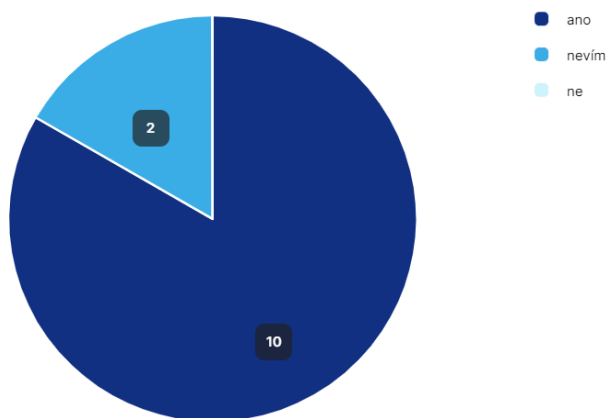


- nevím
- ano
- ne

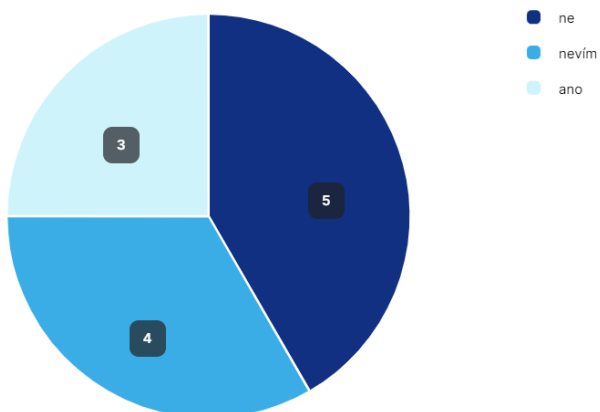
Srovnávací skupina jiné ZUŠ

Emoce v pohybovém projevu je schopno rozeznat více žáků/žákyň z výzkumné skupiny. Zaujalo mě, že i v druhé skupině, polovina dětí napsala, že emoce v tanečním projevu je schopna rozeznat. Myslím si, že rozborové semináře tanečních představení, které děti v rámci výuky mají, se na tom velkou měrou podílejí.

14. Umíš používat dynamiku v pohybu?



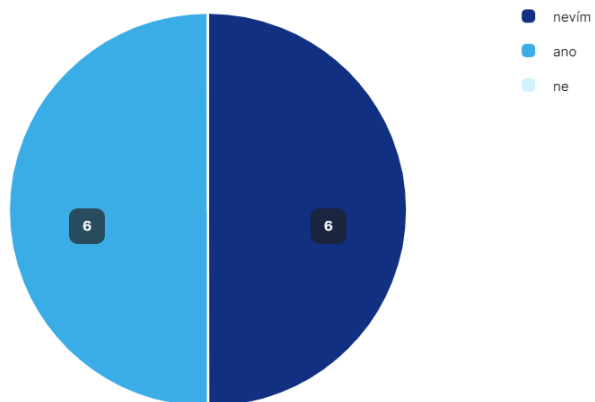
Výzkumná skupina



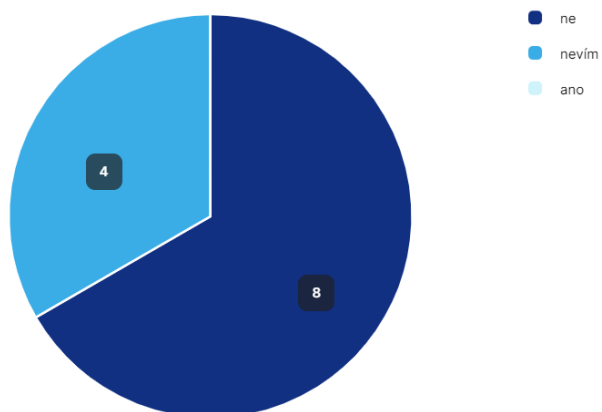
Srovnávací skupina jiné ZUŠ

Výzkum ukázal, že výzkumná skupina získala ve výzkumu poznatky nejen o svém těle. Převládá znalost dynamiky pohybu.

15. Umíš odlišit pohyb vedený a spontánní?



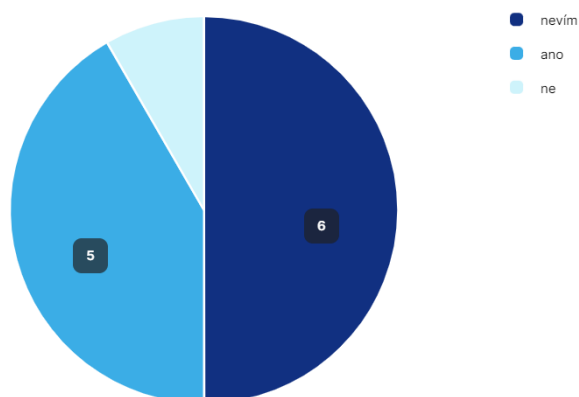
Výzkumná skupina



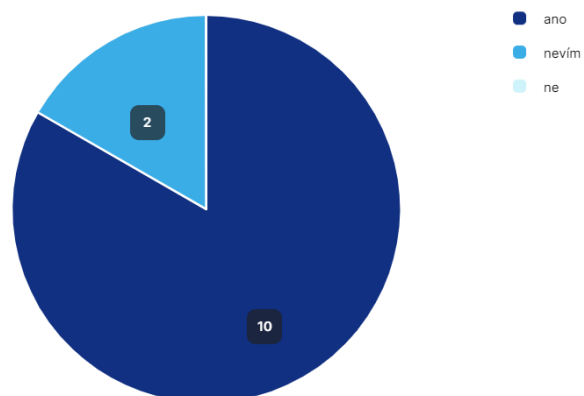
Srovnávací skupina jiné ZUŠ

Výsledky hovoří o tom, že zatímco výzkumná skupina neví, zda to pozná nebo si je naopak jistá. Druhá, srovnávací skupina, ve většině odpovídala, že to nepozná nebo neví.

16. Je pro tebe lepší pohybovat se sama?



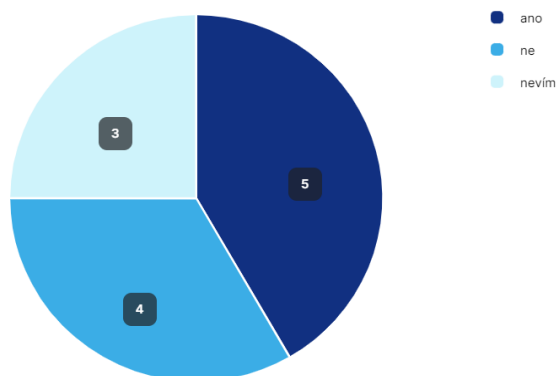
Výzkumná skupina



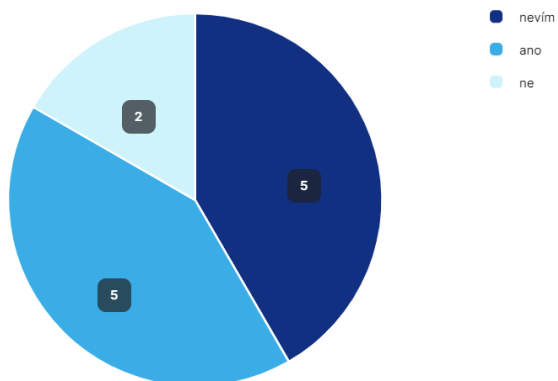
Srovnávací skupina jiné ZUŠ

Zde jsou jasné odpovědi z druhé, srovnávací skupiny. Většina odpověděla, že je pro ně lepší pohybovat se samostatně. Je možné, že zkušenost s kontaktem, ve výzkumné skupině, ukázala více možností a kreativity pohybu. Jsou to ale pouze moje domněnky, které jsou podloženy pouze zkušeností z lekcí.

17. Je pro tebe lepší pohybovat se ve dvojici nebo skupině?



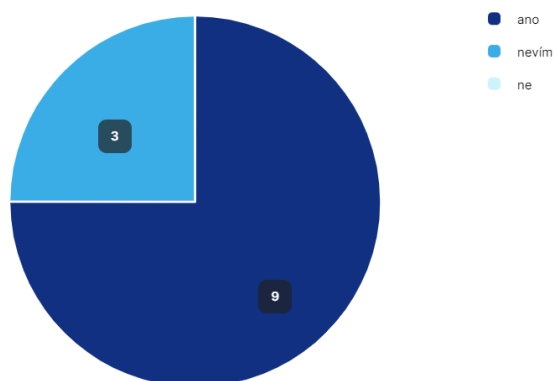
Výzkumná skupina



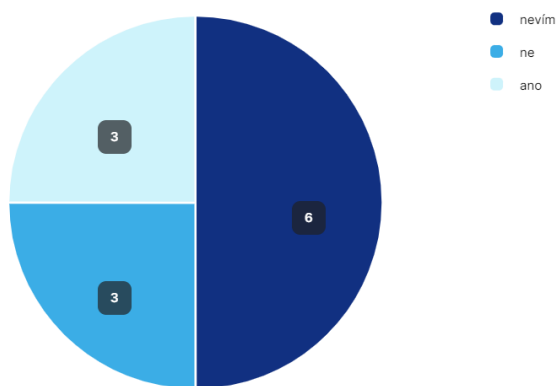
Srovnávací skupina jiné ZUŠ

Dotazníkové šetření se téhle otázce moc neliší. Děti jsou zvyklé ve skupině vystupovat a spolupracovat s ostatními. Tady výzkum neměl téměř žádný vliv.

18. Umíš relaxovat?



Výzkumná skupina



Srovnávací skupina jiné ZUŠ

Poslední dotazníkové porovnávací šetření se týkalo relaxace. Zatímco výzkumná skupina má s relaxací zkušenosti získané i z lekcí výzkumu, druhá, srovnávací skupina z jiné ZUŠ, tolik zkušeností nemá. To prokázaly odpovědi v tomto dotazníku. Ze srovnávací skupiny jiné ZUŠ zde „Ano“ odpověděli jen tři žákyně, zatímco ve výzkumné skupině odpovědělo kladně 9 žáků/žákyně.

3.7 Vyjádření k výzkumu speciálním a tanečním pedagogem metodou porovnání

Pro objektivitu vyhodnocení výzkumného šetření jsem požádala tanečního pedagoga a zároveň speciálního pedagoga Mgr. Jiřího Horáka o nezávislý posudek z pozorování výzkumu. Zde je jeho posudek.

Posudek k výzkumu

Vzhledem k tomu, že jsem byl požádán a zároveň i součástí výzkumné absolventské práce Marcely Odvodyové, přidávám svůj profesní pohled speciálního a tanečního pedagoga na význam výzkumu tanečně-pohybové terapie a její uplatnění v rámci taneční improvizace v základních uměleckých školách.

Byl jsem přítomen při první lekci, při které žáci většinou reagovali rozpačitě a s jistým ostychem při otevřenosti svého tanečního projevu. Jistá forma hravosti, která v úvodu lekce usnadňovala celkovou komunikaci mezi žáky, nebyla až tak přijata a v důsledku nepřinesla očekávanou uvolněnost. Vnímám jisté napětí a stud, který mezi žáky panoval a působil na jejich vlastní přehnanou sebekontrolu.

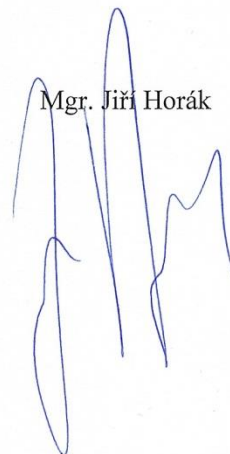
Celkové pochopení zadání v této úvodní lekce bylo v pořádku, jen jistý druh obavy byl u žáků patrný a v závěru znatelný v komunikaci a sebereflexi.

Při mé účasti na poslední lekci tanečně-pohybové terapie jsem byl velice mile překvapen v posunu a otevřenosti jednotlivých žáků i celé skupiny. Kreativita, uvolněnost pohybů a celkový taneční projev působil velice lehce a srozumitelně a to i u žáků, kteří v úvodu vykazovali jistou uzavřenost až nezám. Zvláště a velice příjemně působila otevřenost při diskusi, kterou končila tato lekce. Žáci byli maximálně uvolněni a sdělovali svoje vnitřní pocity a také vizuálně dokázali ohodnotit práci svých spolužáků. Nezvykle působilo u některých studentů uvědomění toho, že to co prožívali na tanečním sále, zažívají i v běžném osobním životě.

Závěrem bych chtěl poděkovat Marcele Odvodyové za celkové pojetí a přínos této práce a její uplatnitelnost při výuce tanečního oboru v základních uměleckých školách. V rámci improvizace.

V Slaném 21. 5. 2022

Mgr. Jiří Horák



3.8 Vyhodnocení výzkumného šetření

Dotazníkové šetření č. 1

V prvním dotazníkovém šetření jsem použila pruhový graf s absolutními hodnotami, které mají hlavní přínos pro samotného pedagoga. Jedná se o výzkum, který se týká celkové kreativity pohybu ve výuce taneční improvizace v rámci Základní umělecké školy, s využitím tanečně pohybové terapie. Svým výzkumem jsem zjišťovala, zda tanečně-pohybová terapie zprostředkuje tělesný prožitek a tělesnou vnímavost. Zda tato zkušenost může vést až k náhradě některých tanečních technik. Například v rámci držení těla, jsem se hned v první lekci přesvědčila, že práce s papírem a jeho nošení na hlavě vede k velkému uvědomění postavení a držení těla. Všechna cvičení vedla ke spolupráci a techniky tanečně pohybové terapie působily kladně na celek skupiny.

Krátkodobé cíle, které jsou popsány v jednotlivých lekcích, byly naplněny během výzkumných hodin a dalšími intervencemi byly posilovány. Vedly k naplnění dlouhodobého cíle a podpoře vnímání těla a zvýšení pohybových schopností. Pro posílení jednotlivých kompetencí jsem volila také výklad, ukázkou, diskusi a skupinovou práci.

Taneční kreativita pohybu se u dětí rozvíjela díky metodám, které byly součástí výzkumných lekcí. V každé, po sobě jdoucích lekcí, se pohyb více otevřel a také se posouval více do prostoru. Děti zkoumaly svůj pohyb a dokázaly v něm i riskovat a hledat tak hranice svých pohybových možností.

Žáci na základě teoretického poznání a následné partnerské manipulace individuální palpací, získávali i teoretické znalosti i z oblasti anatomie. Vědomostní informace se na základě vlastního prožitku stávaly informací vědomou, použitelnou pro objevení nového pohybového materiálu, který lze vědomě využít při tanci. Pomáhá to porozumět svému tělu, poznat ho, správně jej užívat, šetřit vlastní energií a předcházet tak i úrazům a přetížení.

Žáci zde získali zkušenost i s prací s vnitřním a vnějším prostorem. Co se týká vnitřního prostoru lidského těla, tak na základě proměny fyzikálních vlastností hmoty vnitřního prostoru, objevili změnu kvality hybnosti vlastního těla. Získané zkušenosti mohou uplatnit ve vědomém pohybu a případně aplikovat na techniku.

Při práci s vnějším prostorem budovali citlivost k prostoru, k partnerovi a k prostředí. Uvědomovali si pohyb vlastního těla, těla partnera, pohyb v prostoru. Pracovali s časem a gravitací.

Ráda bych ještě zmínila práci s intimním prostorem, který přinesl žákům dotek, jako zprostředkovatel informace, unášení povrchu kůže dotekem, odtlačování od doteku, svěření vlastní váhy do doteku. Sdělování těchto kvalit v následných rozhovorech. Budování příběhů, vztahů a emocí.

Jsem si vědoma, že hodnocení prvního dotazníkového šetření může být do jisté míry subjektivní, a proto jsem volila ještě další dotazníkové šetření.

Dotazníkové šetření č. 2

V druhém, anonymním dotazníkovém šetření jsem použila koláčový graf, který sloužil k porovnávání výsledků skupiny, která prošla deseti lekcemi TPT a srovnávací skupiny jiné ZUŠ. Obě skupiny odpovídaly anonymně na online zasláný dotazník.

U výzkumné skupiny jsem zaznamenala rozhodnost a vyšší celkovou vnímavost. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že tanečně pohybová terapie ovlivňuje vnímání vlastního těla. Představa spojená s pohybem, pomáhá i v rozvoji tanečních technik. Troufám si říci, že výzkum prokázal, že nemusí být výuka tance „dřinou“, ale pokud ví žák, odkud pohyb vychází, co vede jeho tělo do pohybu a zná možnosti svého těla, tak se jeho technická škála pohybu rozvíjí mnohem rychleji a jednoduše.

Pro vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření jsem si otázky rozdělila do čtyř kategorií:

- verbální komunikace – otázky číslo 1, 2, 3, 5
- pohybová komunikace – otázky číslo 4, 6, 16, 17
- vnímání (sebepojetí) - otázky číslo 7, 11, 12, 13, 15, 18
- schopnost tvůrčího sebevyjádření - - otázky číslo 9, 10, 14

Otázka číslo 8 nespadá do žádné kategorie. Týká se pouze oblíbenosti předmětu.

Na základě vyhodnocení dotazníků lze sledovat, že výzkumná skupina prokazuje větší míru rozhodnosti, rozvinutější schopnost vnímání a sebevyjádření.

Pouze v otázce číslo 5, která se týká písemné komunikace, se výzkumná a srovnávací skupina shodují.

Pro objektivitu celého výzkumu jsem přidala také posudek od tanečního pedagoga a zároveň speciálního pedagoga Mgr. Jiřího Horáka. Metoda pozorování, na první výzkumné lekci ve srovnání s poslední lekcí tanečně-pohybové terapie potvrdila, že jak jednotlivci, tak celá skupina prokazuje velký posun v komunikaci, sebepojetí a celkové vnímavosti.

3.8.1 Vyhodnocení hypotéz

H1: Žáci tanečního oboru ZUŠ, jejichž výuka využívá tanečně-pohybové terapie, mají rozvinutější schopnost vnímat vlastní tělo, než žáci ZUŠ, kde se tanečně-pohybová terapie neuplatňuje.

Výzkum potvrdil rozvinutější schopnost vnímat vlastní tělo u výzkumné skupiny.

H2: Tanečně-pohybová terapie uplatněná v rámci taneční výuky má pozitivní vliv na rozvoj verbální i pohybové komunikace žáků ZUŠ.

Výzkum potvrdil rozvinutější schopnost verbální i pohybové komunikace u výzkumné skupiny.

3.8.2 Rozhovory

Během všech lekcí jsem s žáky vedla otevřené rozhovory a polemiky nad položenými otázkami. Rozhovory probíhaly většinou v kruhu, na zemi. Vždy když jedna žákyně /žák domluvil/a, položil/a obě dlaně před sebe, aby tím dal/a najevo ostatním, že skončil/a. Jednotlivá cvičení byla sdílena ve dvojicích, ale vždy byla dána možnost podělit se o prožitky i s ostatními. Na začátku lekce byla příležitost sdílet skupině s čím nebo s jakým pocitem přicházíme na lekci. Každý cvik byl vysvětlen a názorně ukázán. Každý měl možnost, zeptat se, když něčemu nerozuměl.

V průběhu výzkumných lekcí jsem vědomě pracovala s otázkami tak, abychom na konci dokázaly najít odpověď. Otázky jsou popsány v jednotlivých lekcích. Na konci lekcí jsme vedli rozhovory týkající se otázek, tak abychom vždy dokázaly najít odpověď. Několikrát se stalo, že závěrečné rozhovory přesáhly čas k tomu určený. Kladným faktorem těchto lekcí je, že se žákům nechtělo z hodin odcházet, troufám si napsat, že se otevřenost celé skupiny velmi prohloubila. Pracovali jsme především na vnímavosti vlastního těla, ale i názorného poznávání jeho částí. Často nám k tomu pomáhal atlas lidského těla. Pokud se stalo, že v závěrečné reflexi děti uvedly negativní pocit nebo nějakou bolest, důkladně jsme vedli rozbor příčiny.

Celkově byly lekce v rozhovorech kladně hodnoceny a hodiny improvizace tanečního oboru v Základní umělecké škole získaly na oblibě.

4 Závěr

Znalosti z pedagogické praxe v oblasti taneční a výtvarné výchovy, práce s dětmi i dospělými a zároveň tříleté studium oboru Tanečně-pohybová terapie na Akademii Alternativa, mi byly přínosem a pomohly mi v teoretické i praktické části této práce. Ve svém autorském cvičení jsem se inspirovala různými pohybovými semináři v součinnosti s nabytými zkušenostmi z praxe tanečně pohybové terapie v Akademii Alternativa. Cítila jsem na práci s tělem a jeho vnímání, ale také na sociální interakci mezi jednotlivci, skupinou a emoční citlivost. Teoretický obsah, uvedený v této práci, se projevil i v praktických lekcích. Komunikace tancem může dětem nabídnout vedle verbálního vyjádření ještě možnost vyjádřit své emoce pohybem, poskytnout jim účinný nástroj pro uvolnění a relaxaci.

Ve své práci jsem také sledovala, zda může být tanečně pohybová terapie součástí improvizace v uměleckém vzdělávání. Domnívám se, že absolvování kurzu uměleckých terapií by mohlo být přínosné pro všechny pedagogy.

Pedagog, díky metodám tanečně pohybové terapie, může dospět k hlubšímu porozumění vnitřnímu světu svých svěřenců. Může lépe porozumět sociálním vazbám ve skupině a dosáhnout lepší spolupráce s rodinou.

Na závěr vkládám citaci jedné z žákyň, která mi napsala, co pro ni znamenalo setkání s tanečně pohybovou terapií. *„Tanečně-pohybová terapie pro mě znamenala relax, ale zároveň poznání. Poznání o mém těle, ale i pocitech, které jsem v pohyb měla přeměnit. Znamenala pro mě nacházení nových možností a uvědomování si těch starých. Při nich jsem buď mohla úplně zastavit své myšlenky a jen si užívat uvolnění, když jsem třeba měla špatný den, vždy mi pomáhaly myšlenky pročistit nebo nad nimi právě popřemýšlet a uvědomit si je při spojení s pohyby mnohem intenzivněji. Terapie pro mě byla do života hodně zásadní. Cítila jsem se vždy báječně.“* (Viktorie, 15 let)

5 Použitá literatura

1. BERDYCHOVÁ, Jana. (1972). Učme děti správnému držení těla. Praha: Olympia, Cvičte s námi.
2. BLAŽÍČKOVÁ, Eva. Metodika a didaktika taneční výchovy. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2004. Texty pro distanční studium. ISBN 80-7290-166-4
3. BENÍČKOVÁ M. (2011). Muzikoterapie a specifické poruchy učení. Grada.
4. BENÍČKOVÁ, M. (2017). Muzikoterapie a edukace. Grada.
5. BLAHUTKOVÁ M., Jonášová, D., & Ošmera, M. (2015). Duševní zdraví a pohyb. Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., Brno.
6. BLAHUTKOVÁ M., Küchelová, Z., Nadolska, A., & Sližik, M. (2017). Psychomotorika pro tebe. Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., Brno..
7. DOSEDLOVÁ, J. (2012). Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Grada.
8. ČÍŽKOVÁ, K. Tanečně – pohybová terapie. Praha: Triton, 2005
9. FERJENČÍK, J. (2000). Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši. Portál.
10. HOGENOVÁ, A. K fenoménu pohybu a myšlení. Praha: Eurolex Bohemia 2006. ISBN 80-86891-72-2
11. CHODOROW J. (2006) Taneční terapie a hlinná psychologie, Triton
12. JEBAVÁ Jana. (1998) Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie. Praha: Karolinum, ISBN 80-7184-620-1.
13. KANDEROVÁ, H. Horáková E. (2014) Maitrea, Praha
14. KOLAŘÍK (2011) Integrovaný psychologický výcvik
15. KŘIVOHLAVÝ J. (2015) Pozitivní psychologie (třetí vydání Portál, Praha
16. NEWLOVEOVÁ J., DALBY J. (2016) Laban pro každého,, překlad ing. Libuše Cvaková Akademie Alternativa
17. OPAVSKÁ a., Český současný tanec v devadesátých letech 20.století. Disertační práce- Praha Hamu- Tanec věda 2015
18. PAYNE Helen (2011) Kreativní pohyb a tanec, Portál
19. SLAMĚNÍK I. (2011). Emoce a interpersonální vztahy. Grada.
20. ŠIMANOVSKÝ Z. (1998) Portál, Hry s hudbou a techniky muzikoterapie
21. Dr. Frances Wiliamsová, Duncan Brevers, Dr. Tony Smith, Dr, Robert M. Youngson, Dr Amanda Jacksonová, dr. Fiona Payenová, Dr. Pinkinder Sahota (1996) LIDSKÉ TĚLO. Fortuna Print, Praha
22. Bakalářská práce(2006)Dana Horáková http://www.pvsps.cz/data/2017/03/01/13/horakova_dana.pdf
23. Diplomová práce -VÝZNAM TANEČNÍ A POHYBOVÉ VÝCHOVY VE VZDĚLÁVÁNÍ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU (2021) Eva Neuhöferová space.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/157382/120395408.pdf
24. (<https://clanky.rvp.cz/clanek/8017/TANECNI-A-POHYBOVA-VYCHOVA-METODICKA-PODPORA.html>)

6 Přílohy

6.1 Seznam příloh

Dopis rodičům

Písemný souhlas rodičů s výzkumem

Fotodokumentace

6.1.1 Dopis rodičům

Dopis rodičům k příloze č. 1

Dobrý den,

Jmenuji se Marcela Odvodyová.

Jsem učitelkou tanečního a výtvarného oboru ZUŠ Velvary a v současné době dokončuji studium Tanečně pohybové terapie na Akademii alternativa v Olomouci. Nyní píši absolventskou práci na téma: „Využití tanečně - pohybové terapie v rámci tanečního oboru Základní umělecké školy.“

Pro účely práce bych s Vaší dcerou/synem ráda terapeuticky pracovala v rámci improvizace tanečního oboru Vaší Základní Umělecké školy Velvary.

O výsledcích vás ráda budu informovat. Máte-li nějaké dotazy, můžete mě kontaktovat na telefonním čísle: 775605146 nebo přes mail: maca.odvody@seznam.cz.

Prosím vás o vyplnění písemného souhlasu zákonného zástupce.

Děkuji

Marcela Odvodyová

6.1.2 Písemný souhlas rodičů s výzkumem

Příloha č. 1 Informovaný souhlas

SOUHLAS ZÁKONÉHO ZÁSTUPCE S ÚČASTÍ DÍTĚTE VE VÝZKUMU PRO ABSOLVETSKOU PRÁCI

s názvem: **Využití tanečně - pohybové terapie v rámci tanečního oboru Základní umělecké školy**

Prohlašuji, že jsem byl-a seznámena s účelem a průběhem výzkumu. Beru také na vědomí, že kdykoliv mohu účast svého dítěte ve výzkumu přerušit nebo nesouhlasit se zpracováním a zveřejněním anonymních dat.

Bylo mi také oznámeno, že nebudou publikována žádná data, která by mohla umožnit identifikaci dítěte. Byl/a jsem poučen/a, že výzkumník zajistí diskrétní přístup k datům, která budou ihned po zpracování smazána.

Ve smyslu čl. 6 ods. 1 písm. a čl. 7 nařízení EP a Rady (EÚ) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů (GDPR) uděluji, jako zákonný zástupce žáka poskytovateli souhlas se zpracováním v průběhu výzkumu s:

*nehodící se škrtně

- | | |
|--|---------------------|
| - nahrávání rozhovorů | ANO - NE |
| - nahrávání videozáznamů | ANO - NE |
| - anonymním zveřejněním výtvorů (kreseb) | ANO - NE |
| - pořizováním fotografií během sezení | ANO - NE |

Potvrzuji, že dětem bylo vše sděleno a vysvětleno jasně a srozumitelně.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, děti měly možnost se výzkumníka na vše zeptat a probrat s ním vše, čemu nerozuměly. Měl/a jsem možnost kontaktovat výzkumníka a dotázat se na vše, co mě zajímá. Na tyto mé dotazy jsem dostala jasnou a srozumitelnou odpověď.

Jméno a příjmení dítěte.....*Eunice Midlová*.....

Jméno a příjmení zákonného zástupce.....*Markéta Midlová*.....

9.3.2022
.....
Ve Velvarech dne

marketa
.....
podpis

Příloha č. 1 Informovaný souhlas

SOUHLAS ZÁKONÉHO ZÁSTUPCE S ÚČASTÍ DÍTĚTE VE VÝZKUMU PRO ABSOLVETSKOU PRÁCI

s názvem: **Využití tanečně - pohybové terapie v rámci tanečního oboru Základní umělecké školy**

Prohlašuji, že jsem byl-a seznámena s účelem a průběhem výzkumu. Beru také na vědomí, že kdykoliv mohu účast svého dítěte ve výzkumu přerušit nebo nesouhlasit se zpracováním a zveřejněním anonymních dat.

Bylo mi také oznámeno, že nebudou publikována žádná data, která by mohla umožnit identifikaci dítěte. Byl/a jsem poučen/a, že výzkumník zajistí diskrétní přístup k datům, která budou ihned po zpracování smazána.

Ve smyslu čl. 6 ods.1 písm. a čl. 7 nařízení EP a Rady (EÚ) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů (GDPR) uděluji, jako zákonný zástupce žáka poskytovateli souhlas se zpracováním v průběhu výzkumu s:

*nehodící se škrtně

- | | |
|--|---|
| - nahráváním rozhovorů | <input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE |
| - nahráváním videozáznamů | <input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE |
| - anonymním zveřejněním výtvorů (kreseb) | <input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE |
| - pořizováním fotografií během sezení | <input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE |

Potvrzuji, že dětem bylo vše sděleno a vysvětleno jasně a srozumitelně.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, děti měly možnost se výzkumníka na vše zeptat a probrat s ním vše, čemu nerozuměly. Měl/a jsem možnost kontaktovat výzkumníka a dotázat se na vše, co mě zajímá. Na tyto mé dotazy jsem dostala jasnou a srozumitelnou odpověď.

Jméno a příjmení dítěte... TEREZA LISCOVA'

Jméno a příjmení zákonného zástupce... IVĚTA LISCOVA'

10.3.2022

Ve Velvarech dne

Iveta Lisová

podpis

Příloha č. 1 Informovaný souhlas

**SOUHLAS ZÁKONÉHO ZÁSTUPCE S ÚČASTÍ DÍTĚTE VE VÝZKUMU PRO
ABSOLVETSKOU PRÁCI**

s názvem: **Využití tanečně - pohybové terapie v rámci tanečního oboru Základní umělecké školy**

Prohlašuji, že jsem byl-a seznámena s účelem a průběhem výzkumu. Beru také na vědomí, že kdykoliv mohu účast svého dítěte ve výzkumu přerušit nebo nesouhlasit se zpracováním a zveřejněním anonymních dat.

Bylo mi také oznámeno, že nebudou publikována žádná data, která by mohla umožnit identifikaci dítěte. Byl/a jsem poučen/a, že výzkumník zajistí diskrétní přístup k datům, která budou ihned po zpracování smazána.

Ve smyslu čl. 6 ods.1 písm. a čl. 7 nařízení EP a Rady (EÚ) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů (GDPR) uděluji, jako zákonný zástupce žáka poskytovateli souhlas se zpracováním v průběhu výzkumu s:

*nehodící se škrtně

- nahráváním rozhovorů
 - nahráváním videozáznamů
 - anonymním zveřejněním výtvorů (kreseb)
 - pořizováním fotografií během sezení
- ANO - NE
 ANO - NE
 ANO - NE
 ANO - NE

Potvrzuji, že dětem bylo vše sděleno a vysvětleno jasně a srozumitelně.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážít, děti měly možnost se výzkumníka na vše zeptat a probrat s ním vše, čemu nerozuměly. Měl/a jsem možnost kontaktovat výzkumníka a dotázat se na vše, co mě zajímá. Na tyto mé dotazy jsem dostala jasnou a srozumitelnou odpověď.

Jméno a příjmení dítěte..... MATYÁŠ ZLIXI /

Jméno a příjmení zákonného zástupce..... PAVLA ZLIXI

4.3. 2022

Ve Velvarech dne


podpis

Příloha č. 1 Informovaný souhlas

**SOUHLAS ZÁKONÉHO ZÁSTUPCE S ÚČASTÍ DÍTĚTE VE VÝZKUMU PRO
ABSOLVETSKOU PRÁCI**

s názvem: **Využití tanečně - pohybové terapie v rámci tanečního oboru Základní umělecké školy**

Prohlašuji, že jsem byl-a seznámena s účelem a průběhem výzkumu. Beru také na vědomí, že kdykoliv mohu účast svého dítěte ve výzkumu přerušit nebo nesouhlasit se zpracováním a zveřejněním anonymních dat.

Bylo mi také oznámeno, že nebudou publikována žádná data, která by mohla umožnit identifikaci dítěte. Byl/a jsem poučen/a, že výzkumník zajistí diskrétní přístup k datům, která budou ihned po zpracování smazána.

Ve smyslu čl. 6 ods.1 písm. a čl. 7 nařízení EP a Rady (EÚ) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů (GDPR) uděluji, jako zákonný zástupce žáka poskytovateli souhlas se zpracováním v průběhu výzkumu s:

*nehodící se škrtně

- | | |
|--|---------------------|
| - nahráváním rozhovorů | ANO - NE |
| - nahráváním videozáznamů | ANO - NE |
| - anonymním zveřejněním výtvorů (kreseb) | ANO - NE |
| - pořizováním fotografií během sezení | ANO - NE |

Potvrzuji, že dětem bylo vše sdčeno a vysvětleno jasně a srozumitelně.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážít, děti měly možnost se výzkumníka na vše zeptat a probrat s ním vše, čemu nerozuměly. Měl/a jsem možnost kontaktovat výzkumníka a dotázat se na vše, co mě zajímá. Na tyto mé dotazy jsem dostala jasnou a srozumitelnou odpověď.

Jméno a příjmení dítěte..... KAROLINA LEDVIKOVÁ

Jméno a příjmení zákonného zástupce..... JANA LEDVIKOVÁ

10.3.2022

Ve Velvarech dne

LEDVIKOVÁ

podpis

Příloha č. 1 Informovaný souhlas

**SOUHLAS ZÁKONÉHO ZÁSTUPCE S ÚČASTÍ DÍTĚTE VE VÝZKUMU PRO
ABSOLVETSKOU PRÁCI**

s názvem: **Využití tanečně - pohybové terapie v rámci tanečního oboru Základní umělecké školy**

Prohlašuji, že jsem byl-a seznámena s účelem a průběhem výzkumu. Beru také na vědomí, že kdykoliv mohu účast svého dítěte ve výzkumu přerušit nebo nesouhlasit se zpracováním a zveřejněním anonymních dat.

Bylo mi také oznámeno, že nebudou publikována žádná data, která by mohla umožnit identifikaci dítěte. Byl/a jsem poučen/a, že výzkumník zajistí diskrétní přístup k datům, která budou ihned po zpracování smazána.

Ve smyslu čl. 6 ods.1 písm. a čl. 7 nařízení EP a Rady (EÚ) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů (GDPR) uděluji, jako zákonný zástupce žáka poskytovateli souhlas se zpracováním v průběhu výzkumu s:

*nehodící se škrtně

- | | |
|--|---------------------|
| - nahráváním rozhovorů | ANO - NE |
| - nahráváním videozáznamů | ANO - NE |
| - anonymním zveřejněním výtvarů (kreseb) | ANO - NE |
| - pořizováním fotografií během sezení | ANO - NE |

Potvrzuji, že dětem bylo vše sděleno a vysvětleno jasně a srozumitelně.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, děti měly možnost se výzkumníka na vše zeptat a probrat s ním vše, čemu nerozuměly. Měl/a jsem možnost kontaktovat výzkumníka a dotázat se na vše, co mě zajímá. Na tyto mé dotazy jsem dostala jasnou a srozumitelnou odpověď.

Jméno a příjmení dítěte..... ELIŠKA HONICKÁ

Jméno a příjmení zákonného zástupce..... KAMILA HONICKÁ

9.3.2022

Ve Velvarech dne

Honická

podpis

Příloha č. 1 Informovaný souhlas

**SOUHLAS ZÁKONÉHO ZÁSTUPCE S ÚČASTÍ DÍTĚTE VE VÝZKUMU PRO
ABSOLVETSKOU PRÁCI**

s názvem: **Využití tanečně - pohybové terapie v rámci tanečního oboru Základní umělecké školy**

Prohlašuji, že jsem byl-a seznámena s účelem a průběhem výzkumu. Beru také na vědomí, že kdykoliv mohu účast svého dítěte ve výzkumu přerušit nebo nesouhlasit se zpracováním a zveřejněním anonymních dat.

Bylo mi také oznámeno, že nebudou publikována žádná data, která by mohla umožnit identifikaci dítěte. Byl/a jsem poučen/a, že výzkumník zajistí diskrétní přístup k datům, která budou ihned po zpracování smazána.

Ve smyslu čl. 6 ods.1 písm. a čl. 7 nařízení EP a Rady (EÚ) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů (GDPR) uděluji, jako zákonný zástupce žáka poskytovateli souhlas se zpracováním v průběhu výzkumu s:

*nehodící se škrtně

- nahráváním rozhovorů
- nahráváním videozáznamů
- anonymním zveřejněním výtvorů (kreseb)
- pořizováním fotografií během sezení

ANO - ~~NE~~
ANO - ~~NE~~
ANO - ~~NE~~
ANO - ~~NE~~

Potvrzuji, že dětem bylo vše sděleno a vysvětleno jasně a srozumitelně.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, děti měly možnost se výzkumníka na vše zeptat a probrat s ním vše, čemu nerozuměly. Měl/a jsem možnost kontaktovat výzkumníka a dotázat se na vše, co mě zajímá. Na tyto mé dotazy jsem dostala jasnou a srozumitelnou odpověď.

Jméno a příjmení dítěte..... IRENA FINGERHUTOVA

Jméno a příjmení zákonného zástupce..... IRENA JUSTOVA

11.3.2022

Ve Velvarech dne

[Podpis]
podpis

Příloha č. 1 Informovaný souhlas

**SOUHLAS ZÁKONÉHO ZÁSTUPCE S ÚČASTÍ DÍTĚTE VE VÝZKUMU PRO
ABSOLVETSKOU PRÁCI**

s názvem: **Využití tanečně - pohybové terapie v rámci tanečního oboru Základní umělecké školy**

Prohlašuji, že jsem byl-a seznámena s účelem a průběhem výzkumu. Beru také na vědomí, že kdykoliv mohu účast svého dítěte ve výzkumu přerušit nebo nesouhlasit se zpracováním a zveřejněním anonymních dat.

Bylo mi také oznámeno, že nebudou publikována žádná data, která by mohla umožnit identifikaci dítěte. Byl/a jsem poučen/a, že výzkumník zajistí diskrétní přístup k datům, která budou ihned po zpracování smazána.

Ve smyslu čl. 6 ods.1 písm. a čl. 7 nařízení EP a Rady (EÚ) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů (GDPR) uděluji, jako zákonný zástupce žáka poskytovateli souhlas se zpracováním v průběhu výzkumu s:

*nehodící se škrtně

- | | |
|--|---|
| - nahráváním rozhovorů | <input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE |
| - nahráváním videozáznamů | <input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE |
| - anonymním zveřejněním výtvorů (kreseb) | <input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE |
| - pořizováním fotografií během sezení | <input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE |

Potvrzuji, že dětem bylo vše sděleno a vysvětleno jasně a srozumitelně.

Měl/a jsem možnost vše si řídně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážít, děti měly možnost se výzkumníka na vše zeptat a probrat s ním vše, čemu nerozuměly. Měl/a jsem možnost kontaktovat výzkumníka a dotázat se na vše, co mě zajímá. Na tyto mé dotazy jsem dostala jasnou a srozumitelnou odpověď.

Jméno a příjmení dítěte...*Ela Žičarová*.....

Jméno a příjmení zákonného zástupce...*Jana Žičarová*.....

...*12.3.2022*.....

Ve Velvarech dne



.....
podpis

Příloha č. 1 Informovaný souhlas

SOUHLAS ZÁKONÉHO ZÁSTUPCE S ÚČASTÍ DÍTĚTE VE VÝZKUMU PRO ABSOLVETSKOU PRÁCI

s názvem: **Využití tanečně - pohybové terapie v rámci tanečního oboru Základní umělecké školy**

Prohlašuji, že jsem byl-a seznámena s účelem a průběhem výzkumu. Beru také na vědomí, že kdykoliv mohu účast svého dítěte ve výzkumu přerušit nebo nesouhlasit se zpracováním a zveřejněním anonymních dat.

Bylo mi také oznámeno, že nebudou publikována žádná data, která by mohla umožnit identifikaci dítěte. Byl/a jsem poučen/a, že výzkumník zajistí diskrétní přístup k datům, která budou ihned po zpracování smazána.

Ve smyslu čl. 6 ods. 1 písm. a čl. 7 nařízení EP a Rady (EÚ) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů (GDPR) uděluji, jako zákonný zástupce žáka poskytovateli souhlas se zpracováním v průběhu výzkumu s:

*nehodící se škrtně

- | | |
|--|---------------------|
| - nahráváním rozhovorů | ANO - NE |
| - nahráváním videozáznamů | ANO - NE |
| - anonymním zveřejněním výtvorů (kreseb) | ANO - NE |
| - pořizováním fotografií během sezení | ANO - NE |

Potvrzuji, že dětem bylo vše sděleno a vysvětleno jasně a srozumitelně.

Měl/a jsem možnost vše si řídně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážít, děti měly možnost se výzkumníka na vše zeptat a probrat s ním vše, čemu nerozuměly. Měl/a jsem možnost kontaktovat výzkumníka a dotázat se na vše, co mě zajímá. Na tyto mé dotazy jsem dostala jasnou a srozumitelnou odpověď.

Jméno a příjmení dítěte... KATEŘINA KRICNEROVA /

Jméno a příjmení zákonného zástupce... ZUZANA KRICNEROVA

9.9.22

Ve Velvarech dne

[Podpis]

podpis

Příloha č. 1 Informovaný souhlas

**SOUHLAS ZÁKONÉHO ZÁSTUPCE S ÚČASTÍ DÍTĚTE VE VÝZKUMU PRO
ABSOLVETSKOU PRÁCI**

s názvem: **Využití tanečně - pohybové terapie v rámci tanečního oboru Základní umělecké školy**

Prohlašuji, že jsem byl-a seznámena s účelem a průběhem výzkumu. Beru také na vědomí, že kdykoliv mohu účast svého dítěte ve výzkumu přerušit nebo nesouhlasit se zpracováním a zveřejněním anonymních dat.

Bylo mi také oznámeno, že nebudou publikována žádná data, která by mohla umožnit identifikaci dítěte. Byl/a jsem poučen/a, že výzkumník zajistí diskrétní přístup k datům, která budou ihned po zpracování smazána.

Ve smyslu čl. 6 ods.1 písm. a čl. 7 nařízení EP a Rady (EÚ) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů (GDPR) uděluji, jako zákonný zástupce žáka poskytovateli souhlas se zpracováním v průběhu výzkumu s:

*nehodící se škrtně

- | | |
|--|---------------------|
| - nahráváním rozhovorů | ANO - NE |
| - nahráváním videozáznamů | ANO - NE |
| - anonymním zveřejněním výtvarů (kreseb) | ANO - NE |
| - pořizováním fotografií během sezení | ANO - NE |


Potvrzuji, že dětem bylo vše sděleno a vysvětleno jasně a srozumitelně.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, děti měly možnost se výzkumníka na vše zeptat a probrat s ním vše, čemu nerozuměly. Měl/a jsem možnost kontaktovat výzkumníka a dotázat se na vše, co mě zajímá. Na tyto mé dotazy jsem dostala jasnou a srozumitelnou odpověď.

Jméno a příjmení dítěte..... FILIP KOTÍČEK

Jméno a příjmení zákonného zástupce..... PAVEL KOTÍČEK

4.3.2022
.....
Ve Velvarech dne


.....
podpis

Příloha č. 1 Informovaný souhlas

**SOUHLAS ZÁKONÉHO ZÁSTUPCE S ÚČASTÍ DÍTĚTE VE VÝZKUMU PRO
ABSOLVETSKOU PRÁCI**

s názvem: Využití tanečně - pohybové terapie v rámci tanečního oboru Základní umělecké školy

Prohlašuji, že jsem byl-a seznámena s účelem a průběhem výzkumu. Beru také na vědomí, že kdykoliv mohu účast svého dítěte ve výzkumu přerušit nebo nesouhlasit se zpracováním a zveřejněním anonymních dat.

Bylo mi také oznámeno, že nebudou publikována žádná data, která by mohla umožnit identifikaci dítěte. Byl/a jsem poučen/a, že výzkumník zajistí diskrétní přístup k datům, která budou ihned po zpracování smazána.

Ve smyslu čl. 6 ods.1 písm. a čl. 7 nařízení EP a Rady (EÚ) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů (GDPR) uděluji, jako zákonný zástupce žáka poskytovateli souhlas se zpracováním v průběhu výzkumu s:

*nehodící se škrtně

- | | |
|--|---------------------|
| - nahráváním rozhovorů | ANO - NE |
| - nahráváním videozáznamů | ANO - NE |
| - anonymním zveřejněním výtvorů (kreseb) | ANO - NE |
| - pořizováním fotografií během sezení | ANO - NE |

Potvrzuji, že dětem bylo vše sděleno a vysvětleno jasně a srozumitelně.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, děti měly možnost se výzkumníka na vše zeptat a probrat s ním vše, čemu nerozuměly. Měl/a jsem možnost kontaktovat výzkumníka a dotázat se na vše, co mě zajímá. Na tyto mé dotazy jsem dostala jasnou a srozumitelnou odpověď.

Jméno a příjmení dítěte..... FIRA ANNA TUDOR ROBERTS

Jméno a příjmení zákonného zástupce..... EDITA ROBERTS

9.3.2022

Ve Velvarech dne



podpis

Příloha č. 1 Informovaný souhlas

SOUHLAS ZÁKONÉHO ZÁSTUPCE S ÚČASTÍ DÍTĚTE VE VÝZKUMU PRO ABSOLVETSKOU PRÁCI

s názvem: **Využití tanečně - pohybové terapie v rámci tanečního oboru Základní umělecké školy**

Prohlašuji, že jsem byl-a seznámena s účelem a průběhem výzkumu. Beru také na vědomí, že kdykoliv mohu účast svého dítěte ve výzkumu přerušit nebo nesouhlasit se zpracováním a zveřejněním anonymních dat.

Bylo mi také oznámeno, že nebudou publikována žádná data, která by mohla umožnit identifikaci dítěte. Byl/a jsem poučen/a, že výzkumník zajistí diskrétní přístup k datům, která budou ihned po zpracování smazána.

Ve smyslu čl. 6 ods. 1 písm. a čl. 7 nařízení EP a Rady (EÚ) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů (GDPR) uděluji, jako zákonný zástupce žáka poskytovateli souhlas se zpracováním v průběhu výzkumu s:

*nehodící se škrtně

- | | |
|--|---------------------|
| - nahráváním rozhovorů | ANO - NE |
| - nahráváním videozáznamů | ANO - NE |
| - anonymním zveřejněním výtvorů (kreseb) | ANO - NE |
| - pořizováním fotografií během sezení | ANO - NE |

Potvrzuji, že dětem bylo vše sděleno a vysvětleno jasně a srozumitelně.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, děti měly možnost se výzkumníka na vše zeptat a probrat s ním vše, čemu nerozuměly. Měl/a jsem možnost kontaktovat výzkumníka a dotázat se na vše, co mě zajímá. Na tyto mé dotazy jsem dostala jasnou a srozumitelnou odpověď.

Jméno a příjmení dítěte.....*Uklonie Kupčiková*.....

Jméno a příjmení zákonného zástupce.....*Michala Kupčikova*.....

.....*4.3.2022*.....
Ve Velvarech dne

.....*Kupč*.....
podpis

Příloha č. 1 Informovaný souhlas

**SOUHLAS ZÁKONÉHO ZÁSTUPCE S ÚČASTÍ DÍTĚTE VE VÝZKUMU PRO
ABSOLVETSKOU PRÁCI**

s názvem: **Využití tanečně - pohybové terapie v rámci tanečního oboru Základní umělecké školy**

Prohlašuji, že jsem byl-a seznámena s účelem a průběhem výzkumu. Beru také na vědomí, že kdykoliv mohu účast svého dítěte ve výzkumu přerušit nebo nesouhlasit se zpracováním a zveřejněním anonymních dat.

Bylo mi také oznámeno, že nebudou publikována žádná data, která by mohla umožnit identifikaci dítěte. Byl/a jsem poučen/a, že výzkumník zajistí diskrétní přístup k datům, která budou ihned po zpracování smazána.

Ve smyslu čl. 6 ods.1 písm. a čl. 7 nařízení EP a Rady (EÚ) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů (GDPR) uděluji, jako zákonný zástupce žáka poskytovateli souhlas se zpracováním v průběhu výzkumu s:

*nehodící se škrtně

- | | |
|--|---|
| - nahrávání rozhovorů | <input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE |
| - nahrávání videozáznamů | <input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE |
| - anonymním zveřejněním výtvorů (kreseb) | <input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE |
| - pořizováním fotografií během sezení | <input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE |

Potvrzuji, že dětem bylo vše sděleno a vysvětleno jasně a srozumitelně.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, děti měly možnost se výzkumníka na vše zeptat a probrat s ním vše, čemu nerozuměly. Měl/a jsem možnost kontaktovat výzkumníka a dotázat se na vše, co mě zajímá. Na tyto mé dotazy jsem dostala jasnou a srozumitelnou odpověď.

Jméno a příjmení dítěte..... NELLY KULKOVÁ

Jméno a příjmení zákonného zástupce..... HEDVÍKA KULKOVÁ

10.3.2022

Ve Velvarech dne

[Podpis]

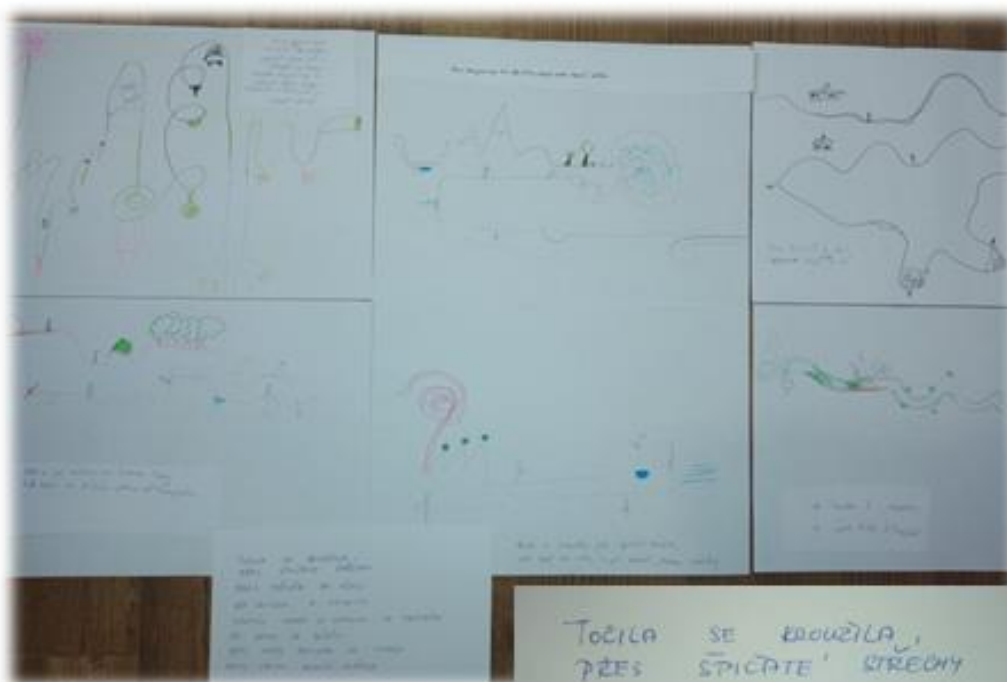
podpis

6.1.3 Fotodokumentace

Práce s papírem- snášení a vynášení



Ukázka výtvarného vyjádření představy cest a veršování.



TOČILA SE KROUŽILA,
PŘES ŠPÍČATE' STŘECHY
PŘES TRŽIŠTE DO ÚDOLÍ
OD LESŮKA K VESNICE
STUPŮM PADOŮ K LATAŮU SE PŘEPÍDÁM,
KE KOUŮ SE BŮJŮM
PŘES HORY ROVINOU KE SPRALE
MŮJE CESTA KOROŮ NÁHLE



Pohyb s představou



Práce s dotykem



Ukázky výtvarné relaxace na téma: kůže, hmota, kost

