

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

Martina Hradilová

**Projekt tanečního kroužku
pro děti staršího školního věku**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci vypracovala samostatně, za použití uvedených informačních zdrojů.

V Olomouci dne 15.4.2019

.....

Martina Hradilová

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Pavle Vyhnákové, Ph.D. za trpělivost, odborné vedení, cenné rady a připomínky, které mi v průběhu sestavování bakalářské práce poskytovala.

Obsah

ÚVOD.....	5
1 VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE – OBDOBÍ DÍTĚTE STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	7
1.1 VÝVOJOVÁ PERIODIZACE.....	7
1.2 OBDOBÍ DÍTĚTE STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	8
1.2.1 <i>Tělesný vývoj</i>	9
1.2.2 <i>Psychologické charakteristiky</i>	9
2 VOLNÝ ČAS A VÝCHOVA.....	12
2.1 VOLNÝ ČAS	12
2.2 VOLNOČASOVÉ ORGANIZACE	15
2.3 ZÁJMOVÝ ÚTVAR – KROUŽEK.....	16
2.3.1 <i>Metodika vedení kroužku</i>	16
2.3.2 <i>Psychohygiena</i>	19
3 TANEC.....	20
3.1 LIDOVÉ TANCE.....	20
3.2 SPOLEČENSKÉ TANCE	21
3.3 VÝZNAM TANCE.....	23
3.3.1 <i>Etiketa při tanci</i>	23
4 PROJEKT TANEČNÍHO KROUŽKU	24
4.1 CÍL.....	24
4.2 TECHNICKÉ VYBAVENÍ, ZÁZEMÍ.....	24
4.3 HUDEBNÍ DOPROVOD	25
4.4 STRUKTURA VÝUKY.....	25
4.5 PODROBNÁ PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ JEDNOTKU	26
4.6 PLÁN ČINNOSTI KROUŽKU	31
4.6.1 <i>První vyučovací hodina</i>	31
4.6.2 <i>Druhá vyučovací hodina</i>	32
4.6.3 <i>Vyučovací hodiny až do vánočních svátků</i>	33
4.6.4 <i>Vyučovací hodiny od ledna do konce března</i>	35
4.6.5 <i>Závěrečné vystoupení</i>	37
4.7 ZHODNOCENÍ.....	37
ZÁVĚR.....	39
SEZNAM LITERATURY.....	40
ANOTACE	44

Úvod

Tato bakalářská práce se zabývá vytvořením plánu tanečního kroužku. Mojí motivací, k výběru tohoto tématu a realizaci celého projektu tanečního kroužku pro děti staršího školního věku, bylo mé několikaleté působení v Taneční škole Progress v Olomouci. Zde jsem se nejen neustále učila novým tancům a jejich prvkům, ale zároveň jsem měla možnost podílet se na výuce tanců v základních kurzech pro studenty druhých ročníků středních škol. Čerpala jsem tedy nejen ze svých zkušeností při vedení tanečních lekcí, ale i z poznatků tanečního mistra této taneční školy.

Příležitost k realizaci tohoto projektu mi dal můj taneční partner pod záštitou základní školy v Olomouci. V té době škola hledala učitele/tanečníky, kteří by dětem sestavili na míru závěrečné školní vystoupení.

Cílem práce je vytvoření několikaměsíčního plánu tanečního kroužku pro žáky devátých tříd základní školy. Záměrem tohoto kroužku je naučit děti základní kroky a sestavy vybraných tanců. Nakonec je spojit je v jednotnou sestavu, kterou by předvedly na závěrečném školním plese.

Teoretická část se věnuje objasnění pojmů, které s touto prací úzce souvisí. Zabývá se volným časem a výchovou, vývojovým obdobím dítěte staršího školního věku, charakteristikou tance a jeho významem pro lidského jedince.

V praktické části se poté věnuji technickému vybavení, zázemí a strukturou lekce. Dále popisuji podrobnou přípravu na jednu vyučovací jednotku a v neposlední řadě je zde popsán plán činnosti celého kroužku společně se zhodnocením.

I přesto, že se společenské a latinsko-americké tance opět stávají velice populární, současná literatura se jim příliš nevěnuje. Velice lidsky a srozumitelně vypracovaly knihu s názvem „Tance lidové, kontratanice, společenské“ paní Krapková H. a Šopková J. Tato kniha je dle mého názoru určena hlavně pro osoby, které s tancem teprve začínají. Informace v ní obsažené byly velice základní a nesahaly, co se obsahu, historie tance či figur týče, nijak do hloubky. Oproti tomu „Technika latinskoamerických tanců“¹ a „Technika standardních tanců“² jsou až příliš odborné. Dopodrobna popisují jednotlivé figury, což při práci s dětmi je

¹ LANDSFELD Z., PLAMÍNEK J. *Technika latinsko-amerických tanců*, 2000.

² LANDSFELD Z., PLAMÍNEK J. *Technika standardních tanců*, 2000.

až přespříliš náročné. Jestliže existuje i literatura zlaté střední cesty, tak jsem na ni nenarazila. Výhodou mi byly mé znalosti získané na tanečních kurzech, které jsem sama absolvovala, a také vědomosti Mistra Taneční školy Progress Olomouc.

1 Vývojová psychologie – období dítěte staršího školního věku

Vývojová psychologie je jedním z odvětví psychologie. Zabývá se psychickým vývojem člověka od početí po smrt, zkoumá jeho psychické projevy, chování a učení ve vývojovém sledu v rámci evoluce. Předmětem tohoto odvětví psychologie je psychický vývoj, což je složitý proces doprovázený tělesnými a psychickými změnami, které přecházejí od méně dokonalých projevů k dokonalejším.

1.1 Vývojová periodizace

Publikace „Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří“ podle Vágnerové rozděluje periodizace, které se snaží postihnout lidskou ontogenezi, do čtyř typů: biopsychologickou vývojovou periodizaci, psychologickou vývojovou periodizaci, psychoanalytickou vývojovou periodizaci a psychosociální vývojovou periodizaci.³

Biopsychologická periodizace popisuje vývoj člověka po stránce biologické, psychické i sociální a je nejlépe prezentována V. Příhodou v jeho díle „Ontogeneze lidské psychiky“ (1977). Období staršího školního věku řadí Příhoda do čtvrtého období a to do tzv. „pubescence“, která trvá od 11 do 15 let.⁴

Psychologická vývojová periodizace je spjata se švýcarským filozofem J. Piagetem. Na rozdíl od biopsychologické periodizace se zabývá pouze vývinem logického myšlení dítěte. Soustředí se na to, jak dítě chápe fyzikální, matematické, geometrické nebo morální pojmy. Období dítěte staršího školního věku spadá v této periodizaci do poslední, páté etapy formálních operací, kterou si dítě osvojuje v období před 11 až 12 rokem.⁵

Při tvorbě psychoanalytické vývojové periodizace vycházel její zakladatel, S. Freud, z prožívání dítěte a jeho pudového života. Člení lidský život do pěti etap podle erotogenních částí těla, kterými dítě uspokojuje sexuální pudy. Freud byl zastáncem názoru, že veškerý lidský vývoj je podřízen pudovému vývoji, tím pádem má vnímání, myšlení a veškeré aktivity lidí pudový základ. Období staršího školního věku řadí do „genitálního stádia“, které začíná v období dospívání okolo 12 roku života.⁶

³ Srov. VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří*, 2000, s. 209 – 210.

⁴ Srov. Tamtéž, s. 209 – 210.

⁵ Srov. Tamtéž, s. 209 – 210.

⁶ Srov. Tamtéž, s. 209 – 210.

Německý psycholog E. H. Erikson vypracoval psychosociální vývojovou periodizaci, která se zaměřuje na společenský, kulturní a historický vývoj dětí a dospělých. Vycházel z předpokladu, že na každém vývojovém stupni musí člověk řešit určitý psychosociální konflikt. Veškeré vývojové krize ale doplňuje o optimistické perspektivy jejich řešení. Teprve po překonání konfliktu na nižším vývojovém stupni přechází jedinec ke stupni vyššímu. K období staršího školního věku řadí konflikt identity proti pocitům nejistoty o svou roli mezi lidmi. Toto období s sebou přináší otázky smyslu života a o tom, kým vlastně jsme.⁷

1.2 Období dítěte staršího školního věku

Jedná se o přechod mezi dětstvím a dospělostí, z čehož vyplývá, že na teprve dospívajícího člověka jsou již kladeny požadavky dospělé společnosti. Dítě se musí podřídít společenským normám, které se od něj vyžadují. Očekává se větší nezávislost na rodičích a volba budoucího povolání. Dítě začíná vybudovávat heterosexuální vztahy, více se přizpůsobuje svým vrstevníkům a tvoří si vlastní identitu do dalšího života. Spolu s těmito společenskými změnami prochází jedinec i velkými tělesnými proměnami. Dítě pro vnější svět přestává být dítětem. Tyto vnější i vnitřní tlaky u něj vyvolávají konflikty, se kterými se nedokáže poprat, což způsobuje bouřlivé chování. Tomuto období se také říká „léta bouří a krizí“. Velmi často se toto období nazývá – podle Příhodova vzoru – pubescence. Slovo „pubes“ znamená latinsky chmýří nebo vousy, přeneseně poté vnější pohlavní orgány. Pubescence tedy doslova znamená získávání dospělého typu ochlupení, přeneseně tělesné dospívání.⁸

Někteří odborníci dělí období pubescence na dvě fáze: fázi prepuberty a fázi vlastní puberty. Fáze prepuberty trvá u dívek od 11 do 13 let a u chlapců o rok či dva později. Je to zapříčiněno fyzickým vývojem a prvními známkami pohlavního dospívání. U dívek tato fáze končí nástupem první menstruace, u chlapců první noční polucí. Fáze vlastní puberty můžeme vymezit věkem mezi 13 – 15. Nastupuje ihned po ukončení fáze prepuberty a trvá do dosažení reprodukčních schopností. Stejně jako v předchozím stádiu dochází u chlapců k pozdějšímu ukončení této fáze a nabytí reprodukčních schopností.⁹

Spodní hranice období jedenácti let má své odůvodnění nejen v tělesném vývoji dítěte, ale i v rozlišném způsobu školního vzdělávání – dochází k odbornému vyučování předmětů více učiteli, namísto výuky pouze třídním učitelem/třídní učitelkou – a v citovém vývoji, kdy

⁷ Srov. VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří*, 2000, s. 209 – 210.

⁸ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, 2014, s. 170.

⁹ Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, 2006 s. 143.

dochází k prvním platonickým láskám. Horní hranice patnácti let je poté daná možností zplodit dítě (dosažená reprodukční schopnost), rozhodováním o budoucí profesi, vzděláváním a počátkem právní zodpovědnosti. Je velmi důležité brát u dětí v potaz individuální rozdíly. Zvláště pak v pubescenci, kdy jsou rozdíly velmi zřetelné a to nejen po fyzické stránce, ale i psychické. Nejvíce důležité je brát zřetel na rozdíly v psychosociálním a emočním vývoji, které se nejviditelněji projevují ve způsobu trávení volného času pubescenta.¹⁰

1.2.1 TĚLESNÝ VÝVOJ

Nejvýraznější fyzickou změnou u dětí staršího školního věku je prudké zrychlení růstu, jak u dívek, tak chlapců. Jedná se o tzv. růstový spurt. Dívky růstovým spurtem procházejí o zhruba dva roky dříve než chlapci, nicméně mužský spurt je daleko prudší, a proto dochází ke stálému výškovému rozdílu mezi muži a ženami. Tento výškový skok vede k významnému psychologickému důsledku, kdy dospívající vzrůstem dožene dospělého člověka a jsou si následně rovni. U chlapců i dívek dochází ke změnám tělesných tvarů. Rozšiřují se ramena a boky, objevuje se vrstva podkožního tuku na bocích a nohou. U chlapců dochází díky růstu hrtanu a hlasivek k mutaci a dívkám začínají první náznaky růstu ňader. U obou pohlaví dochází k typickému dospělému ochlupení a zvětšování vnějších pohlavních orgánů. Zároveň s vnějšími změnami prochází pubescent i změnami vnitřními. Rostou a zrají vnitřní pohlavní orgány. Dívky zažívají svůj první menstruační cyklus a chlapci první poluci.¹¹

Vývojové změny, rychlý růst a zrání organismu přispívají ke zhoršování pohybové koordinace, snížení odolnosti pubescenta, k jeho menší tělesné výkonnosti a větší unavitelnosti. Sníženou vyrovnanost, zvýšenou dráždivost a snadnější vzrušení mají pak za příčinu změny ve funkci nervové soustavy.¹²

1.2.2 PSYCHOLOGICKÉ CHARAKTERISTIKY

Vlivem vývojových procesů je změněno i prožívání pubescenta, je typická emoční labilita, časté změny nálad a přecitlivělost. Dítě se projevuje neklidem, výbušností, nepředvídatelnou reakcí a má tendence k impulzivitě. Společně se změnami v nervové soustavě prožívá dítě těžké období a utíká proto do svého soukromého citového života a do tzv. denního snění.¹³

¹⁰ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, 2014, s. 170 – 171.

¹¹ Srov. Tamtéž, s. 171 – 173.

¹² Srov. VÁGNEROVÁ, M., VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*, 1992, s. 97.

¹³ Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, 2006, s. 147.

U pubescenta jsou časté výkyvy v sebehodnocení a typickým výrazem osobní nejistoty je pubertální vztahovačnost. Dítě je nejisté, hledá svou vlastní identitu a jakákoli negativní reakce posiluje jeho nejistotu. Na projevy zvýšené nejistoty uvádí M. Vágnerová dvě nejčastější reakce. První reakcí je mechanismus kyvadla, projevující se jako krátkodobý návrat k dětskému chování, který alespoň na chvíli umožňuje dospívajícímu dítěti pocítit chybějící jistotu. Druhá reakce je únik do fantazie, ve které může alespoň symbolicky zvládnout situace, které nezvládá v reálném životě.¹⁴

Období staršího školního věku je označované za období vulkanismu, můžeme mluvit i o tzv. hormonální bouři. Pubescent zcela neovládá své city a může svou reakcí překvapit nejen své okolí ale i sám sebe. Reaguje podrážděně na většinu podnětů, mívá labilní nálady střídající se rychle po sobě a často u něj převládají negativní emoce: neklid, apatie, deprese, rozmrzelost.¹⁵

Vývoj řeči se projevuje v kvalitě řečového projevu. Dítěti roste slovní zásoba, která se obohacuje zejména abstraktními pojmy a méně používanými výrazy. Na její rozvoj působí nejvíce četba knih ale i verbální kontakt a hromadné sdělovací prostředky. Pubescent se již umí vyjadřovat v gramaticky i stylisticky správných větách a souvětích.¹⁶

Vývoj inteligence

Dítě staršího školního věku již ovládá všechny obraty vědeckého myšlení, dokáže tzv. myslet o myšlení, tvořit soudy o soudech. Mění se kvalita a způsob myšlení, který Piaget nazývá stádium formálních operací, a dosahují tak rozumové schopnosti nejvyššího stupně. Dítě je schopno myslet nezávisle na obsahu, dokáže pracovat s obecnými či abstraktními pojmy a odlišit formu a obsah. Sice stále při poznávání manipuluje s realitou, ale již pouze prostřednictvím jejího symbolického znakového zastoupení.¹⁷

Formální logické operace se u dítěte vytvářejí od počátku pubescence a vrcholu dosahuje kolem 15 let. Umožňují myslet o neskutečném, neexistujícím „kdyby“. Pubescent rád srovnává realitu s ideály, klade otázky o lidském životě či smrti, proniká do hloubky pojmů, které jsou vzdáleny od bezprostřední smyslové zkušenosti, jsou obecnější, abstraktnější (hmota, čas, pravda, spravedlnost nebo právo). Objevuje se schopnost myslet psychologicky. Pubescent uvažuje o veškerých alternativních řešení a systematicky je zkouší a hodnotí.¹⁸

¹⁴ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří*, 2000, s. 209.

¹⁵ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, 2014, s. 178.

¹⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, M., VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*, 1992, s. 99.

¹⁷ Srov. Tamtéž, s. 100.

¹⁸ Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, 2006, s. 149–152.

Rozvoj identity

Erikson označuje období dospívání jako fázi hledání a rozvoje vlastní identity. Je to proces, ve kterém se pubescent snaží být tím, kým by sám chtěl být. Mladý člověk prochází stádiem sebepotvrzování. Hledá odpovědi na řadu otázek – kdo a jaký je, kam patří a kam směřuje, jaké hodnoty jsou pro něj nejvýznamnější. Snaží se poznat své možnosti, přijmout sám sebe i s některými chybami. Dítě se mění fyzicky i emocionálně, jinak uvažuje a ztrácí svou dětskou roli i identitu. Je běžná nespokojenost s vlastní identitou, což má za následky problémy s její akceptací. Běžně se dítě ztotožňuje s různými vzory a napodobuje je. Tyto vzory bývají atraktivní, idealizované a méně konformní. Velkou roli v procesu rozvoje identity hraje přechodné stádium tzv. skupinové identity, která se vytváří prostřednictvím ztotožnění s nějakou skupinou, která podporuje pubescentovo sebevědomí.¹⁹

Socializace

Děti v období staršího školního věku se již začínají osamostatňovat. V dospívání přehodnocují autoritu svých rodičů a tím dochází k rozporu hodnot, norem a názorů, jelikož nehodlají jen slepě akceptovat normy starší generace. Začíná se vytvářet rozpor mezi rolí dospívajícího a jeho sociálním statutem. Na jedné straně od nich totiž očekáváme chování dospělého, ale na druhé s nimi stále jednáme jako s dětmi v podřízené pozici a požadujeme poslušnost. Tento konflikt vede často k nedorozumění a konfliktům. Za normálních okolností si však stále udržují pozitivní vztahy k rodičům.²⁰

Vztahy k vrstevníkům jsou daleko důležitější než kdy předtím. Vzrůstá potřeba důvěrnějších vztahů, které však zatím zůstávají pouze v rámci stejného pohlaví. Ale zároveň jsou běžné i první heterosexuální lásky a vztahy. Posměšky a pokřikování, které je typické pro začátek tohoto období se promění díky zvědavosti k navazování párových vztahů.²¹

¹⁹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří*, 2000, s. 222 – 228.

²⁰ Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, 2006, s. 152 – 155.

²¹ Srov. Tamtéž, s. 152 – 155.

2 Volný čas a výchova

Volný čas je dnes součástí života a výchovy všech dětí a mladých lidí. Výchova ve volném čase má být založená na zájmech, jejich rozvíjení a uspokojování, vytváření nových a jejich usměrňování. Definice pojmu zájem je podle psychologického slovníku schopnost trvalejšího zaměření, soustředění se na určitou činnost s výrazným emočním doprovodem. Zájmy stimulující paměť, myšlení a další psychické procesy, vypovídají mnohé o osobnosti člověka. Důležitou součástí zájmů je motivace k aktivitě, je tedy důležité, aby vychovatel poskytoval dětem vhodné příležitosti, ukázal jim, k čemu je konkrétní zájem dobrý a sám projevoval nadšení. Zájmová činnost je tady zaměřená na uspokojení a rozvoj individuálních potřeb, zájmů a sklonů. Můžeme ji realizovat organizovaně i neorganizovaně. Můžeme ji rozdělit na zájmovou činnost receptivní (sledování fotbalových zápasů, chození na koncerty,...) a aktivně tvořivou (hraní fotbalu, hra na hudební nástroj,...).²²

2.1 Volný čas

Setkáváme se s negativním vymezením volného času jako doby, která zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností. Přesnější je dívat se na volný čas jako na dobu osvobození od požadavků pracovního procesu či dalších zátěží života. Své činnosti si můžeme svobodně vybrat, účastníme se jich rádi, přináší nám pocit uvolnění a uspokojení. Základní funkce se uvádějí: odpočinek, zábava a rozvoj osobnosti.²³

Horst Opaschowski vymezil volnočasové potřeby, které naplňují volný čas následovně: rekreace, kompenzace, výchova a další vzdělávání, kontemplace, komunikace, participace, integrace a enkulturace.²⁴

Volný čas je možno posuzovat z pohledu ekonomického, sociologického, sociálně-psychologického, politického, zdravotně-hygienického, historického, pedagogického a pedagogicky-psychologického. Tyto aspekty se vzájemně prolínají.²⁵

²² Srov. KAPLÁNEK, M. *Metodiky zájmových činností I*. Dostupné z: <https://slideplayer.cz/slide/11203512/>

²³ Srov. KNOTOVÁ, D. *Pedagogické dimenze volného času*, 2011, s. 31 – 32.

²⁴ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogika volného času*, 2003, s. 12 – 13.

²⁵ Srov. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK B., HOFBAUER B., HRDLÍČKOVÁ V., PAVLÍKOVÁ A. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*s. 2008, 15 – 18.

Náplň a způsob trávení volného času jedince ovlivňuje vnější i vnitřní činitele. Z vnitřních se jedná o: pohlaví, věk, sociální příslušnost, kulturní orientaci, obsah, zaměření zájmu a jeho odborné a výchovné náročnosti.²⁶ Mezi nejdůležitější vnější činitele řadíme v první řadě rodinu. Neméně důležitou roli zastává vrstevnická skupina, učitelé, hromadné sdělovací prostředky, informační technologie, místo bydliště a celospolečenské podmínky.²⁷

Výchovu rozlišujeme na výchovu: ve volném čase, výchovu prostřednictvím aktivit volného času a výchovu k volnému času, z čehož každá má svá specifika. Výchovou ve volném čase se rozumí působení v časovém prostoru, která neslouží realizaci základních biologických potřeb ani školních nebo pracovních povinností. Klade se důraz na dobrovolnost, jedná se o tu část života, o které můžeme svobodně rozhodovat. Výchova prostřednictvím volného času směřuje k vytváření individuálních rysů účastníka činnosti, na jeho působení mezi dalšími lidmi a k osvojování nových znalostí, dovedností či kompetencí. Výchova k volnému času umožňuje utvářet a rozvíjet dovednosti, schopnosti, motivace a kompetence, zpřístupňuje nové možnosti aktivit a rozvoje člověka. Jedná se o samotný volný čas a jeho využívání různým způsobem.²⁸

Volný čas dětí a mládeže má svá specifika a liší se od volného času dospělých. Tyto rozdíly jsou především v množství volného času, rozsahu, obsahu volnočasových činností a v míře pedagogického ovlivňování.²⁹

Zájmové činnosti jsou určeny vlastní volbou pubescentů a odpovídají jejich větší rozumové i celkové vyspělosti. Vedle školy má trávení volného času čím dál větší význam pro vývoj dítěte. Každé dítě ve starším školním věku si vybírá ty činnosti, které mu přinášejí radost. Často si je vybírá zcela samo a bez ohledu na výsledek.³⁰

Fyzicky nejnáročnější zájmovou činností všech dětí jsou sportovní aktivity, které s sebou přinášejí soutěživost, tendence riskovat, ale i potřebu vydávat výkon potvrzující vlastní možnosti a identitu. Ve věku od 11 do 15 let jsou tyto činnosti velmi oblíbené a důležité, jelikož si v nich uspokojují potřebu pohybu. Přesto, že je dívkám i chlapcům jasné, že se již nestanou vrcholovými sportovci, stále o tom sní a většinu volného času poté vkládají do

²⁶ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogické ovlivňování volného času*, 2008, s. 31.

²⁷ Srov. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLÍČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*, 2008, s. 33 – 37.

²⁸ Srov. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, 2004, s. 18.

²⁹ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, 2003, s. 2.

³⁰ Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, 2014, s. 176.

tvrdého tréninku. Neustále porovnávají své fyzické výkony a potvrzují si tak svou hodnotu. Úspěch v této oblasti přispívá k vyššímu sebehodnocení a sebejistotě jedince.³¹

Lépe a raději hrají hry zahalené tajemstvím než v kterémkoli jiném období. Přitahují je tajemná zákoutí, skupinové táboráky, romantika či symboly, kterým rozumí pouze zasvěcení lidé. Také se mnohem více zajímají o umění. Z některých pubescentů se stávají vášniví čtenáři, v hudbě se již mohou rovnat dospělým, roste zájem o film, divadlo a poezii. Všichni dospívající mají své specifické estetické cítění a vkus, odpovídající jejich generaci.³²

³¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M., VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*, 1992, s. 99, 105.

³² Srov. Tamtéž, s. 105.

2.2 Volnočasové organizace

Na výchově se kromě rodiny podílí i různé organizace, které můžeme rozdělit do několika skupin:³³

- Státní instituce, mezi které řadíme především rezort školství (školní družiny, kluby, domovy mládeže, jazykové školy), kultury (muzea, galerie, knihovny, kina, divadla,...), zdravotnictví (lázně, sanatoria, léčebny,...) a sociálních věcí (ústavy, nízkoprahové kluby, komunitní centra,...).
- Nestátní neziskové organizace, zvláště spolky pro děti a mládež.
- Církev a náboženské společnosti.
- Volnočasové organizace působící na komerčním principu (sportovní kluby, fit centra, zábavní centra, parky, herny,...).

V rámci školy působí zařízení, která působí na volný čas žáků. Nejdříve plnila hlavně funkci sociální, postupem času však vzrůstal důraz kladený na výchovu a začaly vznikat školní knihovny, čítárny, hřiště atd.. V současné době na našich školách působí, ve volném čase žáků, školní družiny pro mladší žáky a školní kluby pro žáky starší. Na Slovensku se od roku 2000 začaly budovat tzv. školská střediska zájmové činnosti. Ta nabízejí činnosti nejen příležitostné, ale i pravidelné zájmové kroužky od klasických oborů až po nejnovější zájmy. Školská střediska zájmových činností fungují i přes prázdniny většinou formou táborů a podílí se i na veřejně prospěšných pracích.³⁴

Školní družiny většinou fungují v rámci základních škol, ale mohou být zřízeny i samostatně. Družiny jsou určeny pro žáky prvního stupně, nejčastěji pouze do třetích ročníků. Na maximální počet 30 žáků připadá jeden pedagog nebo vychovatel. Školní družiny probíhají pravidelně každý školní den (může i o prázdninách, pokud její činnost ředitel nezruší). Umožňují dětem přípravu na vyučování, nabízí odpočinkové činnosti, které plní psychohygienické poslání, děti mohou svůj čas trávit u klidových her, zájmových činností, poslechové činnosti a jiné.³⁵

Školní kluby jsou určeny pro žáky druhého stupně základních škol a mají tedy volnější organizaci. Nabízejí různou škálu kroužků, příležitostných akcí a aktivit, společně s průběžnou

³³ Srov. KNOTOVÁ, D. *Pedagogické dimenze volného času*, 2011, s. 54 – 55.

³⁴ Srov. HOFBAUER, B., *Děti, mládež a volný čas*, 2004, s. 75 – 78.

³⁵ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogické ovlivňování volného času*, 2008, s. 146 – 147.

nabídkou spontánních aktivit. Školní kluby mohou, ale nemusí pro žáky probíhat formou pravidelné docházky. Je možné přihlásit se pouze do kroužku, které dítě zajímá. Stejně jako školní družina, i kluby fungují každý školní den (popř. o prázdninách).³⁶

Pro pravidelnou zájmovou činnost užíváme pojem zájmový útvar, který často zastupují pojmy konkrétnější: kroužek, soubor, klub, oddíl, kurz.

2.3 Zájmový útvar – kroužek

Kroužek se stal velmi rozšířenou formou zájmového vzdělávání. Jedná se o menší zájmový útvar, sdružení jedinců se stejnými zájmy, kteří si rozšiřují své vědomosti či dovednosti a spojuje tak odborné studium s praktickým uplatněním získaných vědomostí. Může se jednat o kroužky naučné, technické, společenské, sběratelské, umělecké nebo sportovní. Nejčastěji využívané metody jsou aktivizační a praktické. Dovednosti či vědomosti nabývají jeho členové konkrétními aktivitami, výrobní činností, experimentováním a podobně. Důležité je propojení studia teorie s praktickou aplikací.³⁷

2.3.1 METODIKA VEDENÍ KROUŽKU

Pedagog volného času musí respektovat zásady, které platí i pro edukační systém, dbá na rozvoj kompetencí žáků a vyhodnotí je. Vytvoření projektu mimoškolní zájmové činnosti zaměřené na humanitní oblast respektuje odbornou připravenost nejen v humanitních vědách, ale i v didaktice. Požaduje znalosti ze školské legislativy, zdravotnictví nebo ekonomiky. První fází je plánování spojené s obsahovým zaměřením, s personálním, materiálním a finančním zabezpečením akce, vhodným výběrem místa a termínem. Součástí plánování je výběr vhodných metod, prostředků a dosahování cílů jednotlivých aktivit, neustálá motivace, zpětná vazba a hodnocení.³⁸

Mezi nejzákladnější stavební kameny didaktiky patří „výchové cíle“. Rozumíme jimi představu o kvalitativních a kvantitativních změnách u dětí v oblasti kognitivní, afektivní a psychomotorické. Členíme tedy cíle kognitivní (poznávací), postojoyé a výcvikové (psychomotorické).³⁹

³⁶ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogické ovlivňování volného času*, 2008, s. 147.

³⁷ Srov. KAPLÁNEK, M. *Metodiky zájmových činností I*. Dostupné z: <https://slideplayer.cz/slide/11203512/>

³⁸ Srov. ŠARNÍKOVÁ, G. *Edukace dětí a mládeže ve volném čase*, 2013, s. 9, 20.

³⁹ Srov. OBST, O. *Obecná didaktika*, 2016, s. 44.

Taxonomii kognitivních cílů zpracoval B. S. Bloom. Cíle jsou zaměřené na žáka a výsledkem je konkrétní produkt. Taxonomie je rozdělena na šest úrovní.⁴⁰

- Znalost (zapamatování) – znovupoznání nebo znovuvybavení poznatků a jejich reprodukce.
- Porozumění – pochopení a schopnost užití.
- Aplikace – dochází k přesunu učení do situací, které jsou jedince nové.
- Analýza – schopnost rozložit sdělení na prvky tak, aby byly objasněny vztahy prvků i uspořádání myšlenek ve sdělení.
- Hodnotící posouzení – schopnost posoudit hodnoty myšlenek, výtvorů, způsobů řešení, metod a pod. z hlediska určitého účelu.
- Syntéza – schopnost skládat prvky do celku.

Taxonomii pro afektivní cíle vytvořil David R. Kratwohl a je zaměřená na oblast postojů, chování a jednání.⁴¹

- Vnímání – vyjadřuje ochotu přijímat a vnímat podněty.
- Reagování – projevení zájmu, angažovanosti.
- Hodnocení – projevuje se kladným postojem, akceptováním, preferováním hodnot.
- Integrace hodnot – sestavení systému hodnot.
- Zvnitřnění hodnot v charakteru – hodnotový systém se promítá do charakteru jedince.

Jednou z nejstarších taxonomií výcvikových (psychomotorických) cílů je rozčlenění od R. H. Davea, rozdělené do pěti bodů.⁴²

- Imitace (nápodoba) – žák vědomě napodobuje vzor na základě vnějších podnětů a pozorování.
- Manipulace – podle slovního návodu je žák schopen vykonat určitou činnost.
- Zpřesňování – vykonávané úkony provádí přesněji, účinněji, s menší chybovostí.
- Koordinace – zvládá úkony plnit ve sledu požadovaných činností.
- Automatizace – dochází k formování návyku, maximální účinnosti.

Pro úspěšné pedagogické působení na realizaci výchovy mimo vyučování byly formulovány pedagogické zásady.⁴³

⁴⁰Srov. OBST, O. *Obecná didaktika*, 2016, s. 47 – 51.

⁴¹Srov. ŠARNÍKOVÁ, G. *Edukace dětí a mládeže ve volném čase*, 2013, s. 12 – 13.

⁴²Srov. OBST, O. *Obecná didaktika*, 2016, s. 52 – 53.

- Zásada soustavnosti – žáci pod vedením učitele postupují systematicky při osvojování vědomostí a dovedností.
- Zásada posloupnosti – postupujeme od známého k neznámému, od jednoduchého ke složitějšímu.
- Zásada aktivity – aktivní účast zúčastněných, pedagog vybírá a motivuje takové činnosti, aby se mohli zapojit všichni.
- Zásada přiměřenosti – aby učivo odpovídalo psychickým i somatickým zvláštnostem daného věkového stupně dítěte.
- Vyzdvihování kladných rysů osobnosti.
- Požadavek pedagogického ovlivňování volného času – nutnost citlivého vedení dětí k rozumnému využívání volného času.
- Požadavek jednoty a specifčnosti vyučování a výchovy mimo vyučování – společné plnění výchovného cíle – rozvoj osobnosti dítěte.
- Požadavek dobrovolnosti.
- Požadavek seberealizace – aby každý jedinec mohl uplatnit své vlohy a schopnosti.
- Požadavek pestrosti a přitažlivosti – týká se metod i forem práce.
- Požadavek zajímavosti a zájmovosti – uspokojování, podněcování, rozvíjení, prohlubování a kultivace zájmů.
- Požadavek citlivosti a citovosti.

V zájmovém vzdělávání se uplatňují všechny výukové metody a záleží na povaze zájmového kroužku. Na rozdíl od školy jsou zde však méně užívány metody slovní a více se užívá metod ostatních, především hra. Výukové metody dělíme na aktivizující metody (diskusní, řešení problémů,...), komplexní výukové metody (brainstorming, výuka dramatem,...) a klasické výukové metody. Mezi klasické výukové metody patří: slovní (vyprávění, přednáška,...), názorně demonstrační (předvádění, pozorování,...) dovednostně-praktické (napodobování, manipulování,...).⁴⁴

⁴³ Srov. PÁVKOVÁ J., HÁJEK B., HOFBAUER B., HRDLÍČKOVÁ V., PAVLÍKOVÁ A. *Pedagogika volného času*, 2008, s. 46 – 49.

⁴⁴ Srov. MAŇÁK, J., ŠVEC, V. Formy a metody výuky. In *Průcha, J. (ed) Pedagogická encyklopedie.*, 2009.

2.3.2 PSYCHOHYGIENA

Při každé výchovné činnosti je nutné dbát na zásady psychohygieny. Psychohygieny je vědní obor zabývající se otázkami zachování duševního zdraví. Obsahuje veškeré poznatky ze společenských, přírodních a technických věd, použitelných v péči o člověka z hlediska jeho vnitřní psychické stability, aktivní adaptace na prostředí, optimální výkonnosti a prožitku z vlastního smysluplného života.⁴⁵

Pojmem zdraví je na základě jednání Mezinárodní zdravotnické asociace vymezováno jako stav tělesného, duševního a sociálního blaha. Tyto složky od sebe nelze oddělit. Nemoci orgánů ovlivňují naši psychiku a mezilidské vztahy. Naopak pokud nejsme v psychické pohodě, prožíváme neustálý stres, což se projeví našem fyzickém zdraví.⁴⁶

Z hlediska výchovného působení by měla výchovná zařízení i volnočasoví pedagogové dbát na dodržování základních předpokladů. Jedním z nich je dodržování přiměřeného režimu dne. Dalším z předpokladů je zachovávání dobrých mezilidských vztahů a péče o vhodné materiální a prostorové vybavení v zařízeních pro výchovu mimo vyučování.⁴⁷

⁴⁵ Srov. SPOUSTA, V. *Kapitoly z pedagogiky volného času*, 1996, s. 11.

⁴⁶ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogika volného času*, 2003, s. 56 – 57.

⁴⁷ Srov. PÁVKOVÁ J., HÁJEK B., HOFBAUER B., HRDLÍČKOVÁ V., PAVLÍKOVÁ A. *Pedagogika volného času*, 2008, s. 63 – 65.

3 Tanec

Tanec je jednou ze složek umění, které považujeme za nejestetičtější a nejzdravější pohybové aktivity. Jedná se o projev pohybové činnosti člověka doprovázený hudbou. Plní kulturní, uměleckou, společenskou a zdravotní funkci. První zmínky o tanci nalézáme v hluboké historii. Lidé jím projevovali radost či smutek a byl neodmyslitelnou součástí různých rituálů. Každý taneční pohyb má svůj rytmus, dynamiku, metrum, tvar, tempo, prostorovou kresbu a formu. Jeho vývojem se ustálily tři směry: tance lidové, společenské a scénické.⁴⁸

3.1 Lidové tance

Mezi lidové tance řadíme všechny tance, které si lid vytvořil z vlastních tvůrčích zdrojů. Není omezen pouze na tanec v párech. Jedná se o tvorbu kolektivní a je ovlivněna dobou vzniku, jejím prostředím, národní kulturní tradicí, duševními a fyzickými vlastnostmi tanečníků. Setkáváme se i se skupinovými tanci, které jsou tančeny na lidovou hudbu, kterou si skupiny lidí předávaly z generace na generaci. Při lidovém tanci se hrdě nosí lidový kroj a nejčastěji se tančí na slavnostech. Z tohoto tance číší radost a štěstí. Naše lidová hudební kultura se dělí na dva proudy – západní a východní. Písňe západní jsou většinou tvrdého, durového charakteru a ve 3/4 taktu. Naopak písňe východní mají bohaté rytmické členění a převládá 2/4 takt.⁴⁹

Polka

Polka je jediný český národní tanec, který se uchýtil i ve světě. Jedná se o živý, veselý a rychlý tanec ve 2/4 taktu a velmi typický je postup po kruhové dráze při současném otáčení dvojice okolo společné osy.⁵⁰

⁴⁸Srov. KRAPKOVÁ, H., ŠOPKOVÁ, J. *Tance lidové, kontratanec, společenské*, 1998, s. 5 – 7.

⁴⁹Srov. PhatBeatz [online]. Dostupné z: <http://phatbeatz.cz>

⁵⁰Srov. KRAPKOVÁ, H., ŠOPKOVÁ, J. *Tance lidové, kontratanec, společenské*, 1998, s. 62.

3.2 Společenské tance

Společenské tance vznikaly už ve feudalismu jako zdroj zábavy pro bohatou šlechtu. Tančí se především v páru. Dále je dělíme na tance standardní a latinskoamerické. Mezi standardní tance přiřazujeme styly: polka, waltz, valčík, quickstep, foxtrot a další. Vyznačují se především svou spořádaností, společenským oděvem a klasickou hudbou. Latinskoamerické tance jsou naopak velmi energické, plné vášně a smyslnosti. Jedná se o tance: cha-cha, rumba, mambo, tango, salsa a další.⁵¹

Waltz

Waltz – jinak též zvaný jako anglický valčík nebo pomalý valčík, svými kořeny zasahuje až do roku 1908, kdy se postupně vyvíjel z tance Boston. Původem pochází z Ameriky. Standardizací byl waltz zpomalován a zařazen mezi standardní tance společenské. Jedná se o lyrický, volný, vláčný tanec plynulých pohybů s přenášením váhy těla, zdvihy a snižováním těžiště.⁵²

Foxtrot

Anglický foxtrot neboli liščí krok je tanec 4/4 taktu. Postupným vývojem byl rozdělen na rychlý quickstep s poskoky a synkopovými pohyby a pomalý slowfoxtrot (slowfox), velmi náročný, elegantní tanec s dlouhými, pomalými kroky a vyvážeností.⁵³

Tango

Tango je velmi vášnivý a charismatický tanec, který byl podle církve natolik nemravný, že teprve po jeho zklidnění a standardizaci přestalo tanečnickům hrozit uvěznění. I přes jeho latinský původ jej řadíme mezi tance standardní.⁵⁴

Valčík

Valčík je označován za krále tanců, který se zrodil z točivých německých tanců ve 3/4 taktu. Jeho název vznikl z německého slova „walzen“, které znamená „otáčet se“. Tento tanec byl

⁵¹ Srov. KRAPKOVÁ, H., ŠOPKOVÁ, J. *Tance lidové, kontratanice, společenské*, 1998, s. 61 – 62.

⁵² Srov. Teorie tance [online]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps09/tanec/web/index.html>

⁵³ Srov. Tamtéž.

⁵⁴ Srov. Tamtéž.

velice pokrokovým tancem, který jako první ve své době použil uzavřeného držení namísto klasického otevřeného v promenádě.⁵⁵

Rumba

Rumba byla zařazena mezi latinskoamerické tance až po druhé světové válce. Přezdívá se jí též „tanec milenců“ a pochází z Kuby. Je to tanec náročný na rytmus, velice procítěný a plný figur, představující milostný duet muže a ženy.⁵⁶

Samba

Samba je tanec afroamerického rytmu, charakteristický houpavým pohybem v bocích a hmity podřepmo. Proslavila se především karnevaly v Rio de Janeiru, ovšem k jejímu evropskému zpracování došlo až po druhé světové válce a byla zařazena mezi latinskoamerické tance.⁵⁷

Cha-cha

Cha-cha je tanec ve 4/4 taktu a je to jeden z nejoblíbenějších tanců celého světa. Řadíme ji mezi latinskoamerické tance. Její technika je založena na pohybu kyčlí a práci chodidel.⁵⁸

Jive

Tento tanec afroamerického původu souvisel se vznikem jazzu a velice ovlivnil swing. Je charakteristický svým rychlým tempem, synkopovým rytmem a propínáním a povolováním holenního a hlezenního kloubu. I přes jeho severoamerický původ je zařazen do latinskoamerických tanců.⁵⁹

Blues

Tento typický černošský tanec je laděn velmi melancholicky. Vyjadřuje stesk po vlasti a bídu černochoů, ve které museli žít. Název blues dostal od modré barvy (anglicky blue), která

⁵⁵Srov. KRAPKOVÁ, H., ŠOPKOVÁ, J. *Tance lidové, kontratanice, společenské*, 1998, s. 63.

⁵⁶ Srov. Teorie tance [online]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps09/tanec/web/index.html>

⁵⁷ Srov. Tamtéž.

⁵⁸ Srov. KRAPKOVÁ, H., ŠOPKOVÁ, J. *Tance lidové, kontratanice, společenské*, 1998, s. 64.

⁵⁹ Srov. Teorie tance [online]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps09/tanec/web/index.html>

je pro ně vyjádřením smutku. V evropských zemích svůj původní charakter ztratil a zůstal pouze název a kývavé pohyby těla do stran.⁶⁰

3.3 Význam tance

Společenský tanec není jen sportovní aktivita jako každá jiná. Promítají se do něj základní pravidla etikety. Učí lidi (v tomto případě děti) slušnému způsobu chování k osobám druhého pohlaví a jisté elegantnosti, která ve světě postupně ubývá. I přesto, že mnozí lidé tanec vůbec neřadí mezi sport, ale pouze mezi umění, jedná se přesto o pohyb, který nejen může bavit, ale také přispívá našemu zdraví.

3.3.1 ETIKETA PŘI TANCI

Tanec vyžaduje nejen technické taneční dovednosti, ale také znalosti etikety a společenských zvyklostí. Tanec patří mezi dovednosti, které mnozí řadí mezi základní všeobecné vzdělání, stejně jako dovednost řízení automobilu nebo znalost cizího jazyka. Taneční zábava je přínosným způsobem trávení volného času, ale je také podstatnou složkou společenského života zdravého a vyrovnaného člověka.⁶¹

O tanec se klasicky žádá jemnou úklonou a větou „Smím prosit?“, od dámy se sluší tanec přijmout, případně slušně odmítnout například větou „Jsem zadaná.“ Muž ženě nabídne rámě po pravé straně a vede ji na parket. Po tanci partnerku stejným způsobem odvede zpět na místo.⁶²

Při tanci je nejdůležitější rytmus, kontakt s partnerem a dobré držení těla. Snažíme se nenarazit do ostatních párů a nezastavovat se. Pokud ovšem ke srážce dojde, sluší se omluvit a odstoupit do středu nebo ke kraji parketu.⁶³

⁶⁰Srov. Teorie tance [online]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps09/tanec/web/index.html>

⁶¹ Srov. SMEJKAL, V. *Lexikon společenského chování*, 1993, s. 193 – 194.

⁶² Srov. MATHÉ, I., ŠPAČEK L. *Etiketa*, 2005, s. 189 – 190.

⁶³ Srov. SMEJKAL, V. *Abeceda společenského chování*, 1989, s. 190 – 195.

4 Projekt tanečního kroužku

Tento projekt tanečního kroužku, zaštitěný základní školou v Olomouci, probíhal každoročně jako příprava žáků devátých a osmých tříd k jejich závěrečnému vystoupení na konci školního roku. Začátkem dubna pořádá škola absolventský ples, který žáci nejstarších ročníků uvádí společenským tancem. Dva roky jsem společně s mým tanečním partnerem, pod dohledem jejich učitelky, připravovala děti na tento pro ně velmi významný den. Den, kdy se loučily se svým dětstvím a pomalu vítaly středoškolský život.

4.1 Cíl

Cílem tanečního kroužku bylo naučit základní pohybové kroky jednotlivých tanců tak, aby byly děti schopné jednotlivé taneční prvky spojit do složitějších kombinací a následně taneční sestavy.

Vedlejším cílem bylo osvojit dětem základní poznatky o tanci, historii jednotlivých druhů tanců, základech etikety a slušného chování, jakožto rozšíření obecného přehledu. Tanec mimo jiné rozvíjí i kreativitu jednotlivce a schopnost citlivého vnímání, kdy je propojena složka duševní i psychická.

4.2 Technické vybavení, zázemí

Zcela ideální by byl gymnastický sál se zrcadlem, ve kterém by děti samy sebe mohly kontrolovat. Ovšem takový sál na škole nebyl k dispozici, proto lekce probíhaly ve školní tělocvičně. Až na pár her a procvičování kroků standardních tanců jsme ovšem využili pouze polovinu celé tělocvičny, prostor byl zbytečně moc veliký.

Nezbytnou součástí vybavení byl CD nebo USB přehrávač, který nám škola dala k dispozici. Vzhledem k poctivé přípravě na lekce nebyl potřeba notebook ani připojení k internetu. Hudební doprovod jsme měli pro jistotu jak na CD, tak na flashdisku. Nebylo třeba ani projektoru, jelikož veškeré ukázky jsme zprostředkovali fyzicky na místě, společně s tanečním partnerem.

4.3 Hudební doprovod

Neodmyslitelnou součástí tanečního kroužku je hudební doprovod. Při výběru skladeb jsme vybírali skladby novější, aby se děti s hudbou dokázaly sžít, nebyla jim úplně cizí a měla dobře slyšitelný rytmus. Pro každý tanec jsme vytvořili výběr několika skladeb, většinou alespoň tří. Tyto skladby jsme střídali v průběhu výuky každého z tanců. Poté si děti odhlasovaly, která píseň se jim líbila nejvíce, a kterou chtějí použít na jejich závěrečném vystoupení.

4.4 Struktura výuky

Taneční hodiny se uskutečňovaly od října do března následujícího roku a to vždy jednu hodinu jedenkrát týdně, které ve většině případů probíhaly následně: krátký úvod s protažením, zopakování naučeného z předchozí lekce, obeznámení žáků s dnešním plánovaným průběhem kroužku, krátký teoretický výklad o jednotlivých tancích spojený s názornou ukázkou, výuka naplánovaných tanců, zhodnocení a reflexe proběhnuté hodiny. Měli jsme předem připravený plán, ve kterém jsme si ujasnili hlavní cíle tematických celků, přibližný počet hodin strávený nad každým z tanců, i základní pojmy, které se žáci mají naučit.

Obsah kroužku jsme vytvářeli tak, aby byl pro děti zajímavý. Nechali jsme je podílet se na výběru hudebního doprovodu, které tance se chtějí naučit a předvést ve svém vystoupení, i které z ukázaných prvků chtějí ve své taneční sestavě. Vzhledem k vidině závěrečného plesu dětem nechyběla řádná dávka motivace a až na pár výjimek jsme se setkali pouze s pozitivní odezvou.

Přestože obsah kroužku byl velmi volný, většina hodin se skládala z několika fází. Po zapsání docházky jsme dětem sdělili téma dnešní hodiny, kterými tanci se dnes budeme zabývat. Pomocí brainstormingu jsme s dětmi dali dohromady rytmus tance, zařazení mezi standardní či latinsko-americké tance, základní kroky a ve většině případů jsme si navzájem sdělili i spoustu dalších zajímavých faktů. Poté následovala samotná výuka. Od základních kroků až po složitější prvky ke krátké sestavě jednoho tance.

K výuce jsme nevyužívali žádných nahrávek, filmů, či jiných video ukázek. S tanečním partnerem jsme si pokaždé vytvořili krátké sestavy k jednotlivým tancům. V ukázce jsme využili maximálně lehce pokročilé techniky a prvky, aby se je dokázaly naučit i děti. Samy si potom také vybíraly, které taneční prvky se jim líbily nejvíce, a které chtějí naučit.

4.5 Podrobná příprava na vyučovací jednotku

Před každou lekcí jsem vypracovávala metodickou přípravu, jejímž obsahem jsou především téma, cíle výuky, vypsání organizačních form a metody. Jednou z částí příprav byla i organizace vyučovací jednotky skládaná z úvodu, hlavní části a závěru. U některých příprav se vyskytovala i upozornění na možné obtížnosti výuky, výchovné možnosti a poznámky z mého pozorování dětí. Následující příprava slouží jako vzor, jak zhruba taneční lekce vypadaly:

Příprava na 3. vyučovací hodinu

Tematický celek – Základy Společenských tanců

Téma – Waltz, Cha-cha

Smíšená skupina dětí ve věku 14 – 15 let

Začátečnická úroveň

Hodinová dotace tematického celku – 22 hodin

Hodinová dotace tématu – 3 hodiny waltz, 3 hodiny cha-cha

Hodinová dotace vyučovací jednotky – 60 minut

Téma vyučovací jednotky: WALTZ, CHA-CHA

Výukové cíle:

Kognitivní cíle:

- Žák dokáže rozpoznat a rozčlenit latinsko-americké tance, tance standardní a zařadit jednotlivé tance do těchto dvou skupin.
- Žák dovede vlastními slovy vysvětlit, co to jsou společenské tance, odkud jednotlivé tance pocházejí, jak vznikly a jak se vyvíjely.
- Žák dokáže vyjmenovat minimálně dva taneční kroky v právě probíraných tancích.
- Žák ví a zvládá vysvětlit rozdíly mezi základními pohyby a postojem v obou probíraných tancích.

Psychomotorické cíle:

- Žák cítí rytmus.
- Žák koordinuje a ovládá vlastní pohyby těla.
- Žák je schopen sladit pohyb s hudbou a s jeho/jejím taneční/m partnerkou/partnerem.
- Žák dokáže zopakovat taneční kroky po vyučujícím.
- Žák správně zatančí alespoň jeden taneční krok.
- Žák je schopen aplikovat dva základní pohyby jednotlivých tanců do svého tancování.
- Žák je schopen spojit již naučené kroky do jednoduché vazby a zatančit ji.
- Žák si při tanci dokáže kontrolovat prostor kolem sebe a vyhnout se případným překážkám, či ostatním tanečním párům.

Afektivní cíle:

- Žák se nestydí tančit před ostatními.
- Žák dokáže poradit druhému, který krok neovládá.
- Žák dokáže kriticky zhodnotit své vlastní výsledky.
- Žák respektuje ostatní, neposmívá se jim.

- Žák je schopen týmové práce a komunikuje se svým tanečním partnerem/taneční partnerkou.

Prostředky:

Obsah:

- Pozdravení a přivítání se s třídou.
- Zápis absence a tématu pro hodinu.
- Seznámení žáků s tématem, strukturou a předpokládaným průběhem hodiny.
- Teoretický výklad o probíraném tanci a názorná ukázka tance.
- Výuka základních pohybů.
- Návuk vazby z naučených pohybů.
- Opakování a upevnění již naučených pohybů.
- Reflexe a zhodnocení proběhnuté hodiny.

Metody výuky:

- Návuk pohybových dovedností, výklad, instruktáž, brainstorming, dialog, fixační metody.

Organizační formy:

- Hromadné i individuální vyučování.

Didaktická technika a pomůcky:

- Technika přehrávající hudbu.

Zvláštní didaktická hlediska:

Předběžné znalosti žáků:

Na začátku hodiny, před samotným výkladem, budeme s tanečním partnerem zjišťovat předběžné znalosti žáků o společenském tanci metodou brainstormingu či kladením jednoduchých otázek bez špatných odpovědí. Na základě odpovědí vyhodnotíme, co je zapotřebí ujasnit a co již znají.

Jelikož se jedná o začátečnickou skupinu, nepředpokládají se dovednosti tanečních kroků. Nejprve s tanečním partnerem předvedeme kroky a zhodnotíme, zda jsou žáci schopni si kroky zopakovat. Poté kroky probereme podrobně, část po části. Žáci si samostatně trénují kroky a my jejich techniku individuálně opravujeme.

Nejobtížnější část:

Nejobtížnější částí bude pravděpodobně nácvik pohybových, praktických dovedností. Pro zdárné naučení tanečních kroků je nutné zvolit přiměřený řečový projev, kroky ukazovat po částech (rozdělit práci nohou a rukou – správné držení) a teprve poté pohyby propojit do výsledného celku. Je nutné udržovat neustálý kontakt s žáky a otázkami zjišťovat zpětnou vazbu.

Motivace žáka:

Žák je především motivován vystoupením na konci školního roku, ale také ukázkami tanců od jejich učitelů.

Individuální přístup:

Žák má možnost individuálního objasnění všech nejasností během výuky. Při dlouhodobé nepřítomnosti v hodinách mají žáci možnost individuální konzultace v náhradním termínu.

Výchovné možnosti učiva:

Taneční hodiny vedou žáky ke vzájemné spolupráci, především tedy mezi konkrétním žákem a jeho/jejím taneční/m partnerkou/partnerem. Ale také k respektování názoru druhých, k vyjadřování svého názoru. Uvědomují si svou existenci i existenci ostatních ve skupině a nestydí se před ostatními projevit – ať už slovně nebo pohybově. Žáci dokáží pomoci ostatním členům a zároveň dokáží kriticky hodnotit své výsledky učení. Děti respektují kulturu tance, oceňují píli ostatních a vytvářejí si své vlastní hodnoty a cíle, kterých chtějí dosáhnout. Ale především si přivýkají na blízký fyzický kontakt s osobou opačného pohlaví.

Organizace vyučovací jednotky:

Jedna vyučovací jednotka trvá 60 minut a je realizovaná ve školní tělocvičně. Jedná se o hromadnou formu výuky, která bude doplněna individualizovanou formou v případě, že někteří žáci budou zvládat kroky pomaleji či rychleji.

Po zahájení hodiny se zapíše absence a téma hodiny. Následně pomocí otázek a brainstormingu zjišťují znalosti žáků o společenském tanci. Poté přistoupí k samotnému výkladu o společenském tanci a o konkrétních tancích, kterými se v této hodině budeme věnovat. Předvedu základní kroky jednotlivých tanců a zatančím krátkou sestavu s tanečním partnerem pro lepší představu, jak tento konkrétní tanec může vypadat.

Pokračujeme nácvikem pohybových a praktických dovedností, kdy začínáme výukou základních pohybů a kroků. Naučené kroky spojíme do taneční vazby a tuto vazbu opakováním fixujeme.

Zhruba v polovině lekce (po 25 minutách) se začínáme věnovat druhému tanci, určeného pro tuto hodinu a postupujeme stejně jako u prvního tance.

Na závěr si krátce zopakujeme, co jsme se dnes naučili, zhodnotíme práci a každý má prostor na případné dotazy či komentáře. Následuje zpětná vazba lektora na dnešní hodinu a ukončení výuky.

Časový plán vyučovací jednotky:

Délka jednotlivých fází výuky:

- Pozdravení se se žáky, zápis absence a tématu, seznámení žáků s obsahem hodiny, brainstorming (5 minut).
- Výklad (5 minut).
- Nácvik pohybových dovedností, výuka kroků (15 minut).
- Nácvik taneční vazby (20 minut).
- Opakování naučeného (10 minut).
- Reflexe a zhodnocení hodiny (5 minut).

Časová náročnost domácí přípravy:

- Vypracování výkladu (15 minut).
- Procvičení krátkých sestav s tanečním partnerem (15 minut).
- Vyhledání hudby (20 minut).
- Příprava tanečních kroků a jejich vysvětlení (25 minut).
- Příprava taneční vazby (25 minut).

Zjišťování výsledků žáků:

- Žák dokáže bez pomoci předvést základní pohyby jednotlivých tanců a uvést rozdíly mezi jednotlivými tanci.
- Žák dokáže bez pomoci zatančit naučenou vazbu tanečních kroků.
- Výsledky se neklasifikují, jelikož se jedná o zájmový kroužek. Jde jen o posuzování výsledků výuky, která slouží jako zpětná vazba lektorovi.

4.6 Plán činnosti kroužku

V této kapitole bych ráda popsala průběh jednotlivých vyučovacích hodin. Přestože jsem si vytvářela vlastní přípravu, skutečnost se pokaždé lehce lišila. Některé lekce postrádají brainstorming a výkladovou část, jindy chybí taneční ukázky, občas byli žáci fyzicky unavenější než obvykle, tančilo se tedy méně a více jsme se zaměřili na organizaci taneční sestavy na ples. Žádná hodina neprobíhala úplně stejně. Popíšu zde tedy konečný průběh hodin, tak jak kroužek doopravdy proběhl v druhém roce mého vedení kroužku.

4.6.1 PRVNÍ VYUČOVACÍ HODINA

První vyučovací hodina se výrazně lišila od všech ostatních. Významem celé hodiny bylo poznat se. Nejen my děti, ale i děti nás. Vzhledem k tomu, že jsme děti měli vést velkou část jejich roku pravidelně každý týden, bylo důležité, vybudovat si důvěru, zdravý respekt a nám tato lekce dala cenné informace. Za tuto hodinu jsme byli schopni rozpoznat, které z dětí je více či méně ostýchavé, jak jsou pohybově nadané, které je více či méně temperamentní a další.

V této hodině jsme si navzájem řekli své představy a očekávání od kroužku – jak bude probíhat celková organizace a vypadat konečný vzhled sestavy na ples. Nejdříve jsme se vyjádřili my jako lektori a poté řekly své názory také děti. Určili jsme si tímto jakési hranice, pravidla a předběžný směr celého kroužku.

Abychom se přeci jen dostali k tanci, v posledních patnácti minutách jsme dětem předvedli ukázkou standardního tance waltz. Děti se dychtily naučit alespoň základní krok, tak jsme jim vyšli vstříc. Začali jsme tedy praktickou výukou a výklad ohledně tohoto tance nechali na příští týden. Pro začátek jsme děti informovali, že se jedná o tanec standardní s tříčtvrt'ovým rytmem, tedy na tři doby a pomalého tempa. Není proto kam spěchat a je čas si každý jednotlivý krok pečlivě urovnat v hlavě. Pustili jsme skladbu v rytmu waltzu, chvíli děti nabádali, aby poslouchaly rytmus. Následně jsme je vytleskávali, nejdříve společně, poté děti samostatně. Ve chvíli, kdy většina z dětí chytala rytmus „raz – dva – tři“, pustili jsme se do výuky kroků prvního tance. Dřív než jsme se vrhli do tance v páru, vyzkoušeli jsme si základní krok každý zvlášť. Na první dobu vyjdeme pravou nohou v před, druhou dobou přitáhneme levou nohu k pravé

a přeneseme váhu úkrokem do boku na levou nohu, třetí dobu nám uzavírá pravá noha přisunem k levé, s přenesením váhy na nohu pravou. Pokračujeme stále směrem dopředu, pouze s prohozenou pravou a levou nohou – tedy první doba, levá noha dopředu, druhá doba, přitažení pravé nohy k levé a přenesení váhy úkrokem do boku na pravou nohu. Totéž

opakujeme s mírně zrychlujícím tempem přes celou délku tělocvičny. Jelikož nám došel čas, loučíme se s dětmi a těšíme se na další týden.

4.6.2 DRUHÁ VYUČOVACÍ HODINA

Po přivítání a zapsání docházky si v rychlosti připomeneme, co jsme se dozvěděli o tanci waltz, tentokrát i s krátkým výkladem o tomto tanci. První půl hodina vyučovací lekce tedy patří tanci waltz, v druhé půl hodině se zabýváme latinsko-americkým tancem cha-cha.

Následuje zopakování základního kroku waltzu, který pozměníme z přímého směru vpřed na tak zvaný „čtvereček“. První část kroků zůstává stejný – první doba, pravá noha vpřed, druhá doba, přitažení levé nohy k pravé a třetí doba, přenesení váhy do úkroku. Druhou částí se ovšem nevydáváme směrem kupředu, ale vzad. Kroky se tedy změni takto – první doba, levá noha vzad, druhá doba, přitažení pravé nohy k levé a následný úkrok stranou, s přenesením váhy na pravou nohu, třetí dobou přisuneme levou nohu k pravé a opět přeneseme váhu, tentokrát na levou nohu. Touto změnou tančíme v uzavřeném čtverci. Propojením „čtverečku“ a přímého směru vpřed dostaneme „osmičku“. Jedná se o dva postupy vpřed a dva vzad, jde tedy o další stupeň obtížnosti, který předchází tanci v páru. Jakmile se žáci naučili tyto základní kroky, procvičovali jsme je nahodilým střídáním „vpřed“, „vzad“, „čtvereček“, „osmička“. Teprve poté, co děti obstojně zvládaly samy za sebe tyto kroky, mohli jsme postoupit k tanci v páru.

První pokusy tance v páru byly velice rozpačité. Nešlo ani tak o tanec, ale hlavně o fyzický kontakt s druhým pohlavím, kvůli kterému byly děti více nesoustředěné a při tanci popletly, co se dalo. U některých dětí se lehce rozeznalo, že takto dlouhodobý dotek s chlapcem či dívkou ještě nezažily. Už jen sledování tohoto problému v průběhu lekcí a několika měsíců bylo velice zajímavé.

Začínali jsme tančit v širokém držení, což je pro začínající tanečníky vhodnější. Fyzický kontakt se odehrává pouze takovým způsobem, že partnerka vloží své dlaně do dlaní svého partnera. V tomto držení jsme opět tančili jednotlivé prvky od začátku. Nejprve směrem vpřed, poté „čtvereček“ a jako poslední „osmičku“. Pro pány bylo vše naprosto stejné jako při předchozím procvičování jednotlivců, partnerky ovšem vše naučené musely zrcadlově obrátit a být věrnou kopií svým partnerům. Vůbec nás nepřekvapilo, že i přesto, že hoši měli stále stejné kroky, tak to byly dívky, které vše bravurně zvládaly rychleji a pomáhaly pak svým tanečním partnerům. Poté jsme ve zbývajících minutách lekce lehce uzavřeli otevřené držení –

dívky držely chlapce za ramena, chlapci pak dívky na bocích. Do úplného sevřeného držení jsme děti prozatím nutit nechtěli, přeci jen rozpaky byly znát už takto.

Druhá část druhé lekce patřila latinsko-americkému tanci cha-cha. Na úvod tohoto tance jsme letmo vysvětlili rozdíly mezi tanci standardními a latinsko-americkými, proběhl brainstorming a posbírali jsme veškeré informace, které jsme mohli dát dohromady. Stejně jako u předchozího, tak u následujících tanců jsme si nejprve poslechli hudební doprovod, zaposlouchali se do jeho rytmu a začali vytleskávat „raz-dva-tři-chachacha“. Ze začátku dělaly problémy první tři doby. Všechny děti se ihned chytaly u rytmu typického pro cha-chu „chachacha“ zbylé tři doby pochytily později a s pomocí.

Trénovat základní krok jsme opět začali každý zvlášť. Na dobu „raz“ vykročíme pravou nohou do strany, s úderem „dva“ provedeme nášlap dopředu na levou nohu, poté se opět celou vahou na „tři“ vracíme na pravou nohu, následuje „chachacha“, což značí dva úkroky na levou stranu, pokaždé s přísunem pravé nohy. V tuto chvíli máme za sebou polovinu základního kroku a obdobným způsobem se vracíme nazpět. Dobu „raz“ jsme již zatančili v posledním úkroku stranou „chachacha“, doba „dva“ znamená nášlap na pravou nohu vzad, na „tři“ se vracíme na levou nohu a poté dva úkroky napravo s přísunem levé nohy.

Tento základní krok jsme si několikrát za sebou procvičili a následovalo spojení do páru, znovu nejprve ve velmi otevřeném držení pouze za ruce. Dívky opět musely kroky zrcadlově otočit. Mění se pro ně pouze to, že nezačínají krokem v bok pravou nohou jako chlapci, ale začínají levou do strany.

K blížícímu se konci hodiny si sesedáme okolo sebe, probíráme poznatky a poznámky nás i dětí z celé lekce, domlouváme se na průběhu lekce třetí a opět se loučíme.

4.6.3 VYUČOVACÍ HODINY AŽ DO VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ

Naším cílem bylo, naučit děti do Vánoc všechny tance, které si vybraly a které chtěly zatančit na závěrečném plese, abychom po svátcích mohli už pouze dopilovat drobné chyby, zkoušet a opakovat jednotlivé tance, skládat sestavu nebo učit tance na přání a pro zábavu, mimo smluvené tance pro závěrečné vystoupení. Vzhledem k tomu, že tanců bylo opravdu mnoho a do Vánoc zbývaly necelé tři měsíce, věnovali jsme v průměru každému tanci dohromady pouze hodinu a půl. V každé vyučovací hodině jsme se půl hodiny zabývali tanci standardními a půl hodiny latinsko-americkými.

V tomto čase jsme se kromě již zmíněného waltzu a latinsko-amerického tance cha-cha naučili i tance tango, valčík, polku, jive a salsu. Každou hodinu jsme standardní a latinsko-

americké tance skládali tak, abychom nespojili nejrychlejší valčík například s tancem jive. Taková lekce by byla velice fyzicky náročná, a proto nelogická. Proto jsme se snažili spojovat pokaždé tanec pomalejší s rychlejším. Kroky děti zvládaly lépe, než jsme očekávali. Samozřejmě někdo lépe než druhý, ale figury jsme volili tak, aby je zvládly všechny děti a necítily se tak některé z nich méněcenné a nešikovné. Přeci jen šlo ve výsledku o jejich vystoupení na plese a nechtěli jsme, aby se děti předem obávaly, že se znemožní a ztrapní před rodiči a svými učiteli. Chvilí před svátky jsme začali zkoušet i pevné, standardní držení a kupodivu už to nebyl takový problém, jak se zdálo v říjnu.

Největší kámen úrazu byl pro děti tanec valčík. Kvůli jeho rychlosti a nutnosti dotáčení každé půlotáčky, aby tančily alespoň trochu rovně a nevrazily tak jeden pár do druhého, představoval tento tanec pro děti největší výzvu. Snaha překonat tuto překážku se u každého dítěte odrazovala jinak. Jedny zůstávaly i po ukončení hodiny stále v tělocvičně a trénovaly. Buď samy nebo s tanečním partnerem/partnerkou správné dotáčení. Jiné děti sledovaly ty šikovnější a snažily se přijít na to, jak to dělají. Další si přišly pro radu ke mně nebo mému tanečnímu partnerovi. A až na jednoho chlapce, to žádné dítě nevzdalo. Nakonec ale i tohoto chlapce uprosila jeho taneční partnerka a po velkém vynaloženém úsilí se snažili vyrovnat svým spolužákům. Přesto jsme ale nakonec tanec valčík do konečné sestavy nepoužili, jelikož i přes veškeré snahy se děti po pár taktech setkávaly uprostřed tanečního parketu a byly natolik zklamané, že tanec nezvládají podle svých představ, že jsme se rozhodli netrápit je při vystoupení.

Naopak nejoblíbenějšími tanci se staly všechny latinsko-americké tance. Pro svou energičnost, melodičnost skladeb a různorodost figur, si je zamilovaly všechny děti. Mnohem častěji pro tyto tance také vymýšlely možnosti spojování figur, házely po nás nápady, ze kterých jsme skládali sestavu a navrhovali nové, možné figury.

Děti byly velice šikovné. Postupně překonávaly své hranice nejen, co se pohybových schopností týče, ale hlavní rozdíl jsme sledovali především v chování jednoho dítěte k druhému, ale obzvláště ke kamarádovi/kamarádce, se kterým/kterou tančili. Zpočátku převažovala jistá rivalita. Nejen mezi jednotlivými páry, kterému to jde lépe a kterému hůře, ale i mezi dětmi v páru. Zprvu svalovaly chyby jeden na druhého. Postupem času si čím dál více uvědomovaly, že k úspěchu a správnosti pohybů se dostanou jedině tak, že si budou vzájemně pomáhat, být si oporou, spravovat své chyby sobě navzájem a společně se je zkoušet eliminovat. V tuto chvíli přesto stále trvalo soupeření mezi jednotlivými páry.

Do Vánoc si děti zvykly na fyzický kontakt s osobou, se kterou pravidelně tančily. Přesto byly stále rozpačité v momentě, kdy měly tančit s někým jiným. Ale i tento pokrok jsme brali za úspěch, zvláště když nebyl všem dnům konec.

Děti se stávaly čím dál více aktivní, pozorněji naslouchaly, více se zapojovaly svými nápady, poznámkami a komentáři. Začaly si uvědomovat, že právě cvičí na své závěrečné vystoupení, že je to jedna z posledních zkušeností, které spolu jakožto spolužáci zažijí a že si ji chtějí užít. Už se nemohly dočkat plesu a energií jen zářily, až bylo občas před Vánocemi obtížné, přesunout jejich energii jen do taneční činnosti. Často byly právě nápady dětí to, co nás s tanečním partnerem ovlivnilo ať už ve výběru skladeb nebo figur.

S tanečním partnerem jsme si k dětem vytvářeli čím dál vřelejší vztah a k naší radosti i ony k nám. Jejich důvěra v nás se projevovala čím dál častějšími žádostmi o pomoc či radu, a to časem nejen z hlediska tanečního kroužku. Stali jsme se součástí jejich jednoho školního roku. Před Vánocemi nás pozvaly na Den otevřených dveří a my jim na oplátku na další lekci přinesli vánoční cukroví. To bylo v poslední hodině před Vánocemi, kdy jsme po krátkém zopakování všech již naučených tanců jen probírali plánování plesu, sestavy, dresscode, skladby a pojídali sladké cukroví.

4.6.4 VYUČOVACÍ HODINY OD LEDNA DO KONCE BŘEZNA

První hodina po vánočních svátcích proběhla v duchu opakování a vzpomínání. Začínali jsme s taneční výukou až druhý týden v lednu, což činilo třítydenní rozestup od poslední lekce. A šlo to poznat. Až na jeden nejvíce pohybově zdatný pár, si nikdo nedokázal vzpomenout na všechny tance a figury v nich, které jsme se doposud naučili. A v tuto chvíli nastal zlom mezi dětmi. Uvědomily si, že bez vzájemné pomoci nedají dohromady celé závěrečné vystoupení, a že musí táhnout za jeden provaz, aby došly k úspěchu. Celou tuto hodinu jsem si připadala pouze jako dirigent souboru, který si dokáže poradit sám. Až na občasné nařuknutí jsme s partnerem pouze sledovali a lehce usměřňovali děti, které šikovně skládaly jeden tanec za druhým, figuru po figurě.

Další tři lekce jsme věnovali posledním dvěma tancům, které si děti zvolily a to pomalé a melancholické blues s energickou bombou v podobě rock 'n' rollu. U těchto dvou tanců nás děti překvapily, jak hravě je zvládly. Sestavy u obou tanců jsme schválně vytvořili velice jednoduché. Nicméně po první lekci jsme si s partnerem zatančili naše naučené sestavy – u rock 'n' rollu poměrně těžce zapamatovatelný a hlavně dlouhý sled jedné figury za druhou. U bluesu jsme si neodpustili pár záklonů. Pár dětí si všimlo, že jsme je ochudili o figury

a na další lekci jsme je museli naučit přesně ty sestavy, které jsme si zatančili my. Zprvu jim dělalo obtíže zapamatovat si sled rychle se střídajících figur u rock 'n' rollu a udržet balanc při záklonech, aniž by sebou praštili o podlahu. Ale děti se zařekly, že to zvládnou a držely se toho zuby nehty. A taky že měly pravdu. Naučily se najít správné těžiště u záklonu partnerky v tanci blues, aniž by přitom ztrácely balanc a po dlouhém zkoušení a častém opakování si zapamatovaly i zprvu velice složitou sestavu v rock 'n' rollu.

Po naučení všech tanců nastal čas sestavování finální sestavy. Doposud jsme měli postavené pouze jednotlivé tance do naučeného sledu figur. Bylo ale potřeba všechny tance spojit do jednoho celku a propojit jednotlivé části, aby nenastávala panika na parketu po skončení jednoho tance a přesunu na druhý. Obzvláště mezi tanci standardními tančnými po obvodu tanečního parketu a plošnými latinsko-americkými tanci. S tímto spojováním souviselo i neustálé opakování jednotlivých tanců. V tomto čase fixování tanců jsme se mohli mnohem více zaměřit na vylepšování postojů, upravování drobných chybek a synchronizování všech párů, aby vystoupení vypadalo co nejlépe.

Blížil se poslední necelý měsíc před samotným plesem a vystoupením dětí a nám zbývalo poslední – vytvořit nástup na parket. A jak jinak, než vznešenou polonézou. Použili jsme pouze jednoduché uvedení a propojování párů do čtveřic, následně šestic, z čehož ve výsledku vznikl ideální útvar s dostatečnými rozestupy pro první latinsko-americký tanec. Děti si mezi sebou samy určily pořadí, ve kterém páry dojdou na parket. Jako první pár si zvolily dvě pohybově nejspokojnější děti, které si jako jediné i po Vánocích zapamatovaly sestavy. Slečny maminka je profesionální tanečnice a chlapec byl zjevně talent od přírody. Dokázal tedy celý průvod začít přesně včas a rytmicky do hudby. Na konci průvodu byl další pár, který krásně dokázal vnímat rytmiku ve skladbách a krásně tak celý průvod uzavíral. Jejich určení pořadí bylo velice podobné tomu, jak bychom jej seřadili my s tanečním partnerem. Opět se ukázalo, že spolupracují jako jeden tým a ne pouze každý za sebe, ve snaze o co nejlepší výsledek.

Mým a partnerovým úkolem bylo poskládat z použitých tanců taneční mix. Načasovat jednotlivé písně tak, aby přesně seděly do sestav, nebylo nic jednoduchého. Naše domácí příprava trvala několik hodin, několik protančování, zastavování skladeb na sekundy přesně a zároveň ponechat trochu času na případné přesuny mezi tanci. Celý mix trval přes pět minut, ale jeho příprava byla náročnější, než by se zdálo.

Blížil se ples a s ním i poslední taneční výuka. Najednou nastaly zmatky a na děti padl stres a nervozita. Všechny byly najednou pod nátlakem blížícího se plesu, dělaly základní chyby, nepamatovaly si kroky a pomalu ani nevěděly, jak se jmenují. V tuto hodinu jsme si jen třikrát

prošli celou sestavu a zbytek hodiny jsme si jen dodávali vzájemně odvalu. Děti se doposud taneční vystoupení naučily perfektně, byly velice šikovné, jen na ně spadla tréma z prvního veřejného vystoupení.

4.6.5 ZÁVĚREČNÉ VYSTOUPENÍ

Nastal den vystoupení. S dětmi jsme se sešli na místě, kde měl ples probíhat, o hodinu dříve. Hlavně abychom si ještě alespoň jednou nacvičili nástup, zjistili, jestli naučené rozestupy a celková sestava pasují na taneční parket, a aby si děti zjistily, na jakém místě budou převážně tančit, aby své rodiče správně usadily u co nejbližšího stolu. Necelou půl hodinu před začátkem plesu se začali scházet hosté. Do místnosti, která dětem byla přiřazena jakožto šatna, se zastavily obě jejich třídní učitelky, aby děti povzbudily. Bylo to potřeba, jelikož s každou minutou nervozita i napětí v místnosti rostla. Naštěstí vystoupení žáků devátých tříd bylo úvodní číslo celého plesu a děti tak nebyly napnuté delší dobu, než bylo nutné.

Celé taneční vystoupení proběhlo úspěšně. Samozřejmě, že s nervozitou přicházely i chyby, ale děti měly sestavu tolikrát procvičovanou, že i když vypadl jeden pár z rytmu, zapomněl figuru či si jen nezapamatoval přesně kroky a upravil si je lehce podle sebe, pokaždé se dokázaly synchronizovat se spolužáky a zdárně dotančily celou sestavu.

Děti sklidily obrovský potlesk, hrdé úsměvy rodičů a nadšení mé i mého tanečního partnera. Nic víc děti v tu chvíli nepotěšilo víc, ani tabulky čokolády, které dostaly od svých učitelek.

4.7 Zhodnocení

Ani já a můj taneční partner jsme z plesu neodcházeli s prázdnou. Od školy se nám dostalo té pocty, že si nás vyvolali doprostřed parketu, aby nám veřejně poděkovali za vedení dětí při výuce tanečního kroužku. V tu chvíli byly nadšené naše taneční děti a ve velkém houfu nám běžely předat víno a obrovskou nádhernou kytici. Díky tomuto veřejnému děkování si nás v průběhu plesu našlo i pár rodičů s milými slovy díky a vděčnosti. Jedni z nich nám dokonce po skončení plesu nabídli odvoz domů.

Reakce dětí ovšem byly nejkrásnější a hlavně nejupřímnější. Míchaly se v nich pocity radosti a smutku. Radosti ze zvládnutého vystoupení a adrenalinu spojeného s tancem, smutek z toho, že všechno právě skončilo. Do plesu si žádné z nich neuvědomovalo, že tímto končí naše pravidelné úterní tréninky, scházení se po školních povinnostech v tělocvičně, blbnutí a společné veselé chvíle. Chlapci svůj splín dávali najevo jen zlehka, ale pár slečen se až

rozplakalo, že nechtějí, aby tohle všechno skončilo. Museli jsme slíbit, že za dva roky budeme stále dělat asistenty v Taneční škole Progress, abychom se viděli, až oni budou mít taneční v druhém ročníku na střední škole.

Den po plese jsme měli domluvenou poslední schůzku s učitelkou, která nám byla po celou dobu kroužku vždy po ruce a velkou oporou a která celý kroužek zorganizovala na začátku září u ředitelky školy. Nabídla nám spolupráci do dalšího školního roku a přidala menší finanční obnos pro každého z nás se slovy, že to máme za ty nervy. Dojalo nás to. Na začátku školního roku jsme se o žádném finančním obnosu nebavili. Přece jen já to měla jako projekt ke své bakalářské práci a my oba s tanečním partnerem jsme to brali jako zkušenost. Možnost učit někoho něco, co nás baví a co děláme s láskou.

Závěr

Cílem práce bylo vytvoření několikaměsíčního plánu tanečního kroužku pro žáky devátých tříd základní školy a naučit je jednotlivé tance natolik, aby je zvládli spojit v jednoduchou taneční sestavu. Jak již uvádím výše, cíl se nám podařilo splnit. Většina z dětí nikdy společenské a standardní tance netančila. Ovšem všichni přihlášení žáci byli sportovně založení a ve svém volném čase se aktivně věnovali sportům jiným. Z motorického hlediska jsme se jen málokdy dostali do úskalí.

Při sestavování plánu jsme se snažili klást důraz na dobrovolnost a samostatné rozhodování všech účastníků. Program byl postupně upravovaný dle úrovně jednotlivých žáků a snažili jsme se o velmi individuální přístup. Děti o motivaci neměly nouzi, nebylo tedy vůbec třeba je do něčeho pobízet dvakrát.

V průběhu celého projektu jsem zaznamenala velké rozdíly v chování dětí před zahájením a po ukončení tanečního kroužku. Děti si samy k sobě vybudovaly mnohem vřelejší vztahy, ochotu pomáhat jeden druhému, zájem o sportovní aktivity a větší touhu poznávat a učit se novým věcem.

Tento projekt hodnotím velice kladně. Pomohl nejen dětem splnit si přání závěrečného vystoupení, ale hlavně mně. Vzhledem k tomu, že se jednalo o mé první relativně samostatné vedení dětí v zájmovém kroužku, byly mé prvotní kroky velice nejisté a pravděpodobně vůbec ne profesionální. O to více si uvědomuji, nakolik mě tento zážitek posunul z hlediska pedagogického i tanečního.

Seznam literatury

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, 2003. Texty pro distanční studium. ISBN 80-729-0128-1.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

KAPLÁNEK, Michal. *Metodiky zájmových činností I*. [cit. 2019-03-25]. Dostupné z: <https://slideplayer.cz/slide/11203512/>

KNOTOVÁ, Dana. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011. ISBN 978-80-7315-223-9.

KRAPKOVÁ, Hana a Jana ŠOPKOVÁ. *Tance lidové, kontratanice, společenské: (sborník projektů)*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1998. ISBN 80-706-7853-4.

LANDSFELD, Zdeněk a Jiří PLAMÍNEK. *Technika latinsko-amerických tanců*. Praha: Jiří Plamínek, 2000. ISBN 8023847279.

LANDSFELD, Zdeněk a Jiří PLAMÍNEK. *Technika standardních tanců*. Praha: Jiří Plamínek, 1999. ISBN 8023847260.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

MAŇÁK, J. ŠVEC, V. Formy a metody výuky. In *Průcha, J. (ed) Pedagogická encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. Výchova a vzdělávání. ISBN 978-80-7367-546-2.

MATHÉ, Ivo a Ladislav ŠPAČEK. *Etiketa*. Praha: BB/art, 2005. ISBN 80-734-1564-X.

OBST, Otto. *Obecná didaktika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4916-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina, HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav, Vlasta HRDLIČKOVÁ a Alena PAVLÍKOVÁ. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

PhatBeatz [online]. [cit. 2019-03-25]. Dostupné z: <http://phatbeatz.cz>

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

SMEJKAL, Vladimír. *Abeceda společenského chování*. Praha: Horizont, 1989. ISBN 80-701-2006-1.

SMEJKAL, Vladimír a Jana ŠOPKOVÁ. *Lexikon společenského chování: (sborník projektů)*. Praha: Grada, 1993. ISBN 80-856-2338-2.

SPOUSTA, Vladimír. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1274-9.

ŠARNÍKOVÁ, Gabriela. *Edukace dětí a mládeže ve volném čase: (sborník projektů)*. Ružomberok: Verbum, 2013. ISBN 978-80-561-0039-4.

Teorie tance [online]. [cit. 2019-03-25]. Dostupné z:
<https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps09/tanec/web/index.html>

VÁGNEROVÁ, Marie, VALENTOVÁ, Ludmila. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Univerzita Karlova, 1992. ISBN 80-7066-384-7

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Přílohy

Příloha č. 1 – Seznam skladeb použitých v závěrečném vystoupení (většina v upravené verzi pro daný tanec, kvůli zvýraznění tempa a jednotlivých dob)

Waltz – Adele - Skyfall

Tango – Gotye - Somebody that I used to know

Polka – Co jste hasiči (Lidová píseň)

Polonéza – Nightwish - Taikatalvi

Blues – Kryštof - Svědomí

Rock'n'roll – Elvis Presley - Jailhouse Rock

Cha-cha – Lou Bega – Sweet like Cola

Jive – Azucar Moreno - Mambo Tequila

Salsa – Daddy Yankee - Gasolina

Příloha č. 2 – Plán vyučovacích lekcí

1. Lekce – Úvod + Waltz
2. Lekce – Waltz + Cha-cha
3. Lekce – Waltz + Cha-cha
4. Lekce – Tango + Cha-cha
5. Lekce – Tango + Jive
6. Lekce – Tango + Jive
7. Lekce – Valčík + Jive
8. Lekce – Valčík + Salsa
9. Lekce – Polka + Salsa
10. Lekce – Polka + Salsa
11. Lekce – Polka + opakování

VÁNOCE

12. Lekce – Opakování
13. Lekce – Rock 'n' roll + Blues
14. Lekce – Rock 'n' roll + Blues
15. Lekce – Rock 'n' roll + Blues
16. Lekce – Skládání sestavy
17. Lekce – Skládání sestavy
18. Lekce – Skládání sestavy
19. Lekce – Skládání sestavy
20. Lekce – Polonéza + opakování
21. Lekce – Polonéza + opakování
22. Lekce – Opakování

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Martina Hradilová
Katedra nebo ústav:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2019

Název práce:	Projekt tanečního kroužku pro děti staršího školního věku
Název v angličtině:	A project of a dancing course for older school-aged children
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá vytvořením projektu tanečního kroužku, skládajícího se především ze standardních a latinskoamerických tanců. První kapitola teoretické části vymezuje vývojové stádium dítěte staršího školního věku, další kapitoly se pak zabývají volným časem a metodikou vedení zájmového útvaru – kroužku. Obsahem další kapitoly je popis základních specifík společenského tance. Praktická část obsahuje ukázkou metodické přípravy na lekci tanečního kroužku, strukturu kroužku a celkový průběh projektu.
Klíčová slova:	taneční kroužek, volný čas, zájmová činnost, volnočasové aktivity, latinsko-americké tance, standardní tance, starší školní věk, vývojová psychologie
Anotace v angličtině:	The bachelor thesis deals with the creation of a dance course project, consisting mainly of Standard and Latin dances. The first chapter of the theoretical part defines the developmental stage of the older school-aged child, the next chapters deal with the free time and methodology management of the interest unit – course. The content of the next chapter is to describe the basic specifics of ballroom dancing. The practical part contains an example of methodical preparation for the dance course lesson, the structure of the course and the overall project progress.
Klíčová slova v angličtině:	dancing course, leisure, hobbies, free time activities, Latin dances, Standard dances, older school-aged children, developmental psychology
Rozsah práce:	41
Jazyk práce:	český