



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta
Ústav sociálních a speciálněpedagogických věd

Bakalářská práce

Tanec jako prostředek integrace dospělých s mentálním postižením

Vypracovala: Eva Kraumannová
Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Toušek

České Budějovice 2016

Abstrakt

Cílem bakalářské práce *Tanec jako prostředek integrace dospělých s mentálním postižením* bylo vytvořit, realizovat a vyhodnotit taneční kurz zaměřený na rozvoj sociálních kompetencí dospělých lidí s mentálním postižením. Práce se věnuje dospělým lidem s mentálním postižením a volnočasové aktivitě zaměřené na tanec.

Ve volném čase lidí s mentálním postižením je prostor pro rozvíjení sociálních kompetencí. V reakci na současnou situaci nabídky volnočasových aktivit pro dospělé lidi s mentálním postižením jsem pokládala za přínosné založit taneční skupinu lidí s mentálním postižením, zároveň s jedinci intaktními v prostorách, které jsou pro ně neznámé. Na základě aktivity, kterou je možné realizovat zábavně, lze všestranně rozvíjet osobnost člověka a jeho sociální kompetence, které jsou předpokladem úspěšné integrace.

Bakalářská práce se skládá ze čtyř kapitol. V první kapitole je vymezen pojem mentální postižení. Následně se pozornost zaměřuje na charakteristiku cílové skupiny, tedy dospělých osob s lehkou a střední mentální retardací. Dále je popsán zásah postižení do oblasti psychiky člověka a oblasti sociální. Ve druhé kapitole je nejprve definován pojem tanec a popis jeho využitelnosti v oblasti volnočasové, umělecké, ale i terapeutické. Ve třetí kapitole jsou vypsány předpoklady pro úspěšnou integraci. V závěru teoretické části je propojení cílové skupiny a aktivity pro rozvoj sociálních kompetencí.

Na teoretickou část bakalářské práce navazuje část praktická, čtvrtá kapitola. Jedná se o program šestiměsíčního kurzu, který jsem sestavila na základě analýzy odborné literatury a získaných zkušeností při vedení tanečních lekcí a práci s lidmi s mentálním postižením. V programu budou zahrnuty metody práce a vyhodnocení dílčích činností.

Šesti měsíční taneční kurz probíhal ve školním roce 2015/2016 a účastnilo se ho šest dospělých lidí s mentálním postižením. Do kurzu byly zapojeny studentky Jihočeské univerzity. Pro jednotlivé taneční lekce byly stanoveny dílčí cíle a aktivity byly uzpůsobeny tak, aby v nejvyšší možné míře nenásilně rozvíjely sociální kompetence účastníků. Kurz byl realizován v prostorách Občanského sdružení IN.

Pro vyhodnocení aktivity a zjištění progresu v oblasti sociálních kompetencí účastníků bylo stanoveno několik oblastí rozvoje. Několik vybraných sociálních

kompetencí bylo rozděleno do hodnotících škál. Účastníci byli hodnoceni při začátku kurzu a znovu po šesti měsících.

Metodou vyhodnocení bylo vlastní pozorování. Zaměřila jsem se na evaluaci svého působení, evaluaci skupiny a každého jednotlivce. Evaluace proběhla také ze strany účastníků kurzu.

Taneční lekce a aktivity s nimi spojené se osvědčily jako vhodný prostředek pro rozvíjení sociálních kompetencí dospělých s mentálním postižením. U pěti účastníků se hodnoty zvýšily v 5 – 10 ze 17 sledovaných kompetencí. Regres nastal u účastníka, který prožíval poslední dva měsíce kurzu náročnou životní situací. Nejvýrazněji a u všech účastníků se zvýšily hodnoty v oblasti spolupráce ve skupině. U pěti účastníků došlo k progresu v navazování a udržování očního kontaktu a navazování konverzace. U jednoho účastníka se zvýšila hodnota v oblasti vystupování ve skupině, u jednoho v oblasti samostatnosti a jeden oproti začátku oslovoval ostatní účastníky jménem. Celkově se členové skupiny stali sebevědomějšími.

K dosažení žádoucích výsledků přispíval fakt, že se kurz konal mimo známé prostory a v kolektivu dalších dospělých intaktních jedinců. Důležitý byl také přístup lektora, promyšlení a stanovení cílů a reakce na podněty účastníků.

Při realizaci taneční aktivity s lidmi s mentálním postižením dochází k rozvoji sociálních kompetencí. Při promyšleném postupu lze kompetence rozvíjet intenzivněji a přesto nenásilně.

Bakalářská práce má sloužit jako motivace pro pracovníky, kteří by chtěli touto aktivitou naplňovat volný čas dospělých s mentálním postižením a cíleně tak působit na jejich rozvoj.

Klíčová slova

sociální kompetence

integrace

dospělost

mentální postižení

tanec

Abstract

The goal of the bachelor thesis called *Dance as a means of integration adults with intellectual disability* was to create, implement and evaluate a dance course focused on the development of social competences in adults with intellectual disability. The thesis deals with adults with intellectual disability and with a leisure activity focused on dancing.

There is some space for the development of social competences in adults' leisure time. In response to the current situation of leisure activities proposition for adults with intellectual disability. I found it beneficial to found a dance group of adults with intellectual disability, and at the same time a group of individuals intact in places unfamiliar to them. Based on an activity which may be implemented amusingly it is possible to develop an individual's personality as well as his or her social competences, which become a presumption of a successful integration, universally.

The bachelor thesis consists of four chapters. The first chapter defines the term 'intellectual disability'. Further on the attention is paid to the characteristics of the target group, i.e. adults suffering from a slight and medium mental retardation. Further on, the disability's impact onto the human psyche as well as social area is described. In the second chapter the term 'dance' is defined and then the description of its usefulness within the leisure, artistic and therapeutic areas is given. In the third chapter the presumptions for a successful integration are described. In the conclusion of the theoretical part there is an interconnection made between the target group and the activity for developing social competences.

The theoretical part of the bachelor thesis is continued with a practical part, the fourth chapter. It is a programme of a six-month course which I have set together based on the analysis of expert literature and my experience gained during the leadership of dance lessons and working with adults with intellectual disability. The programme will include work methods and an evaluation of partial activities.

The six-month course was held in the school year of 2015/2016 and 6 intellectually disabled adults took part in it. Students of the University of South Bohemia joined the course. Partial goals were set for individual dance lessons and the activities were set

so that they would develop social competences in participants non-violently and in the greatest extent possible. The course was implemented in the IN Civic Association facilities.

To evaluate the activity and find out the progress within the area of the participants' social competences, several development fields have been set. Several chosen social competences were divided into evaluation scales. The participants were evaluated at the beginning of the course and then again, six months later.

The evaluation method chosen was my own observation. I focused on the evaluation of my own working, on group evaluation and the evaluation of each individual. Evaluation was also done on the part of each course participant, too.

Dance lessons and activities connected have proven to be a suitable means for developing social competences in intellectually disabled adults. In five participants the values have risen in 5 – 10 out of 17 competences observed. A recourse occurred in a participant who was going through a difficult life situation during the last two months of the course. Values have risen dramatically and in all participants in the area of group cooperation. Five participants made a progress in establishing and keeping eye contact and in starting a conversation. One participant has made a progress in the area of group performance, another one has made a progress in the area of independence and another one started to call the other participants by their names, as opposed to the beginning of the course. In general, the members of the group became more self-confident.

Reaching the desirable results was supported by the fact that the course took place out of familiar spaces and in a collective of other adult intact individuals. The lecturer's attitude was also important, as well as the rethinking, goal setting and reactions to the participants' initiative.

In implementing dance activity with intellectually disabled people, social competences are being developed. Using a coherent method, competences may be developed more intensely but non-violently, too.

This bachelor thesis should serve as a motivation to workers who would like to fulfill the leisure time of adults with intellectual disability and target their development.

Key words

Social competences

integration

adulthood

intellectual disability

dance

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 19. 8. 2016

.....

Eva Kraumannová

Poděkování

Děkuji panu Mgr. Zdeňku Touškovi za odborné vedení bakalářské práce, motivaci do práce, poskytnutí prostoru pro uskutečnění aktivity. Děkuji studentkám za spolupráci při realizaci.

Obsah

Úvod	12
1 Dospělý s mentálním postižením	14
1.1 Definice pojmu mentální postižení	14
1.2 Klasifikace.....	15
1.3 Charakteristika jedince s mentálním postižením.....	16
1.4 Dospělost a dospělý s mentálním postižením	19
2 Tanec	22
2.1 Definice	22
2.2 Typologie tance	23
2.3 Vliv tance na člověka	25
3 Integrace lidí s mentálním postižením	27
3.1 Definice pojmu integrace	27
3.2 Předpoklady úspěšné integrace	28
3.3 Sociální kompetence	29
3.4 Tanec a sociální kompetence	31
4 Návrh tanečního kurzu pro rozvoj sociálních kompetencí	33
4.1 Metodika	33
4.2 Návrh tanečního kurzu	36
4.3 Realizace kurzu	62
4.4 Evaluace tanečního kurzu	81
4.4.1 Autoevaluace kurzu	81
4.4.2 Evaluace kurzu ze strany účastníků.....	82
4.4.3 Závěrečná evaluace	83
5 Závěr	85
6 Seznam informačních zdrojů.....	87
7 Přílohy.....	92

Seznam použitých zkratk

AAIDD	Americká asociace intelektových a vývojových postižení
DK	dolní končetiny
DSM - 5	Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch
HK	horní končetiny
IQ	intelligenční kvocient
LN/R	levá noha/ ruka
LS	levá strana
M	muž
MKN - 10	Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů
PN/R	pravá noha/ ruka
PS	pravá strana
TP	taneční prostor
TPT	Tanečně pohybová terapie
WHO	Světová zdravotnická organizace
Ž	žena

Úvod

Stejně jako všichni ostatní, i dospělí lidé s mentálním postižením přirozeně potřebují vytvářet a rozvíjet sociální vazby. K tomu je nezbytné získávat, rozvíjet, posilovat a aplikovat sociální kompetence, díky nimž lze navazovat mezilidské vztahy, získávat a sdělovat informace.

Prostor pro rozvíjení sociálních kompetencí osob s mentálním postižením vidím zejména v jejich volném čase. V reakci na současnou situaci nabídky volnočasových aktivit pro dospělé lidi s mentálním postižením jsem se rozhodla založit taneční skupinu, v rámci níž se mohou setkávat i s intaktními vrstevníky. Tanec totiž podle mého názoru umožňuje rozvíjet člověka nejen po stránce fyzické či estetické, ale také v oblasti sociální.

Z mnoha možných volnočasových aktivit jsem zvolila tanec proto, že je nedílnou součástí mého života již od dětství a uvědomuji si jeho komplexnost a možnosti, které nabízí. Když mi bylo v 16 letech umožněno vést taneční lekce pro děti, juniory a později i pro dospělé v taneční škole, pozorovala jsem, že tato aktivita přináší mnoho radosti, zkušeností, bezpočet nových situací a vztahů lidem všech věkových skupin. Všichni, kteří jsou součástí taneční skupiny nebo školy, se učí spolupráci ve skupině, předcházení konfliktů či jejich řešení, vyrovnávání se s nervozitou, úspěchem či neúspěchem atd. Ve skupině dochází k vzájemné motivaci ke komunikaci a orientaci v sociálním prostředí.

V posledním ročníku střední školy jsem asistovala při několika tanečních lekcích pro dospělé s mentálním postižením. Díky tomu, že jsem zmíněné lekce a následně i vystoupení mohla zažít, jsem dospěla k tomu, že pro lidi s mentálním postižením nabízí tanec stejné benefity, jako pro intaktní. Při realizaci tanečních aktivit v průběhu studia na vysoké škole jsem si tyto poznatky ověřila a dále rozšířila. Pokud vedoucí tanečních lekcí vnímá impulsy ode všech účastníků a reaguje na ně, výsledkem je oboustranný a velmi kreativní proces. Tanec je pomyslným komunikačním spojníkem mezi lidmi. Pro člověka s mentálním postižením se při tanci otevírá šance navázat a udržovat nové vztahy, prosadit ve skupině, realizovat své fantazie a rozvíjet pocit sebejistoty.

Ve své bakalářské práci se tedy budu zabývat využitelností tanečních aktivit při rozvíjení sociálních kompetencí dospělých s mentálním postižením. Cílem práce je vytvořit návrh tanečního kurzu zaměřeného na posílení sociálních kompetencí účastníků, realizovat ho a vyhodnotit.

Bakalářská práce se skládá ze čtyř kapitol. V první kapitole vymezím pojem mentální postižení. Následně se zaměřím na charakteristiku cílové skupiny, tedy dospělých osob s lehkým a středním mentálním postižením. Dále popíši zásah postižení do oblasti psychiky člověka a oblasti sociální.

Ve druhé kapitole budu nejprve definovat pojem tanec. Popíši jeho využitelnost v oblasti volnočasové, umělecké, ale i terapeutické.

Ve třetí kapitole se zaměřím na to, jaké jsou předpoklady pro úspěšnou integraci. Popíši sociální kompetence, kterými by měl být člověk vybaven při sociální interakci. Pozornost zde budu věnovat využitelnosti tance při rozvoji sociálních kompetencí. Pokusím se popsat propojení cílové skupiny a tance. Popíši, jaké výhody ve vztahu k integraci lze v tomto propojení získat.

Na teoretickou část bakalářské práce bude navazovat část praktická, čtvrtá kapitola. Zde zpracuji program šestiměsíčního kurzu, který jsem sestavila na základě analýzy odborné literatury a získaných zkušeností při vedení tanečních lekcí a práci s lidmi s mentálním postižením. V návrhu programu budou zahrnuty metody práce a vyhodnocení dílčích činností.

Evaluační celého kurzu, autoevaluační a vyhodnocení jednotlivých kompetencí účastníků jsem se rozhodla provést vlastními pozorováními. Na základě vlastního pozorování a výpovědi účastníků získám výsledek práce a zjistím úspěšnost tanečního kurzu vzhledem k dané problematice.

Bakalářská práce může sloužit jako motivace pro pracovníky, kteří by chtěli touto aktivitou naplňovat volný čas dospělých s mentálním postižením a cíleně tak působit na jejich rozvoj.

1 Dospělý s mentálním postižením

1.1 Definice pojmu mentální postižení

V literatuře se setkáváme s pojmem mentální postižení, ale také mentální retardace. Jediným autorem, který tyto pojmy odlišuje, je Vašek (1994). Dle jeho názoru je mentální postižení pojmem širším, tedy zahrnuje všechny jedince s inteligenčním kvocientem pod 85 a mentální retardace pojmem užším, kdy je hranice 70. Všichni ostatní autoři vnímají tyto pojmy jako synonyma.

V České republice je nejčastěji citovanou definicí vymezení publikované v Mezinárodní klasifikaci nemocí (dále jen MKN-10) vydaném Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Definice pojmu mentální retardace je publikována v poslední revizi dokumentu jako: *„stav zastaveného nebo neúplného duševního vývoje, který je charakterizován zvláště porušením dovedností, projevujícím se během vývojového období, postihujícím všechny složky inteligence, to je poznávací, řečové, motorické a sociální schopnosti. Retardace se může vyskytnout bez, nebo současně s jinými somatickými nebo duševními poruchami.“* (WHO, 2013, s. 242). Jsou to lidé, kteří mají hodnotu inteligenčního kvocientu pod 70.

Ve své práci se k této definici přikláním i já, protože je v České republice přijímána odborníky.

Nicméně existují i jiné pohledy na pojem mentální postižení, které jsou kritické k pouhému stanovení hodnoty IQ. Při diagnostice berou v potaz i jiná kritéria. Například Americká psychiatrická asociace v Diagnostickém a statistickém manuálu mentálních poruch (dále jen DSM-5) užívá pojem „intellectual disability“ – mentální postižení (vlastní překlad). Mentální postižení je *„porucha, která zahrnuje jak intelektuální, tak adaptivní funkční deficit v pojmové, sociální a praktické oblasti.“* (vlastní překlad). Podle tohoto manuálu je člověk s mentálním postižením ten, kterému je diagnostikován inteligenční kvocient 70 a méně. DSM-5 více než hodnotu inteligenčního kvocientu zdůrazňuje důležitost diagnostiky adaptivního chování jedince, protože to je směrodatné

pro následnou podporu člověka. Zde hovoří o třech oblastech každodenních úkolů, které se u jedince sledují. A to oblast konceptuální, sociální a praktická. V souhrnu jsou to oblasti, které jsou využívány každý den při společenském kontaktu, kdy využíváme dovednosti jazykové, matematické, komunikační, schopnost vytvářet a udržovat přátelství. Patří sem také manipulace s penězi, organizace školních či pracovních úkolů.

Popis pojmu mentální postižení podle DSM-5 se téměř ztotožňuje s definicí Americké asociace intelektových a vývojových postižení (dále jen AAIDD). Mentální postižení se vyznačuje „*limity v kognitivních funkcích a adaptivním chování, které zahrnují každodenní sociální a praktické dovednosti*“ (vlastní překlad). Definice je orientována na praktickou podporu jedince s mentálním postižením. Bere se zde v potaz vliv faktorů jako je životní prostředí jedince, komunity, vrstevníků, kultury, jazyková rozmanitost atd. Oproti DSM-5 uvádí hranici inteligenčního kvocientu do 75 (AAIDD, 2013).

DSM-5 (2014) i AAIDD (2013) uvádí, že mentální postižení vzniká v průběhu vývojového období do 18. roku. Oproti tomu někteří autoři hovoří o mentální retardaci při vzniku do 2 let a demenci při vzniku ve věku pozdějším (Bartoňová et al, 2007).

Ve své práci užívám pojem mentální postižení, což je českým ekvivalentem pojmu, který užívá DSM – 5.

1.2 Klasifikace

MKN-10 uvádí klasifikaci mentální retardace, s číselným označením F70 – F79, kterou řadí mezi poruchy duševní a poruchy chování. Stupně mentální retardace se měří standardizovanými testy inteligence. Testy mohou být nahrazeny škálami pro určení sociální adaptace člověka na určité prostředí. Měření škálami určuje přibližný stupeň mentální retardace. Hodnoty IQ se v průběhu života mění. (MKN-10, 2013).

F70	Lehká mentální retardace	IQ 50 - 69
F71	Střední mentální retardace	IQ 35 - 49
F72	Těžká mentální retardace	IQ 20 - 34
F73	Hluboká mentální retardace	IQ nejvýše 20
F78	Jiná mentální retardace	přidružená smyslová a tělesná postižení, poruchy chování a autismus
F79	Neurčená mentální retardace	nelze jedince přesně zařadit

Zdroj: MKN - 10

1.3 Charakteristika jedince s mentálním postižením

Lidé s mentálním postižením se v mnoha ohledech neliší, nicméně je řada oblastí, které jsou oproti jedincům intaktním odlišné.

Lečbych (2008) charakterizuje osobu s mentálním postižením disproporcí mezi rozumovou, sociální a biologickou zralostí.

Prvotním specifikem osob s mentálním postižením je dle Lečbycha (2008) postižení **kognitivních funkcí**. Další souvislosti se odvíjí od tohoto postižení a vytváří se jedinečná osobnostní struktura. Tím, že zaostává určitý článek ve vývoji člověka, se mění vývoj dalších článků lidské osobnosti a dochází k hlubokým změnám v duševním vývoji člověka s postižením (Dolejší, 1973).

Jedinec s mentálním postižením udrží záměrnou **pozornost** o mnoho kratší dobu než intaktní vrstevník (Valenta, 2007). Pozornost ovlivňuje efektivitu učení, myšlení a vnímání. Schopnost pozornosti se projevuje také v procesu sociální percepce

a komunikace (Procházka in Valenta, 2012). V oblasti pozornosti se objevuje problém při rozlišování podstatného a méně podstatného a rušivého, tím vzniká častá unavitelnost. Při fixování pozornosti na více činností se objevuje více chybování (Procházka in Valenta, 2012).

Myšlení se utváří na podkladu neplnohodnotného smyslového vnímání, při nedostatečném vývoji řeči a praktické činnosti. Myšlení je velmi konkrétní, s nízkou schopností zobecňování. Nedůslednost v myšlení souvisí s výkyvy pozornosti. V praktické situaci je pro člověka s mentálním postižením těžké použít osvojenou rozumovou operaci, protože jeho myšlení má slabou řídicí úlohu. Charakteristická je také neschopnost kritického myšlení (Bartoňová, 2007).

Člověk s mentálním postižením má specifika i v oblasti **paměti**. Dle Svobody (in Valenta, 2012) je paměť mechanická, konkrétní a krátkodobá. Vyznačuje se zejména pomalým a komplikovaným osvojováním abstraktních pojmů a oproti tomu snadným osvojováním konkrétních a pro člověka atraktivních podnětů. Osobě s mentálním postižením činí obtíže využít mechanicky naučený obsah v reálné situaci. S oblastí paměti souvisí orientace v informacích a selekce důležitých, aktuálních pojmů, což je pro osobu s mentálním postižením náročné. Přestože mají množství různých útržků informací, není v jejich schopnostech je smysluplně spojit a využít v praxi.

V oblasti **smyslové percepce** osob s mentálním postižením dochází dle Petráše (in Valenta, 2012) ke zpomalenosti tempa vnímání a značnému zúžení rozsahu vidění. Chybí zde schopnost globálního vidění, osoby s mentálním postižením ulpívají na vnímání detailů. Lidé s mentálním postižením nediferencují počítky a vjemy, tvary, předměty, barvy. Mají narušené rozlišování figury a pozadí. Nejvýraznější charakteristikou tohoto psychického procesu je jeho nízká aktivita. Jedinci nemají potřebu hlubšího zkoumání věcí, pochopení vlastnosti předmětu, spokojí se s povrchním prohlédnutím (Pipeková, 2006).

Orientace v prostoru je pro člověka s mentálním postižením ztížená důsledkem selhávání ve vnímání délky, hloubky prostoru, časové dezorientaci. V oblasti hmatu a pohybu se objevuje snížená citlivost hmatových vjemů, špatná koordinace pohybů.

Potíže nastávají pro člověka s mentálním postižením také při nutnosti koordinace pohybu se zrakovým vnímáním (Petráš in Valenta, 2012).

Se **sluchovým vnímáním** úzce souvisí utváření **řeči**. „*Diferenciační podmíněné spoje v oblasti sluchového analyzátoru se utvářejí pomalu,*“ (Pipeková, 2006, s. 72) je poškozena oblast fonematického sluchu, opožděný vývoj řeči a tím i psychický vývoj člověka. Při sluchovém vnímání se projevuje také specifická v oblasti pozornosti člověka s mentálním postižením, ta má vliv na správnost tohoto vjemu (Petráš in Valenta, 2012).

V **emočních projevech** jedinců s mentálním postižením se projevuje deficit kognitivních funkcí. Dle Bartoňové (2007) jsou city jedince s mentálním postižením nedostatečně rozlišovány, neodpovídající v dynamice podnětům, opožděné. V oblasti vyšších citů se obtížně vytváří pocit odpovědnosti, povinnosti. Dle Petrášové (in Valenta, 2012) jsou jedinci s mentálním postižením více citliví na emoční podněty a mají zvýšenou afektivitu, emoční labilitu a nízkou frustrační toleranci.

U jedinců s mentálním postižením se objevují poruchy **volního jednání**. Dle Lečbycha (in Valenta, 2012) mezi ně patří abulie (nedostatek iniciativy, spontaneity, ochuzení zájmů) a hyperbulie (rychlá rozhodnost, ale nízká vytrvalost, časté změny rozhodnutí). Švarcová (2006) uvádí, že nedostatek iniciativy a spontaneity souvisí se zvýšenou sugestibilitou a neschopností kritického myšlení a využití zkušenosti k ověření pokynu, informace.

V oblasti stability a reálnosti **aspirace** je pro jedince s mentálním postižením typické nadhodnocování (Valenta, 2012). Dle Pipekové (2006) je zvýšení sebevědomí následkem celkově nedostatečného intelektového a emocionálního rozvoje. Naopak se dle Valenty (2007) objevuje také podhodnocování. Pro utváření aspirace je důležitý vliv sociálního prostředí.

Dle Lečbycha (2008) se v odborné literatuře uvádí některé charakteristické znaky pro osoby s mentálním postižením, které však ignorují vliv prostředí a specifika podmínek, ve kterých člověk s postižením vyrůstá a žije. Takovými znaky jsou např. zvýšená závislost na rodičích, infantilnost, sugestibilita, rigidita chování, a zvýšená potřeba bezpečí. Vágnerová (2004) uvádí zvýšenou dráždivost a pohotovost k afektivním

reakcím. Vágnerová (2012) popisuje zvláštnosti, které se pojí se stupněm inteligenčního kvocientu, kvalitou kognitivních a psychosociálních dovedností.

Člověk s mentálním postižením má potřeby stejné jako člověk intaktní, liší se však způsob jejich uspokojování. To, jak jsou potřeby uspokojovány, závisí na osobnosti konkrétního člověka a na sociálním prostředí, ve kterém žije. *„Lidé žijící ve speciálním prostředí si našli speciální způsoby k uspokojování svých přirozených potřeb“* (Lečbych, 2008)

Lečbych (2008) se ve své publikaci krátce dotýká tématu fyzické zdatnosti osob s mentálním postižením. Uvádí, že následkem vylučování osob s mentálním postižením z aktivního života v intaktní společnosti dochází k sedavému způsobu života jedinců, čímž se zvyšuje riziko vzniku obezity, následně poruchám kardiovaskulárních funkcí, atrofie svalové hmoty atd. Jednotně však nelze charakterizovat pohybovou oblast člověka s mentálním postižením, protože tato oblast je velmi nevyvážená a různorodá.

V oblasti sociální má dle Černé (2015) člověk s mentálním postižením obtíže při navazování a udržování sociálních vztahů, čímž vzniká sociální handicap. Je problém naplňovat sociální role, přestože má jedinec s mentálním postižením stejné podmínky a žije ve stejném socio-kulturním prostředí jako jedinec intaktní (Šiška, 2005). Pipeková (2006) upozorňuje na potřebu podpory dospělého člověka s mentálním postižením při naplňování **sociálních rolí** ve společnosti, které jsou charakteristické pro dané vývojové období.

1.4 Dospělost a dospělý s mentálním postižením

Dle Vágnerové (2007) lze vymezit počátek dospělosti jedince ve dvou oblastech, a to biologické a psychosociální. Po stránce biologické se jedná o fyzickou zralost a změnu postoje k sexualitě, která nabývá zejména reprodukční funkce. Po stránce psychosociální existují znaky, podle kterých se lze orientovat, přesto však nelze určit přesný věk, kdy se člověk stává dospělým i v této oblasti.

V Psychologickém slovníku (Hartl, 2000, s. 120) najdeme dvě definice období dospělosti. „*Dospělost je období vrcholu zrání určité funkce nebo souboru funkcí, obvykle dělena na biologickou, emocionální, sociální, kognitivní.*“ Dospělost je také „*právní pojem daný zákonnou normou.*“

Farková (2009) uvádí, že obvykle platí několik charakteristik, kterými lze určit, zda už se člověk stal dospělým. Zahrnuje sem např. vykonávání produktivní práce a chápání jejího smyslu, samostatnost v hospodaření a udržování si svých věcí, schopnost pracovat bez zbytečných konfliktů, přijímat i poskytovat radu a pomoc, schopnost mít realistické plány, odpovídající zájmům člověka, schopnost trávit čas samostatně či s blízkým, schopnost stýkat se s jedinci opačného pohlaví bez přílišných zábrán a strachu, aktivní zájem a péče o blaho rodiny, přátel i širšího společenství. Podobně popisuje Vágnerová (2007, s. 10 - 11) psychosociální znaky dospělé osobnosti.

- *změny v osobnosti člověka – zodpovědnost za své chování, svoboda v rozhodování, zodpovědnost k sobě samému i druhým, schopnost odhadnout své kompetence, sebejistota, schopnost ovládat své potřeby ve vztahu k podmínkám,*

- *změny v socializačním rozvoji – osamostatnění, objektivnost ve vztahu k rodičům, uklidnění vztahů, schopnost přijmout radu a rozhodnout se podle svého mínění, ustálení vztahů s vrstevníky, otevřenost novým kontaktům, schopnost soužití s partnerem, schopnost zvládnout profesní vztahy, autority,*

- *ekonomická nezávislost – souvisí s osamostatněním, profesní uplatnění potvrzuje soběstačnost, dochází zde k uspokojení potřeb seberealizace, sebepotvrzení.*

Vágnerová (2007) také hovoří o novém znaku, který vychází ze změn ve společnosti, kdy se méně lpí na tradičním pojetí rodiny a rodovém předurčení pro život jedince. Dnes se uplatňuje spíše individualismus. Jedinec se svobodně rozhoduje ve všech oblastech svého života a klade důraz zejména na svou spokojenost, na své hodnoty.

Šiška (2005, s. 39 – 40) hovoří o faktorech, které ovlivňují vznik statusu dospělosti. Shodně s Vágnerovou (2007) hovoří o zaměstnání, osamostatnění, založení rodiny. Přidává tyto faktory:

- *ukončení školní docházky,*
- *dosažení zletilosti,*

- *právo volit a být volen,*
- *trestní odpovědnost,*
- *vlastnění identifikačních průkazů,*
- *postoj samotných dospívajících.*

Dospělost je období, které se pojí s určitými právy a povinnostmi. Dospělý člověk je svobodný ve svých rozhodnutích, zároveň nese odpovědnost za své chování. Dospělý člověk vykonává smysluplnou činnost, ve které se seberealizuje a je ekonomicky nezávislý, soběstačný. Dospělost se vyznačuje ustálením mezilidských vztahů, otevřeností k získávání nových vztahů a schopností žít v partnerském vztahu.

Člověk s mentálním postižením dosahuje dle autorů období **dospělosti** po fyzické stránce. Role dospělého je však pro člověka s mentálním postižením hůře dosažitelná v některých znacích, oblastech, které období dospělosti charakterizují.

Jak vyplývá, např. z definice DSM - 5, u jedince s mentálním postižením se nelze zaměřit pouze na sníženou hodnotu inteligenčního kvocientu, ale spíše na jeho fungování ve společnosti a v každodenních úkonech. Je tedy velmi variabilní, jak se jedinci se stejnou hodnotou IQ jeví v různých situacích. Nelze jednotně říci, jak se projevuje v oblasti partnerského, resp. rodinného života, zda je schopný se samostatně rozhodovat apod.

Z hlediska zákonné normy a fyziologie je dospělý každý člověk, který dosáhne 18 let a disponuje fyzickými znaky dospělého.

2 Tanec

2.1 Definice

Většina českých autorů cituje definici americké antropoložky Judith Lynne Hannaové. Tato autorka se zabývala zkoumáním vztahu mezi tancem a společností v různých oblastech. Jedna z autorek, která jí cituje je Čížková, tanec je: „*lidské chování komponované ze záměrných, rytmických a kulturně zakotvených sekvencí neverbálních tělesných pohybů, které se liší od jiných motorických aktivit, tento taneční pohyb má svou specifickou hodnotu a hodnotu estetickou.*“ (Hanna 1980 in Čížková, 2005, s. 31) Dále také říká, že „*tanec je komplexem komunikačních symbolů a může srozumitelně reprezentovat segmenty psychického života.*“ (Hanna in Čížková, 2005). Podle této autorky je stěžejním charakteristickým znakem tance jeho záměrnost, tedy, to že se nejedná o nahodilé pohyby, ale o pohyby, které mají pro člověka své opodstatnění. Jak dále popisuje, lze z těchto záměrných pohybů, které nazývá komunikačními symboly, pochopit určitý obsah konkrétní lidské psychiky. Autorka poukazuje na šíři tanečního pohybu, jeho využitelnost a komplexnost.

Janeček (1997, s. 26) uvádí definici tanečních antropologů, podle kterých je tanec: „*kulturní, institucionální pronikání do psychobiologických sfér motorické aktivity, která je složena z tanečnickovy perspektivy – užitečnosti jeho konání (počinání), intencionálně rytmizovanými a kulturně vzorovými sekvencemi nonverbálního tělesného pohybu a gesta, které nejsou obyčejnými motorickými aktivitami, ale jsou pohyby, mající inherentní a estetické hodnoty*“. Z této definice lze vyvodit, že taneční pohyb má určitou psychologickou podstatu zakotvenou v každém jednotlivém tanečnickovi. Stejně tak i tito autoři taneční pohyb oddělují od běžných pohybů tím, že má určité hodnoty. Tato i předchozí definice také vyjadřují to, že tanec je zakotven v každé kultuře a stejně jako jiné znaky, i tanec se podle kultur a historie liší. Taneční pohyb vypovídá o jedinci a historickém kontextu.

Janeček (1997, s. 20) definuje tanec jako: „*lidský pohyb, tvořený a vyjadřovaný k estetickému účelu.*“ Dále Čížková (2005) uvádí další dvě definice (Bartenieffová 1989, s. 58), tanec je „*neverbální prostředek emocionálního výrazu, který vede k radosti z tělesné pohybové aktivity*“ a (Kefen, 1985, s. 1) „*umění, které zobrazuje stav mysli pomocí uspořádaných rytmických kroků, pohybů a konfigurací lidského těla.*“ Autoři ukazují, že každý může na tento lidský pohyb nahlížet jinak. Někdo ho může vnímat zejména jako pohyb pro estetické účely, či pro účely komunikace, vyjadřování emocí apod. Tanec je typicky lidský a záměrný pohyb, v tom se všichni autoři shodují.

Pro mou práci chápu jako nejdůležitější fakt, že je v tanci možnost neverbálního vyjádření a zejména komunikace mezi lidmi. Že tento lidský pohyb neslouží jen pro umělecké účely, ale má širší využití a přínos pro člověka a společnost. Z definic Bartenieffové a Kefena je stěžejní to, že tanec vede k radosti z tělesné pohybové aktivity, dále jeho rytmizace, která ho vystihuje.

2.2 Typologie tance

Tanec jako umění

Jak je výše uvedeno, tanec má estetickou hodnotu. Rey (1947, s. 17) uvádí, že „*uměním se tanec stává, jakmile svou formou působí esteticky*“. Dále vysvětluje, čím pro nás nabývá této estetické hodnoty. Připisuje to stavu, který v nás tanec může vyvolávat, stav estetický a pocit libosti.

Taneční umění je dle Jebavé (1998) v podobě, jakou známe dnes, spíše abstraktní umění. Méně obsahové než dříve. V tanci je nástrojem umění tělo a gesto. „*Pomocí citu a výrazu pracuje v čase a prostoru*“ (Jebavá, 1998, s. 11).

Při pohledu na tanec jako umění vyvstává otázka vztahu tanečníka a diváka. Tomuto vztahu se ve své publikaci věnuje Rey (1947). U primitivních kmenů byla a je role tanečníka a diváka prožívána v jednom. Tanec patřil ke každodennímu životu. Postupem času se tyto role tanečníka a diváka stále více oddělovaly, takže v současné době vnímáme, že se z většiny lidí stali „*diváci požívači tance jako umění*“ Rey (1947). Divák

má možnost skrze tanečníka prožívat to, co by jinak prožít nemohl. Jak píše dále, podstatu umění nacházíme v duchovním působení na člověka.

Tanečně pohybová terapie

Tanečně pohybová terapie (TPT) má své počátky ve čtyřicátých letech 20. století v USA (Dosedlová, 2012). Evropská asociace tanečně pohybové terapie definuje TPT jako „*terapeutické využití pohybu pro podporu emocionální, kognitivní, fyzické, duševní a sociální integrace jedince. Tanec jako pohyb těla, tvůrčího projevu a komunikace, je jádrem tanečně pohybové terapie. Je založena na skutečnosti, že mysl, tělo, emoční stav a vztahy jsou vzájemně propojeny. Tělesný pohyb současně poskytuje prostředky pro intervenci v tanečně pohybové terapii.*“ (vlastní překlad) (EADMT, Ethical code, 2010).

Tanečně pohybová terapie je forma psychoterapie, která má jasnou strukturu a hranice a jejímž cílem je zaměření na terapeutické potřeby klienta (TANTER, 2012). V této terapii není důležitá estetičnost, tanec se zde pojímá jako pohyb (Payneová, 1999).

Výkon tanečně pohybové terapie je podmíněn odborným vzděláním v této oblasti a práce pod supervizí (TANTER, 2012).

Čížková (2005) vymezuje specifické cíle v tanečně - pohybové terapii. Při této terapii je snaha dosáhnout emoční a fyzické integrace jedince, uvědomování si těla, jeho hranic a umístění v prostoru, realistického vnímání své vnitřní představy o těle, akceptace a bezpečného zvládnání potlačované energie v těle, schopnosti rozpoznání pocitů, obohacení souboru pohybových dovedností.

Terapeutický tanec

Terapeutický tanec není formou psychoterapie. Cílem je samotný pohyb. Není zde nutnost reflexe jako při TPT. V terapeutickém tanci mohou účastníci profitovat z kladných účinků tance, ale může to být vedlejším účinkem, o který neusilují, ani si ho neuvědomují. Patří sem kromě jiného nácvik s lidmi s postižením (Dosedlová, 2012).

Improvizace nebývá při terapeutickém tanci využívána v takové míře jako v TPT. Pracuje se s předem připravenými kroky, hrami, vytváří se choreografie. Terapeutický tanec je aktivita zejména pro relaxaci, uvolnění, nacvičení choreografie atd. (TANTER, 2012).

2.3 Vliv tance na člověka

Stejně jako v historii využívali lidé tanec v rámci rituálů jako prostředek vyrovnání se s rytmy v přírodě, změnami, ke kterým dochází v procesu vlastního vývoje a zrání člověka jako nástroj k uvolnění, je tanec i v dnešní době význačným prostředkem sebevyjádření (Čížková, 2005). Janeček (1997) uvádí, že v tanci lze prožívat absolutní svobodu od nuceného způsobu prožívání a žití. Tanec umožňuje uvolnit vnitřní napětí způsobené ať už radostí či bolestí (Rey, 1947). V těchto slovech nacházíme vysvětlení významu tance zejména pro konkrétního člověka, který ho prožívá.

V historii lidstva byl tanec neodmyslitelným komunikačním prostředkem zejména při kolektivních tancích ve spojení s pokřiky či písněmi (Jebavá, 1998). Jebavá (1998) píše o funkci tance v oblasti sociální, konkrétně ve spojitosti s osobami s postižením: *„Tanec splňuje důležitou funkci v oblasti sociální, neboť podporuje vazby s různě postiženými skupinami populace a často slouží jako podpůrná terapie k uvolnění tenze, k seberealizaci handicapovaného jedince.“*

Přestože existuje mnoho druhů uměleckých aktivit, pouze tanec zasahuje do všech oblastí lidské osobnosti. *„Tanec je ze všech umění nejvhodnější pro rozvoj celistvé osobnosti – jako jediné umění rozvíjí kromě ostatního absolutně i fyzickou složku osobnosti“* (Blažičková, 2004 s. 12). V tanci existuje mnoho různých stylů, v každém stylu a zejména intenzitou tréninku, se jeho vliv na zdraví člověka liší. Vliv tance na lidský organismus je neopominutelný. Pravidelné provozování tance může přispívat ke zvýšení energie a udržování zdravého metabolismu a zabraňuje tak nabývání hmotnosti a zadržování vody v těle. Dle výzkumů Fobröse taneční pohyb aktivizuje trapézy, dlouhé zádové svaly, břišní a také hýžděové svaly, při tanci jsou zapojeny téměř všechny svalové skupiny v těle v různé míře, aktivují se jednotlivě i skupinově. Na kardiovaskulární systém má tanec podobný vliv jako jogging nebo jízda na kole (Coluccia, 2003).

Pozitivní účinky na lidský organismus popisuje Dosedlová (2012), jsou jimi zlepšení integrace sensorického vstupu, tělesné uvědomění, odbourávání úzkostí, vzteku,

získávání pocitu sebedůvěry, zlepšení motoriky, podpora percepční a kognitivní organizace.

3 Integrace lidí s mentálním postižením

3.1 Definice pojmu integrace

Mühlpachr (in Vítková, 2004, s. 14 - 15) „*Integrace je proces (nebo také stav začlenění) začleňování jedince, skupiny, komunity do integrální society.*“ Tento autor uvádí rozdělení integrace na pozitivní (plynou z integrace dobré výsledky pro jedince, skupinu, komunitu) a negativní integraci v sekundárních důsledcích (nemá dobré následky pro jedince, skupinu). „*Pozitivní integrací je začlenění zdravotně či sociálně postiženého jedince do sociální reality, rodiny, skupiny vrstevníků, sousedských struktur.*“ Mühlpachr (in Vítková, 2004, s. 17) dále rozvíjí pojem integrace jako „*vzájemný proces, ve kterém se obě strany k sobě přibližují a mění se, takže roste oboustranná pospolitost a sounáležitost.*“

Fischer (2014, s. 29) uvádí, že integrace je „*snaha o úplné zapojení handicapovaného jedince, splynutí, začlenění a zapojení ve společnosti.*“ Dále vychází z WHO, která definuje integraci jako: „*sociální rehabilitaci, schopnost osoby podílet se na obvyklých sociálních procesech.*“

Bürli definuje tento pojem zejména v rámci školní integrace jako „*snahu poskytnout v různých formách výchovu a vzdělávání jedinci se specifickými vzdělávacími potřebami v co možná nejméně restriktivním prostředí, které optimálně odpovídá jeho skutečným potřebám.*“ (Vítková, 2004, s. 17). Z této definice vyplývá, že snaha v tomto procesu vychází zejména ze strany okolí (prostředí) a ne ze samotného jedince.

Procházková (2009, s. 35) ve své práci popisuje **dvě formy** integrace dle Specka (2003, s. 406). První formou je osobní integrace (umožnění sebeurčení, prožívání autonomie, sebeakceptace) a druhou sociální integrace (účast v socio-kulturním životě, komunikace, sociální role). Tyto formy chápu jako proces, který musí probíhat postupně, tedy není možné fungování druhé formy bez první. Tedy, aby se člověk s mentálním postižením mohl integrovat do společnosti, je zapotřebí, aby u něj došlo k sebeurčení a sebeakceptaci.

3.2 Předpoklady úspěšné integrace

Pro úspěšnou integraci musí člověk disponovat kompetencemi.

„Mít kompetenci znamená, že člověk (žák) je vybaven celým složitým souborem vědomostí, dovedností a postojů, ve kterém je vše propojeno tak výhodně, že díky tomu člověk může úspěšně zvládnout úkoly a situace, do kterých se dostává ve studiu, v práci, v osobním životě. Mít určitou kompetenci znamená, že se dokážeme v určité přirozené situaci přiměřeně orientovat, provádět vhodné činnosti, zaujmout přínosný postoj.“ (VÚP, 2007, s. 7)

Pro sociální interakce musí jedinci disponovat sociálními dovednostmi. Nakonečný (2013) uvádí, že při sociální interakci dochází k uplatňování sociální obratnosti, což je *„způsobilost vést a rozvíjet určitou smysluplnou interakci, která je analogická motorickým dovednostem při nějaké pracovní nebo sportovní činnosti“* Nakonečný (2013, s. 503). Dále Gillernová (2012, s. 32) uvádí pojmy sociální dovednosti, sociální inteligence, emoční inteligence, které *„vyjadřují část schopností a dovedností jedince pro psychologicky přiměřené poznávání a ovládání sebe samého a jednání s ostatními lidmi, vyjadřují sociální obratnost v interpersonálních vztazích.“*

Emocionální inteligence je *„úroveň emocionálního vývoje (emocionální zralosti), schopnosti přiměřených citových reakcí a emočního vztahu k obecně lidským hodnotám (vyvinuté etické cítění), ale také způsobilost radovat se, vyjadřovat své city, schopnost empatie a další schopnosti“* (Goleman in Nakonečný, 2013, s. 535)

Sociální inteligence je *„způsobilost řešit účelně různé sociální problémy“* (Nakonečný, 2013, s. 503)

Sociálním kompetencím a dovednostem je věnována další kapitola.

3.3 Sociální kompetence

Nejprve je potřeba vymezit rozdíl mezi pojmy sociální dovednosti a sociální kompetence. Pojem kompetence je nadřazený pojmu dovednost, který je částí souboru kompetencí. Někteří autoři tyto dva pojmy chápou jako synonyma. Jiní autoři odlišují pojem sociální kompetence jako hodnotící kategorie. Tedy do jaké míry je jedinec schopen adekvátně využít svých sociálních dovedností v různorodých situacích. Při hodnocení nejsou paušálně stanovená kritéria. Jedince hodnotí jeho blízcí - rodiče, vrstevníci, jiná dospělá autorita apod. (Gillernová, 2012).

Sociální kompetence jsou některými autory považovány za nadřazené sociálním dovednostem. Gillernová (2012, s. 32) uvádí autory, kteří řadí sociální kompetence mezi klíčové předpoklady k profesnímu uplatnění jedince. Klíčové předpoklady zahrnují množství různorodých schopností, jimiž by měl být jedinec vybaven při interakci ve společnosti. Sociální dovednosti pak vyjadřují konkrétní aktivity, jimiž jsou sociální kompetence realizovány.

Veteška (2010, s. 97) uvádí ve své publikaci několik autorů, kteří popisují pojem sociální kompetence. Např. Greenspan a Gransfield řadí do sociálních kompetencí intelektuální aspekty (praktická a sociální inteligence), ale také aspekty, které jsou na intelektu nezávislé (temperament a charakter). Itak a Knoferl (2001) definují sociální kompetence jako „*stav dosažení schopnosti vnímat, zachovávat a rozvíjet zdroje vlastní i druhých, vyjadřovat se přiměřeně situaci, srozumitelně a diferencovaně, motivovat se k učení, poukázat na změny chování a postoje a správně je podporovat, zastávání pozitivních postojů, vážení si hodnot a ochoty spolupracovat s ostatními lidmi, střídat angažovanost a zákazu vstupovat do mezilidských vztahů, zachovávat a ukončovat vztahy, zaobírat se konflikty, řešit je.*“

Szabová-Šírová (in Šerák 2012 s. 98): „*Sociální kompetence jsou založené na schopnosti uplatňovat příslušné zkušenosti, vědomosti, schopnosti, postoje, zručnosti a jiné kvality osobnosti*“ Sociální kompetence zahrnuje schopnost:

- *interakční – vést a rozvíjet smysluplnou interakci a vztahy, adaptace,*
- *percepční – sebepoznávání a poznávání druhých,*

- *komunikační – vést efektivní komunikaci, naslouchání, zpětné vazby, asertivity,*
- *konstruktivního řešení a zvládání zátěžových situací,*
- *konstruktivního řešení konfliktů,*
- *sociálního chování - orientace a analýzy v sociální situaci, rozhodování pro uskutečnění činnosti, jednání pro dosažení cíle, hodnocení jednání,*
- *sociálních činností – plnění rolí, povinností, uplatnění motivace při regulaci činností,*
- *organizační – záměrně řadit činnosti, aktivity a sociální kontakty, tvořit plány a strategie sociálního jednání.*

Gillernová (2012 s. 32) definuje sociální dovednosti jako: „*učením získané předpoklady pro adekvátní sociální interakce a komunikaci.*“ Při sociálním učení se v rámci sociálních dovedností člověk učí vnímat určité signály, reakce po zpracování informace, což souvisí se seberegulačními postupy. Sociální dovednosti se podílejí na sociální interakci a jsou výsledkem interakce a komunikace.

Švec (in Gillernová 2012 s. 33) rozumí sociální dovednosti „*komplexnější způsobilost subjektu jednat v různě složitých a náročných sociálních situacích, tj. vyznat se v těchto situacích a umět je zvládat optimálním způsobem (optimálním z hlediska jednotlivce i spoluaktérů, partnerů v sociální situaci.*“ Důležité sociální dovednosti se tak dle Švece vztahují k procesům sebepoznávání a poznávání druhých, ke komunikaci a zvládání konfliktů a náročných životních situací. Tento autor rozlišuje prvky na ty, které se vztahují k samotnému jedinci (sebeoznávání a sebereflexe, rozpoznání a přiměřené projevy emocí, autenticita) a ty, které se týkají mezilidských vztahů (empatie, akceptace druhých, otevřené vyjadřování za sebe sama, naslouchání, pochopení stanoviska druhého, tolerování odlišných pohledů, poznávání druhých, mezilidská komunikace, zvládání konfliktů atd.)

Smékal in Gillernová (2012, s. 33) vnímá soubor sociálních dovedností „*jako klíčovou součást sociální kompetence subjektu, jež vyjadřuje obratnost a efektivitu v jednání s lidmi v sociálním styku, založenou na respektu k lidské důstojnosti a na vyspělé kultuře vlastní osobnosti.* Obratnost v jednání s lidmi rozumí navázání kontaktu, udržení konverzace a kooperativní jednání. Efektivita v jednání představuje

dosahování cílů při interakci, identifikování problému v sociální situaci, volba a realizace strategie řešení, získání partnera pro spolupráci, schopnost předcházet konfliktům apod.

Nejpodstatnějším bodem při uplatňování a rozvíjení sociální kompetence je sebereflexe – potřeba a dovednost vyhodnocovat účinky svého jednání na druhé lidi. (Smékal in Gillernová, 2012)

3.4 Tanec a sociální kompetence

Tanec zahrnuje mnoho situací, ve kterých lidé s mentálním postižením mohou rozvíjet své sociální kompetence. Během tance lze komunikovat neverbálně, což je pro cílovou skupinu velmi důležité. Při této aktivitě dochází k interakcím ve skupině, poznávání sebe sama, i druhých a nastávají situace, ve kterých je třeba se zorientovat a reagovat na ně. Tanec je aktivita, ve které se kompetence rozvíjí nepřímo a nenásilně. Aktivita, která je pro jedince zábavná, také rozvíjí jejich motivaci k novému učení.

Při tanečních lekcích a tanečních aktivitách s nimi spojených dochází k rozvoji jednotlivých sociálních kompetencí v rámci dílčích činností.

Při úvodní části lekce se rozvíjí naslouchání a samostatnost při vystupování ve skupině. V této části lekce se objevují nové sociální interakce mezi účastníky a je zde prostor pro vyjádření každého jednotlivce. Aktivizuje se zde stránka volní komunikací celé skupiny.

Při rozehrávací a protahovací části lekce se nejen aktivizuje pohybový aparát, ale skupina se také společně připravuje k hlavní náplni setkání. Při této aktivitě dochází k rozvoji samostatnosti ve vystupování, spolupráce ve skupině a všímavosti vůči druhým. Záleží při tom, jakým způsobem je rozevřovací část vedena. Lektor zde může přenechat iniciativu tanečnickům více či méně podle stanovených cílů.

Při nejdelší části lekce, hlavní části, ve které dochází k nácviku jednotlivých choreografií, je prostor pro rozvoj celého souboru sociálních kompetencí. Jednotlivé choreografie vedou svým charakterem k rozvoji konkrétních kompetencí ve větší míře.

V závěrečné části je prostor pro sebereflexi účastníků a rozvoj motivace. V rámci tanečních vystoupení se účastníci učí například pochopit problém a vyrovnat se s ním. V tomto případě se jedná zejména o nervozitu spojenou s vystupováním před publikem, zorientování se v konkrétní situaci a na novém místě. Během těchto všech aktivit jsou účastníci nenásilně vedeni k všímavosti vůči druhým a ke spolupráci ve skupině.

4 Návrh tanečního kurzu pro rozvoj sociálních kompetencí

4.1 Metodika

Taneční kurz je navržen tak, aby respektoval specifika účastníků. Při přípravě kurzu bylo využito poznatků z odborné literatury a vlastních zkušeností z praxe. V rámci tanečního kurzu si kladu za cíl rozvíjet sociální kompetence účastníků. Na základě charakteristiky volnočasové aktivity a prostudování odborné literatury jsem vybrala tyto:

- rozvoj sebereflexe,
- rozvoj aktivního naslouchání,
- rozvoj navazování a udržování očního kontaktu,
- rozvoj všímavosti vůči druhým,
- rozvoj spolupráce ve skupině,
- rozvoj samostatnosti ve vystupování.

Taneční volnočasová aktivita běžně směřuje k nácviku choreografie a realizaci vystoupení. Pro mou práci jsou tyto body vedlejšími cíli.

Taneční kurz je určen pro skupinu šesti až deseti dospělých lidí s lehkým až středním mentálním postižením, kteří jsou schopni samostatného pohybu a sebeobsluhy. Skupina tanečníků by měla být nejlépe složena z mužů a žen ve stejném poměru. Minimum je šest účastníků, aby bylo možné postavit choreografii. Maximální počet je deset účastníků, aby se jim lektor zvládl věnovat. Lekci se účastní 2 až 3 intaktní dospělí, díky kterým se ve skupině mohou utvářet nové sociální vazby a mohou všem účastníkům poskytnout nové interakce. Intaktní dospělí zároveň přispívají svou pomocí při nácviku prvků a choreografií. Kurz je naplánován na časové rozmezí šesti měsíců a v tomto případě měl návaznost na předchozí školní rok (v aktuálním školním roce se ustálil počet účastníků, přihlásili se jiní a zvýšila se pravidelnost jejich docházky). Jedna taneční lekce trvá 90 minut, aby byl dostatečný prostor pro pohybovou aktivitu, nácvik choreografie a přestávky, ale zároveň dostatek času na přivítání a povídání si s účastníky a závěrečnou část lekce. Na samotnou pohybovou aktivitu tak vychází cca 60 minut. Abychom mohli

dosáhnout stanovených hlavních i vedlejších cílů, je potřeba zachovat posloupnost a pravidelnost jednotlivých tanečních lekcí.

Pro dosažení stanovených cílů je při této volnočasové aktivitě s přihlédnutím ke specifickým cílové skupiny využito zejména slovních, názorně demonstračních a dovednostně praktických metod. Slovními metodami lektor zprostředkovává informace, posiluje sociální vazby a vyzdvihuje individualitu člověka. Rozhovor a vyprávění má největší zastoupení v úvodní části lekce. Metoda vysvětlování se využívá zejména při nácviku a opakování prvků. Z dalších metod se při nácviku nejvíce užívá metoda instruktáže a nápodoby. Prostřednictvím těchto metod si účastníci spojí slovní instrukce s názorným příkladem a následně vlastním provedením. V kurzu dodržujeme zásadu posloupnosti a opakování vzhledem k potřebám cílové skupiny (Průcha, 2009).

Taneční kurz byl realizován pod Občanským sdružením IN, které se zaměřuje na rozvoj lidí s mentálním postižením v rámci volnočasových a vzdělávacích aktivit. Občanské sdružení IN využívá vlastní prostory. Lidé tak mají možnost docházet do nových prostor, setkávat se s ostatními a rozvíjet sociální kompetence.

Pro tento kurz byly vybrány tance tak, aby odpovídaly specifickým cílové skupiny, působily pro účastníky motivačně a korespondovaly se stanovenými cíli. Choreografie jsou za sebou seřazené tak, aby se zvyšovala náročnost na jejich provedení a na spolupráci ve skupině. Nácvik choreografie Twist pokračoval z minulého roku.

Twist „*je provozován sólově, partneři se při něm nedrží a většinou stojí proti sobě. Nemá žádná přesně daná pravidla, ale obvykle se skládá z rychlých krouživých pohybů pánve a rukou ze strany na stranu, nohy jsou rozkročeny a dochází jen k přenášení váhy z nohy na nohu, sestup do dřepu, následné vyskočení se zatleskáním apod.*“ (Taneční styly, HDC – Hladík dance center, 2004 - 2016) Tanec twist považuji za veselý, rytmický a zábavný zejména pro nepřesně daná pravidla. Pro tuto skupinu jsem twist vybrala na základě toho, že jsem některé účastníky předem znala a věděla jsem, jaké pohyby do hudby přirozeně používají a cítí se v nich příjemně. V rámci choreografie Twist je možné rozvíjet zejména spolupráci v páru (přestože to není prvotně párový tanec), spolupráci v páru ve spojení se skupinou, všímavost vůči druhým, zároveň samostatnost

a vlastní kreativitu. Při nácviu choreografie lze rozvíjet sebereflexi a reflexi skupinové práce.

Tango „je společenský párový tanec, charakteristický taneční improvizací založený na vzájemné komunikaci mezi partnery a jejich harmonickém pohybu“ (Šulcová, 2010). Tanec tango vnímám spíše jako tanec vážnější, ve spojení s hudbou plný silných emocí. Zajímavé se mi zdálo srovnání veselého a radostného, tance twist a emotivního, vážnějšího tanga. V tangu je záměrem využít zejména pravidelnost rytmu a charakteristickou sílu hudebního doprovodu. V choreografii není využito klasických figur ze soutěžních párových tanců, zároveň není ani velký prostor pro improvizaci tanečnicků jako v tangu argentinském. Při nácviu tanga rozvíjíme v rámci určitých prvků zejména navazování a udržování očního kontaktu v páru, což je prvotní úspěch komunikace páru. V této choreografii stejně jako v předešlé je možnost rozvíjet spolupráci v páru ve spojení se skupinou, všímavost vůči druhým, zároveň samostatnost. Při nácviu choreografie lze rozvíjet sebereflexi a reflexi skupinové práce.

Moderní tanec (Tanec s rekvizitou - šátky) jsem zvolila prvotně proto, aby účastníci zkoušeli nové věci a možnosti v tanečních lekcích, což souvisí i s motivací se účastnit dalších lekcí. Zároveň je zde možnost rozvíjet samostatnost tanečnicků a navíc koordinaci pohybů, rozvoji pozornosti při použití pohybu s předmětem. V této choreografii je sice větší prostor pro samostatnost (není zde tanec v páru), zároveň se ale jedná o choreografii hlavně v kruhu, ve které je využito hodně spolupráce celé skupiny a je zde zapotřebí vnímat a reagovat na impulsy ostatních tanečnicků.

Při vyhodnocování kurzu se zaměřím na intrapersonální, interpersonální a sociální úroveň (Hanuš, Chytilová 2009). Vzhledem ke stanoveným cílům budu vyhodnocovat své působení, změnu a vývoj celé skupiny a změny v jednotlivých kompetencích účastníků. Pro vyhodnocení jednotlivých lekcí, celého kurzu a změn v oblasti sociálních kompetencí jednotlivých účastníků použiji vlastní pozorování. Vyhodnocení konkrétních sociálních kompetencí provedu při začátku kurzu a v závěru. Použiji vlastní hodnotící škály. Závěrečná evaluace kurzu proběhne také ze strany účastníků pro mou zpětnou vazbu.

4.2 Návrh tanečního kurzu

Standardní struktura lekce

Pro kurz jsem sestavila standardní strukturu lekce. Při sestavování struktury lekce jsem se inspirovala v učebních textech vzdělávacího centra ATVA (2011), pod kterým jsem absolvovala lektorský kurz. Dále jsem se inspirovala v různých seminářích a lekcích, kterých jsem se zúčastnila.

1. Přivítání

V začátku lekce se lektor s účastníky přivítá, rozvine diskuzi (o volném čase, zájmech, práci, nových událostech všech účastníků atp.). Povídání slouží k tomu, aby lektor zjistil naladění účastníků. Tato část je zařazena na začátek lekce také proto, aby se účastníci mohli hned podělit o své zážitky či zajímavosti, protože v taneční lekci dále již mnoho prostoru není. Lektor na závěr této části představí plán lekce a motivuje účastníky k aktivitě. Lektor motivuje zhodnocením minulé lekce, připomenutím naplánovaného vystoupení atd.

Uspořádání: v kruhu na židlích

2. Rituál

Po přivítání a diskuzi následuje rituál, který je jedinečný pro danou skupinu. V rámci rituálu se účastníci sjednotí a zaktivizují k pohybové aktivitě.

Pro rituál si lektor může vymyslet kombinaci slov a pohybů. Pro tento kurz jsou slova: Ahoj všichni tanečníci (4 doby), vítejte dnes na StřeTanci (4 doby), usmějte se, nestyďte se (4 doby), ukažte, jak bavíte se! (4 doby) - slova jsou doplněna pohyby nohou i rukou:

Výchozí pozice:

- dolní končetiny jsou u sebe, ruce přikrčené k tělu, dlaně vytočené od těla (jako při mávání);
- pravá noha je odlehčená (připravená).
- úkrok vpravo, přísun levé nohy, ruce pohyb mávání také na pravou stranu, to samé na druhou stranu (4 doby);

- pravou nohou krok vzad, přisun levé nohy, ruce odspodu natažené vnitřkem k sobě, nahoru, od sebe pohyb otevření dolů (2 doby), 2x tlesknutí a dupnutí pravá, levá noha (2 doby);

- dolní končetiny u sebe, zvýraznění úsměvu rukama, naznačení výrazu stydlivosti (4 doby);

- jedna ruka ukáže před sebe, poté obě do vzpažení (do tvaru V).

Uspořádání: v kruhu, před začátkem vždy připomenout, která noha vychází, do jaké pozice připravit ruce

3. Rozcvičení

Rozcvičení je zařazeno před hlavní částí, protože slouží k rozehrání a protažení pohybového aparátu. Pro tento kurz využíváme k rozcvičení základní cviky.

Uspořádání: v kruhu

4. Návik choreografie (hlavní část)

Po rozcvičení následuje hlavní část taneční lekce. V této části se nacvičují jednotlivé kroky a prvky choreografie. S účastníky si připomínáme, že se bude konat závěrečné vystoupení, abychom je motivovali k náviku. Jako motivace pro účastníky slouží pochvala ze strany lektora. Lektor motivuje účastníky vlastním příkladem, vlastním aktivním zapojením při aktivitách.

5. Závěr lekce

Pro zklidnění, uvolnění a příjemný závěr lekce využívá lektor klidnou pomalou nebo středně rychlou, pozitivní hudbu.

Volné pohyby pažemi, hluboký předklon, úklony do stran.

Uspořádání: v kruhu

Jednotlivé lekce

1. lekce

Dílčí kroky ke splnění cílů: seznámit se s účastníky, zopakovat část choreografie Twist z minulého roku

Metody: rozhovor, vysvětlování, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: žádné

Struktura

- Přivítání (15 min.)
- Rituál (10 min)
- Rozcvičení (10 min)
- Choreografie Twist (50 min)
- Závěr lekce (5 min)

Obsah

Přivítání – Lektor připraví účastníkům židle do kruhu. Přivítá účastníky kurzu, seznámí je s náplní. Zahájí rozhovor, všichni se představí (připomenou své jméno), mohou o sobě říci několik informací, lektor může navázat na rozhovor o prázdninách, o pohybových aktivitách apod. Pro motivaci účastníků může připomenout úspěch vystoupení, které bylo realizováno v loňském školním roce. Může mluvit o vystoupení v tomto školním roce. Na závěr rozhovoru účastníkům řekne, co si mají na lekce nosit s sebou (převlečení, 30 Kč).

Rituál – Všichni účastníci budou stát v kruhu. Tuto lekci lektor po jednotlivých krocích připomene rituál z minulého roku.

Ahoj všichni tanečníci (4 doby), vítejte dnes na StřeTanci (4 doby), usmějte se, nestyďte se (4 doby), ukažte, jak bavíte se! (4 doby) - slova jsou doplněna pohyby nohou i rukou:

Výchozí pozice:

- dolní končetiny jsou u sebe, ruce přikrčené k tělu, dlaně vytočené od těla (jako při mávání);
- pravá noha je odlehčená (připravená).
- úkrok vpravo, přísun levé nohy, ruce pohyb mávání také na pravou stranu, to samé na druhou stranu (4 doby);
- pravou nohou krok vzad, přísun levé nohy, ruce odspodu natažené vnitřkem k sobě, nahoru, od sebe pohyb otevření dolů (2 doby), 2x tlesknutí a dupnutí pravá, levá noha (2 doby);
- dolní končetiny u sebe, zvýraznění úsměvu rukama, naznačení výrazu stydlivosti (4 doby);

- jedna ruka ukáže před sebe, poté obě do vzpažení (do tvaru V).

Rozcvičení – Všichni účastníci kurzu zůstanou stát v kruhu, lektor nejprve popíše a předvede vhodné držení těla, pomůže účastníkům v jejich provedení. Řekne účastníkům o důležitosti držení těla při tanci. Bude ukazovat a popisovat cviky, asistenti mohou obcházet účastníky a opravovat.

Choreografie Twist – Nejprve se bude zkoušet část choreografie bez doprovodu hudby. Následuje nácvik jednotlivých prvků choreografie s doprovodem hudby.

Výchozí postavení:

- účastníci stojí v párech vzadu TP, pár uprostřed cca krok před ostatními, L pár je trochu více vlevo od prostředního páru než pár na PS;
- DK u sebe;
- HK podél těla.
- obě HK rychle do vzpažení, póza 8 dob, dlaně vytočené směrem od těla - na 1. dobu druhé osmičky písně;
- twistový pohyb na LS 8 dob a PS 8 dob - DK cca na krok od sebe, HK po lokty spíše při těle, dlaně rozevřené, prsty u sebe, pohyb HK podle boků a DK;
- tanečníci v párech po stranách - čelem k sobě s partnerem, M chytí Ž za ruce, DK u sebe, twistový pohyb boků společně na 8 dob do pokrčení na 8 dob zpět, M P rukou podtočí Ž a převedou Ž na svou PS;
- zároveň prostřední pár – povolená kolena, DK mírně od sebe, pohyb koleny k sobě a od sebe, HK volně dolů kopírují pohyb kolen, mohou se křížit před koleny 8 dob, hlazení břicha 8 dob;
- chůze vpřed 2x8 dob – začíná PN, na 2 doby se špička dotkne podlahy cca na krátký krok před tělem, další 2 doby došlap na PN povolení v kolenou, poté LN opakování., HK v bok či volně podél těla;
- twistový pohyb na PS 8 dob a LS 8 dob - DK cca na krok od sebe, HK po lokty spíše při těle, dlaně rozevřené, prsty u sebe, pohyb podle boků a DK;
- stoj a pohyb HK 8 dob - DK u sebe, HK nejprve podél těla, na každou dobu rychle střídavě LR a PR vystřelí, vždy o kousek výš, prsty protažené, rozevřené od sebe;

- chůze v zástupu do kruhu 3x8 dob - všichni se otočí na LS, tanečník na L konci vede řadu do kruhu, začíná PN, na 2 doby se špička dotkne podlahy cca na krok před tělem, další 2 doby došlap na PN, povolení v kolenu, poté LN atd., HK po lokty spíše u těla, dlaně otevřené, prsty u sebe, střídavě proti DK vpřed a vzad;

- popoběhnutí do kruhu, v kruhu „šeptání“, vytočení zády ke středu a rychlý pohyb rukou 3x8 dob - všichni popoběhnou k sobě, přikrčí se, jako když si šeptají, 4 doby vyčkat, další 4 doby – přetočení zády do kruhu, HK nahoru, rychlý pohyb paží od loktů do stran střídavě LR, PR, dlaně otevřené, prsty od sebe, opět otočit do kruhu na 4 doby, na 4 doby vytočit ven z kruhu a pohyb HK.

Závěr lekce – Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

2. lekce

Dílčí kroky ke splnění cílů: klást otázky při přivítání, v rámci her rozvíjet samostatnost, zopakovat druhou část choreografie Twist

Metody: rozhovor, vysvětlování, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: žádné

Struktura

- Přivítání (10 min)
- Rituál (3 min)
- Rozcvičení (10 min)
- Nápodoba pohybu (5 min)
- Hra na sochy (10 min)
- Choreografie Twist (35 min)
- Tichá pošta pohybem + rytmus (10 min)
- Závěr lekce (5 min)

Obsah

Přivítání – Lektor požádá účastníky, aby si připravili židle do kruhu, zahájí lekci, přivítá účastníky a rozvine rozhovor o volném čase. Lektor dá prostor všem účastníkům, následně klade otázky.

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci zůstávají stát v kruhu. Tuto lekci bude mít každý účastník za úkol rozcvičit jednu část těla. Lektor koriguje provedení cviků.

Nápodoba pohybu – Lektor pustí libovolnou hudbu a předvede účastníkům v kruhu jakýkoliv pohyb. Ostatní účastníci ho napodobují. Poté může každý účastník sám vymyslet pohyb a vést ostatní.

Hra na sochy – Lektor vysvětlí pravidla hry. Účastníci budou tančit do libovolné hudby a ve chvíli, kdy lektor hudbu vypne, tanečníci mají za úkol se okamžitě v pohybu zastavit. Lektor může hudbu střídat (klasická hudba, moderní, rychlá, pomalá, veselá, smutná atd..) Obměnou může být, že místo zastavení v pohybu, vymyslí účastník po zastavení hudby nějakou pózu.

Choreografie Twist – Opakování a nácvik další části choreografie Twist. Nejprve od začátku s doprovodem hudby, poté nácvik druhé části bez hudby. Na závěr zopakování celé choreografie na hudbu.

- chůze v páru ven z kruhu 2x8 dob – M a Ž proti sobě za ruce, směrem ven z kruhu úkroky stranou – kruh se rozšíří, vždy úkrok na 2 doby, přísun druhé nohy na další 2 doby;
- Ž twistový pohyb do pokrčení 2x8 dob - Ž má zpevněné HK, lokty při těle, M vždy zatlačí do ruky Ž, tím se Ž mírně přetočí na polo špičkách, povolení v kolenou a zpět;
- pár - přetočení zády k sobě, rychlý pohyb paží 8 dob - od loktů do stran střídavě LR, PR, dlaně otevřené, prsty od sebe;
- převedení Ž před M, podtočení, převedení do středu kruhu 2x8 dob - M chytí Ž za ruku (ze strany, která směřuje do středu kruhu), převede ji před sebe, podtočí, a převede do středu kruhu;
- Ž pohupují kolena a boky, M přicházejí libovolnou chůzí k nim 2x8;

- M podávají PR Ž, podtočení, odcházení na původní místo 8 dob;
- M přivolají posunkem Ž ze středu kruhu k sobě, Ž jdou libovolnou chůzí cca 8 dob;
- twistový pohyb proti sobě bez držení 8 dob;
- zatažení M do zástupu párů 8 dob - Ž chytí M za triko nebo rameno a zatáhne ho doprostřed TP, utvoří zástup párů;
- výpad stranou (v páru od sebe) čelem k lidem 2x8 - ruce v bok, poté hlazení břicha;
- chůze do strany 1. pár napravo. 2. pár nalevo 2x8 dob - za ruce, úkroky stranou na 2x8 dob, vždy úkrok na 2 doby, přisun druhé nohy na další 2 doby, zadní pár stoj na místě 1x8 dob, ruce podél těla 8 dob, poté vedou HK do vzpažení 8 dob;
- twistový pohyb a závěrečná póza - do konce hudby každý libovolně twistový pohyb, na poslední dvě doby DK u sebe, ruce do vzpažení, dlaně vytočené od sebe.

Tichá pošta pohybem + rytmus – V kruhu. Lektor vysvětlí účastníkům hru, která je na stejném principu jako klasická tichá pošta. Jeden z účastníků vymyslí pohyb, ukáže ho tanečnickovi vedle sebe, ten dalšímu atd., pokračujeme tichou poštou s vytleskáváním či vydupáváním rytmu, vymýšlí lektor poté účastníci.

Závěr lekce - Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

3. lekce

Dílčí kroky ke splnění cílů: vedení rozhovoru o společenských tancích, kladení otázek, navazování na odpovědi ostatních, v rámci aktivity s rekvizitou a choreografie Tango nacvičovat navazování očního kontaktu, naučit se začátek nové choreografie Tango, zopakovat choreografii Twist

Metody: rozhovor, vysvětlování, vyprávění, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: overball (nebo malý gymnastický míč)

Struktura

- Přivítání (10 min.)
- Rituál (3 min.)
- Rozcvičení (10 min.)
- Hra s rekvizitou (8 min.)
- Rozhovor o tancích (5 min.)
- Choreografie Tango (45 min.)
- Choreografie Twist (5 min.)
- Závěr lekce (5 min.)

Obsah

Přivítání – Účastníci si připraví židle do kruhu. Lektor zahájí lekci, přivítá účastníky a rozvine rozhovor o víkendových aktivitách případně o průběhu jejich dne. Každý účastník se může vyjádřit. Lektor řekne o průběhu této lekce.

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci kurzu zůstanou stát v kruhu, lektor předvádí jednotlivé cviky a popisuje je. Spolu s asistenty může zároveň pomáhat účastníkům v jejich provedení.

Tanec s rekvizitou – Tanečníci zůstanou stát čelem do kruhu. Nejprve lektor vysvětlí aktivitu. Bude se posílat overball. Lektor se domluví s účastníky, že je dobré, se vždy dívat na toho, komu overball bude posílat. Aktivitu rozvíjíme tak, že se všichni postaví po kruhu ve stejném směru a overball budou posílat za pomalé chůze. Poté má každý, komu se dostane overball do ruky, za úkol, se otočit. Následuje chůze po kruhu a spojení předchozího pohybu posílání, chytání a otáčení. Poté lektor položí overball do středu kruhu, účastník má za úkol dotknout se ho a vyměnit si místo s tanečníkem, který stojí v kruhu proti němu.

Rozhovor o tancích – lektor vede s účastníky rozhovor o společenských tancích, zjišťuje, zda znají oblečení, které nosí tanečníci na společenské tance, zda účastníci znají nějaké druhy společenského tance atp. Lektor použije pro lepší představu například televizní pořad Stardance.

Příklady otázek: Co jsou to společenské/párové tance? Znáte názvy nebo kroky některého tance? Víte, kde se můžeme společenské tance učit? Znáte nějakou soutěž ve společenských tancích? Jaké oblečení může mít tanečník a jaké tanečnice? Znáte tanec tango? Pokud ano, jak na vás působí hudba, na kterou se tančí? Jaký je to tanec oproti tanci Twist?

Choreografie Tango – lektor naváže na rozhovor a krátce popíše tanec tango, účastníci si poslechnou hudbu, kterou použije lektor pro choreografii. Lektor nechá účastníky vyjádřit se k hudbě, k rozdílu mezi minulou hudbou na tanec twist.

Lektor účastníky naučí první zjednodušené základní kroky, které budou použity v choreografii – nejprve nacvičí chůzi jednotlivě po délce místnosti, poté v uskupení pro choreografii.

Výchozí postavení:

- účastníci stojí v párech vzadu TP v jedné řadě, Ž po PS vedle M;
- DK u sebe;
- HK zakrývají oči, lokty ve výši ramen, palce při dlani.
- HK rázně dolů od očí, chůze 2x8 dob - na 1. dobu třetí osmičky HK rázně podél těla, PN vychází – 3 kroky (povolená kolena, nášlap přes patu) vpřed, po třetím přísun LN k PN, opakovat, změna - po třetím kroku se s přísunem otočit v páru proti sobě;
- pohled v páru na sebe, obcházení po kruhu páru 2x8 dob - tělo zůstává natočené, tj. pravé rameno směřuje do středu kruhu, PN kroky (povolená kolena, nášlap přes patu).

Choreografie Twist – Tanečníci si před závěrem lekce zopakují choreografii Twist.

Závěr lekce – Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

4. lekce

Dílčí kroky ke splnění cílů: kladení otázek na odpovědi ostatních, nácvik navazování a udržování očního kontaktu při jednotlivých prvcích choreografie Tango, trénování pozornosti při hře na sochy, zopakovat začátek a nacvičit další část choreografie Tango

Metody: rozhovor, vysvětlování, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: žádné

Struktura

- Přivítání (10 min.)
- Rituál (3 min.)
- Rozcvičení (10 min.)
- Choreografie Tango (40 min.)
- Choreografie Twist (10 min.)
- Hra na sochy (10 min.)
- Závěr lekce (5 min.)

Obsah

Přivítání – Účastníci si připraví židle do kruhu. Lektor zahájí lekci, přivítá účastníky a zahájí rozhovor o pohybových aktivitách a zájmových činnostech. S účastníky si připomene, jakou choreografii začali minulou lekci nacvičovat a představí průběh této lekce.

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci kurzu zůstávají stát v kruhu, tuto lekci má každý účastník za úkol rozcvičit jednu část těla, lektor koriguje pohyby a spolu s asistentkami opravuje provedení cviků.

Choreografie Tango – Nejprve účastníci zaujmou výchozí postavení pro tuto choreografii, prvky, které se naučili minulou lekci, zopakují bez hudby až poté s doprovodem hudby. Následně se učí nové prvky:

- M 2x8 dob stojí, Ž kruh HK zevnitř ven 2x8 dob - Ž stojí čelem vpřed, HK podél těla, M stojí naproti Ž, HK v bok;

- výpad (přenesení váhy výhradně na jednu stranu/nohu, ta je v pokrčení, druhá je propnutá) 4 doby LS, 4 doby – HK ve výpadu stejná ruka jako noha zaoblená nahoru v úrovni ramene, uprostřed podél těla či v bok;

- přetočení Ž a vytočení k lidem - M vezme Ž do držení, ve směru po zádech se pár otáčí, Ž končí otáčení šikmo zády čela TP, na 1. dobu M vydá impuls Ž do PR, oba pohled vpřed, stop cca 4 doby.

Ke konci nácviku bude opakování postavených prvků několikrát do hudby.

Choreografie Twist – zopakování choreografie rovnou s doprovodem hudby.

Hra na sochy - Lektor vysvětlí pravidla hry. Účastníci budou tančit do libovolné hudby a ve chvíli, kdy lektor hudbu zastaví, tanečníci mají za úkol se okamžitě v pohybu zastavit. Lektor může hudbu střídát (klasická hudba, moderní, rychlá, pomalá, veselá, smutná atd..) Obměnou může být, že místo zastavení v pohybu, vymyslí účastník po zastavení hudby nějakou pózu.

Závěr lekce – Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

5. lekce

Dílčí kroky ke splnění cílů: vedení rozhovoru a kladení otázek, nácvik navazování a udržování očního kontaktu v rámci jednotlivých prvků v choreografii Tango, nacvičit jednotlivé, doposud postavené prvky choreografie Tango

Metody: rozhovor, vysvětlování, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: PC, malé měkké míčky

Struktura:

- Přivítání (10 min)
- Ukázka oblečení a tance na PC (10 min)
- Rituál (3 min)
- Rozcvičení (10 min)
- Choreografie Tango (40 min)
- Masáž míčky (10 min.)

- Závěr lekce (5 min.)

Obsah:

Privítání – Účastníci si připraví židle do kruhu. Lektor zahájí lekci, přivítá účastníky a zahájí rozhovor o víkendových aktivitách, nových zážitcích atp. Představí průběh této lekce.

Ukázka oblečení a tance na PC – Účastníci se posadí okolo PC, lektor ukáže video tanečnicků při tangu a obrázky, které se vztahují k oblečení či účesu na tento tanec.

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci kurzu zůstávají stát v kruhu, asistentka předvádí cviky účastníkům, lektor může obcházet účastníky a napomáhat jim k lepšímu provedení.

Choreografie Tango – Tuto lekci bude lektor věnovat čas nácviku prvků, které se doposud účastníci naučili (cca 10 x 8 dob). Lektor věnuje čas provedení všech prvků, soustředí se na správné držení těla, udržování očního kontaktu atp.

Masáž míčky – účastníci utvoří dvojice, jeden masíruje, druhý sedí na židli, poté se vymění

Závěr lekce – Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

6. lekce

Dílicí kroky ke splnění cílů: podněcovat všechny k aktivnímu zapojení do konverzace kladením otázek, v rámci nápodoby pohybu rozvíjet samostatnou činnost a všímavost vůči druhým, nácvik navazování a udržování očního kontaktu v rámci některých prvků choreografie Tango, zopakovat již naučené prvky choreografie Tango, naučit se další část

Metody: rozhovor, vysvětlování, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: žádné

Struktura

- Privítání (10 min.)
- Rituál (3 min)

- Rozcvičení (10 min.)
- Nápodoba pohybu ve dvojici (10 min.)
- Choreografie Tango (40 min.)
- Hra na sochy (10 min.)
- Závěr lekce (5 min.)

Obsah:

Přivítání – Účastníci si připraví židle do kruhu. Lektor zahájí lekci, přivítá účastníky a zahájí rozhovor o pohybových aktivitách, zážitcích z víkendu atp. Představí průběh této lekce.

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci zůstávají stát v kruhu, lektor vede pohyby - nápodoba padání sněhových vloček či deště, vání větru, tleskání, dupání atd.

Choreografie Tango – Krátký nácvik již naučených prvků. Lektor dá účastníkům za úkol, aby si řekli, zda nějaký prvek ještě neumějí, případně ho s lektorem vyzkoušeli.

Nácvik další části choreografie:

- Ž obchází M, její LR ve výši hrudi 2x8 dob - M stojí čelem ve směru TP, Ž obejde jednou M, LR se dotýká M, „obkresluje ho“ ve výši hrudníku, Ž končí zády k čelu TP po L straně M, LR na jeho L rameni, M na 1. dobu PR shodí Ž ruku ze svého ramene;
- chůze do kruhu 2x8 dob - pár uprostřed kroky vzad, páry po stranách „otevření“ tak, aby vznikl větší kruh, všichni čelem do středu.

Hra na sochy - Účastníci budou tančit do libovolné hudby a ve chvíli, kdy lektor hudbu zastaví, tanečníci mají za úkol se okamžitě v pohybu zastavit. Lektor může hudbu střídat (klasická hudba, moderní, rychlá, pomalá, veselá, smutná atd..) Obměnou může být, že místo zastavení v pohybu, vymyslí účastník po zastavení hudby nějakou pózu.

Závěr lekce – Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

7. lekce

Dílčí kroky ke splnění cílů: podněcovat všechny k aktivnímu zapojení do konverzace kladením otázek, nácvik navazování a udržování očního kontaktu v rámci některých prvků choreografie Tango, dostavět poslední část choreografie Tango

Metody: rozhovor, vysvětlování, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: PC, obrázek

Struktura

- Přivítání (10 min)
- Rituál (3 min)
- Rozcvičení (10 min.)
- Choreografie Tango (55 min.)
- Závěr lekce (5 min.)

Obsah

Přivítání – Účastníci si připraví židle do kruhu. Lektor zahájí lekci, přivítá účastníky a zahájí rozhovor o víkendových aktivitách účastníků, o nadcházejícím vystoupení v rámci vánoční besídky a o záležitostech s tím souvisejících (prostor, oblečení, ozdoba do vlasů)

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci kurzu zůstávají stát v kruhu, lektor předvede základní cviky.

Choreografie Tango – Lektorka nejprve s asistentkou předtančí celou choreografii, ostatní účastníci představují diváky. Lektor s účastníky pak bez hudby zopakuje naučené prvky a poté nacvičí poslední část choreografie.

- kruh HK od spodu, zevnitř do otevření, HK končí podél těla 8 dob;
- PR pohyb nahoru na 2 doby, na 2 doby dolů, střídání rukou 2x8 dob – pohyb paží vychází z lokte;
- kroky každý okolo své osy, HK lekce přizvednuté v loktech 8 dob;
- pokračování chůze 2x8 dob M do pravého zadního rohu TP, Ž do levého předního rohu, Ž stojí za sebou, druhá se rovná levým ramenem za pravým první, třetí levým ramenem za pravým ramenem druhé, PR v bok, pohled na M, M čelem k Ž;

- M naznačují posílání pusu, Ž chytají 8 dob;
- všichni k sobě do středu TP, PR natažené do středu, lehce se dotýkají, LR stranou natažená, rychlá chůze do konce fráze;
- všichni končí čelem vpřed TP, v libovolném zastavení (ruce nahoře, stranou, jedna ruka stranou atp.), nikdo nikomu nepřekrývá obličej.

Závěrem nácviku zkusí celou choreografii i s nástupem několikrát s doprovodem hudby.

Závěr lekce – Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

8. lekce

Dílčí kroky ke splnění cílů: podněcovat všechny k aktivnímu zapojení do konverzace kladením otázek, nácvik vystupování před skupinou (v rámci rozcvičování), nácvik navazování a udržování očního kontaktu v rámci některých prvků choreografie Tango, zopakování choreografie Twist, nacvičování choreografie Tango

Metody: rozhovor, vysvětlování, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: žádné

Struktura:

- Přivítání (10 min.)
- Rituál (3 min)
- Rozcvičení (10 min)
- Choreografie Twist (10 min)
- Choreografie Tango (45 min.)
- Závěr lekce (10 min)

Obsah

Přivítání – Účastníci si připraví židle do kruhu. Lektor zahájí lekci, přivítá účastníky a zahájí rozhovor o vánočních prázdninách.

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci kurzu zůstávají stát v kruhu, jeden účastník předvádí ostatním, lektor a asistenti mohou pomáhat v provedení.

Choreografie Twist – Účastníci si zatančí choreografii dvakrát s doprovodem hudby.

Choreografie Tango – Pomalý nácvik choreografie od začátku bez hudby. Několikrát zatančit s hudbou.

Závěr lekce – Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

9. lekce

Dílčí kroky ke splnění cílů: podněcovat všechny k aktivnímu zapojení do konverzace kladením otázek, nácvik vystupování před skupinou (v rámci rozvíčování), zopakovat choreografie Tango a Twist

Metody: rozhovor, vysvětlování, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: žádné

Struktura:

- Přivítání (10 min.)
- Rituál (3 min)
- Rozcvičení (15 min)
- Choreografie Twist (35 min)
- Choreografie Tango (25 min.)
- Závěr lekce (5 min)

Obsah

Přivítání – Účastníci si připraví židle do kruhu. Lektor zahájí lekci, přivítá účastníky a zahájí rozhovor o vánočních prázdninách.

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci kurzu zůstávají stát v kruhu, každý účastník předvede jeden cvik, lektor a asistent obchází účastníky a napomáhá jim k lepšímu provedení.

Choreografie Twist – Opakování všech prvků od začátku, navést účastníky k samostatnému přemýšlení o krocích. Celou choreografii vyzkoušet minimálně dvakrát s doprovodem hudby.

Choreografie Tango – Opakování choreografie na hudbu. V této lekci choreografii dále nerozvíjet, nacvičit problémové části.

Závěr lekce – Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

10. lekce

Dílicí kroky ke splnění cílů: podněcovat všechny k aktivnímu zapojení do konverzace kladením otázek, v rámci rozcvičení dát každému účastníkovi prostor pro vystupování před skupinou, nácvik pozornosti při hře na sochy, nácvik navazování a udržování očního kontaktu v rámci některých prvků choreografie Tango, nacvičit jednotlivé prvky choreografie Tango

Metody: rozhovor, vysvětlování, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: žádné

Struktura

- Přivítání (10 min.)
- Rituál (3 min)
- Rozcvičení (10 min)
- Hra na sochy (10 min)
- Choreografie Twist (10 min)
- Choreografie Tango (40 min)
- Závěr lekce (5 min)

Obsah

Přivítání – Lektor zahájí lekci, přivítá účastníky a rozvíjí rozhovor o aktualitách, o počasí a činnostech

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci kurzu zůstávají stát v kruhu, každý účastník předvede jeden cvik, lektor a asistenti obcházejí účastníky a napomáhá jim k lepšímu provedení.

Hra na sochy - Účastníci budou tančit do libovolné hudby a ve chvíli, kdy lektor hudbu zastaví, tanečníci mají za úkol se okamžitě v pohybu zastavit. Lektor může hudbu střídát (klasická hudba, moderní, rychlá, pomalá, veselá, smutná atd..) Obměnou může být, že místo zastavení v pohybu, vymyslí účastník po zastavení hudby nějakou pózu.

Choreografie Twist – Tuto lekci si účastníci choreografii dvakrát vyzkouší rovnou s doprovodem hudby.

Choreografie Tango – Choreografii Tango cvičit krok po kroku bez doprovodu hudby, provést případné změny.

Závěr lekce – Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

11. lekce

Dílčí kroky ke splnění cílů: podněcovat všechny k aktivnímu zapojení do konverzace kladením otázek, přimět účastníky k samostatné činnosti (samostatný nácvik prvku v choreografii), rozvíjet všímavost vůči druhým (Kimova hra), zopakovat choreografie Twist a Tango

Metody: rozhovor, vysvětlování, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: žádné

Struktura:

- Přivítání (10 min)
- Rituál (3 min)
- Rozcvičení (10 min)
- Choreografie Twist (20 min)
- Kimova hra (10 min)
- Choreografie Tango (40 min)
- Závěr lekce (5 min)

Obsah

Přivítání – Lektor zahájí lekci, přivítá účastníky a rozvíjí rozhovor o víkendových aktivitách apod.

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci kurzu zůstávají stát v kruhu, lektor předcvičuje, asistenti obcházejí účastníky a napomáhá jim k lepšímu provedení.

Choreografie Twist – Účastníci nacvičují choreografii s větší samostatností, lektor neupozorňuje na začátek v hudbě, nepředcvičuje žádné prvky. Účastníci vyzkouší choreografii do hudby alespoň dvakrát, poté lektor s účastníky věnuje pozornost místům, ve kterých je někdo z tanečníků nejistý.

Kimova hra – Jeden z účastníků si důkladně prohlédne ostatní, poté odchází za dveře. Ti, kteří zůstali v místnosti, na sobě něco změni nebo vymění s někým jiným (př. rozpuštěné vlasy si účastnice sepne do culíku, vymění si sponky atd.)

Choreografie Tango – Nejprve účastníci vyzkouší choreografii bez jakéhokoliv vedení lektora či asistenta. Podle pozorování lektora nebo podle potřeb účastníků se nacvičí prvek či část choreografie.

Závěr lekce – Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

12. lekce

Dílič kroky ke splnění cílů: podněcovat všechny k aktivnímu zapojení do konverzace kladením otázek, přimět účastníky k vyjadřování (při sledování a hodnocení choreografie), rozvíjet navazování a udržování očního kontaktu v rámci některých prvků choreografie Tango, upevnit choreografie Twist a Tango

Metody: rozhovor, vysvětlování, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: žádné

Struktura

- Přivítání (10 min)
- Rituál (3 min)

- Rozcvičení (10 min)
- Choreografie Tango (20 min)
- Choreografie Twist (40 min)
- Závěr lekce (5 min)

Obsah

Privítání – Lektor zahájí lekci, přivítá účastníky a rozvíjí rozhovor o víkendových aktivitách apod.

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci kurzu zůstávají stát v kruhu, účastníci postupně předvádějí cviky.

Choreografie Twist – Účastníci si samostatně vyzkouší choreografii, následně se mohou po jednom vyměnit s lektorem, který je zastoupí na jejich místě a choreografii zhlédnout a zhodnotit.

Choreografie Tango – Choreografii nejprve vyzkoušet krok po kroku bez hudby, poté účastníci samostatně vyzkouší choreografii s hudbou, následně se mohou účastníci po jednom vyměnit s lektorem, který je zastoupí na jejich místě a choreografii zhlédnout a zhodnotit.

Závěr lekce – Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

13. lekce

Dílčí kroky ke splnění cílů: podněcovat všechny k aktivnímu zapojení do konverzace kladením otázek, rozvíjet všímavost vůči druhým v rámci choreografie s šátky, seznámit účastníky s novou choreografií, nacvičit nové prvky

Metody: rozhovor, vysvětlování, vyprávění, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: šátky

Struktura

- Privítání (10 min)
- Rituál (3 min)

- Rozcvičení (10 min)
- Choreografie s šátky (50 min)
- Choreografie Tango a Twist (7 min)
- Závěr lekce (5 min)

Obsah

Přivítání – Lektor zahájí lekci, přivítá účastníky a rozvíjí rozhovor o tom, co účastníky zajímá, co aktuálně rádi dělají, následně lektor mluví o použití rekvizity při tanci

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci kurzu zůstávají stát v kruhu, lektor předvádí cviky.

Choreografie s šátky – Účastníci si vyberou šátek, lektor pustí účastníkům hudbu, na kterou budou choreografii stavět. Následně lektor ukáže, jak budou účastníci šátky držet, aby to pro ně bylo co nejpohodlnější a nejlepší. Lektor vymezí střed prostoru páskou a utvoří s účastníky malý kruh okolo středu, v tomto útvaru nacvičují držení šátků, následně chycení volné strany šátku tanečnicka vedle sebe, dále se nacvičí další prvky podle atmosféry a situace.

Výchozí postavení:

- V kruhu ve středu TP, všichni se dotýkají rameny, každý drží v PR cíp šátku, druhou stranu šátku drží tanečnicka po P straně, hlavy skloněné, DK podél těla.
 - ke konci přede hry, hlavy zvednout nahoru;
 - kroky vzad 1x8 dob, krátké, nejdále tak, aby šátky byly mírně prověšené, ne napnuté, HK volné upažení;
 - postupné zvedání HK – jeden tanečnicka LR nahoru, další po jeho L straně PR nahoru, poté LR atd., až mají všichni ruce nahoře (od sebe, do písmene V), pokračuje stejně s rukama dolů, co doba to pohyb rukou - tedy 12 dob, další 4 doby kroky od sebe, šátky jsou napnuté.

Choreografie Tango a Twist – Lektor s účastníky zopakuje obě choreografie s doprovodem hudby.

Závěr lekce – Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

14. lekce

Dílčí kroky ke splnění cílů: podněcovat všechny k aktivnímu zapojení do konverzace kladením otázek, rozvíjet všímavost vůči druhým v rámci choreografie s šátkou, rozvíjet spolupráci ve skupině, zopakovat naučené a naučit nové prvky choreografie s šátkou

Metody: rozhovor, vysvětlování, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: šátky

Struktura

- Přivítání (10 min)
- Rituál (3 min)
- Rozcvičení (10 min)
- Choreografie s šátkou (65 min)
- Závěr lekce (5 min)

Obsah

Přivítání – Lektor zahájí lekci, přivítá účastníky a rozvíjí rozhovor o aktivitách ve volném čase, o zážitcích z víkendu apod. Lektor si s účastníky povídá o nové choreografii.

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci kurzu zůstávají stát v kruhu, lektor předvede cviky.

Choreografie s šátkou - Účastníci si vyberou šátek. Lektor vyznačí střed tanečního prostoru, slovně připomene začátek choreografie a poté již naučené prvky s účastníky bez hudby vyzkouší. Poté zařadí nové prvky:

- chůze do středu a zatažení - dva tanečníci stojící proti sobě v kruhu jdou k sobě do středu, dojdou vedle sebe z PS, dva tanečníci, kteří stáli vedle nich v kruhu, v tu chvíli zatahnou za šátky, tím tanečnicka zatahnou zpět na místa (8 dob),

totéž jiní dva proti sobě, všichni poté zůstávají mírně u sebe ->šátky jsou opět lehce prověšené (8 dob);

- přetočení vpřed, PR okénko - tanečník přímo vpředu uprostřed se přetočí za PR čelem k lidem, PR udělá okénko, L zůstává dole (4 doby), další 4 doby totéž dva tanečníci vedle prostředka, ostatní stojí, stále všichni drží cípy šátků.

Závěr lekce – Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

15. lekce

Dílčí kroky ke splnění cílů: podněcovat všechny k aktivnímu zapojení do konverzace kladením otázek, rozvíjet všímavost vůči druhým a spolupráci ve skupině v rámci choreografie s šátky, procvičit již naučené prvky choreografie s šátky

Metody: rozhovor, vysvětlování, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: šátky

Struktura

- Přivítání (10 min)
- Rituál (3 min)
- Rozcvičení (10 min)
- Choreografie s šátky (50 min)
- Hra na sochy (7 min)
- Závěr lekce (5 min)

Obsah

Přivítání – Lektor zahájí lekci, přivítá účastníky a rozvíjí rozhovor o aktivitách ve volném čase, o zážitcích z víkendu apod.

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci kurzu zůstávají stát v kruhu, lektor předvádí cviky.

Choreografie s šátky – Tuto lekci lektor s účastníky zopakuje již nacvičené prvky nové choreografie. Choreografii zatančí několikrát s doprovodem hudby.

Hra na sochy - Účastníci budou tančit do libovolné hudby a ve chvíli, kdy lektor hudbu zastaví, tanečníci mají za úkol se okamžitě v pohybu zastavit. Lektor může hudbu střídat (klasická hudba, moderní, rychlá, pomalá, veselá, smutná atd..) Obměnou může být, že místo zastavení v pohybu, vymyslí účastník po zastavení hudby nějakou pózu.

Závěr lekce – Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

16. lekce

Dílicí kroky ke splnění cílů: podněcovat všechny k aktivnímu zapojení do konverzace kladením otázek, rozvíjet všímavost vůči druhým a spolupráci ve skupině v rámci choreografie s šátky, procvičit již naučené prvky choreografie s šátky, naučit nové prvky choreografie s šátky, zopakovat choreografii Twist

Metody: rozhovor, vysvětlování, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: šátky

Struktura

- Přivítání (10 min)
- Rituál (3 min)
- Rozcvičení (10 min)
- Choreografie s šátky (50 min)
- Choreografie Twist (7 min)
- Závěr lekce (5 min)

Obsah

Přivítání – Lektor zahájí lekci, přivítá účastníky a rozvíjí rozhovor o víkendových aktivitách, sportu apod. Lektor připomene, co se bude tuto lekci dělat.

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci zůstávají stát v kruhu, lektor předvede základní cviky.

Choreografie s šátky – Lektor vyznačí střed tanečního prostoru, účastníci si rozeberou šátky. Bez hudby zopakují nacvičené prvky. Dosud nacvičené prvky zatančí s doprovodem hudby. Následuje nácvik nových prvků:

- přetočení zpět a zvednutí HK 8 dob – tři tanečníci se přetáčí zpět čelem do středu kruhu, všichni zvedají HK nahoru a vrací zpět dolů;
- procházení cca 2x8 dob - libovolný tanečník uvolní LR, zůstává mu jeho šátek v PR, prochází slalomem mezi tanečnicí, v danou chvíli, kdy prochází mezi dvěma, pouští jeden z nich cíp z LR.

Choreografie Twist – zopakovat choreografii s doprovodem hudby

Závěr lekce - Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

17. lekce

Dílčí kroky ke splnění cílů: podněcovat všechny k aktivnímu zapojení do konverzace kladením otázek, rozvíjet všímavost vůči druhým a spolupráci ve skupině v rámci hry a choreografie s šátky, pokračovat v nacvičování choreografie s šátky

Metody: rozhovor, vysvětlování, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: šátky

Struktura

- Přivítání (10 min)
- Rituál (3 min)
- Rozcvičení (10 min)
- Choreografie s šátky (50 min)
- Tichá pošta pohybem + rytmus (10 min)
- Závěr lekce (5 min)

Obsah

Přivítání – Lektor zahájí lekci, přivítá účastníky a rozvíjí rozhovor o tom, co účastníky zajímá, co aktuálně rádi dělají, následně lektor mluví o použití rekvizity při tanci

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci zůstávají stát v kruhu, každý převede jeden cvik.

Choreografie s šátky – Lektor vyznačí střed tanečního prostoru, účastníci si rozeberou šátky. Choreografii nejprve zkusí s doprovodem hudby. Následně lektor s účastníky nacvičí všechny prvky choreografie pomalu. Na závěr zkusí choreografii znovu s doprovodem hudby.

Tichá pošta pohybem + rytmus – V kruhu. Lektor vysvětlí účastníkům hru, která je na stejném principu jako klasická tichá pošta. Jeden z účastníků vymyslí pohyb, ukáže ho tanečnickovi vedle sebe, ten dalšímu atd., pokračujeme tichou poštou s vytleskáváním či vydupáváním rytmu, vymýšlí lektor poté účastníci.

Závěr lekce - Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukazuje cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

18. lekce

Dílčí kroky ke splnění cílů: podněcovat všechny k aktivnímu zapojení do konverzace kladením otázek, rozvíjet všímavost vůči druhým a spolupráci ve skupině, navazování a udržování očního kontaktu v rámci choreografií, zopakovat choreografie Twist, Tango a choreografii s šátky

Metody: rozhovor, vysvětlování, instruktáž, napodobování

Didaktické prostředky: šátky

Struktura

- Přivítání (10 min)
- Rituál (3 min)
- Rozcvičení (10 min)
- Choreografie Twist (15 min)
- Choreografie Tango (15 min)
- Choreografie s šátky (20 min)
- Závěr lekce (5 min)

Obsah

Přivítání – Lektor zahájí lekci, přivítá účastníky a rozvíjí rozhovor o tom, co účastníky zajímá, co aktuálně rádi dělají. Následně lektor mluví o průběhu této lekce.

Rituál

Rozcvičení – Všichni účastníci zůstávají stát v kruhu, každý předcvičí jeden cvik.

Choreografie Twist - Účastníci si zatančí choreografii dvakrát s doprovodem hudby. Lektor dbá na správné výchozí postavení a provedení prvků.

Choreografie Tango - Účastníci si zatančí choreografii dvakrát s doprovodem hudby. Lektor dbá na správné výchozí postavení a provedení prvků.

Choreografie s šátky – Lektor s účastníky zopakuje choreografii nejprve bez hudby. Poté si účastníci zatančí choreografii dvakrát s doprovodem hudby. Lektor dbá na správné výchozí postavení a provedení prvků.

Závěr lekce - Ukončení lekce bude probíhat v kruhu. Lektor ukáže cviky na uvolnění a protažení. Použije doprovod klidné, příjemné hudby. Lektor poděkuje účastníkům za lekci a s účastníky zhodnotí její průběh.

4.3 Realizace kurzu

1. lekce

Lekce se zúčastnilo 5 účastníků, 2 asistentky a 1 lektor. Účastníci se na tancování těšili, což říkali nebo naznačovali už po mém příchodu. V úvodním rozhovoru většina účastníků s nadšením vyprávěla o prázdninách. Ptala jsem se jich zejména na různé zajímavé zážitky a oblíbené aktivity. Když jsme si připomněli vystoupení v loňském roce, rádi vzpomínali a ptali se, zda budeme vystupovat i tento školní rok.

Rituál si účastníci pamatovali. Zopakovali jsme pomalu nejprve pohyby dolními končetinami, poté jsme přidali horní končetiny a poté slova. Následně jsme rituál zopakovali v běžném tempu.

Při rozcvičování jsem věnovala dostatek prostoru jednotlivým cvikům, aby se účastníci učili správnému provedení. Tato část lekce proto zabrala více času, než bylo naplánováno.

Choreografii Twist jsme začali nacvičovat již v zimě a v červnu jsme vystupovali v Centru sociálních služeb Empatie. V této lekci jsem zjistila, že si účastníci choreografii přibližně do její poloviny pamatují. Proto jsem účastníky nejprve nechala samotné zatančit sestavu na hudbu. Poté jsme nacvičovali jednotlivé prvky od začátku bez hudby. Krok, který byl pro účastníky problémový, jsme trénovali po délce místnosti. Celou choreografii jsme netančili.

Závěrečná část proběhla velmi krátce, protože nezbylo tolik času, kolik jsem naplánovala.

Reflexe: Na první lekci by bylo lepší, vyhradit si v přípravě více času na úvod a rozcvičení. Při rozhovoru jsem se snažila navazovat a udržovat oční kontakt s tím, kdo hovořil, dát každému dostatek prostoru a myslím, že se mi to dařilo. Z této lekce jsem měla dobrý pocit, protože účastníci se zdáli být spokojeni.

Hodnocení: V rámci úvodního rozhovoru byl prostor pro vyjádření každého účastníka. Zopakovali jsme část choreografie, dílčí cíle byly splněny. Účastníci mezi sebou v rozhovoru příliš nereagovali, ale asistentek a mě se někteří ptali na naše zážitky.

2. lekce

Lekce se zúčastnilo 5 účastníků, 1 asistentka a 1 lektor. V úvodním rozhovoru jsme si s účastníky povídali o tom, co dělali o víkendu a jakými aktivitami rádi tráví volný čas. Některé účastníky byla potřeba navádět otázkami.

Při rozcvičení, kdy měl každý účastník vymyslet, jakou část těla rozcvičí a ukázat ostatním nějaký pohyb, využívali účastníci cviky, které znají z našich lekcí. Při skupinovém napodobování pohybu měli účastníci tendenci pozorovat spíše stále mě než toho, kdo předvádí.

V rámci taneční hry na sochy jsem se snažila vést účastníky k tomu, aby rozvíjeli pohyb celého těla. Při této hře je asi nejlepší, pokud může pomoci asistent. Jeden pracuje s hudebním doprovodem a druhý tančí s účastníky.

Při nacvičování choreografie Twist bylo znát zlepšení. Např. při spolupráci v páru, kdy se účastnice nechala vést od partnera. Narazila jsem ve chvíli, když jsem zjistila, že si nemohu z hlavy vzpomenout na kroky na konci choreografie. Dvě účastnice se mi snažily poradit.

Hra tichá pošta pohybem měla trochu pomalejší průběh, než jsem čekala. Účastníci měli tendenci pozorovat zejména mě než toho, kdo zrovna předváděl pohyb. Bylo zapotřebí jim připomínat, koho mají sledovat. Je třeba vysvětlit a korigovat, že je dobré, aby byly pohyby spíše jednodušší a hlavně přehledné pro ostatní.

Na závěrečnou část lekce nám opět zbylo málo času.

Reflexe: Na tuto lekci jsem si připravila zbytečně mnoho aktivit. Vhodnější by bylo věnovat méně aktivitám více času. Mohla bych lekci vést v klidnějším tempu. Myslím, že hry měly u účastníků úspěch, přesto se účastníci sami vyjadřovali, že by chtěli zase tančit. Udělala jsem chybu, že jsem si poslední část choreografie nezopakovala před začátkem lekce.

Hodnocení: Dílčí cíle byly splněny. Při rozvíjení samostatnosti bylo potřeba účastníky navést, poradit. Při rozcvičování či nápodobě měli účastníci tendenci sledovat neustále mě, přestože jsem cvik či pohyb nepředváděla. Zapojení her do lekce účastníci uvítali.

3. lekce

Lekce se zúčastnilo 5 účastníků, 1 asistentka a 1 lektor. V úvodním rozhovoru jsme s účastníky mluvili o jejich víkendu a aktualitách tohoto dne. Některým účastníkům byla potřeba klást otázky, jiní vyprávěli sami. Snažili jsme se každého vyslechnout a neskákat mu do řeči. Účastníci nechávali spíše mě, abych průběh konverzace korigovala.

Hra s overballem byla pro účastníky zajímavá, zaujala je nová aktivita. Ukázalo se jako poměrně náročné spojit chůzi po kruhu, sledování overballu, sledování účastníků atd. Účastníkům jsem připomínala, aby se dívali na toho, komu chtějí overball poslat.

Rozhovor o tancích jsem začala krátce po přestávce, takže účastníci stáli různě v prostoru. Na mé otázky dokázala odpovědět hlavně účastnice, která absolvovala taneční. Jiná účastnice sama začala mluvit o tom, že sleduje televizní pořad Stardance

a díky tomu se debata rozvinula. Na oblečení tanečníků jsem se ptala konkrétně v souvislosti s pořadem, protože ho téměř všichni účastníci sledují. Účastníkům jsem krátce řekla můj pocit z tance tango, protože oni o něm nic nevěděli a poté jsem jim pustila připravený hudební doprovod. Po krátkém poslechu mi dvě účastnice dokázaly říct, jaký slyší rozdíl v hudbě na tanec twist a v hudbě na tanec tango. Pak už si všichni chtěli tento tanec vyzkoušet a cvičit choreografii.

Pro nácvik choreografie jsem nejprve zvolila nacvičení chůze, které se v choreografii opakuje. Všichni se postavili na jednu stranu prostoru a nejprve jsem jim po dlouhé straně prostoru ukázala kroky i s počítáním. Poté jsem kroky vyzkoušela s každým jednotlivě, například vedle něj s držetím za paži nebo naproti němu, pokud bylo potřeba, aby na mě viděl. Určili jsme si výchozí postavení pro choreografii, tuto lekci jsem ještě neupravovala přesný začátek (ruce na oči atd.). Zatím jsme si připomněli správné držení těla a soustředili se na to, aby nám vyšel první krok správně do hudby. Plánované prvky jsme stihli vyzkoušet, na nacvičování ale nezbyl čas. Pro některý pár může být těžké obcházet po kruhu, tedy orientovat se a zároveň se dívat partnerovi do očí. V tomto případě jsme se domluvili, že se mohou zatím držet za ruce, pokud budou chtít.

Opakování choreografie Twist ani závěrečnou část jsme tuto lekci bohužel nestihli.

Reflexe: Opět jsem zjistila, že je dobré, plánovat méně aktivit a nechat jim více času. Při vysvětlování a průběhu hry s overballem by bylo lepší, kdybych si dala více záležet, aby tato aktivita nebyla pro účastníky zmatečná. Zároveň by bylo dobré zvážit, zda se tato aktivita v této poměrně náročné verzi hodí pro danou skupinu a v lekci, kdy chceme zároveň nacvičovat novou choreografii. Pro povídání o tancích bych si vyhradila lepší prostor, například bychom se u toho opět mohli posadit na židle do kruhu, abychom na sebe všichni viděli. Pro nácvik udržování očního kontaktu je potřeba více zkoušet než to jen vysvětlit.

Hodnocení: Kladení otázek, navazování na odpovědi při rozhovoru o tancích proběhlo. Cíl rozvíjení navazování a udržování očního kontaktu byl naplněn, přesto jsem mu mohla věnovat více času. Choreografii Twist jsme tuto lekci nezopakovali.

4. lekce

Lekce se zúčastnilo 6 účastníků, 2 asistentky a 1 lektor. Úvodní rozhovor jsme věnovali především představení nového účastníka a povídání o tom, jak naše lekce probíhají a co máme v plánu tuto lekci. Nový tanečník se zapojil velmi rychle, většinu účastníků již znal z centra denních služeb. Příchod nového tanečníka byl pro nás přínosný, protože nám stále jeden muž do páru chyběl a musela ho zastupovat asistentka.

Rituál jsme novému tanečníkovi jednou ukázali a jednou si ho s námi vyzkoušel. Zatím jsem nevěnovala čas tomu, abychom rituál nacvičovali, protože jsem měla pocit, že se ho dokáže v průběhu lekcí opakováním naučit.

Při rozcvičování, kdy účastníci vymýšlí jednotlivé cviky, se nový účastník také zapojil a vymyslel cvik.

Oproti původnímu plánu jsme nejprve začali s choreografií Twist. Zkoušení už hotové choreografie Twist se ale příliš nevyplatilo, protože jsme nového účastníka v rychlosti, aby se ostatní nenudili, naučili některé prvky a pak v choreografii nevěděl, co přesně dělat, ale chtěl tančit.

Z tohoto důvodu jsem se rozhodla přestoupit hned k choreografii nové, kterou jsme minulou lekci začali stavět. Účastníci si z minulé lekce kroky přesně nepamatovali, proto jsme mohli začít od začátku s novým účastníkem, se kterým jsme si o tanci tango popovídali. Nejprve jsme nacvičovali základní kroky bez hudby a do hudby, poté jsem tanečnickům zopakovala prvky, které jsme vymysleli minulou lekci. Připomněli jsme si výchozí postavení a jednou bez hudby nacvičovali prvky z minulé lekce. Na závěr nácviku jsme těchto pár osmiček tančili několikrát do hudby se zaměřením na správné držení těla, sjednocení při prvním kroku, udržování očního kontaktu v páru při obcházení atp. Nové prvky jsem účastníky nestihla naučit.

Taneční hru na sochy jsem z časových důvodů zkrátila, ale nevynechala, protože jsem chtěla dát prostor účastníkům pro uvolnění po náročnějším nacvičování a protože si o hru sami řekli.

Závěrečnou klidovou část za doprovodu pomalé, ale veselé hudby jsme také stihli, přestože jen krátce.

Reflexe: Tato lekce měla příjemnou a energickou atmosféru. Příchodem nového účastníka se dotvořila skupina tří párů. Bylo by dobré si lépe zorganizovat program vzhledem k příchodu nového účastníka. Myslím, že se mi nepodařilo ho vhodně zapojit ze začátku při opakování choreografie Twist. Bylo by lepší, kdybych vzhledem k jiným podmínkám tuto choreografii úplně vypustila. Chtěla jsem, aby si jí účastníci zopakovali a zároveň aby nový tanečník nemusel sedět a jen pozorovat. Dohromady to ale nefungovalo. Prospěšnější by pro něj byl nácvik některých kroků v pomalém rytmu a až poté ho zařadit do již postavené choreografie. Příště bych o tuto činnost možná požádala asistentku, zatím co bych s ostatními zkoušela choreografii s hudbou. Mohla bych tak věnovat pozornost jim a tomu, co potřebují ukázat a poradit. Zabránila bych tím tak tomu, aby se kdokoliv nudil. V případě, že bychom měli více místa, ideálně by mohl účastník nacvičovat s asistentkou kroky kus od ostatních, aby se tyto dvě skupinky nerušily. Z účastníků jsem cítila chuť nacvičovat a bylo znát jejich soustředění.

Hodnocení: Při společné konverzaci bylo kladení otázek a navazování na odpovědi ostatních díky novému účastníkovi dynamičtější. Při nacvičování tanga se podařilo věnovat dostatek času trénování navazování a udržování očního kontaktu. Nové prvky do choreografie Tango jsme tuto lekci přidat nestihli, protože bylo potřeba zopakovat prvky již naučené.

5. lekce

Lekce se zúčastnili 4 účastníci, 1 asistentka a 1 lektor. V úvodním rozhovoru jsme si povídali o různých aktualitách každého účastníka. Účastníci byli velmi komunikativní a dobře naladěni. Z tohoto důvodu jsem pro počáteční konverzaci nechala delší čas. Sledování obrázků a videa na PC se jim líbilo, ale bylo vidět a následně se i účastníci vyjádřili, že by raději už tancovali, než pozorovali ostatní. Video se mi zdálo jako vhodná motivace, která u některých účastníků podnítila chuť k aktivitě.

Vzhledem k tomu, že jsme se minulý týden nestihli naučit další část choreografie, dohnali jsme to tuto lekci. I tak nám zbyl čas na pomalé nacvičování jednotlivých prvků. Poměrně náročným se ukázal prvek, kdy žena a muž stojí naproti sobě, přičemž žena pohybuje rukama a muž má mít ruce v bok. Měla jsem pocit, že se to ale zvládneme

naučit. Zatím jsme to nacvičovali tak, že asistentka stála v zorném poli mužů a já v zorném poli žen a každá předváděla dané skupině.

Jedna z účastnic si stěžovala na bolest nohou, proto jsme se domluvily, že bude při choreografii sedět na židli a bude se zapojovat pouze pohyby rukou.

Masírování míčky, ke kterému jsem pustila klidnou hudbu, bylo pro účastníky velmi příjemné. Účastníci pak chtěli namasírovat také mě a asistentku. Navázali jsme závěrečnou částí lekce.

Reflexe: Zpětně mě napadlo, že použít video a obrázky jsem mohla hned ze začátku, před nacvičováním choreografie. Mohla jsem také věnovat více času hledání vhodnějšího videa. Zařazení masáže míčky bylo, myslím vhodné.

Hodnocení: Tato lekce měla příjemnou atmosféru, přestože několik účastníků chybělo. Tanečníci se zvládli doučit plánované prvky choreografie. Vzhledem k nízkému počtu účastníků nebylo možné dostatečně trénovat oční kontakt v choreografii Tango.

6. lekce

Lekce se zúčastnilo 6 účastníků, 2 asistentky a 1 lektor. Úvodní rozhovor byl delší, než jsem měla v plánu, protože všichni účastníci chtěli hodně vyprávět. Rozcvičení nám také zabralo více času, protože jsem věnovala větší pozornost správnému provedení jednotlivých cviků.

Při nácvičku choreografie jsem se při plném počtu účastníků střetla s problémem, že se nám nedařilo korigovat všechny tři páry (správnost prvků, správnost v hudbě). Přestože vycházel jeden asistent či lektor na pár. Pravděpodobně to bylo způsobené tím, že si jedna z asistentek nepamatovala jednotlivé prvky. Z těchto důvodů jsem pro nácvičku zvolila metodu, kdy všichni účastníci sedí vpředu a tančí pouze jeden pár, na který se takto mohu plně soustředit, případně něco dovysvětlit a předvést. Ostatní pro tento pár představují diváky. Každému páru jsem, pokud chtěli nebo bylo vidět, že potřebují, pomohla tak, že jsem jim pohyby naznačovala. Diváků jsem se ptala na jejich názor, když pár dotančil.

Původně jsem chtěla vyzkoušet aktivitu nápodoba pohybu ve dvojicích, ale při realizaci lekce se mi to už nezdálo jako dobrý nápad, proto jsem tuto aktivitu vynechala.

Účastníci se zdáli v této lekci dobře naladěni, zvládali dobře i nacvičování, které může být jindy nezábavné a zdoluhavé. Ve chvíli, kdy jsem cítila, že už nadšení z choreografie upadá, zařadila jsem pro zábavu a uvolnění taneční hru na sochy. Zapojila jsem střídání hudby v různém tempu a různého žánru. Účastníci na tyto změny tancem reagovali. Po hře jsem navázala klidnou hudbou na závěrečnou část lekce.

Reflexe: Myslím, že jsem tuto lekci dobře reagovala na aktuální stav účastníků. Bylo by dobré, kdybych uměla lépe zkoordinovat práci asistentky. Na druhou stranu to byla příležitost, vyzkoušet si novou možnost nácviku.

Hodnocení: Během úvodního rozhovoru na sebe účastníci dobře reagovali. Např. jedna účastnice napomínala druhou, která skákala ostatním do řeči. V rámci choreografie Tango jsme trénovali udržování očního kontaktu. Hra nápodoba pohybem neproběhla.

7. lekce

Lekce se zúčastnilo 5 účastníků, 1 asistentka a 1 lektor. Úvodní rozhovor jsme stihli rychleji, protože jsme si začali povídat již před začátkem lekce. Důležitým bodem rozhovoru bylo plánované vystoupení v centru denních služeb Empatie. Účastníci evidentně chápali, že je potřeba naučit se ještě část choreografie a trénovat. Zdálo se, že je blížící se vystoupení motivovalo.

Nejprve jsme účastníkům choreografii předtančili s asistentkou. Následoval nácvik všech již naučených prvků bez hudby a poté s hudbou. Poté se účastníci naučili poslední část choreografie. Asi deset minut před koncem lekce jsme ještě vyzkoušeli nástup, upravili výchozí postavení a vyzkoušeli si celý průběh představení pro diváky.

Reflexe: Bylo by lepší příště tolik nespíchat na dostavění poslední části choreografie. Vzhledem k tomu ale, že se vystoupení konalo ve známých prostorách centra denních služeb, počítala jsem s tím, že to účastníci zvládnou poměrně dobře. Předpokládala jsem, že v tomto prostředí nebude jejich nervozita příliš vysoká. Myslím,

že bylo dobré účastníkům předtančit choreografii. Měla jsem pocit, že to pro ně bylo další motivací. Pokud bych chtěla, aby si účastníci byli při vystoupení jistí, věnovala bych nácviku mnohem více času.

Hodnocení: Plánované cíle byly splněny. Při konverzaci na sebe účastníci dobře reagovali a na téma vystoupení diskutovali. Doučit se choreografii a rozvíjet navazování očního kontaktu se podařilo.

8. lekce

Lekce se zúčastnili 4 účastníci, 1 asistentka a 1 lektor. Úvodní část hodiny trvala o něco déle, protože se všichni chtěli svěřit se svými zážitky z vánočních prázdnin.

Při rozcvičování jsem měla pocit, že jsou účastníci otevření novým informacím a detailnějšimu popisu cviků, proto jsem se o to snažila a nechala této části také více času.

Choreografii Twist jsme zkusili rovnou bez hudby, protože bylo potřeba ji doučit nového účastníka. Rozhodla jsem se tomu věnovat tuto lekci navzdory původnímu plánu. Postupovali jsme stejně celou choreografii. Nejprve jsme vyzkoušeli cca max. tři osmičky bez hudby, poté s hudbou a mým vzorem, poté s hudbou bez pomoci. Tím jsme si choreografii rozdělili do několika částí, které jsme se učili zvlášť nebo postupně přidávali jednotlivé prvky a poté zkusili všechny najednou. Tuto lekci jsem chtěla zařadit trochu delší přestávku (cca 7 min), jestli to bude pro účastníky lepší, jestli si budou chtít povídat mezi sebou. Ale protože si účastníci samostatně nepovídali, ani se nezdálo, že by chtěli odpočívat, déle než obvykle jsem jí neprotahovala.

Na choreografii Tango nám zbývalo několik posledních minut lekce. Pro připomenutí jsme jí dvakrát vyzkoušeli - jednou bez hudby a jednou s hudbou.

Nakonec jsem, na přání účastníků, oproti původnímu plánu zahrnula krátce hru na sochy. Navázala jsem klidovou závěrečnou částí.

Reflexe: Myslím, že jsem byla schopná reagovat na změnu a přizpůsobit lekci. S touto lekcí jsem byla spokojená. Myslím, že jsem dobře reagovala na potřeby a přání účastníků. Zvládli jsme zopakovat, co bylo potřeba a zároveň doučit nového účastníka.

Hodnocení: Rozvíjení navazování a udržování očního kontaktu v rámci choreografie Tango se nám tuto lekci nepodařilo.

9. lekce

Lekce se zúčastnili 4 účastníci, 1 asistentka a 1 lektorka. Při příchodu si někteří účastníci všimli, že je asistentka smutná, proto jsme začínali rozhovor povídáním o tom, jak se dnes cítíme, případně z jakého důvodu.

Rozcvičení, při kterém má každý účastník ukázat cvik, který ostatní opakují podle něj, fungovalo dobře. Někomu je třeba napovědět, nebo spíše korigovat pohyby. Tuto lekci se toto rozcvičování vyvinulo v improvizaci a napodobování různých pohybů na oblíbenou hudbu. Proto se rozehřívací část o několik minut prodloužila.

Nácvik choreografie Twist byl trochu ztížený tím, že chyběli dva tanečníci a to každý z jiného páru. Asistentka zastoupila jednoho a já druhého. Nejprve se zatančila choreografie na hudbu, protože na to se účastníci nejvíce těší. Rozhodla jsem se, i z důvodu nižšího počtu klientů, jednotlivé kroky pomalu opakovat. Zopakovat, kdy přesně do hudby začínáme, jak končíme choreografií. Postupně jsem zařazovala více informací ke konkrétním pohybům, pózám, protože se mi zdálo, že jsou účastníci těmto informacím otevření a lze s tím pracovat. V této lekci jsme nacvičovali zejména spolupráci v tanečním páru, a to vedení partnerky. Nejprve jsem se podívala na provedení páru, poté zastoupila roli partnera i partnerky, tedy zkusím prvek s oběma účastníky, abych vyzkoušela spolupráci obou.

V choreografii Tango jsem chtěla udělat mírné změny, ale nakonec jsme ji příliš nerozvíjeli vzhledem k tomu, že dva účastníci chyběli. Pokud se učíme nové prvky nebo opakujeme ty, které ještě nejsou příliš zažitě, snažím se, aby to bylo v lekci, kdy jsou účastníci všichni přítomni. Pouze jednu změnu jsem provedla s účastníkem, který byl na lekci, a změna se týkala zejména jeho. V závěru choreografie se tanečníci sešli v kruhu s rukama nataženýma doprostřed k sobě a chůzi se kruh všech točil dokola. Protože jeden účastník nestíhal tempo ostatních, rozhodla jsem se, že bude stát v kruhu a ostatní budou obcházet jeho. Zdálo se, že to tak pro něj bylo lepší.

Oproti plánu jsme zařadili do lekce opět krátce hru na sochy na žádost účastníků. Závěr lekce byl krátký, protože na tuto část zbylo velmi málo času.

Reflexe: Myslím, že jsem lekci vhodně přizpůsobila počtu účastníků. Mohla jsem si lépe naplánovat čas, abych stihla klidný závěr lekce.

Hodnocení: Rozvíjení samostatnosti ve vystupování před skupinou proběhlo při rozcvičení podle plánu. Rozcvičení se rozvinulo v improvizaci a nápodobu pohybu. Obě choreografie jsme podle plánu zopakovali.

10. lekce

Lekce se zúčastnilo 6 účastníků, 1 asistent a 1 lektor. Na této lekci byla na návštěvě kamarádka s malou dcerou a tím se atmosféra v hodině docela změnila. Účastníci se méně soustředili, měli tendenci předvádět, co umí a věnovat pozornost dítěti. V úvodním rozhovoru se účastníci s kamarádkou a dcerou vzájemně představili.

Tentokrát jsem rozcvičení vedla já. Jedna účastnice chtěla už při rozcvičce tancovat do hudby podle sebe, proto jsem po rozcvičení zařadila volnou improvizaci, kdo chtěl předvádět pohyby ostatním, mohl jít doprostřed kruhu.

Oproti původnímu plánu jsme hned po rozcvičení zařadili choreografii Tango, protože účastníci chtěli začít touto sestavou. Nejprve jsme choreografii zkoušeli s hudbou. Poté byla potřeba některé prvky vyzkoušet bez hudby. Měla jsem z účastníků pocit, že nemají chuť dlouze nacvičovat a že pro to není správná nálada. Na jejich přání jsem ihned po krátkém nacvičování Tanga zařadila taneční hru na sochy. Někdo z účastníků nejprve nechtěl, tak mohl odpočívat, ale velmi rychle se přidal k ostatním.

Ve zbývajícím čase jsme se věnovali sestavě Twist. Účastník, který se učil sestavu teprve nedávno, si některé kroky nepamatoval a byl trochu nervózní z toho, že jsem ho několikrát opravila. Největším problémem pro něj bylo tančit twistové pohyby do podřepu a nedosednout na paty, aby nepřepadl. Byl z toho rozčilený, ale rychle jsme tuto situaci vyřešili tím, že nemusel jít pohyb dolů až do podřepu ale jen tak, aby se zvládl udržet. Choreografii jsme následně vyzkoušeli s doprovodem hudby, když se v nějaké části objevila nejasnost, hudbu jsem zastavila. Závěrem jsme sestavu zatančili na hudbu celou.

Závěr lekce proběhl za doprovodu klidné příjemné hudby.

Reflexe: Tato lekce pro mě byla poměrně náročná, měla jsem pocit, že se mi příliš nedaří udržet pozornost účastníků.

Hodnocení: Úvodní konverzace byla zajímavější díky návštěvě. Někteří účastníci byli hovornější, protože měli chuť se představit. Obě choreografie jsme trénovali, ale ne příliš dopodrobna vzhledem k rozpoložení účastníků.

11. lekce

Lekce se zúčastnilo 6 účastníků, 1 asistentka a 1 lektor. Úvodní rozhovor trval o několik minut déle, protože účastník, který se běžně konverzace příliš neúčastní, tentokrát projevil chuť mluvit. Při konverzaci se opět ukazují rozdíly mezi účastníky. Ti, kteří povídají plynule nebo rychleji nechtějí dlouho naslouchat těm, kterým není dobře rozumět nebo kterým trvá déle, než se vyjádří. I přes to, na sebe účastníci dobře reagují. Tuto lekci jsem vnímala, že účastníci naslouchají ostatním, doplňují informace, zajímají se o ostatní. Zároveň na sebe reagují i v tom smyslu, že se navzájem utišují, aby slyšeli toho, kdo zrovna mluví.

Před rozcvičením jsem se rozhodla, že tuto lekci zkusíme opět rozcvičování, kdy každý předvede nějaký prvek a ostatní ho napodobí. Nejprve se držíme klasických prvků, poté si účastníci přáli předvádět různé pohyby. Přidala jsem změnu hudby a různé typy tance (kankán, orientální tanec, tai chi), tím se rozcvičení prodloužilo cca o 15 minut.

Oproti plánu jsme začali nacvičovat choreografii Tango, protože se mi to zdálo vhodnější zařadit pomalejší tanec po delší a rychlé rozcvičce. Choreografii jsme nejprve vyzkoušeli s hudbou a poté bez hudby jednotlivé kroky. Účastníci si kromě konce, který jsme měnili nedávno, pamatovali choreografii poměrně dobře, proto jsem je nechtěla unavit dlouhým nacvičováním bez hudby.

Účastníci si po krátkém nacvičování Tanga chtěli zahrát hru na sochy. Abych tuto taneční hru účastníkům ztížila, přidala jsem kromě stopnutí hudby a pohybu ještě stopnutí hudby a sednutí na židli. Tím pádem byla potřeba dávat pozor, jestli se účastníci mají jen zastavit nebo si sednout na židli podle mého či asistentky pokynu. Účastníky to velmi bavilo a někteří si i radili a pozorovali, jak to jde ostatním.

Podle plánu jsme s účastníky hráli také Kimovu hru. Bylo dobré ji využít, když byl plný počet účastníků. Hru si účastníci zahráli rádi a v hádání byli úspěšní.

Poté jsme tancovali tanec Twist, nejprve s hudbou. Oproti plánu nemohli tanečníci tančit choreografii bez mého zasahování, protože účastník, který se choreografii učil později, si několik prvků nepamatoval a také bylo potřeba zopakovat účastníkům některé části, které jsme nacvičovali minulou lekci. Choreografii jsme tedy poté trénovali bez hudby. Měla jsem pocit, že mohu mít na účastníky vyšší nároky, proto jsme se v jedné části, kdy všichni tanečníci podtáčí své partnerky, dohodli i na tom, kterou rukou budeme podtáčet, aby to bylo u všech stejné. Na závěr jsme choreografii dvakrát zopakovali s hudbou.

Závěrečná část trvala asi tři minuty.

Reflexe: Vedení této lekce pro mě bylo snazší než jindy, účastníci byli aktivnější než obvykle a já jsem se na tuto aktivitu snažila reagovat. Měla jsem v závěru dobrý pocit.

Hodnocení: Cíl rozvíjení samostatné činnosti se sice nesplnil během nácvičku choreografií, ale myslím, že byl splněn během rozcvičování a Kimovy hry. Choreografie jsme zopakovali.

12. lekce

Lekce se zúčastnilo 5 účastníků, 1 asistentka a 1 lektor. Úvodní rozhovor jsme věnovali počasí, nemocem a bylinkám, protože asistentka se necítila dobře a mluvila o tom, že se možná nachladila.

Jeden z účastníků chtěl udělat celé rozcvičení, já jsem mu pouze poradila, pokud potřeboval.

Tuto lekci jsme věnovali čas zejména choreografii Tango podle plánu. Protože jsem chtěla další týden začít novou choreografií, bylo potřeba tuto ještě upevňovat. Nejprve jsme choreografii vyzkoušeli celou prvek po prvku bez doprovodu hudby a následně s hudbou. Asistentka zastoupila místo tanečnice, která chyběla. Následoval nácviček prvků, které se ukázaly být problematické. V části, kde stojí tanečníci naproti sobě, ale mají dělat pohyb na opačnou stranu, jsem se snažila jim to usnadnit a jeden prvek změnit, aby ho mohli tančit na stranu stejnou. Ukázalo se, že to nakonec bylo pro jednoho tanečníka velmi matoucí. Následně mohl každý účastník po jednom sledovat choreografii a vyjádřit

se k ní. Této možnosti využili dva účastníci, zjistili některé chyby a vyzdvihli to, co se jim líbilo.

Choreografii Twist jsme vyzkoušeli pouze jednou a to s doprovodem hudby. Následně mohl každý účastník po jednom sledovat choreografii a vyjádřit se k ní, této možnosti využili opět dva účastníci a vyzorovali některé chyby a řekli, co se jim líbí.

Lekci jsme zakončili hrou na sochy se střídáním hudby a střídáním pokynů stop a židle. Navázali jsme klidnou hudbou a protažením.

Reflexe: Myslím, že bylo zajímavé vyzkoušet se skupinou sledování a hodnocení ostatních. Příště by bylo vhodnější, zařadit to do lekce, kdy žádný z účastníků nechybí.

Hodnocení: Přimět účastníky k vyjadřování v rámci sledování a hodnocení choreografie se podařilo u dvou. Tuto lekci jsem docílila toho, že si účastníci upevnili obě choreografie.

13. lekce

Lekce se zúčastnilo 5 účastníků, 1 asistentka a 1 lektor. Při úvodním rozhovoru jsme si povídali o víkendu, protože se někteří účastníci chtěli podělit o zážitky z maškarního plesu, který se konal v neděli. Někteří účastníci pak navázali vyprávěním o průběhu svého víkendu nebo začátku týdne. Asistentka vyprávěla o nacvičování divadla, kterého jsou součástí i někteří účastníci tanečních lekcí a tím jsme se dostali k povídání o rekvizitách a o tom, že nás čeká nová choreografie, tentokrát s šátky.

Rozcvičení zvládl jeden z účastníků, který měl zájem, pokud si nebyl jistý, kterou část těla procvičit, poradili mu někteří ostatní účastníci.

Nácvik nové choreografie jsem začala rozdáním šátků a puštěním vybrané hudby. Tentokrát jsem použila hudbu s anglickým textem, i když jsem původně nechtěla používat text v cizím jazyce. Tuto hudbu jsem vybrala, protože má pravidelný rytmus, je příjemná a sedí mi k použití šátků. Nejprve jsem účastníkům ukázala, jak budou od začátku šátky držet. Choreografii jsem se rozhodla začít v kruhu, oproti dvěma předchozím, které začínaly v řadě. Chtěla jsem vyzkoušet, jak bude fungovat, když budou moci účastníci lépe reagovat na ostatní a podle sebe se řídit v pohybu. Tuto lekci jsme

vymysleli asi necelou polovinu skladby a to nacvičovali střídavě na hudbu a bez hudby. Bylo zde vidět zlepšení oproti lekcím z minulého roku, kdy už jsme něco s šátky zkoušeli.

Oproti plánu jsem vypustila opakování choreografií Tango a Twist. Lekci jsme tentokrát zakončili rychlejší a energičtější hudbou, protože hudba na tanec s šátky je spíše pomalá.

Reflexe: Myslím, že tentokrát jsem začala nácvič novó choreografie nejlépe, možná by bylo ještě dobré říct, o čem je skladba. Váhala jsem, zda nacvičovat novou sestavu, když jeden účastník chybí, ale protože je šikovný, začala jsem a věřila, že se to příště zvládne rychle doučit, protože budeme s ostatními začínat pomalu znovu od začátku.

Hodnocení: Při přivítání účastníci reagovali na otázky i na vyjádření druhých. Dvě účastnice se snaží, aby nikdo nikomu neskákal do řeči, pokud mluví. Během choreografie s šátky byla zapojena skupinová spolupráce a všímavost vůči ostatním vzhledem k prvkům v choreografii, kde je nezbytné vnímat ostatní.

14. lekce

Této lekce se zúčastnilo 6 účastníků, 1 asistent a 1 lektor. Úvodní rozhovor jsme zaměřili na víkendové aktivity a volný čas účastníků. Závěrem jsme si připomněli, že jsme minulou lekci začali stavět choreografii s šátky. Účastníci se při rozhovoru zajímali o ostatní, chtěli slyšet vyprávění druhých. Účastníci, která skákala ostatním do řeči, upozorňovali slovně, či posunkem, že by měla být potichu, když druhý mluví.

Rozcvičení probíhalo zcela výjimečně. Na lekci jsem donesla dva kruhy na hula hoop, i když jsem si nebyla jistá, jestli o ně budou mít účastníci zájem. Protože o ně účastníci zájem projeví, v rámci rozcvičení si každý mohl vyzkoušet točení, případně jiný prvek, který jsem mu ukázala. Účastníkům se tato aktivita a změna rozcvičky moc líbila. Rozcvičení a rozhovor trvalo cca 45 minut.

Choreografii s šátky jsme tuto lekci začali stejným způsobem, jako lekci předchozí. Stihli jsme jí naučit účastníka, který minulou lekci chyběl a zopakovat jí do místa, kde jsme minule skončili. Zdálo se, že účastníkům tato choreografie dobře sedí, zatím se neobjevil větší problém. Věnujeme pozornost zejména nacvičování posloupnosti

při postupném zvedání a sundávání rukou/šátků. Oproti plánu jsme nestihli nacvičit nové prvky.

Závěrem lekce jsme se mimo jiné krátce protáhli, protože to v rozcvičení chybělo.

Reflexe: Myslím, že jsem naplánovala nácvik nových prvků příliš rychle za sebou, při realizaci jsem proto plán změnila. Měla jsem radost, že se účastníkům líbilo zkoušet točit s kruhy na hula hoop.

Hodnocení: Zopakovat nacvičené prvky z předchozí lekce se nám podařilo, nové prvky jsme se naučit nestihli. Rozvíjet všímavost vůči druhým v rámci choreografie s šátky fungovalo výborně.

15. lekce

Této lekce se zúčastnilo 6 účastníků, 1 asistent a 1 lektor. V úvodním rozhovoru jsme si povídali o různých novinkách a zajímavostech všech účastníků. Účastníkům jsem v rámci povídání řekla, že mi není moc dobře, aby věděli, proč nemám tolik energie jako obvykle.

Pro rozcvičení jsem zvolila hudbu na přání jednoho z účastníků. Asistentka předváděla základní cviky. Já jsem obcházela účastníky a opravovala jejich provedení, pokud byla potřeba. Bylo znát, že základní cviky zvládají účastníci čím dál lépe.

Celý zbytek lekce jsme nacvičovali choreografii s šátků. Nejprve jsme bez hudby vyzkoušeli všechny prvky, které účastníci znali z minulých hodin. Poté jsme choreografii vyzkoušeli s doprovodem hudby. Byla potřeba se znovu zaměřit na spolupráci ve skupině a na reagování na ostatní účastníky. Pro účastníky je těžké, mít uvolněné ruce podél těla a zároveň držet cípy šátků. Také je potřeba trénovat reagování na pohyb ostatních. Když jsem měla pocit, že už účastníci zvládají prvky dobře, věnovali jsme se nácviku nových, které jsme měli, podle plánu stihnout už předchozí lekci.

Oproti plánu jsme zařadili místo hry na sochy choreografii Twist. V jedné části měl jeden účastník problém, že si nepamatoval, jak převádět a podtáčet partnerku, proto jsme se domluvili, že s tím příští lekci začneme.

Na závěr proběhlo klasické protažení a uvolnění končetin, trupu atd.

Reflexe: Při vedení této lekce jsem cítila, že je mi trochu překážkou mé rozpoložení. Protože jsem se necítila dobře, nebyla jsem ani tolik trpělivá, jak bych si přála.

Hodnocení: Vzhledem k tomu, že jsem dala dostatek prostoru pro nacvičování choreografie, bylo dostatek prostoru pro nacvičování spolupráce ve skupině a všímavosti vůči ostatním. Stihli jsme nacvičit choreografii i za minulou lekci.

16. lekce

Této lekce se zúčastnilo 6 účastníků, 1 asistent a 1 lektor. Úvodní rozhovor směřoval hlavně k návštěvě Matějské poutě, na které bylo několik účastníků. Jeden účastník byl ze začátku lekce smutný, zřejmě z nějaké smutné události v rodině, proto jsem se ho při konverzaci nejprve ptala na to, co zvládl vyrobit na dílně, abych ho povzbudila, a poté jsem mu zkusila dát prostor, jestli bude chtít říct, co se mu přihodilo. Nechtěl.

Při rozcvičení jsem tentokrát ukazovala cviky já uprostřed kruhu, abych se mohla otáčet a pozorovat, jak účastníci cviky zvládají. Viděla jsem u některých zlepšení. Př. uvědomování si pohybu rameny (před tím pohyb v rukou než v ramenou). Jedna účastnice chtěla také předcvičovat, takže jsme z klasických cviků přešli k improvizaci a případně nápodoby. Kdo chtěl předvést pohyb, který mohou ostatní kopírovat, šel doprostřed kruhu.

Poté si účastníci vybrali z připravených šátků a začali jsme nacvičovat choreografii s šátky. Nejprve jsme vyzkoušeli, co si účastníci pamatují rovnou na hudbu. Pamatovali si sestavu poměrně dobře, proto jsem přistoupila k nacvičování jednotlivých prvků pomaleji a přesněji, přidali jsme také nové podle plánu. Poté jsme sestavu opět zkoušeli do hudby, tentokrát jsem hudbu stopla pokaždé, když se tam objevila chyba, na kterou jsme si před tím upozornili. Tento způsob nácviku se mi zdá účinný i z vlastní zkušenosti. Člověk se soustředí, aby ten prvek udělal správně i kvůli ostatním, aby se sestava nemusela stopovat několikrát. Na závěr nácviku jsme sestavu vyzkoušeli jednou celou na hudbu.

Podle plánu jsme pak zařadili choreografii Twist, ale věnovali jsme se jí trochu déle, protože jsme byli domluvení s jedním účastníkem, že s ním nacvičíme kousek pomalu

bez hudby. Sestavu jsme zatančili také jednou s hudbou a po druhé úplně bez pomoci mě a asistentky.

Na závěr chtěli účastníci vyzkoušet ještě choreografii Tango, tu jsme zkusili jednou s hudbou.

Končili jsme závěrečnou improvizací, která opět sama vyplynula a krátkým protažením.

Reflexe: Myslím, že se mi podařilo dobře reagovat na smutné rozpoložení jednoho z účastníků, přestože jsem z toho byla trochu nervózní. Snažila jsem se převést jeho pozornost na to, co ho baví a zdálo se, že to pomohlo.

Hodnocení: Rozpoložení jednoho z účastníků s během lekce zlepšilo, při nácviku byl ale zmatený. Stopování hudby při nácviku choreografie se ukázalo jako účinné. Cíle byly splněny.

17. lekce

Této lekce se zúčastnili 4 účastníci, 1 asistentka a 1 lektor. V úvodu jsme začali netradičně zpěvem, protože asistentka ostatním povídala o tom, že se učí hrát na kytaru, účastníci jí chtěli slyšet hrát. Poté jsme si popovídali o tom, co kdo dělal o víkendu a jak se kdo má.

Rozcvičení probíhalo v kruhu. Po základních cvicích jsme pokračovali volnou improvizací, při které mohli účastníci využít kruhů na hula hoop.

Vzhledem k tomu, že dva účastníci chyběli, bylo potřeba při choreografii s šátky, abychom oba tanečnický já a asistentka zastoupily. Nejprve jsme nacvičovali poslední prvek, který jsme si minulou lekci ukázali – točení šátkem do kruhu před sebou, nad sebou a chycení. Poté jsme tančili celou sestavu na hudbu, dvakrát. Poprvé se zastavením při chybě. Protože se mi zdálo, že je zvláštní, trochu ospalá atmosféra, rozhodla jsem se změnit plán a věnovat se chvíli choreografii Twist. Při této choreografii jsem volila metodu nácviku stopování při chybě. Zajímavé bylo, když jsem nechala účastníky tančit sestavu úplně bez rady. Jeden z účastníků, který se sestavu začal učit později, takže si ji ještě dost dobře nepamatuje, se v jedné části zarazil v jednom pohybu a ostatní, přestože samy kroky znají, se nechali zmást, nakonec dotančili sestavu až do konce jen ve velké

zpoždění v hudbě. Nechytli se hudby, ale tančili kroky tak, jak jsou za sebou nehledě na to, ve které části hudby jsou.

Poté jsme dvakrát vyzkoušeli choreografii Tango, kterou účastníci zvládli velmi dobře. Na závěr jsme zopakovali sestavu s šátky a zahráli si hru na sochy.

Hru s rytmem jsem z plánu vyřadila, protože jsem měla pocit, že na ni není atmosféra.

Lekci jsme zakončili příjemnou hudbou a protažením.

Reflexe: Tuto lekci jsme nenacvičovali tolik, kolik jsem plánovala, protože jsem měla pocit, že na to není vhodná atmosféra. Myslím, že to mělo i dopad na rozvíjení spolupráce ve skupině. Spolupráce ve skupině se přes to ukázala, když se účastníci splekli v choreografii a pak se museli znovu chytit. Myslím, že se mi nepodařilo zlepšit atmosféru.

Hodnocení: Rozvoj všímavosti během hry s rytmem neproběhl. Oproti plánu jsme během lekce zopakovali všechny choreografie.

18. lekce

Této lekce se zúčastnili 4 účastníci, 1 asistentka a 1 lektor. Na úvod jsme si povídali o tom, jak všichni prožili Velikonoce a volné dny. Už od začátku jsem měla pocit, že je atmosféra trochu napjatá. Účastník, kterému zemřel před dvěma týdny otec, byl chvílemi smutný, chvílemi naopak velmi veselý a v choreografiích úplně zmatený. Jiná účastnice neměla už od začátku vůbec chuť spolupracovat. Přes to jsem se snažila, aby nás lekce bavila a abychom se trochu drželi plánu.

Po klasickém rozcvičení jsem nechala hrát píseň, kterou mají účastníci rádi pro volné tančení, protože o to účastníci stáli.

Rozhodla jsem se nejprve nacvičovat choreografii s šátky, protože díky ní, jsme mohli být všichni blízko sebe, což jsem považovala při této atmosféře za důležité. Nejprve jsem zvolila nácvik bez hudby. Všechny prvky jsme s účastníky zopakovali pomalu. Poté jsme se zaměřili na závěr choreografie cca posledních 4x8 dob. Poté jsme celou choreografii tančili s doprovodem hudby dvakrát za sebou. Místo chybějících účastníků zastoupila asistentka a já, akorát na konci jsem se odpojila z choreografie a tančila

zrcadlově proti účastníkům, protože závěrečnou část neměli ještě dost zažitou. Tanec s šátky si pamatovali velmi dobře, pravděpodobně díky velké možnosti spolupráce s ostatními (v kruhu, všichni na sebe mohou vidět). Nepodařilo se mi ale pomoci smutnému a zmatenému účastníkovi, aby se vpravil do choreografií a nebyl tak zmatený. S účastnicí, která od začátku neměla chuť spolupracovat, zkoušela nacvičovat více individuálně asistentka, pokud ostatní zkoušeli prvek podle mě, ale ani tak se její stav nezměnil.

Sice jsem nezměnila plán zopakovat tuto lekci všechny choreografie, ale při dalších choreografiích už jsem s účastnicí žádné prvky dlouze nenacvičovala. Obě sestavy jsme opět nejprve vyzkoušeli bez hudby, poté s hudbou.

Před koncem jsem nechala prostor pro hru na sochy. Na závěr lekce jsme se protáhli a uvolnili za doprovodu příjemné písničky.

Reflexe: Tato lekce neproběhla podle mého plánu vzhledem k tomu, že účastníků bylo méně a vzhledem k rozpoložení některých účastníků. Myslím, že jsem se snažila reagovat na potřeby účastníků, ale mohla jsem být trpělivější.

Hodnocení: Tuto lekci jsme zopakovali všechny choreografie. Návěst a průběh celé lekce byl ovlivněn rozpoložení dvou účastníků.

4.4 Evaluace tanečního kurzu

4.4.1 Autoevaluace kurzu

Při realizaci kurzu jsem měla výhodu, že jsem téměř všechny účastnice znala a s vedením tanečních lekcí jsem měla již zkušenosti. Při samotném plánování dílčích aktivit jsem přesto nedokázala správně rozložit čas pro všechny aktivity. Při realizaci jsem proto musela podle svého uvážení v konkrétní situaci a atmosféře ve skupině, některé části vynechat, prodloužit či změnit. Nedostatky v časovém rozplánování neovlivnily naplnění cílů.

Při realizaci jednotlivých lekcí jsem i přes přípravu improvizovala, protože jsem reagovala na nové podněty a aktuální nápady. Tato zkušenost vede k tomu, že bych příště i do přípravy zahrнула více možných aktivit, zároveň bych se snažila věnovat aktivitám více času. Příkladem je nácvik choreografie Tango, kde by bylo zapotřebí věnovat mnohem více času pro nácvik navazování a udržování očního kontaktu tanečních partnerů.

Během realizace kurzu jsem zjistila, že by bylo vhodné se od začátku s účastníky domluvit na pravidlech i v oblasti hygieny, konkrétně umývání rukou při příchodu na taneční lekci. V průběhu lekce mi bylo nepříjemné a zdálo se mi nevhodné žádat účastníka, zda by si mohl dojít umýt ruce. Na druhou stranu je to v takto kontaktní aktivitě důležité.

V průběhu kurzu jsem si opět uvědomovala, že bych měla pracovat na své trpělivosti. Vzhledem k charakteristikám cílové skupiny a stanoveným cílům je to velmi důležité. Při realizaci kurzu jsem reflektovala svou činnost a tím jsem se snažila své nedostatky eliminovat.

4.4.2 Evaluace kurzu ze strany účastníků

Účastníci docházeli na taneční lekce dobrovolně, pravidelně, a během kurzu byla nulová fluktuace počtu účastníků. Účastníci byli motivovaní a přistupovali k aktivitám pozitivně. Tyto skutečnosti ukazují, že se účastníci cítili v kurzu dobře a rádi se ho účastnili.

Někteří účastníci sami při začátku lekce sdělovali, že se na tancování těšili. Během lekcí jsem účastníkům pokládala otázky při skupinové diskuzi. Z těchto diskuzí jsem vyvodila závěrečné shrnutí. Vzhledem ke komunikačním schopnostem některých účastníků jsem pro celkový dojem z kurzu použila obrázky tří typických výrazů obličeje.

Otázky, které jsem pokládala účastníkům:

- 1) Chodili jste na tancování rádi? Našli jste si v této skupině kamarády?

2) Bylo pro vás zajímavé, že jsme si při lekcích i povídali? Dozvěděli jste se něco o ostatních?

3) Jaký tanec vás nejvíce zaujal?

4) Co si z tanečních lekcí pamatujete?

5) Chtěli byste se naučit i něco jiného? Jiný tanec?

Všichni se účastnili tanečních lekcí s nadšením a ve skupině se cítili dobře. Účastníci se shodli na tom, že si rádi během lekcí povídali s ostatními, ale raději tancovali. Tři účastníci si nejvíce oblíbili choreografii Twist, dva účastníci choreografii s šátky a jeden účastník označil za nejoblíbenější choreografii Tango. Účastníci si z lekcí pamatovali hlavně pohyb boků z tance twist a zakryté oči na začátku choreografie Tango. Jeden účastník si nejvíce zapamatoval cvik z rozcvičení. Pouze jedna účastnice uvedla, že by se chtěla naučit i jiné kroky, než které se naučila v kurzu.

Při hodnocení pro zjištění celkového dojmu označilo pět účastníků ze šesti usměvavý výraz obličeje. Účastník, kterému během kurzu zemřel otec, určil napůl zamračený výraz. Snažila jsem se zjistit, jaká je příčina, zda je příčina v mém vedení lekcí, v kolektivu či v něčem, co se týkalo našich lekcí. Bohužel mi to účastník lépe nedokázal vysvětlit.

4.4.3 Závěrečná evaluace

Během realizace jednotlivých aktivit jsem zjistila, že jsem v přípravě téměř nikdy nevyhradila dostatek času na pečlivé provedení. Přestože jsem si dokázala představit cílovou skupinu při konkrétní aktivitě, nezahrnula jsem do plánování to, že v rámci cílové skupiny má každý jednotlivý člověk svá specifika. Pro přivítání jsem v přípravě uvedla časovou dotaci deset minut. Při realizaci jsem zjistila, že to v plném počtu a vzhledem k rozlišným komunikačním schopnostem účastníků není možné stihnout. Řešením by bylo naplánovat pro tuto část lekce více času, aby byl dostatečný prostor pro plnění cílů. V závěru lekce, by bylo vhodné mít také více času než původně naplánovaných pět minut. Naplánované vystoupení v průběhu kurzu bylo pro účastníky velkým motivačním faktorem. Přispělo to k nácvičce choreografií.

V průběhu kurzu se znatelně měnila dynamika skupiny. Účastníci mezi sebou více komunikovali, více si všímali ostatních, vystupovali ve skupině sebevědoměji. V rámci tanečních aktivit se kolektiv tmelil a účastníci zaměřovali pozornost na všechny ostatní, nejen na asistentky a lektora, jako tomu bylo ve většině případech ze začátku. K této skutečnosti, vedla aktivita jako taková ve spojení s konverzacemi mezi účastníky.

V rámci škál jsem zhodnotila jednotlivé sociální kompetence u každého účastníka.

Vedlejší cíle byly splněny. Účastníci se choreografie dokázali naučit a zatančit je téměř bez pomoci. Pro lepší provedení by bylo potřeba více opakování v delším časovém období.

5 Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na rozvoj sociálních kompetencí dospělých s mentálním postižením prostřednictvím tance. V teoretické části jsem definovala stěžejní pojmy a vypsala benefity tance, kterých lze využít při práci s lidmi s mentálním postižením.

Cílem celé práce bylo připravit, realizovat a vyhodnotit taneční kurz zaměřený na rozvoj sociálních kompetencí dospělých s mentálním postižením. Tento cíl byl splněn. Na základě studia odborné literatury a vlastních zkušeností z praxe jsem připravila taneční kurz pro dospělé s mentálním postižením a dospělé intaktní. V průběhu šesti měsíců školního roku 2015/2016 jsem taneční kurz realizovala a provedla vyhodnocení stanovených sociálních kompetencí u všech účastníků s mentálním postižením při začátku kurzu a po skončení šestiměsíční lhůty. Abych tanečními aktivitami splnila účel práce, stanovila jsem při plánování oblasti, které budu rozvíjet a rozpracovala škály s konkrétními sociálními kompetencemi.

Taneční kurz měl u účastníků úspěch. Účastníci docházeli do lekcí pravidelně a s nadšením. Během kurzu byla nulová fluktuace počtu účastníků.

Dospěla jsem k závěru, že u pěti z šesti účastníků došlo k progresu sociálních kompetencí (v jednotlivých případech k pěti až deseti kompetencí ze sedmnácti sledovaných). U jednoho z účastníků naopak došlo k regresi v několika oblastech, což však bylo pravděpodobně zapříčiněno náročnou životní situací v rodině. Chování tohoto účastníka se projevovalo nestandardními výkyvy nálad, zmateností atd.

Nejvýrazněji se u všech účastníků se zvýšila úroveň spolupráce ve skupině. U pěti účastníků došlo k progresu v navazování a udržování očního kontaktu a navazování konverzace. U jednoho účastníka se zvýšila hodnota v oblasti vystupování ve skupině, u jednoho v oblasti samostatnosti a jeden oproti začátku oslovoval ostatní účastníky jménem. Celkově se členové skupiny stali sebevědomějšími.

Pro dosažení žádoucích výsledků bylo důležité prvotní naplánování jednotlivých setkání a hodnocení a reflexe dílčích činností.

Myslím, že při delší časové dotaci by bylo možné dosáhnout zlepšení ve více ze stanovených oblastí. Pro dlouhodobější činnost souboru by bylo dobré, kdyby byla na jednotlivé činnosti delší časová dotace a aby se skupina rozšiřovala o nové členy dospělých s mentálním postižením. Asistentky/asistenti by se mohli průběžně střídát, aby účastníci poznávali nové lidi.

V praxi se tanec osvědčil jako prostředek pro rozvíjení sociálních kompetencí dospělých s mentálním postižením. Pro následnou integraci je cílem aplikace těchto kompetencí v běžném životě.

Výsledek bakalářské práce může sloužit jako motivace pro pracovníky, kteří chtějí smysluplně trávit volný čas s lidmi s mentálním postižením a zároveň taneční aktivitou rozvíjet různé oblasti jejich osobnosti.

6 Seznam informačních zdrojů

1. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5. edition. Washington: American Psychiatric Publishing, 2013. ISBN 978-0-89042-554-1.
2. ATVA – vzdělávací centrum. *Struktura taneční lekce, Hudební teorie, Výživa a stravovací režim, Strečink a zásobník cviků*. Praha, 2011
3. BARTOŇOVÁ, Miroslava, Barbora BAZALOVÁ a Jarmila PIPEKOVÁ. *Psychopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. 2. vyd. Brno: Paido, 2007, 150 s. ISBN 978-80-7315-161-4.
4. COLUCCIA, Pina, Anette PAFFRATH a Jean PÜTZ. *Umění břišního tance: Cesta ke kráse, energii a smyslnosti*. Egmont vgs, 2003. ISBN 80-86182-85-1.
5. ČERNÁ, Marie. *Česká psychopedie: speciální pedagogika osob s mentálním postižením*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3071-7.
6. DOLEJŠÍ, Mojmír.: *K otázkám psychologie mentální retardace*. Praha: Avicenum, 1973.
7. DOSEDLOVÁ, J. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.
8. FARKOVÁ, Marie. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009. Psyché. ISBN 9788024724805.

9. FISCHER, Slavomil, Jiří ŠKODA, Zdeněk SVOBODA a Ladislav ZILCHER. *Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se specifickými potřebami v oblasti somatické, psychické a sociální: učebnice pro studenty učitelství*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-792-7.
10. GILLERNOVÁ, Ilona a Lenka KREJČOVÁ. *Sociální dovednosti ve škole*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3472-9.
11. HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2816-2.
12. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
13. JANEČEK, V. *Tělo a tanec*. Praha: AMU, 1997. ISBN 80-85883-23-6.
14. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. 338 s. ISBN 80-7169-195-X.
15. LEČBYCH, M. *Mentální retardace v dospívání a mladé dospělosti*. Olomouc: Vydavatelství UP, 2008. 248 stran. ISBN 978-80-244-2071-4.
16. NAKONEČNÝ, Milan. *Lexikon psychologie*. 2., podstatně rozš. vyd. Praha: Vodnář, 2013. ISBN 978-80-7439-056-2.
17. PAYNE, H. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-213-0.
18. PIPEKOVÁ, Jarmila. *Osoby s mentálním postižením ve světle současných edukativních trendů*. Brno: MSD, 2006. ISBN 80-86633-40-3.

19. PROCHÁZKOVÁ, Lucie. *Podpora osob se zdravotním postižením při integraci na trh práce*. 1. vyd. Brno: MSD, spol. s r.o., 2009. 172 s. speciální pedagogika. ISBN 978-80-7392-094-4.
20. PRŮCHA, Jan. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.
21. REY, Jan. *Jak se dívat na tanec*. Vydání první. V Praze: Vyšehrad, 1947. 169 s., [16] s. obr. příl.
22. ŠELNER, I. *Fenomén člověk s postižením*. Olomouc: Caritas, 2012. ISBN 978-80-87623-06-0.
23. ŠERÁK, Michal. *Celoživotní učení a sociální politika: vazby a přesahy*. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 2012. ISBN 978-80-904531-3-5.
24. ŠÍŠKA, J. *Mimořádná dospělost*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0992-4.
25. ŠVARCOVÁ, I. *Mentální retardace: Vzdělávání, výchova, sociální péče*. Vyd. 3. aktualiz. a přeprac. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-060-7.
26. VÁGNEROVÁ, Marie, Zuzana HADJ-MOUSSOVÁ a Stanislav ŠTECH. *Psychologie handicapu*. 2., přeprac. vyd. V Praze: Karolinum, 2004dotisk. ISBN 80-7184-929-4.
27. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

28. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání druhé, rozšířené a přepracované. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
29. VALENTA, M.; MICHALÍK, J.; LEČBYCH, M. et al. *Mentální postižení: v pedagogickém, psychologickém a sociálně-právním kontextu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3829-1.
30. VALENTA, M.; MÜLLER, O. *Psychopedie*. 3., dopl. a uprav. vyd. Praha: Parta, 2007. ISBN 978-80-7320-099-2.
31. VALENTA, M., MICHALÍK, J., LEČBYCH, M. a kol. *Mentální retardace v pedagogickém, psychologickém a sociálně právním kontextu*. Praha: Grada Publishing, 2012. 352 stran. ISBN 978- 80-247-3829-1
32. VAŠEK, Š., et al. *Špeciálna pedagogika*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1994. ISBN 80-08-01217-X.
33. VETEŠKA, Jaroslav. *Kompetence ve vzdělávání dospělých: pedagogické, andragogické a sociální aspekty*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. ISBN 978-80-86723-98-3.
34. VÍTKOVÁ, M. *Integrativní speciální pedagogika: integrace školní a sociální*. Brno: Paido, 2004. 2. rozšířené a přepracované vydání. ISBN 80-7315-071-9.
35. WHO. *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10: desátá revize: aktualizovaná verze k 1. 4. 2014. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2013. ISBN 978-80-904259-0-3.

Internetové zdroje

36. AAIDD. *Definition of Intellectual Disability* [online]. 2013 [cit. 2014-12-02]. Dostupné z: <http://aaid.org/intellectual-disability/definition#.VH2IXIuG9zo>
37. Biography. *Judith Lynna Hanna, Ph.D.* [online]. c2015 [cit. 2016-06-22]. Dostupné z: <https://judithhanna.com/biography/>
38. DSM-5: Intellectual Disability. In: *American Psychiatric Association* [online]. 2014 [cit. 2014-12-02]. Dostupné z: <http://www.psychiatry.org/practice/dsm/dsm5>
39. EADMT. *Ethical code* [online]. 2010 [cit. 2016-07-21]. Dostupné z: <http://www.eadmt.com/?action=article&id=24>
40. *Klíčové kompetence v základním vzdělávání* [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2007 [cit. 2016-07-20]. ISBN 978-80-87000-07-6. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/klicove-kompetence>
41. Taneční styly. *HDC - Hladík dance center* [online]. Praha, c2016 [cit. 2016-06-22]. Dostupné z: <https://www.hdc.cz/tanecni-styly/twist/>
42. TANTER. *Asociace tanečně pohybové terapie v ČR* [online]. 2012 [cit. 2016-07-21]. Dostupné z: <http://www.tanter.cz/tpt/>
43. ŠULCOVÁ, Radka. Co je Argentinské tango? In: *Tangueros* [online]. 2010 [cit. 2016-06-22]. Dostupné z: <http://www.tangueros.cz/co-je-argentinske-tango>

7 Přílohy

Příloha č. 1 – Hodnotící škály

Příloha č. 2 – Choreografie

Příloha č. 3 – Hudba vybraná pro tento kurz

Příloha č. 1

Hodnotící škály

Na základě odborné literatury jsem vybrala oblasti sociálních kompetencí, které jsem u účastníků zhodnotila v začátcích kurzu a po jeho skončení. Jednotlivé oblasti jsem rozdělila do tabulek podle vytvořených škál.

Účastník A

Tab. č. 1

Hodnotící škála:

- 1 – vůbec ne
- 2 – spíše ne
- 3 – někdy ano
- 4 – spíše ano
- 5 – vždy

Účastník A		Před	Po
Oční kontakt	Vyhledává oční kontakt	2	3
	Udržuje oční kontakt	2	3
Naslouchání	Reaguje slovně či pohledem na vyjádření druhých	2	2
	Vyjadřuje kladné či záporné reakce na projevy druhých	2	2
	Podněcuje druhé k vyjadřování emocí	1	1
Spolupráce ve skupině	Všímá si potřeby pomoci a pomůže	1	2
	Snaží se ostatní zaujmout, pobavit	1	2
	Vnímá role ve skupině	1	1
	Respektuje role ve skupině, respektuje autoritu	5	5

Zdroj: Vlastní

Slovní komentář při začátku kurzu

Účastník A při příchodu někdy vyhledá oční kontakt. Při konverzaci ve skupině oční kontakt nevyhledává. Pokud kontakt navážeme, chvíli ho udrží. Naopak má tendenci dívat se do očí při nácviku, kdy by se měl soustředit na kopírování pohybu např. nohou. Při konverzaci ve skupině se do hovoru aktivně sám nezapojuje. Jeho slovní zásoba je velmi chudá, vyjadřuje se jednoslovně. Na vyjádření ostatních nereaguje, pokud nejsou mířená přímo na něj oslovením. Nevšímá si, nevyhledává, zda někdo potřebuje pomoci. Sám od sebe neprojevuje chuť ostatní pobavit, zaujmout. Ale ve chvíli, kdy pocítí, že ostatní něčím pobavil, pokračuje v tom. Z jeho chování a v důsledku minimálního projevování se nedá jasně říci, zda vnímá role ve skupině. Spíše působí, že se nechá vést kýmkoli bez vzdoru. Je těžké určit, zda se snaží zjistit, jak se ostatní cítí nebo jestli se snaží v ostatních podnítit nějaké emoce. Komunikuje zejména úsměvem. Pokud ho upozorním na nějakou chybu, sám od sebe si kroky nezkouší. Pokud zkusím s ním, nechá se vést.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník A při příchodu někdy vyhledá oční kontakt. Při konverzaci ve skupině oční kontakt nevyhledává účelně podle toho, kdo zrovna mluví, ale vyhledává oční kontakt lektora. Pokud kontakt naváže, udrží ho. Při konverzaci ve skupině se do hovoru aktivně sám nezapojuje. Jeho slovní zásoba je velmi chudá, vyjadřuje se jednoslovně. Na vyjádření ostatních nereaguje, pokud nejsou mířená přímo na něj oslovením. Nevyhledává, zda někdo potřebuje pomoci, ale zapojí se např. při uklízení šátků, pomůže. Je rád, když ostatní pobaví, zřídka se pokusí ostatní pobavit cíleně. Z jeho chování a v důsledku minimálního projevování se nedá jasně říci, zda vnímá role ve skupině. Spíše se zdá, že se nechá vést kýmkoli bez vzdoru. Zdá se, že se nesnaží zjistit, jak se ostatní cítí a nereaguje na to. Komunikuje zejména úsměvem. Pokud ho upozorním na nějakou chybu, sám od sebe si kroky nezkouší. Pokud zkusím s ním, nechá se vést.

Tab. č. 2**Hodnotící škála:**

1 - pasivně čeká na vyzvání

2 – spíše (ve většině případech) se aktivně zapojuje

3 - aktivně se zapojuje

Účastník A		Před	Po
Spolupráce ve skupině	Při činnosti ve skupině	1	2
Komunikace	Při konverzaci ve skupině	1	1
Samostatnost	Při řešení situačních problémů (př. při nácviku si nemohu vzpomenout na kroky, Snaží se zapojit? Hledá řešení?)	1	1

*Zdroj: Vlastní***Slovní komentář při začátku kurzu**

Účastník A je při činnostech ve skupině velmi pasivní. Je potřeba ho jmenovitě vyzvat. Pokud ale nějakou činnost začneme s ním, dokáže pokračovat a zejména při tanci improvizovat sám.

Při skupinové konverzaci se sám nezapojuje, je třeba ho vyzvat jmenovitě, aby ukázal nějakou reakci. Je třeba mu dávat jasné instrukce, pokud řešíme nějaký problém, sám od sebe se nezapojuje.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník A je při činnostech ve skupině velmi pasivní pokud se jedná o povídání, při pohybové aktivitě se zapojuje okamžitě a je kreativní. Při skupinové konverzaci se sám nezapojuje, je třeba ho vyzvat jmenovitě, aby ukázal nějakou reakci. Je třeba mu dávat jasné instrukce, pokud řešíme nějaký problém, sám od sebe se nezapojuje.

Tab. č. 3**Hodnotící škála:**

1 – velmi zřídka

2 – většinou ano

3 – ano, aktivně

Účastník A		Před	Po
Komunikace	Navazuje, začíná konverzaci	1	1
	Oslovuje ostatní jménem	1	1
	Jinak na sebe upozorňuje, když chce začít konverzaci nebo získat informaci	1	1
Vystupování ve skupině	Vystupuje sebevědomě, nebojí se projevit v kolektivu	3	3
Spolupráce ve skupině	Spolupracuje ve skupině	2	2

*Zdroj: Vlastní***Slovní komentář při začátku kurzu**

Účastník A konverzaci slovně nenavazuje nikdy, komunikuje zejména úsměvem. Jménem ostatní neoslovuje. Pokud jde o tanec, ve skupině se nebojí projevit, dokáže vést tanečnici, má velmi rád pozornost ostatních.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník A konverzaci slovně nenavazuje nikdy, komunikuje zejména úsměvem. Jménem ostatní neoslovuje, ale zná je. Pokud jde o tanec, ve skupině se nebojí projevit, dokáže velmi dobře vést tanečnici, má rád pozornost ostatních.

Přestože s účastníky nenavazuje konverzaci slovně, při tanci navazuje neverbální komunikaci velmi dobře a aktivně. Vyzve partnerku k tanci, umí jí vést, umí s ní navázat oční kontakt.

Účastník B

Tab. č. 1

Hodnotící škála:

- 1 – vůbec ne
- 2 – spíše ne
- 3 – někdy ano
- 4 – spíše ano
- 5 – ano, vždy

Účastník B		Před	Po
Oční kontakt	Vyhledává oční kontakt	3	5
	Udržuje oční kontakt	3	4
Naslouchání	Reaguje slovně či pohledem na vyjádření druhých	4	5
	Vyjadřuje kladné či záporné reakce na projevy druhých	5	5
	Podněcuje druhé k vyjadřování emocí	3	4
Spolupráce ve skupině	Všímá si potřeby pomoci a pomůže	3	5
	Snaží se ostatní zaujmout, pobavit	4	4
	Vnímá role ve skupině	5	5
	Respektuje role ve skupině, respektuje autoritu	4	5

Zdroj: Vlastní

Slovní komentář při začátku kurzu

Účastník B při příchodu vyhledá oční kontakt. Při konverzaci ve skupině oční kontakt s ostatními nevyhledává. S asistentkami a lektorem se snaží navázat oční kontakt více. Stejně tak oční kontakt udrží spíše s asistentkami. Pokud je potřeba, aby účastník B zaměřil zrak např. na nacvičované pohyby rukama, je třeba ho na to upozornit.

Při konverzaci ve skupině se do hovoru většinou zapojuje, zde hraje roli zejména účastníková nálada. Řeč je vzhledem k obrně v obličejové části nesrozumitelná, snaží se ale komunikovat i jinak, pohyby rukou, hlavou, očima. Na vyjádření ostatních při konverzaci ve skupině reaguje podle nálady. Někdy nereaguje vůbec. Všimne si, pokud někdo potřebuje pomoci a pomůže. Někdy se snaží ostatní pobavit, zejména pohybem. Role ve skupině vnímá, ale autoritu ne vždy respektuje. Projevuje se např. vyrušováním, potřebou pozornosti, snahou pozornost převádět na sebe. Pokud dá student najevo nelibost, snaží se zjistit, co se mu nelíbí, co se děje. Ve vztahu účastník – účastník toto spíše nefunguje. Pokud účastníka B upozorním na nějakou chybu, podle nálady se snaží chybu opravit, nebo nespolupracuje.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník B při příchodu vyhledává oční kontakt. Při konverzaci ve skupině navazuje oční kontakt s tím, kdo mluví. Oční kontakt déle udrží spíše s asistentkami a lektorem. Pokud je potřeba, aby účastník B zaměřil zrak např. na nacvičované pohyby rukama, je třeba ho na to upozornit. Pokud ale někdy nemá náladu spolupracovat, nemá chuť se ani vyjadřovat, ani poslouchat ostatní. Řeč je vzhledem k obrně v obličejové části nesrozumitelná, snaží se ale komunikovat i jinak, pohyby rukou, hlavou, očima. Všimne si, pokud někdo potřebuje pomoci a pomůže. Někdy se snaží ostatní pobavit, zejména pohybem. Role ve skupině vnímá a autoritu respektuje. Pokud dá asistentka či lektor najevo nelibost, snaží se zjistit, co se mu nelíbí, co se děje. S jednou účastnicí se také projevují zájem o to, jak se ta druhá má. Pokud účastníka B upozorním na nějakou chybu, většinou se snaží ji opravit, výjimečně vůbec nespolupracuje.

Tab. č. 2

Hodnotící škála:

- 1 - pasivně čeká na vyzvání
- 2 – spíše (ve většině případech) se aktivně zapojuje
- 3 - aktivně se zapojuje

Účastník B		Před	Po
Spolupráce ve skupině	Při činnosti ve skupině	2	2
Komunikace	Při konverzaci ve skupině	2	3
Samostatnost	Při řešení situačních problémů (př. při nácviku si nemohu vzpomenout na kroky, Snaží se zapojit? Hledá řešení?)	2	2

Zdroj: Vlastní

Slovní komentář při začátku kurzu

Účastník B je při činnostech ve skupině spíše aktivní, není třeba ho jmenovitě vyzývat.

Při skupinové konverzaci se sám zapojuje, pokud má náladu. Na ostatní reaguje, jak kladně, tak záporně, dá najevo, když se mu něco nelíbí. Pokud řešíme nějaký problém, sám od sebe se někdy zapojí a snaží se nějak pomoci.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník B je při činnostech ve skupině spíše aktivní, není třeba ho jmenovitě vyzývat.

Při skupinové konverzaci se sám zapojuje, pokud má náladu. Na ostatní reaguje jak kladně, tak záporně. Záporně reaguje zejména, když někdo vyrušuje při společné konverzaci nebo při nácviku. Pokud řešíme nějaký problém, sám od sebe se zapojí a snaží se pomoci.

Tab. č. 3

Hodnotící škála:

- 1 – velmi zřídka
- 2 – většinou ano
- 3 – ano, aktivně

Účastník B			
		Před	Po
Komunikace	Navazuje, začíná konverzaci	2	3
	Oslovuje ostatní jménem	1	1
	Jinak na sebe upozorňuje, když chce začít konverzaci nebo získat informaci	3	3
Vystupování ve skupině	Vystupuje sebevědomě, nebojí se projevit v kolektivu	2	3
Spolupráce ve skupině	Spolupracuje ve skupině	1	2

Zdroj: Vlastní

Slovní komentář při začátku kurzu

Účastník B navazuje konverzaci podle nálady zejména s asistentkami a lektorem. Vzhledem ke komunikačním schopnostem ostatní jménem neoslovuje nebo mu není rozumět. Pokud chce navázat konverzaci, upozorní na sebe, má snahu se ptát. V kolektivu se spíše nestydí vystoupit, zejména při tanci. Velmi často nechce spolupracovat ve skupině.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník B navazuje konverzaci velmi často hned při příchodu i v průběhu. Vzhledem ke komunikačním schopnostem ostatní jménem neoslovuje nebo mu není rozumět. Pokud chce navázat konverzaci, upozorní na sebe, má snahu se ptát. V kolektivu se nestydí vystoupit, zejména při tanci. Ve skupině nespolupracuje jen výjimečně podle nálady.

Účastník C

Tab. č. 1

Hodnotící škála:

- 1 – vůbec ne
- 2 – spíše ne
- 3 – někdy ano
- 4 – spíše ano
- 5 – ano, vždy

Účastník C		Před	Po
Oční kontakt	Vyhledává oční kontakt	5	5
	Udržuje oční kontakt	3	4
Naslouchání	Reaguje slovně či pohledem na vyjádření druhých	4	5
	Vyjadřuje kladné či záporné reakce na projevy druhých	3	5
	Podněcuje druhé k vyjadřování emocí	3	4
Spolupráce ve skupině	Všimá si potřeby pomoci a pomůže	3	5
	Snaží se ostatní zaujmout, pobavit	4	4
	Vnímá role ve skupině	5	5
	Respektuje role ve skupině, respektuje autoritu	5	5

Zdroj: Vlastní

Slovní komentář při začátku kurzu

Účastník C při příchodu vyhledá oční kontakt, pozdraví, hlavně asistentky a lektora osloví i jménem, jde k nim. Při konverzaci ve skupině vyhledává oční kontakt hlavně s asistentkami. Stejně tak oční kontakt udrží spíše s asistentkami. Při konverzaci ve skupině se do hovoru většinou zapojuje při vyzvání. Na vyjádření ostatních při konverzaci ve skupině někdy reaguje a navazuje. Pokud účastníka C požádám

o pomoc, pomůže. Ostatní se nesnaží pobavit, komunikuje zejména s asistentkami. Role ve skupině vnímá, autoritu vždy respektuje. Pokud dá asistentka nebo lektor najevo nelibost, snaží se zjistit, co se jí nelíbí, co se děje. Ve vztahu účastník – účastník toto spíše nefunguje. Pokud účastníka C upozorním na nějakou chybu, snaží se chybu opravit.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník C při příchodu vyhledává oční kontakt, pozdraví, oslovuje účastníky jmény. Účastník se ptá ostatních, jak se mají. Při konverzaci ve skupině navazuje oční kontakt s tím, kdo mluví. Oční kontakt déle udrží hlavně s asistentkami a lektorem. Při společné konverzaci vystupuje sebevědomě, vypráví i bez vyzvání. Reaguje na vyjádření ostatních. Pokud někdo skáče jinému do řeči, účastník C mu vysvětlí, že se do řeči neskáče. Všimne si, pokud někdo potřebuje pomoci a pomůže. Někdy se snaží ostatní pobavit. Role ve skupině vnímá a autoritu respektuje. Pokud dá někdo z účastníků najevo nelibost, snaží se někdy zjistit, co se mu nelíbí, co se děje. Pokud účastníka C upozorním na nějakou chybu, chce jí opravit.

Tab. č. 2

Hodnotící škála:

- 1 - pasivně čeká na vyzvání
- 2 – spíše (ve většině případech) se aktivně zapojuje
- 3 - aktivně se zapojuje

Účastník C		Před	Po
Spolupráce ve skupině	Při činnosti ve skupině	1	2
Komunikace	Při konverzaci ve skupině	1	2
Samostatnost	Při řešení situačních problémů (př. při nácviku si nemohu vzpomenout na kroky, Snaží se zapojit? Hledá řešení?)	2	2

Zdroj: Vlastní

Slovní komentář při začátku kurzu

Účastník C je při činnostech ve skupině spíše pasivnější, čeká na podněty.

Při skupinové konverzaci se zapojuje na vyzvání. Na ostatní reaguje, jak kladně, tak záporně, dá najevo, když se mu něco nelíbí. Pokud řešíme nějaký problém, sám od sebe se někdy zapojí a snaží se nějak pomoci.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník C je při činnostech ve skupině spíše aktivní, není třeba ho jmenovitě vyzývat. Při skupinové konverzaci se sám zapojuje a vystupuje sebevědomě.

Na ostatní reaguje, jak kladně, tak záporně. Záporně reaguje zejména, když někdo vyrušuje při společné konverzaci nebo při nácviku. Pokud řešíme nějaký problém, sám od sebe se zapojí a snaží se pomoci.

Tab. č. 3

Hodnotící škála:

1 – velmi zřídka

2 – většinou ano

3 – ano, aktivně

Účastník C			
		Před	Po
Komunikace	Navazuje, začíná konverzaci	2	3
	Oslovuje ostatní jménem	1	1
	Jinak na sebe upozorňuje, když chce začít konverzaci nebo získat informaci	3	3
Vystupování ve skupině	Vystupuje sebevědomě, nebojí se projevit v kolektivu	2	3
Spolupráce ve skupině	Spolupracuje ve skupině	1	2

Zdroj: Vlastní

Slovní komentář při začátku kurzu

Účastník C navazuje konverzaci zejména s asistentkami a lektorem, ty oslovuje i jménem. Pokud chce navázat konverzaci, upozorní na sebe. V kolektivu se spíše nestydí vystupovat, ale nesnaží se o to. Ve skupině spolupracuje dobře.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník C navazuje konverzaci velmi často hned při příchodu i v průběhu lekce. Účastníky, asistentky i lektora oslovuje jménem. Pokud chce navázat konverzaci, upozorní na sebe. V kolektivu se nestydí vystoupit, zejména při tanci. Ve skupině spolupracuje velmi dobře.

Účastník D

Tab. č. 1

Hodnotící škála:

- 1 – vůbec ne
- 2 – spíše ne
- 3 – někdy ano
- 4 – spíše ano
- 5 – ano, vždy

Účastník D			
		Před	Po
Oční kontakt	Vyhledává oční kontakt	2	3
	Udržuje oční kontakt	3	3
Naslouchání	Reaguje slovně či pohledem na vyjádření druhých	5	5
	Vyjadřuje kladné či záporné reakce na projevy druhých	5	5
	Podněcuje druhé k vyjadřování emocí	4	5
Spolupráce ve skupině	Všimá si potřeby pomoci a pomůže	4	5
	Snaží se ostatní zaujmout, pobavit	4	4
	Vnímá role ve skupině	5	5
	Respektuje role ve skupině, respektuje autoritu	4	5

Zdroj: Vlastní

Slovní komentář při začátku kurzu

Účastník D při příchodu spíše nevyhledává oční kontakt, někdy v případě asistentky nebo lektora. Při konverzaci ve skupině oční kontakt nevyhledává a neudržuje s účastníky, s asistentkami a lektorem ano. Při konverzaci ve skupině se do hovoru aktivně zapojuje. Na vyjádření ostatních reaguje, pokládá otázky. Pokud si všimne, že někdo potřebuje pomoci, pomůže. Snaží se na sebe upoutat pozornost, pobavit ostatní. Vnímá role ve skupině a autoritu respektuje podle vlastního rozpoložení. Pokud účastníka D upozorním na nějakou chybu, snaží se jí opravit, pokud ho k tomu vedu.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník D při příchodu vyhledává oční kontakt s asistentkami a lektorem. Při konverzaci ve skupině navazuje a udržuje oční kontakt se asistentkami a lektorem, s účastníky méně. Při konverzaci ve skupině se do hovoru aktivně zapojuje. Na vyjádření ostatních reaguje, pokládá otázky. Pokud si všimne, že někdo potřebuje pomoci, pomůže. Snaží se na sebe upoutat pozornost, pobavit ostatní. Vnímá role ve skupině a autoritu

respektuje. Pokud účastníka D upozorním na nějakou chybu, snaží se jí opravit, pokud ho k tomu vedu.

Tab. č. 2

Hodnotící škála:

- 1 - pasivně čeká na vyzvání
- 2 - spíše (ve většině případech) se aktivně zapojuje
- 3 - aktivně se zapojuje

Účastník D		Před	Po
Spolupráce ve skupině	Při činnosti ve skupině	3	3
Komunikace	Při konverzaci ve skupině	3	3
Samostatnost	Při řešení situačních problémů (př. při nácviku si nemohu vzpomenout na kroky, Snaží se zapojit? Hledá řešení?)	2	2

Zdroj: Vlastní

Slovní komentář při začátku kurzu

Účastník D je při činnostech i konverzaci ve skupině velmi aktivní. Pokud se řeší nějaký problém, snaží se zapojit.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník D je při činnostech i konverzaci ve skupině velmi aktivní. Pokud se řeší nějaký problém, snaží se zapojit.

Tab. č. 3

Hodnotící škála:

- 1 – velmi zřídka
- 2 – většinou ano
- 3 – ano, aktivně

Účastník D			
		Před	Po
Komunikace	Navazuje, začíná konverzaci	3	3
	Oslovuje ostatní jménem	3	3
	Jinak na sebe upozorňuje, když chce začít konverzaci nebo získat informaci	3	3
Vystupování ve skupině	Vystupuje sebevědomě, nebojí se projevit v kolektivu	3	3
Spolupráce ve skupině	Spolupracuje ve skupině	3	3

Zdroj: Vlastní

Slovní komentář při začátku kurzu

Účastník D navazuje konverzaci zejména s asistentkami a lektorem. Oslovuje ostatní jménem. V kolektivu se nestydí, vystupuje sebevědomě. Ve skupině velmi dobře spolupracuje.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník D navazuje konverzaci se všemi účastníky. Oslovuje ostatní jménem. V kolektivu se nestydí, vystupuje sebevědomě. Ve skupině velmi dobře spolupracuje.

Účastník E

Tab. č. 1

Hodnotící škála:

- 1 – vůbec ne
- 2 – spíše ne
- 3 – někdy ano
- 4 – spíše ano
- 5 – ano, vždy

Účastník E			
		Před	Po
Oční kontakt	Vyhledává oční kontakt	2	3
	Udržuje oční kontakt	2	3
Naslouchání	Reaguje slovně či pohledem na vyjádření druhých	3	3
	Vyjadřuje kladné či záporné reakce na projevy druhých	3	3
	Podněcuje druhé k vyjadřování emocí	3	3
Spolupráce ve skupině	Všimá si potřeby pomoci a pomůže	2	3
	Snaží se ostatní zaujmout, pobavit	3	3
	Vnímá role ve skupině	5	5
	Respektuje role ve skupině, respektuje autoritu	5	4

Zdroj: Vlastní

Slovní komentář při začátku kurzu

Účastník E při příchodu nevyhledává oční kontakt. Při konverzaci ve skupině oční kontakt nevyhledává, pokud ho oslovím, oční kontakt lze navázat, ale neudržíme ho. Při konverzaci ve skupině se do hovoru aktivně sám nezapojuje. Na vyjádření ostatních někdy reaguje. Potřeby pomoci si spíše nevšímne. Někdy se snaží ostatní pobavit, zejména při tanci. Rozumí rolím ve skupině, respektuje autoritu. Asistentek a lektora se snaží ptát, jak se mají, či zjistit co se děje. Pokud ho upozorním na nějakou chybu, sám od sebe si kroky nezkouší. Pokud zkusím s ním, nechá se vést.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník E během druhé poloviny kurzu prožíval náročnou životní situaci. Tato událost se viditelně podepsala na jeho stavu. Po této události byl účastník v chování velmi nestabilní. Při příchodu někdy vyhledává oční kontakt a hlavně je velmi kontaktní. Při konverzaci ve skupině oční kontakt nevyhledává oční kontakt bez vyzvání. Pokud kontakt

naváže, udrží ho chvíli. Při konverzaci ve skupině se do hovoru aktivně sám nezapojuje. Od smutné události má tendenci opakovat slova toho, kdo mu pokládá otázky. Na vyjádření ostatních spíše nereaguje, pokud nejsou mířená přímo na něj oslovením. Nevyhledává, zda někdo potřebuje pomoci, ale zapojí se např. při uklízení šátků, pomůže. Někdy je velmi veselý a snaží se pobavit sebe i ostatní, někdy je naopak velmi smutný a rozčilený. Někdy se snaží zjistit, jak se ostatní cítí. Pokud ho upozorním na nějakou chybu, sám od sebe si kroky nezkouší. Pokud zkouším s ním, nechá se vést. Od smutné události se se stejnými situacemi vypořádává jinak. Pokud se mu teď něco nepodaří, např. když tančíme choreografii a on splete prvek, má tendenci se rozzlobit, a odejít od toho. Někdy říká nadávky.

Tab. č. 2

Hodnotící škála:

- 1 - pasivně čeká na vyzvání
- 2 – spíše (ve většině případech) se aktivně zapojuje
- 3 - aktivně se zapojuje

Účastník E		Před	Po
Spolupráce ve skupině	Při činnosti ve skupině	3	2
Komunikace	Při konverzaci ve skupině	1	1
Samostatnost	Při řešení situačních problémů (př. při nácviku si nemohu vzpomenout na kroky, Snaží se zapojit? Hledá řešení?)	1	1

Zdroj: Vlastní

Slovní komentář při začátku kurzu

Účastník E je při činnostech ve skupině aktivní, zejména při tanci.

Při skupinové konverzaci se sám nezapojuje, je třeba ho vyzvat jmenovitě. Je třeba mu dávat jasné instrukce, pokud řešíme nějaký problém, sám od sebe se nezapojuje.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník E je při činnostech ve skupině velmi pasivní pokud se jedná o povídání, při pohybové aktivitě se zapojuje okamžitě. Při skupinové konverzaci se sám nezapojuje, je třeba ho vyzvat jmenovitě. Je třeba mu dávat jasné instrukce, pokud řešíme nějaký problém, sám od sebe se nezapojuje.

Tab. č. 3

Hodnotící škála:

1 – velmi zřídka

2 – většinou ano

3 – ano, aktivně

Účastník E		Před	Po
Komunikace	Navazuje, začíná konverzaci	2	1
	Oslovuje ostatní jménem	1	1
	Jinak na sebe upozorňuje, když chce začít konverzaci nebo získat informaci	2	1
Vystupování ve skupině	Vystupuje sebevědomě, nebojí se projevit v kolektivu	3	3
Spolupráce ve skupině	Spolupracuje ve skupině	3	2

Zdroj: Vlastní

Slovní komentář při začátku kurzu

Účastník E konverzaci slovně navazuje spíše s asistentkami a lektorem. Jménem ostatní neoslovuje. Pokud jde o tanec, ve skupině se nebojí projevit, dokáže vést tanečnici.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník E konverzaci někdy navazuje, ale jen s asistentkami a lektorem. K asistentkám je velmi kontaktní. Jménem ostatní neoslovuje, ale zná je. Pokud jde o tanec, ve skupině se nebojí projevit. Při tanci s partnerkou oční kontakt neudrží, jeho pozornost se pořád přenáší na asistentky a lektora.

Účastník F

Tab. č. 1

Hodnotící škála:

- 1 – vůbec ne
- 2 – spíše ne
- 3 – někdy ano
- 4 – spíše ano
- 5 – vždy

Účastník F		Před	Po
Oční kontakt	Vyhledává oční kontakt	2	4
	Udržuje oční kontakt	2	3
Naslouchání	Reaguje slovně či pohledem na vyjádření druhých	4	5
	Vyjadřuje kladné či záporné reakce na projevy druhých	4	4
	Podněcuje druhé k vyjadřování emocí	1	4
Spolupráce ve skupině	Všímá si potřeby pomoci a pomůže	4	4
	Snaží se ostatní zaujmout, pobavit	3	4
	Vnímá role ve skupině	5	5
	Respektuje role ve skupině, respektuje autoritu	5	5

Zdroj: Vlastní

Slovní komentář při začátku kurzu

Účastník F při příchodu oční kontakt spíše nevyhledává, a když, tak s lektorem. Při konverzaci ve skupině oční kontakt s ostatními nenavazuje, s lektorem někdy ano. Pokud kontakt navážeme, chvíli ho udrží. Při konverzaci ve skupině se do hovoru sám

zapojuje. Většinou reaguje na vyjádření ostatních. Spíše si všímá potřeby pomoci a pomůže. Má snahu pobavit zejména asistentky. Vnímá role ve skupině. Někdy se snaží zjistit, jak se asistentky mají. Pokud ho upozorním na nějakou chybu, snaží se jí opravit.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník F při příchodu vyhledává oční kontakt zejména s asistentkami a lektorem, při konverzaci ve skupině někdy navazuje oční kontakt s tím, kdo mluví. Pokud kontakt navážeme, chvíli ho udrží. Při konverzaci ve skupině se do hovoru sám aktivně zapojuje. Většinou reaguje na vyjádření ostatních. Všímá si potřeby pomoci a pomůže. Má snahu pobavit ostatní účastníky i asistentky a lektora. Vnímá role ve skupině. Někdy se snaží zjistit, jak se ostatní mají. Pokud ho upozorním na nějakou chybu, snaží se jí opravit.

Tab. č. 2

Hodnotící škála:

- 1 - pasivně čeká na vyzvání
- 2 - spíše (ve většině případech) se aktivně zapojuje
- 3 - aktivně se zapojuje

Účastník F		Před	Po
Spolupráce ve skupině	Při činnosti ve skupině	3	3
Komunikace	Při konverzaci ve skupině	3	3
Samostatnost	Při řešení situačních problémů (př. při nácviku si nemohu vzpomenout na kroky, Snaží se zapojit? Hledá řešení?)	1	2

Zdroj: Vlastní

Slovní komentář při začátku kurzu

Účastník F je při činnostech ve skupině aktivní. Při skupinové konverzaci se sám zapojuje a reaguje na vyjádření druhých. Je třeba mu dávat jasné instrukce, pokud řešíme nějaký problém, sám od sebe se nezapojuje.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník F je při činnostech ve skupině aktivní. Při skupinové konverzaci se sám zapojuje a reaguje na vyjádření druhých. Při řešení nějakého problému se většinou zapojí, snaží se.

Tab. č. 3

Hodnotící škála:

1 – velmi zřídka

2 – většinou ano

3 – ano, aktivně

Účastník F			
		Před	Po
Komunikace	Navazuje, začíná konverzaci	3	3
	Oslovuje ostatní jménem	2	3
	Jinak na sebe upozorňuje, když chce začít konverzaci nebo získat informaci	3	3
Vystupování ve skupině	Vystupuje sebevědomě, nebojí se projevit v kolektivu	3	3
Spolupráce ve skupině	Spolupracuje ve skupině	3	3

Zdroj: Vlastní

Slovní komentář při začátku kurzu

Účastník F navazuje konverzaci sám. Ostatní většinou oslovuje jménem, asistentky a lektora vždy. Pokud jde o tanec, ve skupině se nebojí projevit, dokáže vést tanečnici, má rád pozornost ostatních. Při skupinových aktivitách spolupracuje velmi ochotně.

Slovní komentář po skončení kurzu

Účastník F navazuje konverzaci sám. Ostatní účastníky oslovuje jménem. Pokud jde o tanec, ve skupině se nebojí projevit, dokáže vést tanečnici, má rád pozornost ostatních. Při skupinových aktivitách spolupracuje velmi ochotně.

Příloha č. 2

Choreografie

Použité zkratky:

DK	dolní končetiny
HK	horní končetiny
LN/R	levá noha/ ruka
LS	levá strana
M	muž
PN/R	pravá noha/ ruka
PS	pravá strana
TP	taneční prostor
Ž	žena

Choreografie Twist, (tři páry)

Hudba: Mig 21 - Twist

Výchozí postavení:

- účastníci stojí v párech vzadu TP, pár uprostřed cca krok před ostatními, L pár je trochu více vlevo od prostředního páru než pár na PS;
- DK u sebe;
- HK podél těla.
- obě HK rychle do vzpažení, póza 8 dob, dlaně vytočené směrem od těla - na 1. dobu druhé osmičky písně;
- twistový pohyb na LS 8 dob a PS 8 dob - DK cca na krok od sebe, HK po lokty spíše při těle, dlaně rozevřené, prsty u sebe, pohyb HK podle boků a DK;
- tanečníci v párech po stranách - čelem k sobě s partnerem, M chytí Ž za ruce, DK u sebe, twistový pohyb boků společně na 8 dob do pokrčení na 8 dob zpět, M P rukou podtočí Ž a převedou Ž na svou PS;

- zároveň prostřední pár – povolená kolena, DK mírně od sebe, pohyb kolena k sobě a od sebe, HK volně dolů kopírují pohyb kolena, mohou se křížit před kolena 8 dob, hlazení břicha 8 dob;
- chůze vpřed 2x8 dob – začíná PN na 2 doby se špička dotkne podlahy cca na krátký krok před tělem, další 2 doby došlap na PN povolení v kolena, poté LN opakování., HK v bok či volně podél těla;
- twistový pohyb na PS 8 dob a LS 8 dob - DK cca na krok od sebe, HK po lokty spíše při těle, dlaně rozevřené, prsty u sebe, pohyb podle boků a DK;
- stoj a pohyb HK 8 dob - DK u sebe, HK nejprve podél těla, na každou dobu rychle střídavě LR a PR vystřelí, vždy o kousek výš, prsty protažené, rozevřené od sebe;
- chůze v zástupu do kruhu 3x8 dob - všichni se otočí na LS, tanečník na L konci vede řadu do kruhu, začíná PN na 2 doby se špička dotkne podlahy cca na krok před tělem, další 2 doby došlap na PN povolení v kolena, poté LN atd., HK po lokty spíše u těla, dlaně otevřené, prsty u sebe, střídavě proti DK vpřed a vzad;
- popoběhnutí do kruhu, v kruhu naznačení šeptání, vytočení zády ke středu a rychlý pohyb rukou 3x8 dob - všichni popoběhnou k sobě, přikrčí se, jako když si šeptají, 4 doby vyčkat, další 4 doby – přetočení zády do kruhu, HK nahoru, rychlý pohyb paží od loktů do stran střídavě LR, PR, dlaně otevřené, prsty od sebe, opět otočit do kruhu na 4 doby, na 4 doby vytočit ven z kruhu a pohyb HK;
- chůze v páru ven z kruhu 2x8 dob – M a Ž proti sobě za ruce, směrem ven z kruhu úkroky stranou – kruh se rozšíří, vždy úkrok na 2 doby, přisun druhé nohy na další 2 doby;
- Ž twistový pohyb do pokrčení 2x8 dob - Ž má zpevněné HK, lokty při těle, M vždy zatlačí do ruky Ž, tím se Ž mírně přetočí na polo špičkách, povolení v kolena a zpět;
- pár přetočení zády k sobě, rychlý pohyb paží 8 dob - od loktů do stran střídavě LR, PR, dlaně otevřené, prsty od sebe;

- převedení Ž před M, podtočení, převedení do středu kruhu 2x8 dob - M chytí Ž za rukou (ze strany, která směřuje do středu kruhu), převede ji před sebe, podtočí, a převede do středu kruhu;
 - Ž pohupují kolena a boky, M přicházejí libovolnou chůzí k nim 2x8;
 - M podávají PR Ž, podtočení, odcházení na původní místo 8 dob;
 - M přivolají posunkem Ž ze středu kruhu k sobě, Ž jdou libovolnou chůzí cca 8 dob;
 - twistový pohyb proti sobě bez držení 8 dob;
 - zatažení M do zástupu párů cca 8 dob - Ž chytí M za triko nebo rameno a zatáhne ho doprostřed TP, utvoří zástup párů;
 - výpad stranou (v páru od sebe) čelem k lidem 2x8 - ruce v bok, poté hlazení břicha;
 - chůze do strany 1. pár napravo. 2. pár nalevo 2x8 dob - za ruce, úkroky stranou na 2x8 dob, vždy úkrok na 2 doby, přisun druhé nohy na další 2 doby, zadní pár stoj na místě 1x8 dob, ruce podél těla 8 dob, poté vedou HK do vzpažení 8 dob;
 - twistový pohyb a závěrečná póza - do konce hudby každý libovolně twistový pohyb, na poslední dvě doby DK u sebe, ruce do vzpažení, dlaně vytočené od sebe.

Choreografie Tango, (tři páry)

Hudba: El tango de Roxanne, instrumental

Výchozí postavení:

- účastníci stojí v párech vzadu TP v jedné řadě, Ž po PS vedle M;
- DK u sebe;
- HK zakryté oči, lokty ve výši ramen, palce při dlani.
- HK rázně dolů od očí, chůze 2x8 dob - na 1. dobu třetí osmičky HK rázně podél těla, PN vychází – 3 kroky (povolená kolena, nášlap přes patu) vpřed, po třetím přísun LN k PN, opakovat, změna - po třetím kroku se s přísunem otočit v páru proti sobě;
 - pohled v páru na sebe, obcházení po kruhu páru 2x8 dob - tělo zůstává natočené, tj. pravé rameno směřuje do středu kruhu, PN kroky (povolená kolena, nášlap přes patu);
 - M 2x8 dob stojí, Ž kruh HK zevnitř ven 2x8 dob - Ž stojí čelem vpřed, HK podél těla, M stojí naproti Ž, HK v bok;
 - výpad (přenesení váhy výhradně na jednu stranu/nohu, ta je v pokrčení, druhá je propnutá) 4 doby LS, 4 doby – HK ve výpadu stejná ruka jako noha zaoblená nahoru v úrovni ramene, uprostřed podél těla či v bok;
 - přetočení Ž a vytočení k lidem - M vezme Ž do držení, ve směru po zádech se pár otáčí, Ž končí otáčení šikmo zády čela TP, na 1. dobu M vydá impuls Ž do PR, oba pohled vpřed, stop cca 4 doby;
 - Ž obchází M, její LR ve výši hrudi 2x8 dob - M stojí čelem ve směru TP, Ž obejde jednou M, LR se dotýká M, „obkresluje ho“ ve výši hrudníku, Ž končí zády k čelu TP po L straně M, LR na jeho L rameni, M na 1. dobu PR shodí Ž ruku ze svého ramene;
 - chůze do kruhu 2x8 dob - pár uprostřed kroky vzad, páry po stranách „otevření“ tak, aby vznikl větší kruh, všichni čelem do středu;
 - kruh HK od spodu, zevnitř do otevření, HK končí podél těla 8 dob
 - PR pohyb nahoru na 2 doby, na 2 doby dolů, střídání rukou 2x8 dob – pohyb paží vychází z lokte;

- kroky každý okolo své osy, HK lekce přizvednuté v loktech 8 dob;
- pokračování chůze 2x8 dob M do pravého zadního rohu TP, Ž do levého předního rohu, Ž stojí za sebou, druhá se rovná levým ramenem za pravým první, třetí levým ramenem za pravým ramenem druhé, PR v bok, pohled na M, M čelem k Ž;
- M jako posílají pusy, Ž chytají 8 dob;
- všichni k sobě do středu TP, PR natažené do středu, lehce se dotýkají, LR stranou natažená, rychlá chůze do konce fráze;
- všichni končí čelem vpřed TP, v libovolném zastavení (ruce nahoře, stranou, jedna ruka stranou atp.), nikdo nikomu nepřekrývá obličej.

Choreografie s šátky, (šest tanečníků)

Hudba: Eddie Vedder – No Ceiling

Výchozí postavení:

- V kruhu ve středu TP, všichni se dotýkají rameny, každý drží v PR cíp šátku, druhou stranu šátku drží tanečník po P straně, hlavy skloněné, DK podél těla.
 - ke konci předehty, hlavy zvednout nahoru;
 - kroky vzad 1x8 dob, krátké, nejdále tak, aby šátky byly mírně prověšené, ne napnuté, HK volné upažení;
- postupné zvedání HK – jeden tanečník LR nahoru, další po jeho L straně PR nahoru, poté LR atd., až mají všichni tanečníci ruce nahoře (od sebe, do písmene V), pokračuje stejně s rukama dolů, co doba to pohyb rukou - tedy 12 dob, další 4 doby kroky od sebe, šátky jsou napnuté;
 - chůze do středu a zatažení - dva tanečníci stojící proti sobě v kruhu jdou k sobě do středu, dojdou vedle sebe z PS, dva tanečníci, kteří stáli vedle nich v kruhu, v tu chvíli zatahnou za šátky, tím tanečníka zatahnou zpět na místa (8 dob), totéž jiní dva proti sobě, všichni poté zůstávají mírně u sebe -> šátky jsou opět lehce prověšené (8 dob);
 - přetočení vpřed, PR okénko - tanečník přímo vpředu uprostřed se přetočí za PR čelem k lidem, PR udělá okénko, L zůstává dole (4 doby), další 4 doby totéž dva tanečníci vedle prostředka, ostatní stojí, stále všichni drží cípy šátků;
 - přetočení zpět a zvednutí HK 8 dob – tři tanečníci se přetáčí zpět čelem do středu kruhu, všichni zvedají HK nahoru a vrací zpět dolů;
 - procházení cca 2x8 dob - libovolný tanečník uvolní LR, zůstává mu jeho šátek v PR, prochází slalomem mezi tanečníky, v danou chvíli, kdy prochází mezi dvěma, pouští jeden z nich cíp z LR;
 - stoj čelem vpřed TP, točení šátkem cca 4x8 dob - šátek je v PR, kruh rukou před tělem (8 dob), kruh s šátkem nad hlavou (8 dob), LR šátek uchopí nad hlavou za levý cíp, ruce dolů, houpání šátkem na LS a PS (cca 2x8 dob);
 - krok vpřed, šátek odhodit před sebe a póza.

Příloha č. 3

Vybraná hudba pro tento kurz:

Rozcvičení:

- Lenka. *Two: Everything at once*. [CD]. New York (USA): Epic Records, 2011.
- DAVID, Michal. *Disco 2008: Non stop*. [CD]. New York (USA): Sony BMG Music Entertainment, 2008.
- Milky Chance. *Sadnecessary: Stolen dance*. [CD]. Kassel (Německo). Lichtdicht Records, 2013.
- The Tokens. *The lions sleeps tonight*. [CD]. New York (USA). RCA Victor, 1961.

Choreografie:

- VEDDER, Eddie. *Into the Wild: No Ceilling*. [CD]. New York (USA). Sony BMG, 2007.
- Mig 21. *Snadné je žít: Twist*. [CD]. Universal Music Indonesia, 2001.
- MCGREGOR, Ewan. *El tango de Roxanne*. [online]. 2001. instrumental. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=iW71-sVyMzM>.

Hra na sochy:

- DJ Casper. *Cha Cha Slide: Cha-cha slide*. [online]. New Yorku (USA). The Island Def Jam Music Group, 2000. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=wZv62ShoStY>
- MANCINI Henri. *The Pink Panter: The Pink Panter theme*. [online]. New York (USA). RCA Records, 1964. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=9OPc7MRm4Y8>
- CASH Johnny. *Johnny Cash with His Hot and Blue Guitar: I walk the line*. [CD]. Memphis (Tennessee). Sun records, 1956.
- MAKEBA Miriam. *Pata pata*, [CD]. Santa Monica (Kalifornie), Verve records, 1989.

- Omi. *Me 4 U: Hula hoop*. [CD]. New York (USA). Columbia Records, 2015.

- WILLIAMS Pharrell. *G I R L: Happy*. [CD]. New York (USA). i am OTHER. 2014.

Závěr lekce:

- HOLLY Buddy, *The Crickets: Every day*. [online]. USA. Coral Records, 1958. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=kLBWkM0jzK0>
- LOVATO Demi. *Frozen: Let it go*. [online]. Kalifornie (USA). Sunset Sound, 2013. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=kHue-HaXXzg>
- The Beatles. *Abbey Road: Here comes the sun*. [CD]. Spojené království. Apple Records, 1969.