

# OBSAH

OBSAH .....	5
1. ÚVOD .....	7
2. TEORETICKÁ ČÁST .....	8
2.1 Dramatická výchova .....	8
2.1.1. Cíle dramatické výchovy .....	9
2.1.2 Obsah dramatické výchovy .....	10
2.1.3 Metody a techniky dramatické výchovy .....	11
2.1.4 Princip dramatické výchovy .....	13
2.1.5 Učitel dramatické výchovy .....	14
2.2 Specifika dětí mladšího školního věku .....	15
2.2.1 Tělesný rozvoj .....	15
2.2.2 Motorický vývoj .....	16
2.2.3 Vývoj poznávacích procesů .....	17
2.2.4 Sociální a emoční vývoj .....	18
2.3 Pohyb .....	19
2.3.1 Pohybová průprava u dětí mladšího školního věku .....	20
2.3.2 Kreativní a estetický pohyb ve výchově .....	23
2.3.3 Pohybové složky dramatické výchovy .....	24
2.4 Dramatická výchova versus taneční a pohybová výchova .....	25
2.4.1 Dramatická výchova v rámcově vzdělávacím programu .....	27
2.4.2 Taneční a pohybová výchova v Rámcově vzdělávacím programu .....	29
3. PRAKTICKÁ ČÁST .....	33
3.1 Úvod .....	33
3.2 Cíle praktické části .....	34
3.3 Výzkumná otázka .....	34
3.4 Charakteristika školy .....	34
3.5 Charakteristika žáků .....	35
3.6 Cíle a struktura výukových lekcí .....	36
3.6.1 Příprava 1. lekce - Pohybová průprava .....	36
Správné držení těla a správné dýchání .....	36
3.6.2 Příprava 2. lekce - Pohybová průprava .....	39
Prostorové citění, rytmické a dynamické složky pohybu .....	39
3.6.3 Příprava 3. lekce - Rozmanitost přírody .....	43
3.6.4 Příprava 4. lekce - Rozmanitost přírody .....	46
3.6.5 Příprava 5. lekce - Počátky lidské společnosti .....	49
3.6.6 Příprava 6. lekce- Výchova ke zdraví .....	53
3.6.7 Příprava 7. lekce - Hudební výchova .....	55
3.7 Reflexe odučených výukových jednotek .....	58
3.7.1 Pohybová průprava - správné držení těla .....	58
3.7.2 Pohybová průprava - prostorové citění, rytmické a dynamické složky pohybu .....	59
3.7.3 Stromy .....	61
3.7.4 Když se řekne voda a vzduch .....	62
3.7.5 Pravěk- život přizpůsobený životním podmínkám .....	64

3.7.6	Stárneme a měníme se .....	65
3.7.7	Opičí rock´n´roll .....	67
4.	SOUHRNNÁ REFLEXE .....	69
4.1	Využití pohybových složek dramatické výchovy ve výuce .....	69
4.2	Reflexe a vyhodnocení výzkumné otázky .....	70
4.3	Hodnocení třídní paní učitelky Mgr. a Mga. Evy Benešové .....	71
5.	ZÁVĚR .....	72
6.	POUŽITÁ LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE .....	73
7.	PŘÍLOHY .....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b> 81
7.1	Fotogalerie .....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b> 81

## 1. ÚVOD

Tato diplomová práce vznikla díky myšlence propojit pohybové složky dramatické výchovy s vyučovacím procesem. Jinými slovy, vytáhnout děti z lavic, aby si mohly při vyučování prožít, prozkoumat a postupně dojít k pohybovému ztvárnění svých pocitů, zážitků, vjemů, ale i při plnění různých témat z RVP.

Pohyb je pro člověka jedna z nejpřirozenějších věcí a je součástí lidského života. Je starý jako lidstvo samo. Už v dávném pravěku se lidé dorozumívali neverbální komunikací za pomoci gest, mimiky, řeči těla. Čas však neúprosně plyne a my se nacházíme v moderní době plné techniky, která z nás udělala pohodlné jedince. Přitom fyzická činnost pomáhá uvolnit napětí a depresi. Pohyb a pohybové ztvárnění je totiž aktivní, expresivní a komunikativní prostředek založený na práci s tělem, kterým lze snížit množství adrenalinu v těle a společensky přijatelným způsobem se zbavit agresivity, strnulosti a apatie. Tím, že člověk ze sebe "vytancuje" vztek nebo radost, lásku nebo smutek, zvyšuje svou schopnost tyto pocity vyjádřit. Kreativní pohyb a pohybové činnosti přispívají k propojení mysli, těla a ducha.

Cílem mé diplomové práce je vytvořit pro děti mladšího školního věku takové vyučovací hodiny, ve kterých by mohlo dojít k sebevyjádření za pomoci pohybového ztvárnění.

Tato práce by mohla pomoci dalším učitelům, kteří chtějí své žáky při vyučování vyvést ze stereotypů a fyzické strnulosti a to prostředkem, který jim může být tak blízký, jako je mně dramatická výchova a pohybové ztvárnění.

## 2. TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 Dramatická výchova

Dramatická výchova prošla v České republice od poloviny 60. let třemi obdobími. První, završené v průběhu druhé poloviny 70. let, bylo období hledání. Východiskem tohoto období bylo poznání, že dětské dramatické aktivity nemohou být zjednodušeným napodobením divadelní tvorby dospělých. Byla cítit potřeba nacházet specifika dětské divadelní činnosti, a proto bylo důležité soustředění na metodiku práce uvnitř skupiny, na její rozvíjení a propagaci v širším okruhu učitelů literárně-dramatických oborů a vedoucích souborů. Díky této myšlence vznikaly dětské přehlídky založené na důsledném spojování přehlídkových představení s praktickými semináři a dílnami pro vedoucí a učitele. Koncem 70. let byl důraz kladen na vzdělávání vedoucích a učitelů. Na základě této potřeby například Albatros zahájil vydávání sborníků a textů na dětský přednes, dětské divadlo a dětské loutkové divadlo. Vydávaly se publikace a metodický materiál.

V 80. letech nastalo druhé významné období, které znamenalo dovršování a prohlubování metodiky dramatické výchovy. Značně se rozšířil okruh lidí, kteří do práce vnášeli osobité varianty. Dramatická výchova byla zavedena do učebních plánů středních pedagogických škol a do programů škol mateřských. Obojí sice bylo poznamenáno praktikami školství té doby, avšak vznikaly první záchytné body v školském systému. Dramatická výchova se v této době rozvíjela svobodně a zdárně, podle svých potřeb, protože jí úřady a orgány nepřikládaly svůj zájem, považovaly ji za bezvýznamnou.

Třetí fáze vývoje české dramatické výchovy začíná rokem 1990, kdy na pražské pedagogické fakultě Eva Vyskočilová zavedla seminář o uplatnění dramatické výchovy v učitelském vzdělání. Dramatická výchova byla zavedena na jednotlivé fakulty vysokých škol, střední pedagogické školy rozšířily v průběhu pěti let výuku DV, do svých učebních plánů ji zařadila i řada gymnázií, stoupl počet mateřských škol, které uplatňovaly její prvky při výchově a vzdělávání a hlavně byla dramatická výchova včleněna do učebních plánů v rámci projektu Obecné a Občanské školy.

(Zpracováno podle pramenů: Eva Machková, Metodika dramatické výchovy, Praha: 2011, str. 7- 9)

Dramatická výchova jako samostatný školní předmět spadá do esteticko-výchovných předmětů mezi hudební výchovu, výtvarnou výchovu, taneční a pohybovou výchovu a literární výchovu. V RVP pro základní vzdělávání je dramatická výchova systémovou součástí vzdělávací oblasti Umění a kultura, a to vedle hudební výchovy a výtvarné výchovy jako třetí výchova se statutem doplňujícího oboru. Na rozdíl od ostatních výchov je tato výchova poměrně mladá a je mnoho rozdílných názorů ze strany škol, ředitelů a rodičů o její důležitosti a potřebnosti. Dramatická výchova je výjimečná v tom, že jejím dominantním materiálem je vše, co je spojeno s literární výchovou, výtvarnou výchovou, hudební výchovou a taneční a pohybovou výchovou a tj. celý člověk jednající pohybem a slovem, proto se jedná o výchovu komplexní, ačkoli v našich školách dosti opomíjenou.

(Zpracováno podle pramenů: Jaroslav Provazník, Vybrané kapitoly z dramatické výchovy, Karolinum, Praha: 1998, str. 44- 46)

Eva Machková o dramatické výchově píše: „Dramatická výchova je učení zkušeností, tj. jednáním, osobním, nezprostředkovaným poznáváním sociálních vztahů a dějů, přesahujících aktuální reálnou praxi zúčastněného jedince. Je založena na prozkoumávání, poznávání a chápání mezilidských vztahů, situací a vnitřního života lidí současnosti i minulosti, reálných i fantazií vytvořených. Toto prozkoumávání a poznávání se děje ve fiktivní situaci prostřednictvím hry v roli, dramatického jednání v situaci.“

(str. 32, Úvod do studia dramatické výchovy, Eva Machková, NIPOS, Praha 2007)

### **2.1.1. Cíle dramatické výchovy**

Stejně tak, jako všechny ostatní předměty ve výuce, má i dramatická výchova své specifické cíle a hodnoty. Než však začneme cíle formulovat, musíme zapřemýšlet nad tím, jaké poznatky, dovednosti, schopnosti a postoje mají žáci prostřednictvím výuky získat. Cíle můžeme znázornit jako pyramidu, na vrcholu cíle obecnější, základ je tvořen konkrétními cíli, stanovené pro jednotlivou lekci nebo její část.

Hlavním cílem dramatické výchovy je zprostředkování aktivního poznávání světa, společnosti, člověka a sebe sama v navozené fiktivní situaci, kterou člověk řeší spontánně, svobodně, podle svých představ, bez strachu z možných sankcí za toto

jednání. Dramatická výchova po roce 1990 v České republice vstupovala do učebních plánů a osnov na školách a o tři roky později vznikly osnovy dramatické výchovy pro obecné školy, kdy autoři těchto osnov sestavili cíle dramatické výchovy:

„Dramatická výchova pomáhá vychovávat tvořivou a vnímavou osobnost, která je schopna :

vnímat skutečnost kolem sebe v celé její hloubce a složitosti a orientovat se v ní

- orientovat se v sobě, jasně a zřetelně formulovat své myšlenky a beze strachu prezentovat své názory

-tvořivě řešit praktické problémy

- uvědomovat si mravní dilemata, umět se v nich samostatně a odpovědně rozhodovat

- respektovat druhé lidi a jejich názory, naslouchat jim a oceňovat jejich přínos, umět se na ně spolehnout v případě potřeby

- podrobovat své názory i názory druhých kritice, a tím získávat otevřenost měnit svoje postoje a vyvíjet se

- soucítit s druhými lidmi a být schopen jim pomoci, je-li to třeba

- spolupracovat s druhými na společném díle, umět dovést toto dílo až do konce a být schopen za ně nést odpovědnost.“

([http://www.drama.cz/osnovy\\_a\\_programy/osnovy\\_obecna\\_skola.html](http://www.drama.cz/osnovy_a_programy/osnovy_obecna_skola.html))

## **2.1.2 Obsah dramatické výchovy**

Nezákladnějším charakteristickým rysem v dramatické výchově je důraz na proces osobnostně sociálního rozvoje. K tomu slouží hry a cvičení, které rozvoji napomáhají.

K osobnostnímu a sociálnímu rozvoji slouží hry, cvičení a improvizace, které rozvíjejí:

- Uvolnění a schopnost koncentrace
- Seznámení
- Soustředění pozornosti
- Rytmické cítění a dynamika
- Smyslové vnímání
- Prostorové cítění
  
- Představivost a fantazii

- Partnerství a skupinovou citlivost
- Řečové dovednosti, jazykové cítění a barvitost mluveného projevu
- Logické myšlení
- Paměť
- Spolupráci
- Společnou tvorbu
- Situace, ve kterých dochází k nutnosti řešení jistého konfliktu
- Společné řešení problému, atp.

### **2.1.3 Metody a techniky dramatické výchovy**

Metoda je způsob, jak dosáhnout určitého teoretického nebo praktického cíle, prostředkem k tomu je technika, která představuje konkrétní postup. Každá metoda má nejrůznější počet technik. Metody dramatické výchovy vtahují do procesu celou žákovu osobnost, umožňují tvořit, zažít, prožít, reflektovat v různých rovinách tvorby a sdílení. Klíčové metody pro dramatickou výchovu jsou:

- Hra v roli

Má tři stupně- simulace, kdy je účastník sám sebou ve fiktivní situaci či prostředí, alterace, kdy účastník vstupuje do postavy, přebírá z ní cosi blíže neurčeného až po charakterizaci, kdy se účastník stává konkrétní postavou, za kterou jedná a přebírá její vlastnosti a charakter. V rolové hře můžeme spatřit odraz zkušenosti, navozuje představu.

- Hra ve fiktivní situaci

Účastník vstupuje do fiktivních navozených situací, ve kterých jedná a rozhoduje se. Své rozhodnutí může vzít při další hře zpátky a jednat zcela jinak. Tím si zkouší různá rozhodnutí, jejich dopady, získává nové zkušenosti.

- Improvizace

Jde o cíleně navozenou fiktivní situaci, kterou účastník řeší spontánně, dobrovolně, podle svých představ, bez strachu z možných sankcí. Jde o jednání v rovině jako, ne doopravdy. Podmínkou improvizace je tvořivost, fantazie. Je to nejpřirozenější lidská činnost. Člověk improvizuje stále v celém svém běžném životě.

(Zpracováno podle pramenů: Radek Marušák, Dramatická výchova v kurikulu současné školy, Praha: 2008, str. 12- 14)

Techniky postrádají samostatnou platnost. Jsou odkázány na téma hodiny, strukturu dramatu. Každá technika nějak funguje a to svádí méně zkušené učitele k jejich bezmyšlenkovitému vkládání do výuky, aniž by si jejich funkci dopředu promysleli. Rozdělení technik podle Evy Machkové:

#### Verbální techniky:

- Telefonické rozhovory, rozhlasové zprávy, zaslechnuté části dialogů
- Konverzace ve dvojicích, interview
- Panelové interview (odpovídá skupina hráčů)
- Policejní nebo soudní vyšetřování
- Vyprávění
- Reportáže
- Svědectví
- Titulkování
- Shromáždění a schůze
- Plášť experta
- Zjišťování totožnosti
- Vnitřní hlasy
- Ulička
- Horké křeslo

#### Techniky s pantomimou a jednáním v roli:

- Vyjádření vztahu postojem
- Živé obrazy
- Výměna rolí
- Životopisy, jeden den v životě
- Kdo je to – kdo jsem?
- Rituály a obřady
- Analogie a alternativy (situace nebo struktura vztahů se zahraje v jiné době či prostředí)

#### Techniky grafické a zvukové:

- Odborná a populárně naučná literatura
- Dokumenty, zápisníky, dopisy a zprávy



- Mapy a plány
- Kresba postavy
- Kresba prostředí a lidí
- Masky
- Zvukové záznamy a vyprávění příběhu zvukem

(str. 105- 110, E. Machková, Úvod do studia dramatické výchovy, NIPOS, Praha: 2007)

Stručněji o technikách dramatické výchovy pojednává N. Morganová a J. Saxtonová: „Techniky- „nástroje,, jsou to, co učitel používá, aby uplatnil veškerý potenciál strategií a aby žákům zprostředkoval zkušenosti, které pokládá za podstatné.“

(str. 143, N. Morganová-J. Saxtonová, Vyučování dramatu, Sdružení pro tvořivou dramaturgii, Praha: 2001)

#### **2.1.4 Princip dramatické výchovy**

Dramatická výchova vznikla ve světě reformní pedagogiky na počátku 20. století, kdy byl kritizován drilový herbartismus, encyklopedismus a abstraktní verbální učení. Obrací pozornost na žáka, na jeho emocionální složku a na praktické osvojování poznatků. Dítě tak dostává příležitost porozumět sobě samému a svému místu ve světě. Vznikl zde tedy nový moderní způsob vyučování, který využívá celostní učení založené na zkušenosti. S tímto modelem pracuje i dramatická výchova. Z toho plyne skupina principů společná s dalšími předměty.

Je to prožívání, které je přítomno stále, utváří vnitřní život člověka, který má pro něho zvláštní význam. Dále je to zkušenost, kdy dítě uplatňuje své individuální poznatky a tvoří postoje. Dále je to hra, která musí být dobrovolná, svobodná. Ve hře je významný proces, ne výsledek. A nemohu opominout tvořivost, schopnost, která se rovná inteligenci. V dramatické výchově se nejčastěji pracuje s expresivní tvořivostí, která je žákům nejbližší. Učitel by měl mít invenční tvořivost, která stojí nad expresivní. Tvořivost je jednou z podmínek improvizace a zde se už dostáváme k principům, které jsou specifické

pro dramatickou výchovu. Patří sem improvizace, vstup do role, fikce a fiktivní situace,

psychosomatická jednota, partnerství a zkoumání a experimentování. Tyto principy jsou odvozeny z prostředků a postupů divadelního umění. Hlavním principem

dramatické výchovy je tedy rozvíjení celé své osobnosti, jak po stránce duševní, tak i po stránce fyzické a k tomuto rozvíjení dochází právě díky lidské činnosti, hře.

(Zpracováno podle pramenů: Radek Marušák a kol., Dramatická výchova v kurikulu současné školy, Portál, Praha: 2008, str. 9-11)

### **2.1.5 Učitel dramatické výchovy**

V úvahách nad úspěšným učitelem dramatické výchovy sledujeme dvě roviny. V první rovině jde o základní profesní vybavenost, která vychází z principů humanistické psychologie, kde je základní tezí důvěra v člověka, v jeho vitalitu, hledání a nacházení tendencí k růstu. Dále vychází z pragmatické pedagogiky, kde mohu zmínit výchovu k demokracii, a v neposlední řadě vychází z konstruktivistického pojetí školy. Druhá rovina je zaměřena na speciální vybavenost pro dramatickou výchovu. Zde jsou důležité předpoklady učitele pro úspěšné vedení skupinové práce dramatické výchovy, kdy je učitel součástí skupiny a stává se rovnocenným partnerem, má zájem o každého člena skupiny, je schopen empatie, vyjadřuje pozitivní i negativní pocity, dává akcent na prožitky a racionálnost ve vyvážené míře, není netrpělivý a má důvěru v sebe i skupinu. Dále jsou však velice důležité předpoklady učitele pro vlastní dramatickou práci, kam spadá dokonale zvládnutá technika řeči, schopnost učitele improvizovat obecně a v roli, učitel v roli používá nonverbální a pohybové vyjádření, plánuje a tvořivě reaguje, osvojuje si metody a techniky dramatické výchovy, orientuje se v literatuře, v hudbě, v divadle, v umění, zvládá základy režijní práce a neustále se odborně vzdělává. Učitel by měl být osobnost tolerantní, vstřícná, schopná naslouchat a vcítit se, pochopit stanoviska druhého a být osobnost pozitivně a optimisticky naladěna. K tomu všemu je za potřeby pedagogický takt, tedy aby byl učitel schopen registrovat reakce žáků a přizpůsobit jim svoje chování a učební postup.

(Zpracováno podle pramenů: J. Karaffa, Dramatická výchova a dítě v bludišti dnešního světa, Praha: 2000, str. 76)

Plně kvalifikovaný pedagog dramatické výchovy má být schopen pracovat nejenom s dětmi, ale i s dospělými. Někdy bývá dramatická práce s dospělými mnohem náročnější, protože musí učitel znát jejich specifické problémy. Dospělí lidé bývají často poznamenáni svým životem a povoláním a tím jsou do určité míry zformováni.

Často nejsou schopni změnit stereotypy práce a postoje k ní. To pro učitele představuje rozdíl při práci s dětmi a s dospělými.

## ***2.2 Specifika dětí mladšího školního věku***

Vstupem dítěte do školy nastupuje vývojová etapa mladšího školního věku. Zpravidla ji vymezujeme časovým úsekem od 6-7 let do 11 let, kdy se začínají objevovat první známky pohlavního dospívání (prepubescence). Je to období střízlivého realismu, školák je zaměřen na svět, jaký je, chce ho pochopit. Tendenci k realismu můžeme vyzorovat v řeči, kresbě, písemném projevu, zájmech, četbě i ve hře. Na začátku tohoto období je školák zpravidla hodně závislý na autoritě (naivní realismus), ke konci je jeho přístup s blížícím se dospíváním kritičtější (kritický realismus). Nápadná je aktivita a snaživost dítěte, ochota spolupracovat. Toto období označujeme jako období snaživosti a iniciativy, v této době si dítě dokazuje svou vlastní hodnotu především výkonem, má smysl pro píli a pracovitost, zažívá pocity dělby práce a sounáležitosti. Cílem je dosažení pocitu kompetence a sebevědomí, oproti pocitům selhání a méněcennosti.

### **2.2.1 Tělesný rozvoj**

Období mladšího školáka je ohraničeno první a druhou strukturální přeměnou organismu. Po přechodné disharmonii na počátku období se školní dítě jeví většinou harmonicky rozvinuté, avšak musíme počítat s velkými individuálními rozdíly, včetně rozdílů pohlaví. Růst těla je ještě po vstupu do školy obvykle zrychlený, zpomaluje se, stejně jako přírůstky hmotnosti kolem 8. roku. Přes celkově rychlý růst dětské kostry zůstávají kosti i po osmém roce nadále elastické v důsledku menšího obsahu nerostných látek, což se projevuje jejich menší pevností a tvrdostí. To se pochopitelně týká také páteře dítěte, která je v tomto období ještě velmi pružná, její vazivo a svalstvo je zatím nedostatečně vyvinuto, a proto se páteř může při nedostatku přirozeného tělesného pohybu snadno deformovat. Zároveň se v tuto dobu posiluje odolnost organismu, zdokonaluje se vegetativní regulace (vnitřní souhra, bez použití vůle), zvyšuje se objem srdce, hmotnost mozku, zrychluje se vedení vzruchu nervem, zdokonaluje se činnost svalů a pohyblivost kloubů. S nabývajícím fyzickou zdatností je spojena potřeba pohybu. Při nedostatku pohybu při výuce jsou děti neklidné a nesoustředěné. Měli bychom tedy tuto potřebu dětem dopřát a přizpůsobit tak své

vyučování, proto je na místě připomenout potřebu využití pohybových složek dramatické výchovy ve vyučování, kdy je způsob tohoto vyučování velice vhodný.

(Zpracováno podle pramenů: J. Langmeier a D. Krejčířová, Vývojová psychologie, Grada, Praha: 2006, str. 117-124)

### **2.2.2 Motorický vývoj**

Motorický vývoj se postupně zklidňuje. Pohyby jsou oproti předškolnímu období účelnější, rychlejší, přesnější, úspornější, koordinovanější. Zlepšuje se hrubá i jemná motorika, zpřesňuje se vizuomotorická koordinace, pohyby se zpřesňují a zjemňují, zlepšuje se koordinace zraku a ruky. Dívky vynikají přesností pohybů a snahou o pohybovou ladnost, pohyb chlapců se vyznačuje silou a rychlostí. Rok od roku se u děvčat i chlapců zlepšuje pohybová obratnost, která se kolem osmi let dětského věku projevuje vyspělou manuální zručností, snahou něco vyrábět rukama a manipulovat s různými předměty. Trvá všeobecná aktivita dítěte s výraznou radostí z pohybu, zvláště při psychickém napětí je pohyb vhodným uvolněním, které vrací dítě do duševní rovnováhy, proto by měl být nedílnou součástí každodenního časového režimu školáka. Z celkové pohybové charakteristiky dětí mladšího školního věku vyplývá, že dětské psychofyzické předpoklady jsou vstřícně uzpůsobeny k efektivnímu využití pohybu v nejrůznějších pedagogických situacích. Mám na mysli nejen motivační a relaxační funkci pohybu, ale i jeho roli při zprostředkování, osvětlení a ověření nových poznatků dětmi. V této souvislosti nelze opomenout též význam senzomotorického učení pro rozvoj dětského intelektu a funkci pohybu při spontánním vyjádření dětské emocionality či pro rozvíjení múzických dovedností dětí. Dítě se začíná zajímat o různé druhy sportu. Také v této oblasti by mělo dostat pokud možno co nejvíce příležitostí. V tomto období je dítě velice obratné, zvládá všechny sezónní činnosti. Motorické výkony nezávisí jen na vnitřních dispozicích, ale i na vnějších podmínkách, které je mohou povzbuzovat a rozvíjet nebo naopak tlumit. Tělesná síla a obratnost hrají velkou roli v postavení dítěte ve skupině vrstevníků. Převažuje zde sklon dětí vzájemně se oceňovat podle pohybové obratnosti.

(Zpracováno podle pramenů: D. Pastucha a kol., Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity, Grada, Praha: 2011, str. 32- 39)

### 2.2.3 Vývoj poznávacích procesů

Také oblast poznání je ve znamení rostoucí aktivity dítěte. Školákovi nevyhovuje pasivní přijímání informací, chce se všeho sám zúčastnit, pochopit souvislosti, zjistit vlastnosti předmětů a jevů, je v tomto ohledu pozorný, vytrvalý, zvědavý, soustavný. Poznávací procesy jsou stále úzce spjaty s city.

Vnímání se stává cílevědomým aktem, přestává mít ráz náhodnosti, stává se pochodem zaměřeným na poznávání podstaty vlastností předmětů a jevů, svět se školákovi rozšiřuje v prostoru i v čase, objevuje nové vztahy a souvislosti. Rostoucí schopnost analyzovat a diferencovat umožňuje stále kvalitnější poznávání. Během této vývojové etapy dítě postupně přechází od vnímání konkrétních předmětů a jevů k vnímání všeobecnějšímu, kolem 10. – 11. roku je vnímání zhruba stejně přesné jako u dospělého, dítě má však méně zkušeností pro třídění informací a vyvozování souvislostí (zraková ostrost, rozlišení barev, tvarů a velikostí, sluchová a hmatová citlivost prodělávají velký rozvoj; neshází se objevují nejdéle v chápání prostorových vztahů a při vnímání času).

Představivost dosahuje u mladšího školáka vrcholu. Představivost postupně ztrácí typickou spontaneitu z předškolního období, dítě dovede rozlišit skutečnost a fantazii, stále více vniká do životní reality (ke světu představ se rádo vrací ve hře či četbě). Fantazie je do jisté míry potlačena realitou, vlivem školní práce se rozvíjí úmyslná, záměrná představivost. Jde o důležitý moment ve vývoji představ – přechod od bezděčného vzniku představ ke schopnosti záměrně vyvolávat potřebné představy. Schopnost operovat s představami předchází schopnosti operovat s pojmy. Na počátku školní docházky převládá neúmyslná, mechanická paměť, bezprostředně spojená s vnímáním (požadavek názornosti vyučování), ke spojení nových poznatků s předcházejícími potřebuje dítě pomoc dospělého. Paměť se však rychle zdokonaluje. Stále častěji se uplatňuje záměrné zapamatování, racionalita a logický úsudek. Velmi záleží na vedení učitelem. Dítě začíná využívat záměrných paměťových strategií, propojuje druhy paměti. Paměť je tím efektivnější, čím jasněji si dítě uvědomuje cíl a účel zapamatování (důležitost motivace).

Rozvoj pozornosti má pro školáka prvořadý význam. Rozhoduje totiž o kvalitě ostatních poznávacích procesů, a tím i o úspěšnosti či neúspěšnosti v oblasti učení.

Na počátku školní docházky je pozornost krátkodobá, spontánně zaměřená, převládající vzruch nad útlumem způsobuje časté přerušování pozornosti, neschopnost odolávat rušivým vlivům. Vůlí ovládaná pozornost je velmi vyčerpávající a je výrazně

ovlivněna organizací vyučování, neboť žáci ještě nemají vytvořené autoregulační mechanismy. Kladně působí pestré, střídající se formy práce, pochvala a povzbuzení, zařazení oddechových relaxačních chviliek či cviků, využití hravých prvků a alternativních vyučovacích metod či přístupů.

Vývoj myšlení je podstatně ovlivňován školní činností a osobností učitele. Dítě si postupně osvojuje schopnost logických operací a odpoutává se od bezprostředního názoru. Jeho logické usuzování se opírá o konkrétní věci a jevy, které si lze názorně představit. Cílenými postupy lze podpořit výstavbu logického myšlení.

(Zpracováno podle pramenů: J. Langmeier a D. Krejčířová, Vývojová psychologie, Grada, Praha: 2006, str. 124- 130)

#### **2.2.4 Sociální a emoční vývoj**

Emocionální vyrovnanost a sociální obratnost jsou pro celkovou školní adaptaci a úspěšnost velmi důležitými charakteristikami. Pro citové projevy mladšího školáka je typický ústup lability a impulzivity, stejně jako slábnutí egocentrismu, narůstá schopnost seberegulace. Dítě je schopno potlačit nebo zřetelně vyjádřit své pocity, bere při tom ohled na očekávání a požadavky okolí. Narůstá schopnost emočního porozumění a postupně se objevuje chápání ambivalentních citů, dítě začíná chápat širokou škálu citů, jejich kvalitu i vnější výraz, rozumí skrývání emocí a modulaci jejich výrazů. V tomto směru jsou mezi dětmi velké individuální rozdíly, související s citovým uspokojením v raném dětství. Trvá značná citová ovlivnitelnost. Emocionální stránka má rozhodující vliv na úspěšnost i spokojenost žáků. Citový rozvoj a postupná schopnost sebepoznání prokazují souvislosti s kognitivním vývojem. Začínají se rozvíjet vyšší city (etické, estetické, sociální, intelektové). Hodnotová orientace a sociální kontrola jsou zpočátku velmi labilní, závislé na situaci a autoritě. Během období mladšího školního věku se sociální normy morálního jednání začínají stabilizovat, s výjimkou abstraktních hodnot. Morální vývoj je silně ovlivněn výchovnými postupy a způsobem interakce mezi členy rodiny. V oblasti sebepojetí je podstatné kladné sebehodnocení, které je pro duševní výkonnost i celkové zdraví dítěte velmi významné. Dítě je socializováno nejen zvnějšku (rodiči, vrstevníky, učiteli...), ale do značné míry se socializuje samo. Dítě si samo vytváří určitou „teorii o sobě“, která je pak základem jeho pojetí vlastní identity. Sociální role žáka přináší nové společenské postavení, dítě rozšiřuje své sociální zkušenosti a odpoutává se

od rodiny. Rodinné vztahy však zůstávají základem citové jistoty dítěte. Dítě navazuje nové vztahy s vrstevníky, učí se kooperaci i soutěžení (v první a druhé třídě se soutěží o přízeň učitele, později v rámci vrstevnické skupiny chce být lepší než ti ostatní). Převládá u něj pozitivní emoční ladění, je citově povrchní (snadno mění emoce), radostný, bezstarostný, neprožívá emoce tak hluboko. V počátcích školní docházky se zajímá více o sebe a vlastní úspěch, později bere ohled na kolektiv třídy, objevuje se vědomí sounáležitosti, společné odpovědnosti, rozvíjejí se kamarádské vztahy. Dětská skupina bývá na začátku školního věku málo diferenciovaná, vztahy ke spolužákům jsou spíše nahodilé, teprve ke konci tohoto období se objevují trvalejší vztahy přátelství. V rámci školní docházky se chlapci projevují jako aktivnější, vykazují intenzivnější reakce, jsou schopni snadněji přecházet z jedné činnosti na druhou. V porovnání s děvčaty jsou však méně schopni setrvat dlouhodoběji u jedné činnosti, jsou méně odolní vůči rušivým vlivům a jsou méně podrobní a vstřícní vůči požadavkům a příkazům učitele. Vztah k učiteli je zpočátku velmi nekritický, jde o směsici úcty, obdivu, náklonnosti, ale i strachu, později záleží na konkrétních zkušenostech s učitelem (dítě je kritičtější).

(Zpracováno podle pramenů: J. Langmeier a D. Krejčířová, Vývojová psychologie, Grada, Praha: 2006, str. 130- 142)

### **2.3 Pohyb**

***„Musíme dětskou duši dojmout, abychom ji pohnuli k výrazu pohybem, musíme dát dětské fantazii milé představy, které dovede po svém prožít.“***

(J. Kříčka, IN: E. Jenčková, Hudba a pohyb ve škole, Hradec Králové: 2002, str. 9)

Pohyb je jedním z nejpřirozenějších životních projevů člověka. Člověk se během svého života pouští do rozličných pohybových aktivit, mnohdy aniž by si uvědomoval svoje motivy nebo vlivy, které mu pohyb přinese, a to zejména vlivy v psychické sféře. Když dítě začíná lezením po zemi svůj motorický rozvoj v oblasti lokomoce, nemá nejmenší tušení, jakou roli bude pohyb hrát v jeho životě.

Pro děti mladšího školního věku je pohyb vývojovou přirozeností, projevem celkové aktivace organismu, tělesné i duševní. Spolu s nervovou soustavou se zdokonalují i poznávací procesy dětí, zlepšuje se jejich smysl pro orientaci v prostoru, urychlují se reakce na vnější podněty, rozvíjejí se kreativní schopnosti a estetické citění. Veškerá

pohybová aktivita dětem přináší radost, prožitek a je podmínkou harmonického vývoje. Neslouží pouze k vybití tělesné energie, ale přirozené senzomotorické sklony je vedou k manuální zručnosti, jsou přirozenou přípravou pracovních úkonů. Proto je pohyb v tomto věku nesmírně důležitý při utváření sebepojetí a sebehodnocení dítěte jako základu formování dětské osobnosti.

Pohyb ve vývoji dětské osobnosti je důležitý i po stránce sociální. Je to prostředek konfrontace jednotlivce se sociálním prostředím, slouží k navozování kontaktů s dospělými i vrstevníky. Pohybová komunikace, která se v esteticko-výchovných předmětech nejlépe rozvíjí prostřednictvím pohybové výchovy, dramatické výchovy i hudebně pohybové hry, znamená pro dítě uvědomit si své tělo, nechat jeho jednotlivé části promluvit, osvojit si gestikulační prostředky, mimiku, dodat svému nonverbálnímu sdělení výraz a emocionalitu. Výrazná gesta, mimika a pohyb celého těla provázejí prvotní dětská sdělení ještě v předřečovém stadiu a zůstávají důležitými komunikačními prostředky i v dalších věkových obdobích, kdy doplňují a expresivně zabarvují dětský mluvený projev. Často si lze všimnout, že děti na začátku školní docházky mnohem snadněji komunikují za pomoci obličeje a postavením těla než pomocí řeči, protože ještě nemají dostatečně vybavenou slovní zásobu. Ale i u starších dětí je pantomimika ve smyslu pohybové hry beze slov cestou k rozvázání jazyka. Jejich tělesné a obličejové pohyby prozradí mnohdy víc než jen pouhá slova.

(Zpracováno podle pramenů: E. Jenčková, Hudba a pohyb ve škole, Hradec Králové: 2002, str. 9-11)

### **2.3.1 Pohybová průprava u dětí mladšího školního věku**

*„ Přirozeně vyvážené držení těla sedí člověku v duši i v těle, v mase i v krvi, je kusem jeho bytosti. Držení, které zaujme pouze na povel, svůj nebo cizí, a které při ochabnutí pozornosti odložíme, je pouhý klam. ... Držení je kinetický jev, ne statický- dynamický, ne formální... K dobrému držení těla patří vnímání vlastní tíže, životní hra s rovnováhou, čilá pohotovost k pohybu a uvolněný klid.“*

(D. Jacobs, IN: E. Jenčková, Hudba a pohyb ve škole, Hradec Králové: 2002, str. 28)

V předešlé kapitole jsem se zmínila o důležitosti pohybu při utváření složek osobnosti, jak po stránce tělesné, duševní i sociální. Než však začneme s dětmi cíleně pracovat při využití pohybu, musí předcházet jistá průprava. Pohyb je sice



nejpřirozenější lidskou činností, ale má-li se s ním cíleně pracovat a máme-li dojít k pěstování kultury pohybu, je zapotřebí pohybová průprava a její soustavné provádění.

Základní pohybové dovednosti musí být od prvopočátku správně prováděny, protože jejich následné odbourávání je velice těžké. Pokud si dítě špatně zafixuje pohybové dovednosti, dojde k dynamicko-pohybovým stereotypům, které brání včasnému a odpovídajícímu fyziologickému vývoji. Tyto pohybové zlozvyky je třeba zaměnit za pohybové zvyky, leč je to práce náročná a dlouhodobá. Důležitou složkou při osvojování pohybových dovedností je motivace. Od dětí je zapotřebí jistá dávka trpělivosti, vůle, houževnatosti a sebeovládání. Od učitele vysoká profesní zdatnost a vlastní praktické dovednosti a zkušenosti.

Základem každého pohybového projevu a zejména pohybové průpravy je správné držení těla.

Zásady pro správné držení těla jsou:

- Váha těla spočívá na přední polovině chodidel, nikoli na patách
- Stojíme vzpřímeně, nezakláníme se ani nepředkláníme
- Pocit dlouhých nohou, které nás táhnou vzhůru
- Aktivní těžiště, které směřuje přímo vzhůru- tzn. svaly podbřišku aktivně táhnou směrem dovnitř a nahoru, zatímco hýžďové svaly se zpevňují směrem pod trup, čímž dochází k podsazení pánve
- Protažení páteře směrem vzhůru
- Aktivně, vzosně držená hrudní kost (jakoby střed hrudní kosti byl přitahován bradou)
- Volné posazení vytočených ramen, které pocitem směřují do šířky
- Držení hlavy z opěrného bodu mezi lopatkami, bez aktivity nebo dokonce napětí v oblasti hrdla
- Celé tělo je při správném držení uvolněné (nikoli však povoleno či napjaté)

Aby byl celý pohybový projev přirozený a uvolněný, nesmíme opomíjet správné dýchání, které navazuje na správné držení těla. Neoptimálnější dech je smíšený (hrudně brániční), který spočívá v tom, že bránice a mezižeberní svaly rozšiřují spodní část hrudního koše do stran a současně se nádechový pohyb dostává až do podbřišku. Nezbytným předpokladem je uvolněné, aktivní, vzpřímené držení těla.

(Zpracováno podle pramenů: R. Svobodová, *Základy techniky řeči pro (budoucí) učitele*, Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v Praze, Praha: 1998, str. 33-34)

***„ Volně se pohybovat v prostoru znamená prostor cítit a orientovat se v něm.“***

(J. Jeřábková, IN: E. Polzerová, *Pohybová příprava jako součást dramatické výchovy*, IPOS, Praha: 1995, str. 4)

Po správném držení těla a správném dýchání je dalším bodem v pohybové přípravě prostorové citění. Aby dítě bylo schopno pohybovému ztvárnění a pohybu vůbec, musí vnímat a orientovat se v prostoru, který ho obklopuje. Prostor lze rozdělit na volný, neohraničený, neomezený a prostor uzavřený, ohraničený, omezený.

Při práci s dětmi v uzavřeném prostoru, tj. ve třídě, tělocvičně, na hřišti, je za potřebí, uvědomit si střed místnosti, přední a zadní stěnu, boční stěny, rohy místnosti a spojnice stěn a rohů pomyslnými osami a diagonálu. Toto členění zachováváme i při pohledu dolů a vzhůru. Při procvičování dodržujeme zadané směry, tím rozvíjíme vztah k prostorovému citění. Dále ho rozvíjíme tím, že si uvědomujeme směr pohybu na místě (vzhůru, dolů, vpřed, vzad, vpravo, vlevo) a tím, že si uvědomujeme směrové citění jednotlivého pohybu a prostoru v těle samém. Důležitou součástí je i vztah k prostorovým útvarům, jako je kruh, řada, zástup, skupina. K práci s prostorem se úzce váže i vzájemný kontakt těch, kteří se v něm nacházejí. Patří sem přímý kontakt účastníků, do kterého patří nejrůznější dotyky a pohyby, ale také kontakt nepřímý neboli sluchový, kdy se účastníků nedotýkáme, pouze jim nasloucháme.

***„ Rytmus- výraz řádu a symetrie- proniká tělem až k duši, oživuje člověka celého a objevuje harmonii vši jeho osobnosti.“***

(Platon, IN: E. Polzerová, *Pohybová příprava jako součást dramatické výchovy*, IPOS, Praha: 1995, str. 10)

Při pohybování v prostoru narážíme na další důležitý moment v pohybové přípravě, a to rozvíjení rytmické a dynamické. Rytmika a dynamika se odráží ve veškeré naší činnosti. Každý člověk má svoji osobitou dynamiku řeči, chůze, běhu a každý člověk má i svůj osobitý rytmus ve svém těle. Pro využití rytmu a dynamiky

v pohybu je velice vhodný hudební doprovod, který podporuje a rozvíjí rytmickou a dynamickou složku pohybu.

### **2.3.2 Kreativní a estetický pohyb ve výchově**

Tvořivost neboli kreativita je zvláštní soubor schopností, které umožňují uměleckou, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost, v našem případě umělecký a tvůrčí pohyb. Tvořivost je jedním z principů dramatické výchovy, které se prolínají s ostatními předměty ve vyučování. Je to schopnost rovná inteligenci a má blízko k fantazii a obrazovotvornosti. Kreativní člověk je samostatný, sebedůvěřivý, vnímavý, nezávislý. Při taneční a pohybové výchově mohou nevědomě navozené pohybové reakce vést k asociacím ranějších událostí v životě dítěte a k jejich novému prožití. Tím si člověk uvědomí vtištěné pocity spojené s událostmi a novým prožitím si je může dítě více uvědomit. Díky tomu, že proces probíhá v neverbální rovině a pohyb se stává prostředkem vyjádření, mohou se děti do procesu hluboce ponořit. Základem jsou tvořivé taneční improvizace a nevědomé volné pohybové asociace, ať se jedná o individuální nebo skupinové vyučování. Vědomá a tvořivá práce s pohybem propracovává a posiluje svalové partie těla, zvyšuje pohyblivost páteře a kloubů, probouzí cit pro rytmus a dynamiku, rozvíjí prostorové cítění, rozvíjí partnerský kontakt směřující až do roviny komunikační, rozvíjí kreativitu, rozvíjí vůli, trpělivost a houževnatost.

Kreativní pohyb ve vyučování mohou děti využít především v dramatické výchově, v níž je pohyb významným prostředkem pěstování vzájemné komunikace a rozvíjení intelektových i emočních dispozic dětí. Podobně je tomu v hudební výchově, kdy přirozené vazby hudby a pohybu usnadňují dětem orientaci v hudebních zákonitostech na základě vlastní pohybové zkušenosti, která je zároveň i emoční výpovědí o vnitřním prožitku hudby i pohybu. Tyto specifické cíle mohou být plnohodnotně naplněny pouze za podmínky estetického působení pohybu. Proto je společným cílem zmíněných předmětů přispívat všemi svými prostředky ke zdokonalování dětského pohybového projevu a k jeho postupné estetizaci.

Dramatická výchova společně s hudební výchovou tedy spadají do esteticko-výchovných předmětů, stejně jako taneční a pohybová výchova, výtvarná výchova, literární výchova. Vedle praktického a teoretického postoje je aktualizován především postoj estetický, tj. osvojování s estetickým účinkem. V procesu uměleckého

osvojování světa dochází k rozvíjení specifického citění, tvořivosti, vnímání jedince k uměleckému dílu, k sobě samému i k okolnímu světu. V tvořivých činnostech jsou rozvíjeny schopnosti nonverbálního vyjadřování prostřednictvím linie, bodu, tvaru, gesta, mimiky, tónů a zvuků. To vše se odráží v kreativním pohybu. Děti ztrácejí zábrany a ostych a tvořivým způsobem, za použití fantazie a představ mohou pohybem vyjádřit pocity, dojmy, názory, city, myšlenky například nad uměleckým dílem, hudebním, výtvarným či jiným.

Podmínkou estetického pohybu jsou správné držení těla v klidových polohách i při pohybu, koordinace pohybu všech částí těla bez hudby a s hudbou, rytmičnost, pružnost a plynulost pohybu v souladu s hudbou a uvědomělý pohybový projev a jeho sebekontrola. Posloupnost podmínek esteticky působícího pohybu je zároveň posloupností metodickou. To znamená, že po zvládnutí zvoleného pohybu se správným držením těla učíme děti přizpůsobovat tento pohyb tempovým, rytmickým a dynamickým změnám, aniž by utrpěl na kvalitě. Pro esteticky zvládnutý pohyb dětí je nejdůležitější poslední podmínka, tedy uvědomělý pohyb a jeho sebekontrola. Jakmile dítě ví, jak má pohyb provést, eventuálně napravit chybu, postupně si vypěstuje smysl pro správný pohyb, který se mu časem stane návykem. Schopnost pohybové korekce a sebekontroly pak pozitivně ovlivňuje jeho další pohybový projev. Přitom jsou rozhodující přiměřené nároky vyučujících na rozumovou a volní složku dětí s ohledem na věkovou dispozice. Jejich podcenění znamená ztrátu dětské motivace i oslabení spontánnosti dětského pohybového projevu.

(Zpracováno podle pramenů: E. Jenčková, Hudba a pohyb ve škole, Hradec Králové: 2002, str. 12-19)

### 2.3.3 Pohybové složky dramatické výchovy

***„ Ježto pohybem všecko se děje a zachovává, jest nejpřirozenější, aby všechno živé okoušelo radost pohybu.“***

(J. A. Komenský, IN: E. Jenčková, Hudba a pohyb ve škole, Hradec Králové: 2002, str. 27)

Dramatická výchova je výchova jednáním a to zejména divadelním zviditelněným jednáním. Prostředkem jednání je člověk a jeho fýzis, tedy celý člověk jednající slovem a pohybem. Jednotícím prvkem cvičení zařazených do pohybových složek dramatické výchovy je spojování pohybu s představivostí, s fantazií, s osvojováním prostorového citění a rytmu, tempa a dynamiky a rozvíjením výrazu.

V dramatické výchově má své místo nonverbální komunikace, tedy komunikace beze slov, komunikace těla a pohybu. Zásadní místo zde má pantomima, o které se říká, že je uměním ticha. Vše se v ní vyjadřuje pohybem hercova těla, jež slouží jako nástroj. Pantomimou můžeme vyjádřit svůj vztah k předmětům a jevům, potýkat se se živly, vytvořit iluzi neexistujících předmětů, ale může také zcela prostě předvádět dějovou záležitost, včetně proměny lidského myšlení či charakteru, ke kterým v souvislosti s dějem dochází. Pantomima a pohyb jsou jednou z metod dramatické výchovy, tj. metody pantomimicko-pohybové. Rozvíjí schopnost vyjadřovat se úsporně a věcně. Pěstuje smysl pro rytmus a prostorové cítění. Základem jsou představy, které se zároveň zpřesňují a obohacují. Cílem je dosáhnout pravdivosti, přesnosti a sdělnosti. Technikami této metody jsou živé obrazy, kdy účastníci vytvoří 3D fotografii, sochy ze svých těl tak, aby tyto sochy ilustrovaly a zestručňovaly určitý moment příběhu, dále výměna rolí, rituály, obřady, vytváření prostředí z lidských těl, tance. Další své místo v pohybových složkách dramatické výchovy mají pohybové hry z průpravných her a cvičení. V dramatické výchově rozvíjí osobnostní a sociální rozvoj účastníka a jsou zaměřeny na uvolnění, pozornost, rytmické cítění, představivost, fantazii, prostorové cítění, smyslové vnímání a jiné.

#### ***2.4 Dramatická výchova versus taneční a pohybová výchova***

Dramatická výchova v současné době existuje mimoškolní a školní. Základním kritériem odlišení je dobrovolnost a výběrovost. Dále se liší svými cíli, což je dáno složením skupiny a motivací členů. Dramatická výchova školní je povinná pro určené žáky školy buď zcela, nebo povinně volitelná. Mimoškolní je dobrovolná, může být i výběrová. To mají s pohybovou výchovou podobné. Taneční pohybová výchova a dramatická výchova může být vyučována v kroužcích, základních uměleckých školách a nemohu opominout různé taneční nebo dramatické soubory. Rozdíl mezi kroužkem a souborem je v míře soustavnosti práce, v pravidelnosti a dlouhodobosti účasti a členství, v důrazu na veřejné vystoupení a na interní práci. Soubor bývá zaměřen a zacílen na veřejná vystoupení, kroužek se zaměřuje na interní práci a práci ve skupině. Nebývá to však pravidlem. Neznamená to, že kroužek nemůže připravit veřejné vystoupení a každý soubor nemusí vždy vystupovat. Záleží na vedoucím, na skupině, na motivaci.

Základním posláním pohybové výchovy je sledování zdravotní prospěšnosti, společenské vyžití v rámci kolektivu, rekreace spojena se snahou o psychické uvolnění a vhodného využití volného času. Pohyb je projevem života. Ve sportu a tělesné výchově mluvíme o pohybu v souvislosti se snahou dosáhnout vyššího výkonu, dokonalejšího provedení pohybové sestavy. V tanci a kreativním pohybu není vysoká kvalita pohybu sama o sobě cílem, ale pouze prostředkem k vyjádření uměleckého záměru, k uměleckému ztvárnění skutečnosti. Proto zde nalézám veliký rozdíl v pojetí pohybové výchovy s tělesnou výchovou. Je zařazena do předmětů esteticko-výchovných společně s výchovou dramatickou. Dominantním materiálem obou výchov je člověk a jeho fýzis, avšak v dramatické výchově člověk nejedná pouze svým tělem, ale i slovem. Umělecká tvorba pro dramatickou výchovu je divadlo, pro pohybovou výchovu a tanec je uměleckou tvorbou tanec a balet.

Tanec je tvůrčí uměleckou činností, kterou může do jisté míry vykonávat každý člověk. Každý člověk má vrozenou schopnost tančit, protože každý má možnost pohybovat se, představovat si, smysl pro rytmus, vrozený cit, schopnost rozvíjet se, myslet, chtít a jednat. Tanec je umění, které vyjadřuje citové hodnoty pohybem. Nejde tedy o výsledek, ale proces. Tanec umožňuje vnímání svých prožitků a zážitků vycházejících z pohybu vlastního těla, soustředit se na jeho rytmus, pracovat s pochopením jeho významu a vědomě je uplatňovat.

Dramatická výchova a pohybová výchova má nezastupitelné místo v rozvoji osobnosti člověka a obě dvě jsou poměrně mladé výchovy na rozdíl od ostatních esteticko-výchovných předmětů. Obě dvě výchovy můžeme také charakterizovat jako učení přímým prožitkem. Dramatická výchova však pracuje především s mezilidskými vztahy, se situacemi a přeměnou, přeměňováním, které vychází z dětem vlastního, přirozeného hraní "jako". Podstatou této přeměny je jednání ve fiktivní situaci, při kterém se účastníci hry a vše, co je do hry zahrnuto (prostor, předměty, zvuky), mohou stát něčím nebo někým jiným. Tak vznikají dramatické postavy, děje a prostředí. V tom je dramatická výchova nenahraditelná. Vzdělávání v rámci taneční a pohybové výchovy musí vždy směřovat k dosažení určité míry inteligence těla, která je závislá na pedagogickém záměru, vůli, talentu a emocích žáka. V tomto je pohybová výchova jedinečná.

### 2.4.1 Dramatická výchova v rámcově vzdělávacím programu

Dramatická výchova je v rámcově vzdělávacím programu pro základní vzdělávání zasazena do oblasti „Doplňující vzdělávací obory“, které nejsou povinnou součástí základního vzdělávání, ale jeho vzdělávací obsah pouze doplňují a rozšiřují. Dramatická výchova tak může být využita pro všechny nebo jen pro některé žáky jako povinný nebo povinně volitelný vzdělávací obsah.

V Rámcově vzdělávacím programu nalezneme mimo jiné očekávané výstupy pro jednotlivá období. Tyto očekávané výstupy slouží pro učitele jako vodítko, čeho by měl s dětmi dosáhnout.

„Očekávané výstupy z dramatické výchovy - 1. období

žák:

- zvládá základy správného tvoření dechu, hlasu, artikulace a správného držení těla; dokáže hlasem a pohybem vyjadřovat základní emoce a rozpoznávat je v chování druhých;
- rozlišuje herní a reálnou situaci; přijímá pravidla hry; vstupuje do jednoduchých rolí a přirozeně v nich jedná;
- na základě vlastního jednání zkoumá témata a konflikty;
- spolupracuje ve skupině na tvorbě jevištní situace; prezentuje ji před spolužáky; sleduje prezentace ostatních;
- reflektuje s pomocí učitele svůj zážitek z dramatického díla (divadelního, filmového, televizního, rozhlasového).

Očekávané výstupy - 2. období

žák:

- propojuje somatické dovednosti a kombinuje je za účelem vyjádření vnitřních stavů a emocí vlastních i určité postavy;
- pracuje s pravidly hry a jejich variacemi; dokáže vstoupit do role a v herní situaci přirozeně a přesvědčivě jednat;
- v situacích a příbězích rozpoznává témata, konflikty; nahlíží na ně z pozic různých postav; zabývá se důsledky jednání postav;
- pracuje ve skupině na vytvoření menšího inscenačního tvaru a využívá přitom

různých výrazových prostředků;

- prezentuje inscenační tvar před spolužáky a na základě sebereflexe a reflexe spolužáků a učitele na něm dále pracuje, sleduje a hodnotí prezentace svých spolužáků;
- reflektuje svůj zážitek z dramatického díla; rozlišuje na základě vlastních zkušeností základní divadelní druhy. „

(Rámcově vzdělávací program, VÚP, Praha: 2006, str. 88)

Dále autoři Rámcově vzdělávacího programu také, jako u ostatních výukových předmětů, sestavili mimo cílů i učivo, které bychom žáky měli v této vzdělávací oblasti naučit:

„Základní předpoklady dramatického jednání

- **psychosomatické dovednosti** - práce s dechem, správné tvoření hlasu, držení těla, verbální a neverbální komunikace
- **herní dovednosti** - vstup do role, jevištní postava
- **sociálně komunikační dovednosti** - spolupráce, komunikace v běžných životních situacích, v herních situacích a v situacích skupinové inscenační tvorby a její prezentace, reflexe a hodnocení

Proces dramatické a inscenační tvorby

- **náměty a témata v dramatických situacích** - jejich nalézání a vyjadřování
- **typová postava** - směřování k její hlubší charakteristice; činoherní i loutkářské prostředky
- **dramatická situace, příběh** - řazení situací v časové následnosti
- **inscenační prostředky a postupy** - jevištní tvar na základě improvizované situace a minipříběhu; přednes
- **komunikace s divákem** - prezentace, sebereflexe

Recepce a reflexe dramatického umění

- **základní stavební prvky dramatu** - situace, postava, konflikt
- **současná dramatická umění a média** - divadelní, filmová, televizní, rozhlasová a multimediální tvorba
- **základní divadelní druhy** - činohra, zpěvohra, loutkové divadlo „

(Rámcově vzdělávací program, VÚP, Praha: 2006, str. 88)



## 2.4.2 Taneční a pohybová výchova v Rámcově vzdělávacím programu

Také taneční a pohybová výchova je v rámcově vzdělávacím programu pro základní vzdělávání zasazena do oblasti „Doplňující vzdělávací obory“, které nejsou povinnou součástí základního vzdělávání, ale jeho vzdělávací obsah pouze doplňují a rozšiřují. Spadá společně s dramatickou výchovou do vzdělávací oblasti Umění a kultura. Taneční a pohybová výchova tak může být využita pro všechny nebo jen pro některé žáky jako povinný nebo povinně volitelný vzdělávací obsah. Vymezený vzdělávací obsah podporuje rozvoj kreativity žáků prostřednictvím tance vycházejícího z přirozeného pohybu člověka.

„K rozvíjení klíčových kompetencí žáků a k naplňování cílů základního vzdělávání prostřednictvím tance a pohybové výchovy je nezbytné věnovat pozornost čtyřem základním doménám, které v taneční a pohybové výchově prostupují veškeré konání a jsou obsaženy v nejrůznějších formách v celém vzdělávacím obsahu, jsou to: **Objevování svého místa, Rozvíjení inteligence těla, Původnost/ originalita a Vytváření společenství.**

**Obsahem Objevování svého místa** jsou činnosti, jejichž prostřednictvím žák hledá a poznává prostor svého těla, a které zprostředkují a vizualizují představu fyzického propojení tělesnosti s prostorem a prostředím. Pocit poznání a uvědomění si svého těla v prostorovém kontextu vede k uvědomění si své jedinečnosti v rámci sounáležitosti s celkem- napojení se na řád věcí. Toto poznání doprovází úcta, pokora a svoboda.

**Obsahem Rozvíjení inteligence těla** jsou činnosti směřující k rozvíjení přirozeného používání pohybu v závislosti na individuálních anatomických, fyziologických a psychologických předpokladech žáka. Jedná se o dlouhodobý proces podmíněný vůlí, směřující ke kvalitám rozvíjeným a získávaným v závislosti na záměru, talentu a inteligenci. Činnosti směřující k rozvíjení inteligence těla nejsou cestou mechanického opakování a drilu.

**Obsahem Původnosti/originality** jsou činnosti, které rozvíjejí osobnost žáka a během dlouhodobého procesu mu pomáhají hledat jedinečný způsob jeho vyjádření světa. Smyslem skutečné původnosti/originality není upoutávat pozornost za každou cenu. Je to cesta jedinečně uchopeného již existujícího tvarosloví. Záměrem je pomáhat vyrůst osobnostem, které budou této původnosti schopny.

**Obsahem Vytváření společenství** jsou činnosti, které evokují prožitek sounáležitosti a sdílení. Tanec může zprostředkovat prožitek společenství jako jednu ze základních potřeb. Taneční a pohybová výchova navozuje pocity sounáležitosti a sdílení, čímž působí proti odcizení a vykořenění a podporuje pozitivní (partnerskou) sociální interakci. „

(Rámcově vzdělávací program, VÚP, Praha: 2006, str. 97)

V Rámcově vzdělávacím programu nalezneme očekávané výstupy pro jednotlivá období. Tyto očekávané výstupy slouží pro učitele jako vodítko, čeho by měl s dětmi dosáhnout. Jaké cíle by měly být naplněny.

„Očekávané výstupy z pohybové výchovy- 1. období

žák:

- rozumí základním pravidlům správného držení těla ve smyslu statickém i kinetickém
- vnímá a prožívá základní prostorové pojmy a půdorysné dráhy pohybu
- rozlišuje základní dynamické stupně pohybu
- rozlišuje základní členění času- vědomě používá různá tempa včetně zrychlování a zpomalování, pracuje s pauzou
- zvládá základní druhy kroků pro pohyb z místa a dokáže je správně používat
- navazuje pozitivní partnerské vztahy v malé skupině
- aktivně vnímá hudební doprovod, reaguje na změny tempa, rytmu, tělem vyjádří hudební melodii, vnímá a vyjadřuje hudební frázování
- je schopen jednoduché krátké pohybové improvizace vedené pohybovým, hudebním nebo tematickým zadáním
- přijímá a respektuje pravidla her
- zvládá základní prvky obratnosti

Očekávané výstupy z pohybové výchovy- 2. Období

žák:

- vědomě přenáší pravidla správného držení těla do běžného života
- uplatňuje správné návyky používání svého těla, rozumí pojmu přirozený (správný, zdravý) pohyb
- vnímá a v pohybu aplikuje základní prostorové vztahy
- rozlišuje a vědomě používá základní dynamické stupně pohybu

- vnímá a vyjádří pohybem dvoudobost, třídobost a čtyřdobost
- slyší a vyjadřuje pohybem jednoduché rytmické modely
- přijme a respektuje řád hudebního frázování
- navazuje vzájemné pozitivní vztahy i ve větších celcích a skupinách
- improvizuje na jednoduché náměty podpořené hudebním doprovodem. „

(Rámcově vzdělávací program, VÚP, Praha: 2006, str. 97, 98)

Učivo, které bychom žáky v této oblasti měli naučit:

„Učivo

Pohybová příprava

- cvičení, která vypracovávají „svalový korzet“ osového orgánu (pánev, páteř, šíje a hlava)
- cvičení aktivující hlavní tělesné těžiště
- cvičení upevňující osově postavení dolních končetin
- cvičení zaručující možnost propojení pohybu horních končetin s pohybem trupu
- cvičení, která zvyšují hybnost kloubního systému a přiměřeně zatěžují svalový aparát

Prostorové cítění

- základní prostorové vztahy (výška- hloubka, vpřed- vzad, vpravo- vlevo, daleko- blízko)
- půdorysné dráhy pohybu (přímka, úsečka, oblá linka, kruh)
- prostorové dráhy pohybu
- prostorové cítění jako zážitek

Vzájemné vztahy

- vztahy partnerské (vyvážené)
- vztahy dominantní a subdominantní
- dvojice, trojice, kruh, řada, skupina- v různých způsobech držení
- důvěra a porozumění jako základ vzájemných vztahů

Pohyb s předmětem

- předmět jako bezprostřední podnět k pohybu a ke hře
- princip techniky práce s náčiním (souhra těžiště těla s těžištěm předmětu)

- přístupné druhy náčiní pro argumentaci rozličných pohybových principů (míče, švihadla, obruče různých velikostí, stuhy, tyče apod.)
- hra s předmětem, který přispívá k elementární schopnosti vyjádřit obsah pohybu a ke koncentraci

#### Pohybové a taneční hry

- hra jako základ umělecké činnosti
- hry kladoucí požadavky na různé psychické procesy, vlastnosti a stavy
- hry učící senzomotorické koordinaci
- hry přispívající k formování charakteru a mravní výchově
- hry s náčiním, motivované hudbou, hry prostorové, s rozpočítáváním, se zpěvem, na honěnou, hádanky, hry s napodobováním

#### Hudba a tanec

- aktivní naslouchání hudby podněcující k pohybu
- rozvíjení dialogu mezi hudbou a tancem
- rytmus, melodie, dynamika, harmonie
- pohybové cítění dvoudobosti, třídobosti- sudých a lichých taktů obecně

#### Improvizace

- improvizace v rámci průpravných cvičení
- improvizace jako svět absolutní svobody
- improvizace s námětem. „

(Rámcově vzdělávací program, VÚP, Praha: 2006, str. 98, 99)

### **3. PRAKTICKÁ ČÁST**

Obsah praktické části diplomové práce je zaměřen na využití pohybových složek dramatické výchovy při zpracování témat z Rámcově vzdělávacího programu. Jde o způsob trvalejšího a vědomějšího zapamatování faktů, kdy žák bude mít možnost proniknout k těm stránkám látky, které jsou slovně těžko popsatelné. To, co děti dělají, je pro ně mnohem významnější, než jen to, co vidí a slyší. Díky pohybovým aktivitám ve vyučování dojde u dětí k sebevyjádření, propojení těla a ducha. Každé dítě bude mít možnost vyjádřit pohybem své myšlenky, pocity, postoje a názory. Svě tělo použije jako nástroj, který má každý z nás k dispozici.

#### ***3.1 Úvod***

Základem každého pohybového projevu je pohybová průprava, tedy správné držení těla, správné dýchání, prostorové cítění, správná chůze, cit pro rytmus a dynamiku. Proto jsem považovala za nezbytné, před tím, než začnu s dětmi pracovat na pohybovém ztvárnění témat z Rámcově vzdělávacího programu, začlenit do svých lekcí v úvodu pohybovou průpravu. Musím však zmínit, že děti, se kterými jsem pracovala, jsou provázeni dramatickou výchovou pod vedením paní učitelky Evy Benešové už z minulých let, tudíž se s pohybovou přípravou v jisté míře již setkaly. Nemají problémy se správným držením těla, cítí prostor, který je obklopuje a umí zapojit do svých pohybů rytmus i dynamiku. Ne každý učitel má to štěstí, že jsou jeho děti natolik připravené k následné spolupráci. Proto jsem si mohla dovolit shrnout tuto pohybovou přípravu s dětmi jen do dvou dvouhodin. Kdybychom totiž měli skupinu dětí, které by neměly zkušenosti s dramatickou výchovou, s pohybem, nebo by měly zafixovány špatné pohybové návyky, bylo by jistě nezbytné tuto přípravu provádět ve větší míře.

Cviky, které v lekcích pohybové přípravy uvádím, jsou jakým si návrhem, nápadem, jak děti k jistým správným pohybovým návykům dovést. Je však nesmírně důležité dodržovat pravidelnost a systematičnost při cvičení. Jedině tak lze dojít ke správným návykům. Proto by se měly cviky opakovat, měl by dát učitel dětem čas, při jejich plnění a hlavně s dětmi o cvicích a jejich pocitech při plnění mluvit. Moje skupina dětí byla velice pohybově nadaná. Najdou se zde dívky, které chodí na latinsko-americké tance či gymnastiku, chlapi chodí na bojové sporty, fotbal, aj. Když k tomu

připočteme již zmiňované zkušenosti s dramatickou výchovou, bude každému jasné, že pohybová příprava dětem nedělala velké problémy.

### ***3.2 Cíle praktické části***

Cílem je vytvořit pro děti mladšího školního věku takové vyučovací hodiny, které by vycházely z témat z RVP, a ve kterých by mohlo dojít k sebevyjádření za pomoci pohybových složek dramatické výchovy a z toho plynoucí rozvoj pohybového a prostorového citění, estetického vnímání, rozvíjení tvořivosti a fantazie.

### ***3.3 Výzkumná otázka***

Jsou děti mladšího školního věku schopné vyjádřit své myšlenky, pocity a postoje za pomoci vlastního těla?

Lze vybrané učivo z RVP zpracovat s důrazem na pohybovou složku dramatické výchovy?

### ***3.4 Charakteristika školy***

Název školy: Základní škola Milokáše Alše

Jméno Mikoláše Alše nese škola velice hrdě na počest českého malíře a kreslíře, který v Suchdole v letech 1877-79 žil a za jehož zdejšího pobytu vznikla jeho nejznámější díla.

Adresa školy: Suchdolská 360, Praha – Suchdol, 165 00

Vedení školy: Ředitelka školy - Mgr. Petra Levá

Zástupkyně ředitele školy - Mgr. Iveta Hybnerová

Budova školy: Školní komplex je tvořen dvěma vzájemně propojenými budovami. V první, postavené v roce 1931, probíhá výuka nejnižších ročníků a také se zde nachází školní družina. Druhá budova byla slavnostně otevřena v roce 1993 a stala se vůbec první nově vystavěnou základní školou samostatné České republiky.

Vybavení školy: učebna s interaktivní tabulí, odborné učebny fyziky, chemie a přírodopisu, odborná učebna výtvarné výchovy a hudební výchovy, multimediální učebna zeměpisu, učebna výpočetní techniky s přístupem k internetu, tělocvična a gymnastický sál, cvičná kuchyně, keramická dílna s pecí a hrnčářským kruhem, víceúčelové hřiště s umělým povrchem

Projekty školy: Projekt předškolák - určený pro budoucí žáky 1. tříd. Cílem projektu je odbourat u předškolních dětí strach z neznámého prostředí a hravou formou je seznamovat se školou, se způsoby výuky i s učiteli. Projekt navazuje na tradiční návštěvy předškoláků v prvních třídách.

*Projekt mosty*- podporuje netradiční formy a metody výuky. Každý měsíc přijdou žáci 9. B za dětmi do 1. A a přečtou jim úryvek ze své oblíbené knihy. Prvňáčci na oplátku zkusí přečtený text například ilustrovat, dovyprávět, zahrát. Budou o ukázce diskutovat, pokusí se odhadnout vývoj dějové linie, vyzkouší si dramatizaci textu. Ze všech čtených ukázek sestaví během školního roku společnou knížku plnou zážitků, týmové práce, fotografií, kreseb, vzpomínek na radostné setkání. Vytvoří tak mezi sebou mosty, komunikační mosty jako aktivní nástroj prevence proti sociálně patologickým jevům.

Dramatická výchova: Na této škole dramatická výchova své místo v ŠVP nemá, ani se zde jako samostatný předmět nevyučuje. Donedávna se ani nepracovalo ve vyučování s metodami dramatické výchovy, avšak vidím zlom v projektu mosty, kde lze spatřit pomalé sblížení s metodami dramatické výchovy. Třída, pod vedením paní učitelky Evy Benešové, však soustavně pracuje s metodami a technikami dramatické výchovy. Paní učitelka vystudovala pedagogickou fakultu, obor Učitelství pro 1. stupeň se zaměřením dramatická výchova a své studium dramatické výchovy prohloubila na Divadelní akademii múzických umění v Praze. Dramatická výchova je jí tedy zcela blízká a tím se odvíjí její práce s dětmi na této škole. Ve své práci má podporu od paní ředitelky a rodičů dětí. Děti pod jejím vedením ovládají metody a techniky dramatické výchovy, tudíž za sebou mají i pohybovou průpravu, která je v pohybových složkách dramatické výchovy velmi důležitá.

Taneční a pohybová výchova: S touto výchovou děti zkušenosti nemají bohužel žádné. Tento předmět zde vyučován není. Myslím si, že je to škoda, protože je zde mnoho dětí, které by taneční a pohybová výchova velice bavila.

### **3.5 Charakteristika žáků**

Třída, ve které jsem svoji praktickou část diplomové práce realizovala, je plná velmi tvořivých a nápaditých dětí. Každý z nich je osobnost, každý je svým způsobem jedinečný. U některých dětí je zde však znatelný rozdíl v chování, je zde pár chlapců, kteří se rádi předvádí, tzv. třídní šašci a s tím bylo třeba počítat. Stačilo však, abych je

já nebo paní učitelka Eva Benešová (která se všech mých lekcí účastnila jako pozorovatel) napomenula a v tu chvíli byli opět pozorní a pracovití. Je to třída, se kterou jsem pracovala v zimním semestru při plnění pedagogické praxe z dramatické výchovy, a protože se mi s dětmi pracovalo opravdu moc hezky, požádala jsem paní učitelku, zda bych s jejími dětmi mohla spolupracovat a lekce s využitím pohybových složek dramatické výchovy odučit. Celý projekt jsem tedy odučila ve 4. třídě, kde je 24 dětí, z toho 14 chlapců a 10 dívek. Dívky mají zálibu v tanci, některé dokonce chodí na latinsko-americké tance či gymnastiku, rády se starají o zvířata, která mají doma, rády kreslí či chodí na keramiku. Chlapci chodí na bojové sporty, fotbal či tenis, takže je třída velmi pohybově nadaná. Velmi se mi líbí přístup dětí k četbě a knihám. Samy od sebe si doporučují četbu a knihy, které zrovna čtou. Je vidět, že mají k literatuře vztah. Jak jsem se již zmínila v charakteristice školy, děti v osnovách dramatickou výchovu jako samostatný předmět či volitelný předmět nemají. Tyto děti však zkušenosti s dramatickou výchovou mají a jsou v ní velice zdatní, protože je tímto směrem paní učitelka vede.

### ***3.6 Cíle a struktura výukových lekcí***

#### **3.6.1 Příprava 1. lekce - Pohybová průprava**

##### **Správné držení těla a správné dýchání**

Téma: Kouzelné jaro

Časový rozsah: 2 x 45 minut

Cíle z oblasti DV:

- žák se seznamuje se svým tělem a s jednotlivými částmi těla
- žák si osvojuje zásady správného držení těla a správného dýchání
- žák se učí naslouchat
- žák rozvíjí svoji fantazii a představivost
- žák spolupracuje ve dvojicích

1) Instrukce: Moje kouzelná hůlka vás všechny promění v malé kouzelníky poté, co vyslovím kouzelné zařikávadlo: *Hrci prci o půlnoci přišlo na mě strašidlo, mělo gatě na špagátě a mně se to líbilo*. Kouzelné zařikávadlo řekneme nyní všichni najednou a tímto kouzlem vy kouzelníci přičarujete jaro. Skupinu rozdělím na polovinu, jedna bude představovat smutné čaroděje (smutné deštivé jaro), druhá



skupina budou veselí čarodějové (veselé slunné jaro). Poté se obě skupiny prohodí. Každý si uvědomí, kde se mu lépe čaruje. V povadlém nebo optimistickém těle?

- 2) **Instrukce:** Jako správní kouzelníci máte u sebe i kouzelné pírkó, kterým zapisujete nové různé lektvary apod. Nyní se naučíme pírkem zvedat předměty. Abychom se tento trik naučili bezpečně a co nejlépe, položte si na dlaň vaše kouzelné pírkó a pomalinku ho sfoukávejte pryč. Nezapomeňte na to, že pírkó je lehké a pokud ho sfouknete opatrně a co nejdelším výdechem, tak se naučíte další kouzlo a vaše pírkó se bude nadnášet.
- 3) **Instrukce:** Abychom své tělo a svůj dech lépe poznali, lehněte si na záda na kouzelnou louku. Srovnejte si tělo a vnímejte opěrné body, které se dotýkají země. Toho kouzelníka, kterého se dotknu, řekne, jaká část těla se země dotýká nejvíce, nejméně. Měli byste cítit paty, lýtka, hýždě, záda a hlavu.
- 4) **Instrukce:** Stále ležíme na louce, ale nyní se zaměříme na dech, hluboce se nadechněte a aktivujte své tělo, které leží na louce plné květin, s výdechem tělo uvolněte a nechte ho, aby se zabořilo do trávy, která pod vámi roste. Toto cvičení několikrát opakujte.
- 5) **Instrukce:** Nyní se opět nadechněte a snažte se s nádechem ucítit vůni louky. Cítíte vůni trávy, květin, hlíny. Vůni ucítíte, když budete opravdu klidně a hluboce dýchat.
- 6) **Instrukce:** Stále ležíte na zemi s nataženýma nohama a zaměříme se na zpevnění pánve. Na svoji pánev položíte kouzelnou hůlku. Při zpevnění břišního a hýžděového svalstva můžete zpozorovat, jak se vaše kouzelná hůlka zvedá vzhůru. Při povolení svalstva naopak klesá dolů.
- 7) **Instrukce:** Nyní si kouzelné hůlky nevšímejte, položte ji vedle sebe a poslouchejte moje čarování. Nyní mám kouzelnou hůlku jenom já a já vás nyní začarovávám. Všude kolem je kouzelná síla, která vás natahuje do dálky. Vaši hlavu a ruce natahuji do dálky na opačnou stranu, než natahuji svým kouzlem vaše nohy. Nyní jste maximálně protaženi, cítíte napětí. Svoji kouzelnou hůlkou jsem však kouzlo zrušila a vy napětí necítíte, už vás nikdo nenatahuje, povolte. Kouzlo se ještě několikrát zopakuje, ale tentokrát budete ležet na břiše.
- 8) **Instrukce:** Toto kouzlo s protažením celého těla provedeme znovu, ale tentokrát nebudeme paže dávat za hlavu a táhnout do dálky, necháme je u těla, dlaněmi k zemi. V pozici na břiše směřují dlaně opět k zemi.

- 9) **Instrukce:** Každý kouzelník má schopnost proměnit se za jistou bytost či věc. I vy se chcete nyní stát něčím jiným, stanete se stromem, který je na naší louce. Jste kořenem, který se ale pomalu chce klubat nad povrch. Proto se zvedáte z trávy, začíná se rolováním zvedat hlava, krční páteř, obratel po obratli i celá páteř. Nyní jste už nad povrchem a je z vás malý strom. Chybí vám však pořádný kmen a větve, proto se zvedáte dál do výšky, až z vás nakonec vyrostе krásný strom. Náhle ale zafouká silný vítr, který s vámi lomcuje. Náhle se z větru stává mírný vánek a vaše větve se nehýbají, jen prsty, které znázorňují listy, třepotají sem a tam. Nyní však vysvitlo sluníčko a vy se k němu natahujete, čerpáte energii, kterou vám dává.
- 10) **Instrukce:** Nyní se stanete zpátky lidskými bytostmi, čaroději. Vyzkoušeli jste si být živým stromem, který se hýbal na základě větru. Nyní však ležíte opět na louce, nohy pokrčíte, chodidla opřete o zem a vnímáte svůj nádech a výdech. Zaměříte se na výdech, při kterém zastrčíte břišní svaly k zemi. Jednu ruku máte na břiše, druhou zasunete pod kříž. Při výdechu jednou rukou sledujete, jak se tunel pod křížem uzavírá, a druhou rukou sledujete klesnutí břicha k podlaze.
- 11) **Instrukce:** Protože se vám líbilo být někým jiným než kouzelníkem, začarovala jsem vás do živočicha, krtek. Proto si sedněte do sedu zkřížného, paže volně na kolenou. Trup a hlavu máte v hlubokém oblém předklonu, tím jste vytvořili kopeček hlíny, pod kterým se náš krtek schovává. Trup s hlavou pomalu zvedáme do vzpřímené polohy a sedíme naprosto rovně. Tím jsme jako krtci vykukli ven z písku. Přeci jen se už schyluje k jaru a krtek je zvědavý, jestli už svítí sluníčko. Jelikož ještě nesvítí, schová se zpátky do hroudy z hlíny. Opakujeme do té doby, než krtek sluníčko doopravdy neuvidí.
- 12) **Instrukce:** Nyní se stanete naposledy kouzelníky, utvořte dvojice, jeden kouzelník stojí ve vzpřímené poloze, druhý kouzelník stojí za ním. Ten, který stojí za svým kamarádem, si představí, že má před sebou modelínu, ze které chce vymodelovat správně stojícího kouzelníka. Dotýká se ho a tím ho formuje tak, aby měl správné držení těla. Když si myslí, že je s prací hotov, řekne štronzo a tím svůj výtvar nechá zkamenět, aby se ani nepohnul. Všichni zbylí kouzelníci, kteří na sochách pracovali, si je budou moci prohlídnout. Poté se kouzelníci vystřídají.
- 13) **Instrukce:** Všichni kouzelníci si stoupnou zády ke stěně a pokusíte se dotknout stěny největší části svého těla. Přitlačíte ke stěně paty, lýtka, zatáhnuté hýžďové svaly, kříž, ramena do strany, lopatky do šířky, paže s dlaněmi se dotýkají povrchu

stěny. Teď máte tělo ve správném držení. To, co jsme si několikrát vyzkoušeli na zemi, můžete pocítit i ve stoje za pomocí stěny.

**14) Instrukce:** Abyste nebyli z předešlé aktivity strnulí, vytřepejte celé své tělo, nohy, boky, břišní a hýžděové svaly, celá záda, ramena, paže i hlavu. Lehněte si na zem a vnímejte své dýchání, tělo máte uvolněné, bez napětí.

Odborné zdůvodnění jednotlivých cviků:

Vedle cvičení zaměřených přímo k aktivizaci těžiště můžeme zařadit nejrůznější říkadla s nejrůznějším pohybem. Návyk vznosně drženého těžiště nepůsobí příznivě jen na rytmické cítění, ale na celkovou aktivitu vůbec, chuť jednat, chuť sdělovat (čarovat). Také můžeme zapojit při práci správného držení těla různé imaginární předměty. Děti rozvíjí svoji fantazii a představivost. Dobré je zapojovat i reálné hmatatelné předměty (židle, zeď, podlahu), o které se mohou děti opřít a tím si vyzkoušet správné či nesprávné zapojování svých svalů. Aktivně vznosné držení těžiště, vznosný hrudník a protažená aktivní šíje jsou důležité zásady, které musíme při správném držení těla dodržovat. Dalším důležitým bodem je práce s dechem. Při pohybové aktivitě je dech zásadní. Dítě může mít tendenci dech zastavovat (z důsledku přemíry snažení, soustředění, trémy). Tím vzniká pohyb kostřbatý a dítě působí dřevěným dojmem, proto je důležité, aby se dítě naučilo zacházet s nádechovým a výdechovým proudem vzduchu, aby dovedly dýchat nejen do prsních a klíčových částí plic, ale především aby pocítily příjemné uvolněné nádechy do nejhlubších částí plic, dýchání brániční.

Každé cvičení, které zde uvádím, musíme s dětmi několikrát zopakovat, aby si správné držení těla a správný dech zafixovaly. Jedno provedení cviku nestačí. Dítě nemá šanci za tak krátkou dobu pohybu zautomatizovat a uvědomit si je. Také je nesmírně důležité po každém cviku zapojit reflexi, jak se při cvičení děti cítily, jestli cítily správné zapojení svalů, nebo jestli jim dělalo některé cvičení problémy. Při pohybové přípravě je velice důležitá motivace. Proto zařazuji do své pohybové přípravy téma kouzelné jaro, které nám pomalu buší na dveře.

### **3.6.2 Příprava 2. lekce - Pohybová příprava**

#### **Prostorové cítění, rytmické a dynamické složky pohybu**

Téma: Kouzelné jaro

Časový rozsah: 2 x 45 minut

Cíle z oblasti DV:

- žák je schopen orientace v prostoru
- žák dovede svým pohybem a tělem vyplnit celý prostor, který má k dispozici
- žák dokáže pohybem vyjádřit vnitřní stavy a emoce (svoje vlastní i určené postavy)
- žák používá zásady správného držení těla a správného dýchání
- žák vnímá rytmus a dynamiku pohybu
- žák dovede své pohyby přizpůsobovat a měnit podle rytmu a dynamiky

- 1) Instrukce: Vy všichni se stanete zvířátky. Abychom se vžili do pocitu zvířat, která musí být schovaná v noře, když je venku ošklivo a zima, lehněte si na záda, zavřete oči a poslouchajte můj hlas. Jste uvězněni v noře, ve které je tma a vy nic nevidíte. Prostor, který vás každého vězní, je veliký metr krát metr. Je tedy opravdu malý a vy se nemůžete moc pohybovat. Jen co jste to zjistili, přijde vám, že se tento malý prostor začíná ještě více zmenšovat a vy se nyní nemůžete ani pohnout. Zjistíte však, že stěny jsou pružné a podaří se vám prostor pomalu rozšířit. Ale v noře je takové horko, že se stěny začínají rozpadat, přeci jen jsou z hlíny, která se začala drolit a začíná po zemině stékat voda. V tom ucítíte závan větru a cítíte vzduch. To vám dá naději, že přeci jen se prostor neuzavřel a existuje štěrbinu, kterou chcete vyjít z nory ven, proto svým tělem otvor rozšiřujete a poté se z nory osvobodíte.
- 2) Instrukce: Ocitli jste se v lese, který je vám neznámý. Máte teď možnost si celý prostor projít. Chodíte po prostoru, snažíte se projít celým lesem, ale vyhýbáte se ostatním zvířatům, abyste do sebe nenarazili. Až si celý prostor projdete a budete si myslet, že už není žádná část lesa, kterou jste nenavštívili, zastavíte se na místě a počkáte na ostatní zvířata, která si prostor lesa ještě prochází.
- 3) Instrukce: Vidím, že už se všechna zvířata v lese zastavila. Vaším úkolem teď bude, abyste si vybrali jedno místo, kde se vám při poznávání prostoru (lesa) líbilo a tam si stoupli, sedli, klekli, lehli. Záleží jen na vás, ale musí vám být na tom místě příjemně. Poté každý z vás řekne, proč jste si vybrali zrovna tohle místo z celého prostoru, čím na vás zapůsobilo, co zde cítíte, a tak podobně.

- 4) Instrukce: Nyní bude vaším úkolem najít v prostoru místo, kde se necítíte bezpečně, dobře, které na vás působí záporně. Můžete si prostor znovu projít, abyste dané místo našli. Poté si opět pohovoříme, proč je pro vás toto místo nepříjemné.
- 5) Instrukce: Teď si všechna zvířata sednou na paloučku (hledišťě) a já si stoupnu doprostřed třídy (jevišťě). Vždy, když si zavřete oči, já se postavím někam do prostoru, kde budu bez hnutí stát, a vy oči otevřete a budete mě v daném prostoru vnímat. Pokaždé na vás můj postoj ve třídě bude působit jinak. Jednou si stoupnu na konec třídy zády k vám, poté se postavím k oknu čelem k vám, poté budu stát přímo před vámi a dívat se vám do očí, poté budu stát u zdi vlevo, poté u dveří vpravo. Vždy budete mít možnost říci, jak na vás mé tělo v prostoru působí.
- 6) Instrukce: Předešlou aktivitu nechám vyzkoušet děti, aby každý sám mohl pocítit, jak jeho tělo v prostoru na člověka působí.
- 7) Instrukce: Nyní jste pocítili velikou sílu působení prostoru. Ocitneme se tedy znovu v lese a chodíte po prostoru. Nejdříve chodíte jako unavení, hladová zvířata, poté jste promoklá zvířata a je vám zima, teď vysvitlo sluníčko a vy máte radost, že nemusíte být schovaní v norách, máte plná bříška, protože jste si v lese ulovili potravu, teď vidíte motýlka, který kolem vás létá, a vy se ohlížíte, kde všude kolem vás je.
- 8) Instrukce: Tak zvířátka, teď jste se pohybovala v prostoru podle pocitů, které jsem vám říkala. Nyní však začaruji tento prostor a vy se pohybujete v beztlížném stavu, všechno jde lehce, bez nejmenší námahy, v jakém si lehounkém opojení, postupně se však tento stav mění do opačného stavu přetížení, cítíte, jak máte tělo těžké, jak vás všechno táhne k zemi a tlačí ze všech stran.
- 9) Instrukce: Nyní se zvířátka pohybujete v normálním svěžím lesním vzduchu, který však postupně z ničeho nic houstne, stává se z něj řídká kaše, která se nakonec mění až v plastelínu, která vám klade veliký odpor. Máte co dělat, abyste se přes ni dostali dopředu.
- 10) Instrukce: Zjistili jste, že nemá cenu s plastelínou bojovat, a protože jste hravá zvířátka, začnete si s plastelínou hrát. Do plastelíny, tedy hmoty, kladete odpor a vtiskujete tvary svého těla. Vyrábíte tedy formy zvířátek. Poté si řekneme, jaká zvířátka jste byla.
- 11) Instrukce: Zvířátka to nemají leckdy jednoduché, jsou v přírodě odkázána sama na sebe. Proto vás svoji kouzelnickou hůlkou už nezačaruji do zvířecí podoby, vy se

nyní stanete lidskými bytostmi. Lehněte si na zem, nechte tělo zcela uvolněné, soustřeďte se na správné dýchání. Ležíte v klidu a uvolněně pokládáte ruku na své srdce, druhou rukou vyklepáváte rytmus svého srdce. Postupně se v rytmu začne pohybovat celá paže, pak obě ruce, zvedáte se ze země, nejdříve hlava, krk, ramena, trup až se postaví celé vaše tělo a rytmus prochází do nohou. Všimli jste si, že každý z vás vyklepával jiný rytmus? Vaše srdce bije pravidelně v jistém rytmu, ale každý z vás má jiný rytmus. Rytmus je pro pohyb nesmírně důležitý a jak jste si mohli vyzkoušet, i vaše tělo je závislé na rytmu vašeho srdce.

- 12) Instrukce: Nyní budu udávat rytmus na bubínek a vy se podle něj budete pohybovat. Když bubínek utichne, vy se zastavíte. Rytmus budu střídat a budu se snažit o gradaci. Při udávání rytmu mohu zadávat instrukce, například parádní krok na přehlídce, vojenský pochod, pohřební průvod, svatební průvod, unavení vojáci cestou z cvičiště, a tak dále.
- 13) Instrukce: Abychom rytmus nevyznačovali jen chůzí, pokusíme se zapojit paže a trup. Já budu udávat rytmus a vy budete podle rytmu imaginárním štětcem ve vzduchu malovat tečky, čáry, a tak podobně.
- 14) Instrukce: Nyní můžeme zapojit celé tělo a zaměřit se na dynamiku pohybu. Postavte se volně v prostoru a ztvárněte společně let motýla, také si můžete však představit kočku, která tichounce a pomalu našlapuje, aby motýlka lapila, v pozadí kočky vane jemňounký větřík, který vane pomalu a něžně. V tom najednou zafouká silně, fučí a fučí, v té chvíli začne motýla unášet a ten letí rychleji a rychleji a kočka, která potichu našlapovala, zrychluje a běží těžkopádně, dupe. Tady vidíme kontrast mezi pianem a fortem (slabě a silně).
- 15) Instrukce: Vytvořte dvojice. Jeden z vás předvede reálný pohyb svým tělem a druhý hráč vytleská či zazpívá rytmus jeho jednání (jeho pohybu). Poté se dvojice vystřídají.
- 16) Instrukce: Opět vytvořte dvojice (můžete zůstat v původní dvojici nebo se vystřídat). Budete tvořit zrcadlení. Jeden z vás udává pomalý pohyb celého těla a druhý tento pohyb opakuje, ale souběžně s tím, který pohyb zadává. Poté se ve dvojici vystřídáte, aby zadával pohyb ten, který ho pouze opakoval.
- 17) Instrukce: Vytvořte kruh a vytleskávejte rytmus, který zvolí jedno dítě. Vždy vytleská jeden takt a v pauze řekne jméno zvířete. Ostatní děti rytmus vytleskají a řeknou stejné jméno zvířete. Takto se postupuje po kruhu, každé dítě udá jiný rytmus a řekne jiné zvíře.

18) Instrukce: Postavte se do dvou řad čelem k sobě. Jedna řada vytleskává a vydupává rytmus dup- dup- tlesk dup- dup- tlesk a druhá řada na to odpoví tlesk- tlesk- dup tlesk- tlesk-dup. Po této ozvěně se řady v rytmu vystřídají. Začne ta, která na rytmus před tím navazovala. Poté obě řady vydupávají a vytleskávají svůj rytmus naráz.

#### Odborné zdůvodnění jednotlivých cviků:

Při pohybovém ztvárnění je nutné, aby si dítě uvědomovalo a cítilo prostor kolem sebe. Proto se do pohybové přípravy zařazují hry a cvičení na seznámení s prostorem. Dítě si díky této lekci osvojí prostorové cítění, rytmus, tempo a dynamiku, které jsou pro pohyb klíčové. Také se zde objevují náznaky nebo základní prvky výrazu. Například cvičení prostorová, s motivací pohybu v malém, přesně tvarovaném prostoru (nora) jsou zacílena hlavně k vytvoření představy určitého přesně vymezeného prostoru. Kvalitu představ lze vyzorovat od přesnosti pohybu, kdy si dítě skutečně ohmatává stěny, rozšiřuje nebo je zužuje svým pohybem, zvětšuje a zmenšuje objem těla, a tak podobně. Od těchto cvičení na bezprostřední prostor hráče se přechází ke cvičením, kdy má dítě zvládnout prostor širšího rozsahu.

Cvičení rytmická, tempo-rytmická a dynamická mají velmi důležitou roli, protože učí děti zvládat členění času obecně, v jakékoli činnosti, v jakémkoli smyslu. Rytmus a dynamika nás provází celým životem od narození, přes dýchání, tlukot srdce, tep krevního oběhu, je patrný v našem jednání a činech. Dynamiku navíc vnímáme jako odstupňování síly, a to svalové síly a intenzity vnitřního prožitku, který je pro pohybové ztvárnění nesmírně cenný.

Opět po každém cviku musí následovat reflexe, kdy si s účastníky pohovoříme o tom, kam chtěli dojít, kam za pomoci cvičení došli, co je zaujalo, jak se při aktivitách cítili, co je k činnostem napadá, a tak podobně.

### **3.6.3 Příprava 3. lekce - Rozmanitost přírody**

Téma: Stromy

Časový rozsah: 2 x 45 minut

Pomůcky: pytel, list, šišky, dřevo, kůra ze stromu, větvička, květy stromů, bubínek, CD s hudbou, balicí papír, fixy

Cíle z oblasti DV:

- žák používá techniky dramatické výchovy: pantomima jednotlivců, narativní pantomima, simultánní improvizace jednotlivců
- žák při vyjadřování používá své vlastní tělo
- žák využívá při pohybovém ztvárnění celý prostor, který je mu k dispozici a vnímá ostatní aktéry v něm
- žák spolupracuje ve dvojicích a ve skupině

Cíle z oblasti Člověk a jeho svět

- žák si uvědomí, že i strom je živá bytost, se kterou se nesmí špatně zacházet
- žák vyzpozoruje základní projevy života na živé přírodě (stromech)
- žák zhodnotí konkrétní činnosti člověka v přírodě a rozliší aktivity, které mohou stromy podporovat nebo poškozovat

Metodický postup:

- 1) Děti sedí v kruhu a učitel je obchází. V ruce drží pytel, ve kterém má schované předměty- list, různé druhy šišek, větvičku, kůru ze stromu, různé květy ze stromů a kusy dřeva. Každé dítě, ke kterému učitel přijde, zavře oči a k pytli přivoní. Poté strčí do pytle ruku, nahmatá jeden předmět a důkladně ho v prstech ohmatá. Takto se vystřídají všechny děti, nikdo nic neříká, poté se ptám, co cítily, když si přivoněly a co nahmataly, když strčily ruku do pytle. Jde mi o to, aby děti díky vůni a hmatu poznaly přírodní dary, které nám strom dává.
- 2) Nechám kolovat po kruhu kůru stromu a každý, kdo ji bude držet v ruce, řekne asociace, které ho ke slovu strom napadají.
- 3) Pantomima jednotlivců, kdy všechny děti sedí na jedné straně třídy a vždy jeden z nich vejde do prostoru a předvede ostatním dětem beze slov, k čemu nám strom slouží, čím je pro nás užitečný, co z něho máme, a tak podobně. Ostatní děti hádají. Takto se vystřídají všechny děti.
- 4) Narativní pantomima- oživlé dřevo. Všechny děti se rozmístí po třídě a já jim řeknu, že se nyní stanou pařezem, který je zcela bez života, je to uříznutý strom,



který v sobě nemá život, proto má i zavřené oči. Může však nastat doba, kdy pařez ožije a to tehdy, když nastane kouzelná noc, která právě začíná: „*Jste starými, pokroucenými a uschlými pařezy v lese. Nastala kouzelná noc a pařezy pomalu ožívají, začíná jim tepat srdce, otevírají oči, objevují, že žijí, že se mohou hýbat. Objevují své okolí, dívají se doleva, doprava. Všimají si, že nejsou v lese samy. Je kolem nich spousta takových, jako jsou oni, a proto navozujete kontakt. Zkoušíte spolu tančit, ale jsou to stále pouze pařezy s neohrabanými pohyby, mají pokřivené tělo, paže, lokty. Koho se dotknu, tak toho vysvobodím ze zajetí pařezu a vy se stanete lesním vánkem. Vaše pohyby zvláční, postoj se stává normálním.*“ Celou improvizaci doprovází tichá hudba lesních zvuků, kterou jsem pustila na CD, aby v dětech vyvolala představu opravdového lesa.

- 5) Povídání v kruhu, jak se jim líbilo stát se starým uschlým pařezem. Tím si začneme povídat o živé a neživé přírodě. Kam náš pařez, když byl starý a uschlý bez života, patřil? Dojdeme k tomu, že strom patří do živé přírody. Když do stromu řízeme, teče z něho smůla, tedy něco jako jeho krev. Když málo prší a půda není pořádně vláčná, strom uschne, tudíž potřebuje pít, stejně jako člověk, atp.
- 6) Pohyb v prostoru. Děti se stanou stromem, který si samy vyberou. Představí si ho a začnou se pohybovat na rytmus mého bubínku. Svým tělem reagují na mé podněty: „*Jste nádherný vzrostlý strom, který má korunu až do nebe. Nyní jste stromem, který je ze slunce vyschlý. Náhle zafouká větřík a vy pocítíte na svých listech lomcování. Nyní zafouká vichřice a vaše koruna stromu se hýbe ze strany na stranu. Teď jste stromem, do kterého začíná bít prudký liják. Načerpali jste však díky tomu do svých kořenů vodu a je vám dobře. Nyní jste však stromem, do kterého uhodil z bouřky blesk. Díky tomu z vás začínají padat listy a vy opadáváte. Proto se z vás stal zcela nemocný strom.*“
- 7) Děti vytvoří dvojice a krátkou pantomimou znázorní možné příčiny, proč lidé stromům ubližují. Jeden z dvojice je strom, druhý se stane člověkem. Jaké příčiny a jaké následky to na strom bude mít, je zcela na dětech. Vždy účinkuje jedna dvojice a zbytek dětí se dívá, průběžně se střídají a vždy, když bude potřeba, bude po pantomimě následovat stručná reflexe, co jsme v pantomimě spatřili, atp.
- 8) Nyní jsme si všechny příčiny a dopady lidského chování ke stromům ukázali v pantomimě. Nyní se všechny děti rozmístí po třídě a simultánní improvizací

jednotlivců vyjádří, co všechno můžeme my lidé pro stromy udělat, aby se jim dařilo.

- 9) Nyní se všechny děti rozmístí po třídě a znázorní pohybem své pocity, které prožívaly, když se stromům ubližovalo. Jak to na ně působilo, co se jim honilo hlavou, atp. Poté se pocity vystřídají. Nyní vyjádří svým tělem, co cítily, když jsme stromům prospívaly, pomáhaly. Abych děti v jejich pohybovém ztvárnění podpořila, vždy zvednu nad hlavu ceduli s nápisem- Člověk a stromy v kladném vztahu nebo Člověk a stromy v záporném vztahu a pustím jim vždy hudbu-relaxační, se zvuky lesa, nebo skladbu smyčcových nástrojů, která je výbušnější s řezavými tóny.
- 10) Nyní si děti lehnou volně v prostoru na záda, zavřou oči a relaxují. Řeknu jim, že nyní mají prostor k tomu, aby si ve svých myšlenkách vzpomněly na předešlé aktivity. Strom je živá příroda a my se k němu musíme chovat tak, aby se mu ve svém životě dařilo.
- 11) Reflexe celé lekce v kruhu. Nechám opět kolovat kůru stromu a každý řekne, co ho k celé hodině napadá.

### **3.6.4 Příprava 4. lekce - Rozmanitost přírody**

Téma: Když se řekne voda a vzduch

Zdroj: FARDON, J. *Počasí, jak pozorovat a porozumět počasí a jeho proměnám.*

Czech edition: Slovart, 1993. ISBN: 80-7145-062-6

Časový rozsah: 2 x 45 minut

Pomůcky: fotografie a text oblaků, hudební nástroj děšť, modrý šátek, CD s relaxační hudbou a se smyčcovými nástroji (Metalica)

Cíle z oblasti DV:

- žák používá techniky dramatické výchovy: živé obrazy, nepřipravená skupinová pohybová improvizace, štronzo, narativní pantomima, pantomima jednotlivců, připravená improvizace
- žák při vyjadřování používá své vlastní tělo
- žák využívá při pohybovém ztvárnění celý prostor
- žák se při pohybovém ztvárnění dostává do pohybového kontaktu s dalšími účastníky

- žák spolupracuje ve dvojicích a ve skupině

Cíle z oblasti Člověk a jeho svět

- žák získá povědomí o složení a formách mraků
- žák pozoruje, popíše a porovná viditelné proměny vody v přírodě
- žák si uvědomí význam vody pro život

Metodický postup:

- 1) Sedíme v kruhu, uprostřed je položen balicí papír ve tvaru velkého oblaku. Každé z dětí napíše do oblaku, co ho při pohledu na mrak napadá. Poté si vše společně přečteme.
- 2) Poté si povíme o tom, co to vlastně oblak je. Oblaky připlouvají po nebi a mají nejrůznější tvary a velikosti, ale všechny jsou utvořeny z miliardy maličkých kapiček vody nebo i ledových krystalků, které plují v ovzduší. Rozeznáváme tři typy.
- 3) Rozdělím děti do tří skupin- pohybová nepřipravená skupinová improvizace. Každé skupině dám lísteček, jaký mrak pohybově ztvární. Vždy je v prostoru jedna skupina, ostatní skupiny se dívají. První skupina pohybově ztvární oblak- načechrané bílé kupy (cumulus), druhá skupina bude oblak- souvislé deky (stratus) a třetí skupina bude znázorňovat jemné vláknité oblaky (cirrus). U každého názvu je stručný popis daného mraku i s fotografií, aby děti měly možnost identického znázornění. Nejdříve si každá skupina o svém mraku přečte, poté ho svým tělem znázorní.

Text: Načechrané bílé kupy (cumulus)- nejčastěji je uvidíte za pěkného počasí, když je obloha krásně modrá. Vypadají jako kusy vaty a stále mění své tvary. Kupy se tvoří ve výšce od 500 m od země. Kupovité oblaky vznikají následkem ohřátého vzduchu, který rychle stoupá a rozpíná se. Tím se ochlazuje, vlhkost se sráží a mění se v kapky a mlhu.

Souvislé deky (stratus)- slovo „stratus“, znamená v latině „vrstvy“, ale na jeho tvaru vidíte pouze rozsáhlou šedou, nízko rozloženou oblačnou vrstvu, která

se pohybuje při zemi. Může se táhnout až stovky kilometrů daleko. Vzniká tehdy, když se teplý vzduch pomalu nasouvá nad vrstvu chladnějšího vzduchu.

Vláknité oblaky (cirrus)- mají vláknitou strukturu a tvoří se na obloze v tak velkých výškách, že neobsahují vodní kapičky, ale drobné ledové krystalky. Vláknité oblaky často signalizují špatné počasí. Cirrovým oblakům se často říká koňské ohony, protože silný vítr, který vane vysoko v ovzduší, je rozfoukává do tvarů, které je připomínají.

- 4) Sedíme v kruhu, doprostřed položíme tři fotografie. Přihlásí se 1. skupina a ostatní děti při pohledu na fotografie hádají, jaký mrak pohybem znázornily. Poté skupina přečte krátký text, který jejich mrak vystihuje.
- 5) Dozvěděli jsme se, že je oblak tvořen z miliard malých kapiček vody nebo i ledových krystalků. Jaký je rozdíl mezi vodou a ledem? Odpovíte mi svým tělem v následujícím bodě.
- 6) Rozdělím děti na dvě poloviny. Jedna polovina bude znázorňovat vodu a druhá led. Obě skupiny na ráz budou chodit po prostoru, ale každý sám za sebe (za vodu či led). Poté řeknu štronzo a role si děti vymění. Kdo byl vodou, stane se ledem a opačně.
- 7) Nyní se stanete všichni kapkami vody, postavíte se ke zdi a představíte si, jak se z vás stávají malé a lehké kapičky vody. Stěna je mrak, ze kterého kapky vypadávají do ovzduší, setrvačnost vás táhne k zemi, kam dopadnete (protilehlá stěna). Než však na zem dopadnete, může se s vámi ledacos stát. Některé kapky odfoukne vítr, jiné kapičky se spojí v jednu velikou kapku, další kapky se mohou proměnit v třapatou vložku, jiné v ledový krystal nebo kroupy a také se mohou stát mlhou a oparem. Proměňte se vždy podle toho, jakou instrukci ode mě uslyšíte. Od stěny vyběhají vždy max. 4-5 dětí, aby měly dostatečný prostor ve svém pohybovém ztvárnění.
- 8) Reflexe v kruhu o tom, zda dětem byla proměna příjemná, jak se cítily, co prožívaly, a tak podobně.
- 9) Narativní pantomima- nyní všechny kapičky začarují a stanou se deštěm. Nejsou pouhou kapkou, která putuje sama nebem, ale jsou spojeny v déšť a v tom je jejich síla. Na základě rytmu a instrukcí, které budu zadávat, se budete společně pohybovat v prostoru: *„Jste slabým deštěm, vítr mezi vámi profukuje a odnáší vás ze strany na stranu, teď zesiluje a kapky se pohybují důrazněji, až nastane silný liják, je to rychlý zmatený déšť, ale najednou ustupuje a vy si plavete*

*ovzduším, je vám krásně, protože vidíte vše z ptačí perspektivy. Máte svět jako na dlani, je to krásný pocit a s tímto pocitem dopadáte pomalu na zem, až dosednete.“*

- 10) Reflexe v kruhu o pocitech, jak se jako kapičky ve vzduchu cítily, co viděly, co prožily, při jaké intenzitě deště jim bylo příjemně a kdy nebylo.
- 11) Nyní děti vytvoří 4 skupiny a jejich úkolem bude, připravit si pantomimickou improvizaci na téma, co se stane s kapičkou vody, když dopadne na zem. Je to pouze na jejich fantazii a na jejich vědomostech. Improvizaci mohou rozvést v celé rovině, nejenom, co se stane s kapkou, ale jaké to bude mít následky a důsledky pro život kolem kapky, na přírodu, na živočichy, na člověka, a tak podobně. Kapka vody bude mít kostýmní znak modrý šátek.
- 12) Reflexe toho, co jsme v improvizacích viděli.
- 13) Pantomima jednotlivců- všechny děti sedí v houfu, jeden dobrovolník vstoupí do prostoru a pantomimou znázorní, co by se však stalo, kdyby kapka na zem nedopadla, kdyby dlouho nepršelo. Vše bedlivě pozorujeme, děti se v pantomimě střídají a snaží se najít vždy jiný důsledek toho, že dlouho neprší.
- 14) Děti zůstanou v předešlých skupinách (jako v aktivitě č. 11) a živým obrazem znázorní situaci, která může nastat při dlouhodobém suchu, když je vody málo a při dlouhodobém dešti, když je vody moc. Uvidíme tedy vždy dva živé obrazy. Skupiny mají na přípravu ŽO čas a jejím úkolem je i vymyslet přechody mezi ŽO. Ostatní skupiny se dívají a poté hádají, jaké situace by to mohly být.
- 15) Reflexe celé lekce, povídání o tom, co všechno voda pro náš život znamená. Jaké jsou důsledky toho, když je jí málo a jaké naopak, když je jí hodně.

### **3.6.5 Příprava 5. lekce - Počátky lidské společnosti**

Téma: Pravěk- život přizpůsobený životním podmínkám

Zdroj: *Lidé pravěku*. Praha: Fortuna Print, 1994. ISBN: 80-85873-05-2

Časový rozsah: 2 x 45 minut

Pomůcky: pravěká hudba, červené samolepící papírky, balicí papír, fixy, červené a oranžové ústřižky z krepového papíru

Cíle z oblasti DV:

- žák používá techniky dramatické výchovy: štronzo, tematizované štronzo, rituál, rituální tanec, pohybová hra, pantomimická improvizace
- žák se učí používat vlastní tělo a hlas
- žák zvládá jednoduché rolové hry (tematizovaná socha, krátká hraná scéna)
- žák zapojuje získané informace do samostatných tvůrčích úkolů

Cíle z oblasti Člověk a společnost- počátky lidské společnosti

- žák charakterizuje život pravěkých lidí
- žák získá povědomí o vlivu životních podmínek na život člověka

Metodický postup:

- 1) Pohybová honička- na mamuty. Jedno dítě je pračlověkem, všichni ostatní jsou mamuty. Pračlověk už mnoho dní nic nejedl a má hlad, snaží se chytit mamuta za pomoci pazourku- samolepicí červené papírky. Pokud mamutovi nalepí na tělo červený papírek, pro mamuta je to znak, že ho pračlověk svým pazourem zranil a nemůže v útěku dál pokračovat. Stojí na místě a čeká, zda ho jiný mamut zachrání tím, že mu červený lístek z těla strhne. Tím mamuta uzdraví a může dál pokračovat v útěku.
- 2) Všechny děti si lehnou na záda, zavřou oči a poslouchají pravěkou hudbu- zvuky, které vyluzují z přírodních materiálů (bubínek, dřevěný déšť, dřívka, kameny, šustění listí, atp.)
- 3) Sedneme si do kruhu, uprostřed je položen balící papír a fixy. Děti zapisují vše, co je z předešlých aktivit napadá, jaké téma bychom v této lekci mohli probírat.
- 4) Všechny děti se rozmístí po třídě a pohybují se v prostoru podle rytmu dřívek, a když uslyší slovo štronzo, zkamení a i rytmus utichne. Když však rytmus znovu uslyší, jsou ze štronza vysvobozeni a pohybují se dál v prostoru. Pak ztížím štronzo tím, že než ho vyslovím, řeknu dětem slovo/věc, která patří do Pravěku a děti svým tělem-sochou toto slovo znázorní. Například slovo mamut, oheň, dřevo, luk a šíp, hůl, kámen, bronzová soška.
- 5) Děti se pohybují v prostoru a reagují na mé podněty: *„Jste pravěcí lidé a dlouho jste nepotkali žádného mamuta- máte hlad. Jste pravěcí lidé a je vám neuvěřitelná zima. Jste pravěcí lidé a právě jste lovili- jste vyčerpaní. Jste pravěcí lidé a posilnili jste se mamutím masem- máte sílu a vitalitu. Jste pravěcí lidé a sháníte*

*kořínky a výhonky.*“ Po každé větě nechám dětem prostor, aby si mohly stav tohoto člověka pohybem znázornit, poté řeknu štronzo- všechny děti zkamení- a koho se dotknu, ten řekne, jak se právě cítí v kůži pravěkého člověka.

- 6) Sedíme v kruhu a povídáme si o pravěku a jeho životě v něm. Docházíme společně k tomu, že byli lidé v této době zcela odkázáni sami na sebe a na životní podmínky.
- 7) Učitel vypráví, děti sedí v kruhu: *„V dobách, kdy se na zemi objevili první lidé, se střídala chladná období s teplejšími. Na většině našeho území byla půda promrzlá a velkou částí pokryta často sněhem. Rostly zde proto takové rostliny, které se drsnému prostředí přizpůsobily, například nízké keře, mechy, lišejníky. Aby v těchto drsných podmínkách pravěcí lidé neumřeli hlady, museli dokázat ulovit zvěř, jako byla liška, zajíc, nosorožec, sob a v neposlední řadě mamut. Toto maso však nemohli jíst pořád syrové, proto k životu potřebovali oheň.“*

Vy všichni jste se teď dozvěděli, jak byl život v těchto podmínkách drsný a oheň pro ně neznamenal pouze teplo, ale i jim složil k ohřívání potravy. Byl pro ně nesmírně důležitý.

- 8) Rozdělím děti do tří skupin a každá skupina dostane lísteček, na kterém je napsáno buď Potrava pravěkých lidí, Obydlí pravěkých lidí nebo Výtvary pravěkých lidí a krátký text, který je informuje o daném tématu. Děti si ve skupině připraví pantomimickou improvizaci, kterou následně předvedou. Ostatní skupinky se tedy z improvizace dozvídají vždy nějakou informaci, kterou doposud neznaly.

Text: Potrava pravěkých lidí- lidé se živilí sbíráním lesních plodů a semen. Pravděpodobně si pamatovali místa, kde jich byla hojnost a pravidelně se na ně vraceli. Živilí se také lovem zvěře. Nejprve lovili drobnou zvěř, poté i větší. Lovili i velké mamuty. Pravděpodobně tak, že slabšího jedince přímým útokem oddělili od stáda a pokusili se ho zahnat do bažin nebo na okraj srázu či strže, aby spadl dolů. Dříve se vědci domnívali, že lidé hloubili jámy, které maskovali větvemi, a čekali, až do nich zvíře spadne. Záměrné kopání jam jako pastí není doloženo, jednalo by se o velmi namáhavý a ve výsledku nejistý způsob lovu.

Obydlí pravěkých lidí- lidé přespávali v jeskyních nebo jednoduchých chýších z větví, kostí a kůží. Žili ve větších táborech, jejich obydlí se podobala stanům. Tyto „stany“ bylo možné přenášet na jiná místa. Pravěcí lovci se pohybovali po krajině v menších tlupách, ale na výhodných místech již sídlili delší dobu. Obydlí lovců mohlo být postaveno z kůlů, na kterých je upevněna střecha i

stěny z kůží. Podlaha byla měkká, vystlaná větvičkami a jehličím. Uvnitř bylo ohniště, kolem nějž leželo v popelu mnoho zvířecích kostí a spousta úlomků z výroby kamenných nástrojů.

Výtvary pravěkých lidí- Ve světě se našly velké jeskynní malby, na našem území se dochovaly menší obrázky vyryté na zvířecích kostech, sošky vyřezané z mamutích klů nebo vyrobené z keramické hlíny. Častými nálezy jsou znázornění zvířete a sošky žen se zvýrazněnými znaky mateřství. Přes velmi odlišný způsob života se nám lovci mamutů podobali například v tom, že měli rádi hezké věci a zdobili i předměty denní potřeby. Hojně používali nástroje z kostí a různé ozdoby. Lidé začínali pracovat s keramikou.

- 9) Reflexe v kruhu, co jsme se dozvěděli. Veškeré informace si zapisujeme na druhou část balicího papíru. Můžeme si vzít na pomoc i text, pokud by informace ze scének nebyly jasné nebo by jich bylo málo. Následně vyzvu dítě, které nám všem informace přečte.
- 10) Sedíme v kruhu, uprostřed je z červených, oranžových a žlutých krepových papírů hromádka, která představuje oheň. Děti se dozvěděly, jak je oheň a lov pro lidi v pravěku důležitý. Vždy se však nedařilo oheň vytvořit nebo zvíře ulovit, proto s dětmi vymyslíme svůj vlastní rituál, který nám v pravěké době mohl dodat sílu a štěstí. Každé dítě po kruhu vydá zvuk a jednoduchý pohyb, který stále opakuje, dokud se nedostane na poslední dítě v kruhu. Tím nám vznikl rituál, který necháme chvíli plynout a po chvíli přestává vydávat zvuky a pohyb dítě, které rituálem začalo, a končíme opět u dítěte, které se do rituálu zapojilo poslední.
- 11) Nyní na oslavu našeho rituálu se všechny děti rozmístí v prostoru a zatančí si pravěký tanec. Já jako učitel vydávám zvuky z mých pravěkých nástrojů (pomáhá mi i paní učitelka Eva) a děti se na základě zvuků a své fantazie pohybují v prostoru.
- 12) Děti se volně rozmístí po prostoru, lehnu si na záda, zavřou oči a poslouchají pravěkou hudbu, relaxují.
- 13) Děti rozdělím do skupin a třemi ŽO ve skupinách shrnou život pravěkých lidí, jaký vliv na ně mělo životní prostředí a podmínky, co nemohli nebo naopak mohli pravěcí lidé dělat, nebo co pro ně bylo životně důležité. Je to zcela na jejich fantazii, ale vždy použijí ke svému ŽO podtitulek, který si napíší na kus papíru.



14) Reflexe v kruhu, shrnutí celé lekce. Srovnání toho, jaké životní podmínky máme v dnešní době a jaké měli lidé v době pravěké. Musíme se přizpůsobovat životním podmínkám v dnešní moderní době?

### **3.6.6 Příprava 6. lekce- Výchova ke zdraví**

Téma: Stárneme a měníme se

Časový rozsah: 2 x 45 minut

Pomůcky: čtvrtky, tuha či tužka, fotografie (etapy života), papíry s tématy

Cíle z oblasti DV:

- žák používá techniky dramatické výchovy: živý obraz, narativní pantomima, pohybová hra, pantomimická improvizace
- žák je schopen komunikace s ostatními žáky beze slov
- žák si přichází na jednotlivé etapy svého života za pomoci svého těla

Cíle z oblasti Člověk a jeho zdraví

- žák poznává proměny člověka v různých fázích věku
- žák si je vědom toho, že stárne, přijímá tento fakt
- žák získá základní orientaci toho, co je pro náš vývoj zdravé, co nám prospívá

Metodický postup:

- 1) Pohybová hra na odlišnost. Děti jsou rozmístěny v prostoru, jedno dítě chytá ostatní děti, ale vždy se od nich fyzicky odlišuje. To dítě, kterého se baba dotkne, zkamení a převezme na sebe tutéž podobu. Baba chytá tak dlouho, až nepochytá všechny děti. Děti si můžou vyzkoušet jinou fyzickou odlišnost tím, že se stanou babou a hra začíná znovu.
- 2) Sedíme v kruhu, uprostřed máme fotografie lidí různého věku a stáří. Úkolem dětí bude společně tyto fotografie seřadit podle věku, od nejmladšího člověka po nejstaršího. Fotografii je opravdu mnoho a je pouze na dětech, jak se mezi sebou nad seřazením domluví. Následně si seřazené fotografie prohlédneme a řekneme si o věkových rozdílech.
- 3) Nyní se děti budou muset seřadit stejně, jako seřadily fotografie, tedy podle věku, dne, měsíce a roku narození, od nejmladšího k nejstaršímu. Nesmí však vydávat

zvuk, domlouvat se. Musí si poradit samy, bez pomoci zvuku. Poté si věk prozradíme a zkontrolujeme, zda jsou děti seřazeny správně.

- 4) Pantomima jednotlivců, každé dítě za pomoci pantomimy znázorní, jakou fyzickou aktivitu rádo vykonávalo, když bylo malé- chodilo do školky. Ostatní děti hádají a v pantomimě se vystřídají.
- 5) Povídání v kruhu. To, co děti předvedly v pantomimě, bylo v tom období, kdy chodily do mateřské školy. Nyní však o něco zestárly. Zeptám se, o kolik let zestárly. Jejich aktivity a fyzické dispozice se změnily, proto vždy vejde jedno dítě do kruhu a živým obrazem znázorní, v čem se projevuje to, že zestárlo. Nechám to čistě na jejich fantazii.
- 6) Narativní pantomima, děti jsou rozmístěny v prostoru a stojí shrbeně. Svým tělem znázorní lidský koloběh života, za pomoci pantomimy. *„Jste starou babičkou či dědečkem, všechno vás bolí, každý pohyb, který provádíte, provádíte opatrně a pomalu. Najednou jakoby stáří ustupovalo a vy se pomalu můžete narovnat, tělo se vám protáhlo do výšky, hýbete celým tělem, zkoušíte rozsah kloubů, už vás nebolí, jako před tím. Uděláte tedy prudké pohyby a ucítíte, že to není ještě ono. Nyní z ničeho nic začnete být však pružní a rychlí, nic vás nebolí a proto se pohybujete v prostoru, jak vám tělo dovolí, můžete opravdu všechno. Najednou se dostáváte na kolena a můžete se jenom plazit vpřed a vzad, nic jiného vám tělo nedovolí. Teď už ani na kolenu být nemůžete a leháte si na břicho a plazíte se po břichu, až se úplně zastavíte.“*
- 7) Reflexe v kruhu, co jsme si teď mohli vyzkoušet. Jaké pohyby vám byly příjemné a jaké nikoli. Člověk po dobu svého života stárne a s ním i jeho tělo, které za celou dobu svého života opotřebováváme.
- 8) Pantomimická improvizace skupinová. Každá skupina dostane instrukci- Starý člověk a dopravní prostředek, Starý člověk a schody, Starý člověk a zlomenina, Starý člověk a nemoc. Děti se ve skupině domluví a na téma připraví krátkou improvizaci beze slov, jaké trápení může starý člověk v dané situaci mít. Jeden ze skupiny musí být starým člověkem.
- 9) Reflexe v kruhu. Nyní jsme se mohli vžít do pocitů starých lidí, proč je v dopravním prostředku pouštíme sednout, co pro starého člověka znamenají schody, jaký vliv na jeho zdraví má nemoc či zlomenina.
- 10) Jak máme o své zdraví v mládí pečovat, abychom byli ve stáří vitální a fit? Jaké jsou zásady správné životosprávy? Děti zůstanou ve skupinách, jako v předešlé

aktivitě a společně znázorní třemi živými obrazy aktivity, které našemu zdraví prospívají, a jsou v našem mládí prevencí pro kvalitní život ve stáří. Každá skupina zaujme vždy jeden obraz a vymyslí následné přechody (zvukové, pohybové, rytmické) do dalšího obrazu.

11) Děti nakreslí na papír, jak vidí samy sebe v dospělosti. V čem a jak se změnily.

Z obrázků si vytvoříme mini galerii. Rozmístíme je v prostoru a děti si všechny obrázky naší budoucnosti prohlédnou.

12) Reflexe celé lekce. Je důležité, aby děti řekly vše, co cítí, co je ke stárnutí napadá a já tuto lekci ukončím slovy: *„Lidé se vyvíjí, jak po stránce tělesné, tak i duševní. I vy děti jste udělaly kus práce, jen si vzpomeňte na období, když jste byly malé. Teď už jste děti školou povinné, za chvíli nastoupíte na druhý stupeň, poté na střední školu. Pak vás čeká vaše povolání a vaše rodina, kterou si utvoříte. V obrázcích jste projevíly svoji fantazii, jak asi budete vypadat v dospělosti. Nyní jste však dětmi a to je nejkrásnější období života.“*

### **3.6.7 Příprava 7. lekce - Hudební výchova**

Téma: Opičí rock'n'roll

Časový rozsah: 2 x 45 minut

Pomůcky: klavír, noty, CD s hudbou, video s ukázkou, kokosové skořápky, dřevěná dřívka

Cíle z oblasti DV:

- žák je schopen pohybově dynamické improvizaci
- žák se seznámí s charakteristickými tanečními kroky a rytmem
- žák používá pantomimická gesta, hru na tělo
- žák spolupracuje ve dvojici (hra zrcadlení) a ve skupině

Cíle z oblasti Hudební výchova:

- žák rozpozná třídílné formy a-b-a
- žák se seznámí s populární hudbou- rock'n'roll
- žák vyjádří své emoce hudebními nástroji
- žák projeví v poslouchané hudbě emocionální zážitek
- žák se dokáže hudebně pohybovat ve 4/4 taktu

### Metodický postup:

- 1) Děti mají za úkol rozmístit se po třídě tak, aby byly na místě, kde se cítí bezpečně, zavřou si oči a vnímají vše, co ve třídě, v budově školy nebo z venku slyší (šumy, hluky). Nechám jim dostatečný prostor, aby se do šumů zaposlouchaly. Poté si sedneme do kruhu a reflektujeme, co kdo slyšel.
- 2) Děti zůstanou v kruhu, zavřou si opět oči a poslouchají hudbu, kterou jim pustím na CD. Jde o populární a velmi rytmickou hudbu se strhujícím tempem- Rock'n'roll.
- 3) Rozdám dětem Orffovy nástroje a jejich úkolem bude, aby za pomoci těchto nástrojů každý sám za sebe vyjádřil emoci, kterou při poslechu této hudby cítil.
- 4) Povídání o hudební ukázce. Kam by ji zařadily, do jakého hudebního žánru spadá, jaké období v nich tato hudba evokuje.
- 5) Děti utvoří dvojice a vytvoří zrcadlení. Pustím jim hudbu na CD, jedno dítě udává směr pohybu, k dispozici má celé tělo, druhé dítě pohyby opakuje, jako by se viděl v zrcadle. Pohyby musí být maximálně totožné. Poté se ve dvojici děti vymění. To dítě, které hudbu vnímalo a pohyby vymýšlelo, se stane dítětem, které pohyby od kamaráda kopíruje.
- 6) Reflexe v kruhu o pocitech, které při této aktivitě děti měly. Jestli byly raději v pozici vedoucího, nebo spíš v pozici toho, kdo pohyby kopíroval.
- 7) Poté si stoupneme ke klavíru a já dětem zahraji a zazpívám píseň od Emila Hradeckého- Tři opice. Děti po poslechu písně říkají, zda jim rytmus této písně nepřipomíná rytmus moderní hudební ukázky z CD. Obě dvě ukázky spadají do rock'n'rollu a my se tuto píseň naučíme.
- 8) Rozdám dětem text k písni a já hraji melodii na klavír. Společně zpíváme.  
Text: V Americe při muzice tancovaly tři opice. Jedna tak, druhá tak, a ta třetí všelijak. Jedna tak, druhá tak, a ta třetí všelijak.
- 9) Poté děti společně znázorní slova z textu pantomimou. Místo slov zapojí svá těla. Rozdělím děti na dvě poloviny. První polovina zpívá, druhá polovina slova znázorní pohybem.
- 10) Teď si děti samy společně vymyslí druhou sloku k této písni a přidají k ní hru na tělo. Je to pouze a jen na nich, jak se jako skupina domluví. Já je doprovodím na piano a děti zpívají a zapojují hru na tělo.
- 11) Naučíme se společně základní taneční kroky-

- Pravou nohou krok z místa, levou nohou přisunutí a naopak, tedy levou nohou krok z místa a pravou přisun
- Seskok oběma nohama na místě a poskok na pravé noze s nízkým přednožením levé. Zopakovat seskok a poskočit na levé noze s přednožením pravé.

- 12) Taneční improvizace rock´n´rollu jednotlivců na hudbu- Děti se základními kroky, které se naučily v předešlé aktivitě, přemísťují po prostoru, tančí kolem sebe, vyměňují si místa, atp.
- 13) Taneční improvizace rock´n´rollu dvojic na píseň Opičí rock´n´roll- v instrumentální mezihře k dokreslení rozpustilé opičí atmosféry děti použijí opičí gesta, mimiku a pantomimiku.
- 14) Poté dokreslí melodii a rytmus kokosovými skořápky, dřevěnými dřívky, a podobnými hudebními nástroji.
- 15) Děti si lehnou na zem, zavřou si oči a vnímají svůj tep, rytmus svého srdce. Tím se z předešlých činností zklidní.
- 16) Pustím jim relaxační hudbu. Děti leží uvolněně a vnímají má slova: *„Ležíte zcela klidně, celé vaše tělo leží klidně, cítíte, jak se zabořuje do podlahy, uvědomujete si prsty na levém chodidle, na pravém chodidle, cítíte paty, jak je pevně drží zem, uvědomujete si, jak vám uvolnění stoupá víš k lýtkům, stehna máte uvolněná, hýžd'ové svaly jsou bez napětí...“* A takto pokračuji v relaxaci, až skončím u konečků vlasů. Tím děti zcela uvolním a oni mohou relaxovat.
- 17) Sedneme si do kruhu a reflektujeme hudební žánr, se kterým jsme se seznámili. Na balicí papír děti zapisují vše, co je k hudební, taneční a pohybové a dramatické výchově, při vybavení této lekce, napadá. Předpokládám, že napíší, o jaký žánr jde, v jakém je tempu, že je rytmický, melodický, že jsme využili prvky pantomimy, atp.
- 18) Pustím dětem na závěr druhé hodiny video z vystoupení mladých tanečnicků (děti z 5. třídy), kteří s rock´n´rollem vystupovali na soutěži.

## ***3.7 Reflexe odučených výukových jednotek***

### **3.7.1 Pohybová příprava - správné držení těla**

Krok č. 1: Tady jsem pocítila důležitost motivace, kterou jsem do tohoto cvičení zařadila. Naladila děti na následující aktivity. Děti se naučily básničku velice rychle. V rychlosti jsme si následně řekly, kdy se jim lépe čarovalo a byla jsem moc ráda, když mi děti piznaly, že v povadlém těle si čarování tolik neuzily. Některé děti však říkaly, že jim to bylo jedno.

Krok č. 2: Děti si pírkó opravdu představovaly, překvapilo mě u některých dětí, jak reálně zvedání pírká dechem předvádějí. Dva kluci u tohoto cvičení začali blbnout a foukali rychle a zběsile, aby pírkó odfoukli pryč co nejdál.

Krok č. 3- 8: Děti nejdříve nepochopily smysl některých těchto cvičení a říkaly, že cítí na podlaze vlasy, hodinky (které mají na zápěstí), ale následně opravdu potvrdily, že opěrné body na podlaze cítí. Dokázaly svojí páteří přilnout k podlaze tak, aby nebyla pod bederní páteří žádná škvíra. U protažení celého těla jsem viděla na dětech snahu opravdu celé tělo protáhnout, až měly někdy sklony k šaržírování. Často jsem jim zdůrazňovala, že to nemusí být vidět na oko, ale hlavně aby ten pocit tahu do dálky měly samy (vnitřně). Mokrát zde měly tendenci vykřikovat "ono to fakt funguje", "já to taky cítím", atp.

Krok č. 9: Příště bych u tohoto cvičení zcela vypustila slovo "lomcuje", protože jeden hoch začal divočit a po něm začali další dva kluci dělat totéž, ale následně po napomenutí a přidání motivace, kdy jsem slovně vyprávěla příběh stromu, který má potřebu dostat se ke slunci, aby mohl přežít a neuschnout, se to nakonec povedlo.

Krok č. 10: Toto cvičení se sem velice hodilo, děti se zklidnily a vnímaly svůj dech. Začaly se opět naplno soustředit.

Krok č. 11: Tady u tohoto cvičení jsem pocítila důležitost motivace o krtkovi, který vykukuje z krtiny. Jinak by toto cvičení vyšlo na prázdno, domnívám se, že by děti samotné cvičení nebavilo.

Krok č. 12: Modelovat sochu z vlastních těl děti velice bavilo. Příště bych zapojila více takových aktivit. Děti by měly možnost projevit své tvůrčí schopnosti. Takto pouze modelovaly správné držení těla, ale bavilo je to natolik, že se chtěly ve dvojici všechny děti prostřídat.

Krok č. 13: Práce s rekvizitou, předmětem (v našem případě se stěnou) děti taktéž velice bavila. Bylo to pro ně něco nového, zajímavého. Mohly si vyzkoušet, jestli mají svá těla správně srovnaná, zda se jejich opěrné body na těle o pevnou stěnu dotýkají.

Krok č. 14: Svá těla děti opravdu protřepaly. Vždy jsem si všimla, že pokud mají děti možnost prudkých a rychlých pohybů, někteří hoši se neudrží a začnou pohyby přehánět, tudíž třepali, jak se říká, o sto šest.

### **3.7.2 Pohybová průprava - prostorové cítění, rytmické a dynamické složky pohybu**

Krok č. 1: Toto cvičení bylo pro mě, jako pedagoga, velice zajímavé pozorovat. Viděla jsem na mimice dětí, jak se při mém vyprávění tváří. Některé děti se mračily, jiné naopak vůbec, někomu se hrbilo čelo, jiný pokukoval po spolužácích, atp. Bylo nutné si o pocitech, které v noře (malém prostoru) měly. Někomu takto malý prostor vůbec nevadil, jiný si stěžoval, že by v noře žít nechtěl a padlo tam i něco o hrobce, že už ví, jaký to musí být, když člověka pohrbí za živa. Bylo to tedy zajímavé povídání.

Krok č. 2- 4: Děti svůj prostor absolutně znaly a vnímaly jeden druhého. Zde bylo znát, že děti pracují v prostoru, pracují s dramatickou výchovou. Každý si našel svoje místo v prostoru, kde je mu bezpečně a byla jsem překvapena, že opravdu hledaly tato místa samy za sebe. Málokdy se sešlo více dětí na stejném místě.

Krok č. 5- 6: Tady na tuto aktivitu jsem hrdá. Sama jsem si ji vyzkoušela na pohybovém workshopu, a protože na mě tehdy zapůsobila, chtěla jsem, aby i děti si také vyzkoušely a pocítily sílu prostoru, jak na každého z nás působí jinak. Děti si tedy zkusily, jak jejich spolužáci na každého z nich v prostoru třídy působí jinak. Každému bylo příjemné něco jiného.

Krok č. 7- 10: Jak jsem se již zmiňovala, děti se v prostoru bezpečně pohybují. Proto jsem to ztížila instrukcemi, které jsem jim zadávala. Velice se mi líbilo, jak se děti pohybovaly při pocitu beztíže a při pocitu houstnutí vzduchu. Moc mě mrzí, že fotodokumentace byla často v těchto aktivitách obtížná, protože byly fotky rozmazané. Děti zde použily svoji fantazii a představivost a skutečně došlo k pohybovému projevu.

Krok č. 11: Děti potřebovaly po větších pohybových aktivitách zklidnit svá těla, uvědomit si svůj dech, tep svého srdce, pocítit uvolnění, proto byly vždy velmi klidné

a soustředěné. Když ucítily tep svého srdce, chtěla jsem, aby tento rytmus vyklepávaly dlaní, paží, atd. a bála jsem se, že hlasitým rytmem se děti strhnou a spojí se v jeden rytmus. Ale byl to omyl, vyťukával každý sám za sebe, jen byla chyba, že při větším hluku (když vyťukávání zesilovalo), a když začaly tancovat (když jim rytmus procházel celým tělem), nemohly už rytmus slyšet, ale fantazírovaly.

Krok č. 12- 13: Rytmus děti slyší a cítí, ale když jsem bubínkem zrychlovala, začaly zrychlovat a rytmus bubínku předbíhat. Je to tím, že začaly divočít. Proto jsem na bubínek bubnovala potichu, aby se snažily a slyšely ho.

Krok č. 14: Toto cvičení je pro děti jakousi přípravou pro narativní pantomimu. Děti pohyb podle příběhu velmi bavil. Byl to moment, kdy ani jedno dítě nezlobilo, soustředily se na moje slova, jak se příběh bude dál vyvíjet.

Krok č. 15- 16: Všechny dvojice rytmus vytleskávaly, nikdo nezpíval. Myslím si, že to pro ně bylo mnohem snazší. Pohyby děti měly však rozdílné. Někdo se hýbal pomalu, jiný rychle, v tom jsme mohli vidět pestrost rytmů. Zrcadlení bylo zpestřením. Musím pochválit hlavně i kluky, kteří byli ve dvojici a prováděli moc hezké zrcadlení svých těl, vnímali jeden druhého a měli moc hezké pohyby. Chválím je o to víc, protože to byli ti chlapani, kteří měli sklony ke zlobení.

Krok č. 17- 18: Cviky na procvičení rytmu a se zapojením svého vlastního těla děti bavily, ale už byly těžší. Děti se musely soustředit na správné slovo, správný rytmus a i na přidávání pohybu svého těla při rytmech. Na pozornost a soustředění pro děti ideální cvičení.

Při tomto cvičení jsem průběžně zařazovala motivaci, proto jsem první lekci motivovala na téma kouzelníci a kouzelné jaro a druhou lekci jarními zvířátky, protože po tuhé zimě, která nás v tuto dobu obklopuje, se všichni na jaro těšíme. Domnívám se, že i když jsem projekt uskutečnila ve třídě s jistými pohybovými předpoklady, byly by cviky a cvičení pouhou fádňí záležitostí bez touhy z jejich plnění. Když jsem vyzorovala, že děti přestávají mít chuť ve cvičení pokračovat, nebo je cviky přestávaly bavit, zapojila jsem více motivaci, připomenula jim, že jsou malí kouzelníci se schopností být velkými a děti se začaly snažit více.

Při cvičení měly děti tendenci vše komentovat. Často spontánně vykřikovaly své pocity (např. „to je lehký“ nebo „jo to funguje“, „taky to cítím“, atp.). Proto jsem se



jim snažila vždy po jednotlivém cvičení dát prostor k vyjádření a prosila je, aby během cvičení nemluvily, protože se mají soustředit na správné dýchání.

Díky těmto lekcím jsem vyzorovala individuální rozdíly dětí při pohybové přípravě a poznala, že každé dítě je při práci se svým tělem originální.

### **3.7.3 Stromy**

Krok č. 1- 2: Bylo hezké pozorovat napětí v dětech, při sahání do pytle. Netušily, co v něm naleznou a chtěly informaci zjišťovat od kamarádů, kteří do pytle už sahal. Vůně dřeva vše jen umocnila. Poté děti přišly samy na téma hodiny a každý, kdo kůru ze stromu držel, vyjádřil asociaci, která ho k tématu napadá. Nikdo se nezdržel.

Krok č. 3: Děti se před sebou nestyděly, z toho jsem měla jisté obavy. Musím se přiznat, že větší zájem byl ze strany chlapců- hlásili se mermomocí o to, kdo pantomimu předvede první. V nápaditosti se však vyrovnali děvčatům. Jedna dívka například předvedla pantomimicky papír, na který se píše, a to tím, že si lehla na záda, zavřela oči a rukou začala psát po své hrudi.

Krok č. 4: Smysl narativní pantomimy jsem dětem musela přiblížit, protože některé děti nevěděly, jaký je její princip. Hodnotím ji však velice kladně, pomohlo mi, když jsem zmínila kouzelnou noc- děti uvěřily, že může uschlý pařez bez života ožít. Vyzorovala jsem, že dívky mají ladnější pohyby než chlapci a dokázaly více navazovat kontakty díky pohybům. Chlapci uskutečnili kontakt tím, že se shlukli společně do skupin a s dívkami příliš netancovali.

Krok č. 5: Děti mnoho informací již znaly. Dokázaly přirovnat samy od sebe smůlu ze stromů k lidské krvi, dokázaly vysvětlit, proč strom potřebuje vodu stejně jako člověk, atp. Bylo však důležité, že jsme zmínili, že tím strom spadá do živé přírody, našly se děti, které říkaly opak.

Krok č. 6: U tohoto kroku bych příště upřesnila, že sice můžou být jakýmkoli stromem, ale musí se jednat o strom listnatý a rozvětvený. Pokud si totiž dítě představilo strom jehličnatý, nemohlo se dostatečně pohybově vyjádřit při vichřici, při práci s korunou stromu, atp. Děti využívaly celý prostor a pohybovaly se do rytmu zdařile. Co hodnotím kladně, je to, že od sebe děti neopisovaly, pohybovaly se a reagovaly zcela spontánně a každý sám za sebe. Možná to upevnila instrukce, aby si představily strom, kterým chtějí být a každý tím pádem měl svoji vlastní představu.

Krok č. 7: Velkou roli v tomto kroku určitě hrálo to, že děti mohly vytvořit dvojice samy. Byly tak ve dvojici s někým, s kým nejvíc kamarádi a na pantomimě to bylo znát. Děti byly ve dvojici sešrané a velice nápadité. Z reflexí jsem pochopila, že děti čerpaly nápady ze svých zkušeností, když například jeden chlapec začal vyprávět, jak zažil kácení stromů na černo u dědy na chalupě, kdy to vyšetřovala i policie, nebo jedna dívka vyprávěla, jak se v televizi vyšetřovalo, že někdo všechny stromy v lese nasekl a nechal je tam být, tím jim ublížil, protože je myslivci museli pokácet úplně zbytečně, atp.

Krok č. 8: Děti pohybem předváděly mnoho aktivit, například zalévání, objímání, hnojení, sluneční paprsky a moc se mi líbila dívka, která svým tělem znázornila datla, jak do stromu klove a tím ho léčí.

Krok č. 9: Tato aktivita byla velice podmíněna hudbou, kterou jsem jim pustila. Domnívám se, že pokud by jejich pohyb nedoprovázela hudba, která byla vždy odlišná a charakteristická k nadpisu, třeba by jejich pohybové ztvárnění toho, co cítily, když se stromům ubližovalo a naopak, bylo rozdílné. Takto vždy představovaly svým tělem stejné pocity a dojmy. Když jsem pustila hudbu smyčcových nástrojů s řezavými tóny, obzvláště kluci se nechali unést a rozdivočít.

Krok č. 10: Relaxace byla zcela na místě a děti krásně zklidnila a uvolnila.

Krok č. 11: Tato reflexe pro mě byla velice přínosná, protože děti zmiňovaly, proč stromy chránit a opatrovat, byly rády, když si mohly vyzkoušet být uschlým pařezem, který ožije, že je prý škoda, že pařezy neožívají, že by tím pádem bylo více stromů, atp.

### **3.7.4 Když se řekne voda a vzduch**

Krok č. 1- 2: Děti psaly všelijaké asociace, které je ke slovu mrak napadaly (např. déšť, bouřka, blesky, vzduch, nebe, voda, aj.). Vysvětlit však, co je to oblak, neuměly. Věděly přibližně, jak vzniká, a že můžeme na nebi spatřit různé mraky. Z čeho se oblak skládá, nevěděly a bylo na místě si o tom povědět.

Krok č. 3: Tato pohybová aktivita děti velice bavila. Po přečtení informací, o jaký oblak jde, vymýšlely děti nejrůznější strategie, jak jej jako skupina znázorní. Jedna skupina se celou dobu držela za ruce a plula po nebi společně, jiná skupina nejdříve oblak znázornila jako jednotlivci a konec završily tím, že se spojily, a tak podobně. Pro mě bylo trochu záhadou, že si ani jedna skupina nepřipravila stejné pohybové

ztvárnění. Každá skupina byla originální. Musím říci, že tyto děti jsou velice nápadité a tvořivé.

Krok č. 4: Děti svůj oblak pohybem vystihly a důkazem toho jsou zbylé děti, které se na skupinu vždy dívaly. Podle fotky a textu poznaly, jaký oblak skupina představovala.

Krok č. 5- 6: U této aktivity jsem si opět všimla, že dívky představovaly kapky vody mnohem ladněji než hoši, oproti tomu někteří kluci zase vynikaly v trhaných sekaných pohybech, když představovaly svým tělem led. Bylo hezké pozorovat všechny děti, jak se pohybují v prostoru a nenechají se zmást kamarádem, který je v prostoru obklopoval a svým tělem znázorňoval opak (voda versus led).

Krok č. 7- 8: Tuto aktivitu jsem musela dvakrát zastavit. Chyba byla určitě v mém zadání instrukce, protože děti nepochopily, že musí skutečně z nebe padat na zem podle mých instrukcí, také měly tendenci vybíhat všechny děti na ráz, byly netrpělivé, protože stáli u zdi všichni. Pro příště bych instrukci zadala, když by děti seděly v kruhu, až poté by se postavily ke zdi v počtu po čtyřech, zbylé děti by se dívaly.

Po mém zastavení a po vysvětlení se však celé cvičení podařilo.

Krok č. 9- 10: Narativní pantomima byla dětem už jasná a věděly, co mají dělat. Spíš jsem si všimla, že jim dělalo po předešlé aktivitě problémy respektovat prostor kolem sebe, který už není tak veliký, jako měly k dispozici v předešlém kroku. Občas do sebe nechtěně narazily, nebo se nemohly pohybem v prostoru vyjádřit, tak jak by potřebovaly. Pro příště bych děti rozdělila na dvě poloviny, nebo bych před tím zařadila aktivitu, aby mohly všechny děti jako kapičky putovat nebem. A to tak, že nesmějí do ostatních kapiček narážet. Tím by si celý prostor společně prošly a byly by na narativní pantomimu připraveny.

Krok č. 11- 12: V této aktivitě bylo pro děti těžké nepoužívat zvuky, mluvu.

Při přípravě pantomimické improvizace se mě děti často ptaly, jestli skutečně nemůžou nic říct, třeba jen pár slov či větu. Protože jsem skutečně chtěla, aby k vyjádření

použily jen své tělo (s rekvizitami), dovolila jsem jim tedy, pokud skutečně mají potřebu něco během pantomimické improvizace říci, že mohou použít titulkování.

Mohly si tedy napsat během přípravy větu na papír a použít ji jako rekvizitu

při improvizaci. Děti měly všelijaké nápady, například v jedné skupině se děti staly stromem, srnkou, louží a vodní kapkou. Strom stál nehybně a znázorňoval les, srnka byla pod stromem a přišla k louži (tři děti ležely na boku, vytvořily malý kruh

na podlaze tím, že se dotýkaly dlaněmi a prsty na ruce s chodidly dalšího dítěte, tím vytvořily kruh- obrys louže) a kapka do louže spadla a srnka se tak mohla napít.

Krok č. 13: V pantomimě se vystřídaly téměř všechny děti, byly asi tři dívky, které do kruhu vejít nechtěly, ale také byli kluci, kteří chtěli ukázat nápady opakovaně. Musela jsem často říkat, že je fajn, pokud mají tolik nápadů, ale že bych byla ráda, aby se mezi sebou všechny děti vystřídaly. Kluci také zmiňovali, že by ke své pantomimě potřebovali někoho k sobě, že potřebují více lidí k ukázce, tak jsem svolila a oni předvedli vysychání rybníka a následné plácání vodních živočichů na mělčině.

Krok č. 14- 15: Děti si za pomoci ŽO společně ujasnily, co se stane, když je vody málo a naopak, když je vody hodně. Poté jsme společně reflektovali celou lekci a říkali jsme si, co pro nás voda znamená. Děti samy došly k tomu, že je voda živá, který je potřebný a životu důležitý, ale že může i zabít. Tato myšlenka dětí se mi velice líbila.

### **3.7.5 Pravěk- život přizpůsobený životním podmínkám**

Krok č. 1: Děti se při této pohybové hře na začátku hodiny vyřádily a velmi je tato hra bavila. Pro mě to byl moc hezký pocit, protože jsem si tuto hru vymyslela sama.

Krok č. 2- 3: Děti potřebovaly po honičce zklidnit, aby se začaly soustředit, proto jsem uvedla toto téma za pomoci pravěkých zvuků. Slyšela jsem, že některé děti poznaly téma této hodiny, když si jedna dvojice hochů řekla slovo pravěk. Poté jsme si vše ujasnili za pomoci balicího papíru a fixů.

Krok č. 4: Děti velice hezky svým tělem slova znázorňovaly. Našli se tací, kteří neuměli vyjádřit svým tělem například slovo oheň, tak vyčkávali, jakou pózu zaujmou ostatní děti, až poté svým tělem slovo také znázornili. Možná jsem dětem mohla pomoci tím, že by při póze zavřely oči, aby od sebe neopisovaly, pokud to slovo bylo pro děti těžké. Také bych tím podpořila možný stud, který mohly před kamarády mít, nechtěly se třeba ztrapnit, když neuměly slovo svým tělem znázornit.

Krok č. 5- 6: Tato aktivita se dětem povedla, hlavně kluci se vyřádili v té chvíli, když jsem zmínila, že ulovili mamuta, že mají sílu a vitalitu. Holky se zase vcítily do pocitů pravěkých lidí, když mají hlad a jsou vyčerpaní. Při štronzu říkaly, že mají strach, že zemřou, když se nenajedí nebo nezahřejí, nebo že mají strach, že nenakrmí své děti, atp. A v reflexi došly děti k tomu, že co si v pravěku lidé neulovili nebo nezajistili, to neměli.

Krok č. 7- 9: Děti byly zvědavé, co se z vyprávění dozví, proto následná práce ve skupinách s pokračováním textu na jejich dané téma byla pro ně zajímavá. Poznala jsem to díky tomu, že se ve skupině při přípravě zapojovaly všechny děti, každé z nich chtělo říci svůj nápad a návrh před realizací. Často jsem je musela uklidňovat, aby se utišily, protože byly zapáleny až moc a hlučely. Při realizaci byla každá skupinka originální a s paní učitelkou Evou jsme je vždy odměnily potleskem. U skupinky s tématem Výtvary pravěkých lidí jsme viděli, jak pravěcí lidé malují nástěnné malby, vyřezávají nástroje a tvoří sošky z hlíny, taková pravěká dílna. Skupina s tématem lovu pravěkých lidí se pustila na souboj s mamutem, kterého zahnila na útes a tím ho skolila a poslední skupina s tématem obydlí pravěkých lidí si rozložila role v rodině, jak pravěká žena udržuje oheň, muž stavěl obydlí z klacků a kostí (pastelky a fixy) a následně připravoval maso a kůži z ulovené zvěře. Vše, co jsme viděli, jsme následně sepsali na druhou stranu balicího papíru a jedna dívka nám vše přečetla.

Krok č. 10: Z rituálu jsem byla nadšená. Začali jsme v sedu na zemi, ale postupně se děti zapojovaly tím, že po sezení si některé děti klekly, ale poté jsme si téměř všichni stoupli a rytmus procházel celým naším tělem. Strašně ráda jsem se do rituálu zapojila i já, protože jsem tím cítila jeho sílu. Krásná byla i zvuková odezva, která po jednom dítěti utichala a utichala, až utichla úplně. Mělo to kouzlo.

Krok č. 11: Domnívala jsem se, že pravěký tanec bude spíše pro holky, ale kluci mě překvapili a při tanci se vyřádili. Přitom však všichni dodržovali “pravěké klima“- netancovali disco nebo latinský tance- ale opravdu jsme zůstali v pravěké době, atmosféře. Myslím si, že to podpořila “pravěká hudba“- zvuky, které jsem společně s paní učitelkou Evou vyluzovala na pravěké nástroje.

Krok č. 13- 14: ŽO jsme celou lekci shrnuli. Děti si tím, že se na ŽO samy podílely a tím, že se na ŽO mohly podívat u ostatních skupin, upevnily, jaký vliv měly životní podmínky na život pravěkých lidí.

### **3.7.6 Stárneme a měníme se**

Krok č. 1: Na to, jak jsou děti tvořivé a nápadité, měly v této hře menší problém s tím, aby vymyslely vždy nějakou fyzickou odlišnost. Nejspíš se snažily být až moc originální, nebo v té rychlosti, když jsem určila babu, nedokázaly nic vymyslet, takže se fyzicky příliš neodlišovaly. To však nemění nic na tom, že je samotná hra bavila, nejspíš tím, že to byla honička.

Krok č. 2: Fotografie děti velice zaujaly. Při řazení podle věku se však nad fotky nahnul určitý počet dětí a zbylé děti nic neviděly, musela jsem je tedy od fotografií odehnat zpátky do kruhu, poté pracovaly všechny děti. Etapy života seřadily správně až na jednu, období dospívání (fotografie z maturity) seřadily nad období dospělosti (fotografie s rodinou), ale bylo vidět, že mnoho dětí s tím, jak to bylo seřazené, nesouhlasily, jen se bohužel neozvaly, když společně fotky řadily.

Krok č. 3: Tento úkol byl pro děti nad jejich sílu. Netušila jsem, že to bude dětem dělat takový problém. Byla jsem svědkem toho, že když je člověk rozhozený (nemůže se beze slov domluvit), přestává logicky uvažovat- děti začaly zapomínat, jak jdou měsíce v roce za sebou. Po téměř 10 minutách trápení jsem dětem dovolila použít mazací tabulky, aby zapojily alespoň písmo- mluvit sice nemohly, ale psát ano.

Až poté jsme se dopracovaly ke společnému cíli.

Krok č. 4: Tato pantomima děti velice bavila. Všechny děti do jednoho se před kamarády rády předváděly a ukazovaly, co jako malé děti rády dělaly.

Krok č. 5: V ŽO už byly děti zdrženlivější, potřebovaly více času na to, aby si uvědomily, v čem se projevuje to, že zestárlý. Nakonec se v kruhu vystřídal všechny děti, i ty, které byly ze začátku nesmělé. Stačilo jim dát jen čas a o všem si povídat. Například ŽO znázornily, že nyní umějí plavat a dříve neuměly, umí si zavázat tkaničku, to dřív nedokázaly, nebo ukazovaly, jak zesílely (ukazovaly svaly nebo výšku), a tak podobně.

Krok č. 6- 7: V této aktivitě si děti na vlastní kůži zkusily, jaké to je, když se jejich tělo vlivem stáří mění. Opravdu jsme společně znázornili všechny fáze života, od stáří po narozené dítě. Mohly si tak vyzkoušet, jak se jejich tělo a dispozice k pohybu mění. Příště bych doporučila určitě rozdělit třídu na dvě poloviny, aby měly děti dostatek místa.

Krok č. 8: Děti vytvořily krásné scénky. Bylo vidět, že používaly své dosavadní zkušenosti, ať už z jízdy MHD, nebo mají samy prarodiče, proto věděly, co život ve stáří obnáší. Opět jsme jejich výstupy s paní učitelkou Evou ohodnotily potleskem. Děti měly fantazii, použily rekvizity bez mého doporučení (například schody znázornily pevnými tvrdými knihami a zábradlí bylo z paží dětí, autobus s volantem zase židlemi s kulatým obrazem), opravdu to bylo velice zdařilé. Vůbec jim zde nevadilo, že nemohou použít mluvu- zvuky, absolutně to zvládly za pomoci svého těla a gest.

Krok č. 10: Moc se mi líbilo, že děti propojily zdravou výživu a zdravou životosprávu s prevencí pro kvalitní život ve stáří. Bylo znát, že děti jistou prevencí, jak o své zdraví pečovat, mají. Měly návyky zdravé stravy, zdravého pohybu, atd. Některé skupinky si připravily i ke svým obrazům titulky, ale během provedení je zapomínaly ukazovat, tak jsem s titulky chodila já. Po sérii tří ŽO následovala krátká reflexe toho, co jsme viděli.

Krok č. 11: Děti kreslily za pomoci tuhy a tužky (záměrně jsem nechtěla použít fixy či pastelky). Nechala jsem jim dostatečný prostor a čas. Nejdříve však před samotným kreslením zavřely všechny děti oči a zkusily si představit, jak budou vypadat, až budou starší- dospělí. Byla jsem z galerie tak unešená, že jsem úplně zapoměla fotit. Všechny obrazy jsme si s dětmi prošly a kdo chtěl, mohl hádat, kdo je na obraze budoucnosti nakreslen. Děti si chtěly své portréty nechat na památku a já jim samozřejmě nebránila. Byla jsem ráda, že mají z této aktivity radost.

Krok č. 12: Závěrečná reflexe byla velice důležitá. Z některých dětí (konkrétně ze dvou dívek) jsem měla pocit, že mají ze stáří strach. Proto jsme si povídali o tom, že člověk se během let fyzicky i psychicky vyvíjí, ale každé období má své kouzlo.

### **3.7.7 Opičí rock'n'roll**

Krok č. 1: Bylo zajímavé pozorovat děti, jak se tváří při absolutním tichu, a jak se přitom snažily, přeci jen něco vyposlechnout. V reflexi se rozpovídaly, že vnímaly sluchem, jak protékala voda v topení, vítr, šumějící listí, polknutí kamaráda, prasknutí podlahy, aj.

Krok č. 2: Při hudební ukázce bylo vidět, jak rytmus s dětmi cloumá. Nedokázaly sedět bez hnutí, někdo podupával, jiný kýval hlavou, hýbaly rameny, a tak podobně. To byl impuls pro mě, že děti rytmus a melodii vnímají. Hudba jim byla povědomá, ale o jaký žánr se jedná, nepoznaly.

Krok č. 3- 4: Děti chvilku váhaly. Určitě byla tato aktivita pro ně nová, ale po prvních odvážlivcích si emoci na hudební nástroj zkusily vyjádřit všechny děti bez výjimky. Rozdíl byl v délce trvání emoce.

Krok č. 5- 6: Tentokrát jsem jim dvojice určila já, aby se opět nespárovaly podle toho, s kým nejvíce kamarádí a na koho jsou zvyklé. Chtěla jsem dětem tuto aktivitu trochu ztížit, aby reagovaly a vnímaly pohyby někoho, s kým nepřijdou tak často do kontaktu nebo s někým, s kým tolik ve dvojicích nepracují. Pomohla mi v tomto výběru dvojic i

paní učitelka Eva, která děti zná lépe. Velmi se mi líbila práce u dvou skupin dívek, dvojice chlapců se často nesoustředily, měly tendenci k pošklebkům, ale jako třída si dohromady vedly moc dobře. Mrzela mě odpověď jednoho chlapce, který řekl, že je to trapné a hloupé.

Krok č. 7: U piana děti asi často nestojí, protože měly ohromnou radost, když jsem jim hrála a zpívala. Jediné, co mi vadilo, bylo to, že mají piano umístěné čelem ke zdi, tudíž já hrála a zpívala čelem ke zdi. A přesto, že jsem měla děti po svém levém boku, na všechny jsem neviděla. Bylo to nešťastné umístění.

Krok č. 8: Většina dětí tuto píseň již znala, tudíž byla následná práce mnohem snazší.

Krok č. 9: V pantomimě se děti vyřádily a bylo zvláštní pozorovat, jak na stejná slova děti vymýšlí jiná gesta, jinou pantomimu. Nechtěla jsem, aby děti předváděly ve skupině slova “jako jeden muž“, naopak se mi líbila pestrost a nápaditost, i když to mnohdy dětem ujelo a pantomima slova nevyjadřovala. Těžko říci, jestli to bylo špatně, děti ukázaly, jak slova vnímají.

Krok č. 10: Tady se ukázaly vůdčí typy třídy. Některé děti běžely pro papír a tužku, jiné už vymýšlely slova. Musela jsem jim říci, že pokud se nemůžou na slovech domluvit, musí hlasovat, to také přijaly. Nakonec vznikla hezká sloka: Tři opice, tancovaly, až se z toho, za břicho popadaly. Jedna tak, druhá tak, a ta třetí všelijak. Jedna tak, druhá tak, a ta třetí všelijak.

Krok č. 11- 12: Zde jsem lehce poznala, kdo už má jistou taneční průpravu a kdo nikdy netancoval. Holky, které chodí na latinskoamerické tance, kroky okamžitě “válely”, nedělaly jim sebemenší problém, někdo se s těmito kroky již setkal (přeci jen je rock’n’roll známý) a někdo se naučil tento tanec až dnes. Musím celou třídu pochválit, i kluky, kterým to ze začátku třeba hned nešlo.

Krok č. 13: Mimika a gesta celou atmosféru zpříjemnila, díky tomu se nejednalo o strohý tanec, ale s použitím pantomimy se děti více vydovářely.

Krok č. 14: Orffovy a jiné nástroje děti zapojit rytmicky dokázaly. Byl teda na začátku boj o to, kdo na jaký hudební i nehupební nástroj bude hrát, ale když si děti vše rozdělily, ukázaly svoji kreativitu.

Krok č. 15- 16: Relaxace byla určitě na místě. Děti byly opravdu rozpumpované, rozdivočené, proto si nejdříve lehly na záda a vnímaly rytmus svého srdce (tep). Poté jsem zařadila samotnou relaxaci, abych cíleně uvolnila celé tělo. Dětem byla relaxace příjemná, postřehla jsem to z jejich tváře, výrazu, ležely opravdu uvolněně.



Krok č. 17: Děti se v reflexi shodly na tom, že tohle pro ně byla nejlepší hodina hudební výchovy. Líbilo se jim, že si zazpívaly, zatancovaly, že si mohly vymyslet svoji vlastní sloku k písni, také jim přišlo zajímavé a chvílkami i těžké lidské zrcadlení, atp. Bavila je prý pantomima, kterou si vymýšlely ke slovům, a opičí mimika. Měla jsem z této hodiny velikou radost, myslím si, že se mi propojení hudební výchovy, pohybu s prvky dramatické výchovy povedlo.

Krok č. 18: V hodině bych celé video pustit nestihla, děti ho však chtěly vidět, proto jsem jim pustila krátkou ukázkou na svém notebooku během přestávky. Kdo chtěl, mohl se podívat, kdo ne, měl přestávku.

## **4. SOUHRNNÁ REFLEXE**

### ***4.1 Využití pohybových složek dramatické výchovy ve výuce***

Jak jsem se již zmínila v úvodu své diplomové práce, snažila jsem se při zpracování témat z Rámcově vzdělávacího plánu využít a následně propojit pohybové složky dramatické výchovy s vyučovacím procesem. Jinými slovy, vytáhnout děti z lavic, aby si mohly při vyučování prožít, prozkoumat a postupně dojít k pohybovému ztvárnění svých pocitů, zážitků a vjemů. Jelikož je mi dramatická výchova velmi blízká, stejně jako pohyb a pohybové ztvárnění, neváhala jsem svoji myšlenku zrealizovat.

Jaké máme pohybové složky dramatické výchovy, jsem zmínila v teoretické části, proto se jimi nebudu více zaobírat. Spíš bych ráda zmínila tu skutečnost, že využití pohybu společně s dramatickou výchovou ve výuce je na místě. Víím, že existuje mnoho odpůrců těchto inovativních metod výuky a je mnoho zastánců frontální výuky. Samozřejmě záleží na každém učiteli, aby vedl svoji výuku ve třídě tak, aby to bylo jemu samotnému příjemné a přirozené, aby se při vyučování cítil “pevně na nohou“. Ale těm, kterým není dramatická výchova a pohyb cizí nebo těm, kteří se neobávají nových učebních stylů ve svém vyučování, využití pohybových složek dramatické výchovy doporučuji, alespoň jako zpestření a vybočení z učebních stereotypů. Děti navíc pohyb ke svému životu potřebují, a pokud jim ho umožníme během vyučování, vypěstujeme v nich možnou potřebu pohybu i v budoucím osobním životě. Budou brát nonverbální komunikaci a pohybové vyjadřování jako něco

samozřejmého, odstraníme z dětí stud a ostych veřejně vystupovat a v neposlední řadě z nich uvolníme napětí a depresi.

#### ***4.2 Reflexe a vyhodnocení výzkumné otázky***

V praktické části mé diplomové práce bylo hlavním cílem vystavět pro děti takové výukové lekce, ve kterých by bylo využito pohybových složek dramatické výchovy. Paní učitelka mi poskytla seznam témat, která spadala do školního vzdělávacího plánu sestaveného pro dané období školní docházky. Na mně poté bylo si z těchto témat vybrat několik hlavních, kde bych využila pohybové složky dramatické výchovy a následně je s dětmi zrealizovala.

K posouzení, zda byl můj cíl diplomové práce naplněn, mi pomohlo pozorování dětí při jejich pohybových ztvárněních, reflektování jednotlivých výukových lekcí, zpětná kladná vazba paní učitelky, která všem lekcím přihlížela, a společná reflexe se třídou.

Při závěrečné reflexi se třídou jsme si všichni sedli do houfu, děti se mohly uvelebit na polštářky, které mají ve své třídě. Já jsem pustila relaxační hudbu a vytvořila tím příjemnou, poklidnou kulisu. Chtěla jsem vytvořit atmosféru, která by byla dětem příjemná, aby se cítily uvolněně, bezpečně a to se nám, myslím, také podařilo.

Co se dětem a mně při realizaci lekcí podařilo či nepodařilo, o tom se podrobně zmiňuji ve svých reflexích k jednotlivým lekcím. V této společné reflexi tudíž nešlo o podrobné vybavení všech výukových jednotek, ale spíše o celkové shrnutí toho, jak se jim pracovalo při zapojování svého vlastního těla, zda jim tyto hodiny byly příjemné či nikoli, zda se domnívají, že díky lekcím více poznaly možnosti svého těla, atp.

Mohu tedy objektivně posoudit, že děti dokázaly dojít za pomocí svého těla k pohybovému ztvárnění, dokázaly tělem vyjádřit své myšlenky, názory a pocity. Rozdíl mezi tímto pohybovým ztvárněním však u dětí byl, každý z nich měl pohyby do jisté míry jedinečné a pro jejich osobnost originální.

Rozdíl mezi pohybovým ztvárněním dívek a hochů byl do jisté míry patrný v tom, že dívky mají pohyby ladnější a jemnější, chlapci vynikali rychlostí, dynamikou a silou v pohybu. Tím však nechci říci, že se ve třídě nenašli chlapci, kteří se nedokázali pohybovat v určitých pohybových aktivitách ladně a lehce, jen jsem tento můj postřeh chtěla jmenovat. Chlapci byli většinou v pohybových činnostech průbojnější s menším

ostychem, ale ani toto nebylo vždy pravidlem. Dívky měly pro pohyb větší cit a většinou i lépe zvládaly rytmus (například v tanečních aktivitách).

Pohybové aktivity děti bavily, vyzozorovala jsem to jak ze samostatných lekcí, tak mi tuto skutečnost sdělily při společné reflexi. Někdo se lépe cítil v narativní pantomimě, v pantomimě jednotlivců, při tanci, v pantomimické improvizaci, v průpravném cvičení či v živých obrazech. Proto je důležité, aby učitel vždy myslel na pestrost při výuce a snažil se hodiny uzpůsobit dětem a jejich potřebám. Domnívám se, že se mi podařilo dětem dopřát jejich potřebu pohybu, jak spontánního či řízeného, tak kreativního a estetického.

Díky realizaci těchto lekcí a celé diplomové práce jsem si uvědomila, že bych se chtěla nadále v oblasti dramatické výchovy s propojením pohybu vzdělávat.

S kreativním a estetickým pohybem zkušenosti mám díky osmiletému studiu na Taneční konzervatoři Praha, a také díky mým rodičům, kteří mě k tomuto pohybu od tří let vedli. Avšak v oblasti dramatické výchovy je pro mě pohyb něčím neotřelým, novým a zajímavým. A jsem přesvědčena, že může být stejně tak zajímavý i pro děti v jakémkoli věku.

### ***4.3 Hodnocení třídní paní učitelky Mgr. a Mga. Evy Benešové***

Studentka Klára Adámková navštěvovala moji třídu na ZŠ Mikoláše Alše, na Praze – Suchdole, kde s dětmi pracovala na své praktické části diplomové práce. Pracovala tedy s dětmi ze 4. třídy, které mají zkušenost s dramatickou výchovou už od první třídy. Vzhledem k tomu, že na naší škole není dramatická výchova jako samostatný předmět, ale je propojený hlavně s literární výchovou a někdy i ostatními předměty, dle tématu látky, jsme se hned na začátku výstupů společně domluvily na pár zásadách a postupech. Samozřejmě jsme vše přizpůsobily jak dětem, tak i náplni všech lekcí a také potřebám Kláry. Ona sama mě požádala, abych jí poskytla různorodá témata z našeho školního vzdělávacího programu (který je sestaven z RVP) pro dané období, aby si z nich mohla následně vybrat ty, ve kterých by ráda využila pohybové složky dramatické výchovy.

Klára Adámková svým milým, otevřeným, usměvavým a přátelským přístupem si získala hned od začátku nejen pozornost dětí, ale také mou. Velmi pozitivně hodnotím její celkový přístup k předmětu dramatická výchova jako takovému, ale hlavně její

zodpovědnost za kvalitní práci, kterou v několika hodinách odvedla. Je velmi svědomitá, poctivá, tvořivá, výborně komunikuje, jak s dětmi tak i se svými spolupracovníky a to všechno zaručuje již předem kvalitně odvedenou práci, za kterou se rozhodně nemusí stydět.

Nabídla dětem motivující témata, která podnítila děti k pohybovým aktivitám a k vyjádření svých pocitů a myšlenek za pomoci svého těla, a myslím, že i Klára byla se svými lekcemi a s výstupy dětí spokojená. Práci měla trochu ztíženou tím, že děti jsou ve věku, kdy s nimi vše „tříská“ a je to někdy hodně těžké je zvládnout a zaujmout. I přesto si s nekázní a dalšími obtížemi, poradila na jedničku.

Klára perfektně a s naprostou lehkostí a samozřejmostí umí využívat všechny komunikační dovednosti. Velmi si cením toho, že dává dostatečný prostor všem žákům projevít svůj názor. Děti tímto způsobem pak motivuje a i přes náročnost tématu a časovou dotaci 1,5h čistého času, pak v dětech neustále udržuje to správné napětí a zvědavost. Jasně a stručně vysvětluje a zadává instrukce, mluví srozumitelným jazykem a díky tomu děti netápou a přesně vědí, co mají dělat.

Co se týče dramatické výchovy, tak její silnou stránku vidím hlavně v její osobnosti jako takové. Je to tvořivá a velmi vstřícná dívka, která si svou přirozeností dokáže získat kohokoliv na svou stranu, dokáže je zaujmout a hlavně po třídě se pohybuje se zdravým sebevědomím a sebejistotou a to jí pak umožňuje mít tak výborné výsledky, jaké má.

Na závěr bych chtěla moc poděkovat za velmi inspirativní spolupráci a myslím, že má Klára více než dobré předpoklady stát se úspěšnou učitelkou dramatické výchovy a to mě moc těší☺

Eva Benešová

## **5. ZÁVĚR**

Cílem této diplomové práce bylo vytvořit pro děti mladšího školního věku, konkrétně pro děti ze 4. třídy, takové výukové lekce, při kterých by měly možnost své myšlenky, pocity, postoje a názory vyjádřit svým tělem. K naplnění této myšlenky jsem využila pohybové složky dramatické výchovy, protože je mi dramatická výchova společně s pohybovými činnostmi a aktivitami velice blízká. Současně jsem po dobu svého studia, při pedagogických praxích, vyzorovala u dětí jistou potřebu pohybu. Proto jsem se rozhodla zvolit téma, které má diplomová práce nese, tedy možnosti využití pohybových složek dramatické výchovy při zpracování témat z RVP.

Teoretická část je opřena o specifika dětí mladšího školního věku a o základní teoretické poznatky z oblasti dramatické výchovy a pohybu. Pro mě však podstatnější a hodnotnější částí je část praktická, kde nalezneme strukturu jednotlivých pohybových lekcí a podrobný popis toho, jak se s nimi děti popraly. Třída, ve které jsem realizovala praktickou část své diplomové práce, je v dramatické výchově zkušená a velmi tvůrčí, i když místo ve Školním vzdělávacím plánu dramatická výchova na této škole bohužel nenachází. Je to tím, že jsou děti dramatickou výchovou vedeny již od 1. třídy, proto má veliký podíl na jejich úspěchu třídní paní učitelka, která kouzlo a lásku k dramatické výchově dětem předává. K většímu pohybovému ztvárnění však děti nikdy nedošly, proto jsem byla velice ráda, když jsem do této třídy mohla vnést něco nového a musím říci, že se toho děti ujaly více než zdatně. Bylo pro mě nesmírně cenné pozorovat děti, jak při vyjádření svých myšlenek, pocitů a názorů používají pohyby svého těla, a také jsem si díky tomu uvědomila, že každý jedinec má svůj osobitý a originální projev. Každé dítě došlo k určitému pohybovému ztvárnění a pocítilo kouzlo pohybu. Přála jsem si, abych dětem otevřela cestu k tomu, aby se nebály a nestyděly při svých pocitech a při svém vystupování používat nonverbální vyjadřování a myslím si, že mohu s čistým svědomím říci, že mé přání bylo vyplněno. Teď už je jen na dětech, zda budou řeči těla i nadále naslouchat a zda neskloznou do pohodlného stereotypu a k životu bez pohybu.

## **6. POUŽITÁ LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE**

- BLÁHOVÁ, K. *Uvedení do systému školní dramatiky*. Praha: IPOS, 1996. ISBN 80-7068-070-9.
- BUDÍNSKÁ, Hana. *Hry pro šest smyslů: Kartotéka pro loutkáře I neloutkáře, kteří si umějí hrát s dětmi*. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2008. ISBN 978-80-7068-217-3.
- ČELIKOVSKÝ, S. *Teorie pohybových schopností*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1976. ISBN 60-010-75.
- FARDON, J. *Počasi, jak pozorovat a porozumět počasí a jeho proměnám*. Czech edition: Slovart, 1993. ISBN: 80-7145-062-6.
- HOGENOVÁ, H. a MOSKALOVÁ, J. *Pohyb ve výchově, umění a sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2005. ISBN 80-7290-242-3.
- JENČKOVÁ, E. *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: 2002. ISBN 80-903115-7-1.
- KOŤÁTKOVÁ, S. a kol. *Vybrané kapitoly z dramatické výchovy*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-756-9.
- KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí, koordinací a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.
- KROSCHOVÁ, E. *Jevištní pohyb, herecká pohybová výchova*. Praha: DAMU, 2003. ISBN 80-7331-910-1.
- KUBÁLKOVÁ, L. *Pohyb v prevenci a péči o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2000. ISBN 80-86317-04-8.
- LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
- *Lidé pravěku*. Praha: Fortuna Print, 1994. ISBN: 80-85873-05-2.
- MACHKOVÁ, E. *Jak se učí dramatická výchova – didaktika dramatické výchovy*. AMU Praha, 2007. ISBN 978-80-7331-089-9.
- MACHKOVÁ, E. *Metodika dramatické výchovy*. Praha: 2011. ISBN 978-80-7068-250-0.
- MACHKOVÁ, E. *Úvod do studia dramatické výchovy*. Praha: Nipos, 2007. ISBN 978-80-7068-207-4.

- MARUŠÁK, R.; KRÁLOVÁ, O.; ROGRIGUEZOVA, V. *Dramatická výchova v kurikulu současné školy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-472-4.
- MORGAN, Norah; SAXTON, Juliana. *Vyučování dramatu: hlava plná nápadů*. Přel. Helena Zymonová a Jaroslav Provazník. Praha: Sdružení pro tvořivou dramatiku, 2001. ISBN 80-901660-2-4.
- PASTUCHA, D. a kol. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
- PAYNE, H. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1999, 2011. ISBN 978-80-7367-887-6.
- POLZEROVÁ, E. *Pohybová příprava jako součást dramatické výchovy*. Praha: IPOS, ARTAMA, 1995. ISBN 80-7068-068-7.
- PROVAZNÍK, J. *Dítě mezi výchovou a uměním – Dramatická výchova na přelomu tisíciletí*. Praha: Sdružení pro tvořivou dramatiku, 2008. ISBN 978-80-903901-2-6.
- PROVAZNÍK, J. a kolektiv, *Dramatická výchova a dítě v bludišti dnešního světa*. Praha: Sdružení pro tvořivou dramatiku, 2001. ISBN 80-901660-4-0.
- *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2006. ISBN 80-87000-02-1.
- SVOBODOVÁ, R. *Základy techniky řeči pro (budoucí) učitele*. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v Praze, Praha: 1998. ISBN 80-86039-45-5.
- VALENTA, J. *Metody a techniky dramatické výchovy*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1865-1.
- ZAHÁLKA, F. *Pohybové aktivity jako součást životního stylu pro příští tisíciletí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1999. ISBN 80-86317-01-3.
- *Charakteristika základní školy Mikoláše Alše Praha- Suchdol*.  
<<http://www.zssuchdol.cz>>
- *Osnovy dramatické výchovy pro 1. až 5. ročník obecné školy*. Praha: Portál, 1993.  
[http://www.drama.cz/osnovy\\_a\\_programy/osnovy\\_obecna\\_skola.html](http://www.drama.cz/osnovy_a_programy/osnovy_obecna_skola.html)

