



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



ASISTENTSKÉ PRÁCE S ADOLESCENTY S TĚLESNÝM A MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM V TANEČNÍM CENTRU L&P PIK DANCE

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Petra Váňová**
Vedoucí práce: Mgr. Andrea Rozkocová, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Petra Váňová**
Osobní číslo: **P11000358**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Asistentské práce s adolescenty s tělesným a mentálním postižením v Tanečním centru L&P Pik dance**
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl:

Vytvořit a realizovat asistenční program pro adolescenty s tělesným a mentálním postižením v tanečním centru L&P Pik Dance.

Požadavky:

Pravidelná práce se skupinou adolescentů tělesného a mentálního postižení.
Pravidelné konzultace s vedoucí bakalářské práce.
Práce s odbornou literaturou.

Metody:

Pozorování, hodnocení

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

KUČERA, Miroslav. Pohyb v prevenci a terapii: kapitoly z tělovýchovného lékařství pro studenty fyzioterapie. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova - Vydavatelství Karolinum, 1996, 196 s. ISBN 80-718-4042-4.

KUŽELOVÁ, Šárka. Pohybová příprava pro vedoucí dětských tanečních souborů: inspirace. Praha: IPOS - Informační a poradenské středisko pro místní kulturu, 2000, 38 s. ISBN 80-706-8111-X.

NOVOSAD, Libor. Tělesné postižení jako fenomén i životní realita: diskurzivní pohledy na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011, 166 s. ISBN 978-80-7367-873-9.

ŠVARCOVÁ-SLABINOVÁ, Iva. Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2006, 198 s. ISBN 80-736-7060-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 978-802-4609-560.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Andrea Rozkovcová, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

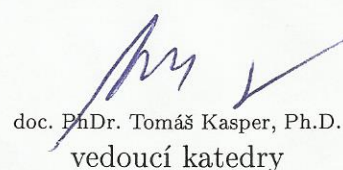
Datum zadání bakalářské práce: **7. dubna 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce: **15. prosince 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. června 2014

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych věnovala poděkování vedoucí bakalářské práce Mgr. Andree Rozkocové, Ph.D. za odborné vedení, připomínky a cenné rady, které mi pomohly zpracovat tuto práci. Dále bych poděkovala lektorce Marianě Šeemberkové, díky které jsem měla možnost vyzkoušet si práci s tělesně a mentálně postiženými dětmi a která podnítila můj zájem zpracovat bakalářskou práci právě na toto téma.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá taneční výchovou mentálně a tělesně postižených dětí. Jejím cílem je vytvořit a realizovat taneční asistenční program pro adolescenty s tělesným a mentálním postižením v tanečním centru L&P Pik dance. Lekce jsou vytvořené pro děti, které vyžadují individuální přístup asistenta při vykonávání tanečního pohybu. Bakalářská práce je postavena na cíleném pozorování všech dětí v kroužku po dobu pěti měsíců s vymezením specifických cílů pro práci s jednotlivými dětmi.

Klíčová slova

Tělesné a mentální postižení, tanec, pohyb, taneční program, taneční asistent

Annotation

The bachelor thesis deals with the dance education of mentally and physically disabled children. The aim of this work is to develop and implement a dancing assistance program for adolescents with physical and mental disabilities in the dance center L&P Pik dance. The lessons are designed for children, who need individual help from the assistant during performing. The bachelor thesis is based on a targeted observation of all children in the course for five months with the definition of specific objectives for working with individual children.

Key words

Physical and mental disability, dance, motion, dancing lessons, dancing assistant

Obsah

Seznam obrázků	8
Seznam tabulek	8
Seznam použitých zkratk	9
Úvod	10
1 Tanec a volný čas dětí se zdravotním postižením	12
1.1 Volný čas dětí se zdravotním postižením	12
1.2 Taneční výchova pro zdravotně postižené děti a její cíle	13
1.3 Taneční asistent pro zdravotně postižené děti	19
1.4 Taneční prostor jako vnější podmínka taneční výchovy	21
1.5 Sportovně taneční centrum L&P Pik dance a jeho činnost	23
1.6 Struktura a náplň taneční lekce	27
2 Děti se zdravotním postižením v tanečním centru L&P Pik dance	31
2.1 Tělesné postižení	31
2.2 Mentální postižení	34
2.3 Charakteristika dětí, které navštěvují taneční centrum	40
3 Asistenční program pro děti se zdravotním postižením v tanečním centru L&P Pik dance	60
3.1 Taneční program pro děti s mentálním a tělesným postižením	63
3.2 Typický průběh taneční lekce pro postižené děti v tanečním centru	67
3.3 Asistenční práce v průběhu taneční lekce	73
3.4 Zhodnocení realizovaného asistenčního programu	84
3.5 Základní pravidla pro tvorbu asistenčního programu	91
Závěr	94
Použitá literatura	96
Seznam příloh	99

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: <i>"Talisman Medvídek"</i>	28
Obrázek č. 2: <i>Zvoneček pro ukončení lekce</i>	72
Obrázek č. 3: <i>Zrcadlení</i>	102
Obrázek č. 4: <i>Trpaslík tanečníkem</i>	102
Obrázek č. 5: <i>Nácvik stability</i>	103
Obrázek č. 6: <i>Nácvik tanečních prvků</i>	103
Obrázek č. 7: <i>Taneční sestava</i>	104
Obrázek č. 8: <i>Celkové protažení na židlích</i>	104
Obrázek č. 9: <i>Protažení – cvik "Motýlek"</i>	105
Obrázek č. 10: <i>Celkové protažení</i>	105
Obrázek č. 11: <i>Tvořivé dílničky</i>	106
Obrázek č. 12: <i>Návštěva muzea Škoda Auto</i>	106

Seznam tabulek

Tabulka 1: Grafická podoba asistenčního programu.....	61
Tabulka 2: Grafická podoba tanečního programu.....	64

Seznam použitých zkratk

ADHD – porucha aktivity a pozornosti

CNS – centrální nervová soustava

DMO – dětská mozková obrna

DS – Downův syndrom

LMO – lehká mozková obrna

SPC – speciální pedagogické centrum

TC – taneční centrum

Úvod

Tato bakalářská práce vznikla jako vyústění mých dlouholetých zkušeností a díky mému dlouhodobému přímému kontaktu s tancem. Začínala jsem jako většina dětí v zájmových pohybových kroužcích a snažila jsem se vyhledat směr, kterým bych se vydala. Jelikož jsem ale sportovně všestranná, bylo velmi těžké vyhledat to nejhlubší zálibení v pohybu. Po absolvování tanečních kurzů jsem nakonec svého cíle dosáhla a vstoupila do taneční školy Zita v Mladé Boleslavi. Díky všestrannosti tohoto klubu jsem měla více možností seznámit se s mnoha dalšími tanečními styly (latinsko-americké tance, standardní tance, disco dance, jazz dance, lindy-hop, hip-hop apod.). Obohacovala jsem své taneční dovednosti na mnoha seminářích, workshopech a soustředěních. Nejdříve jako účastník, později jako lektorka.

Velmi ráda předávám své taneční dovednosti mladším generacím. Dříve jsem tančila s dětmi bez jakéhokoliv zdravotního omezení a k práci se zdravotně postiženými dětmi jsem se dostala náhodou. Po účasti na taneční hodině se zdravotně postiženými dětmi, kterou vedla kamarádka Mariana v tanečním centru L&P Pik dance, jsem pochopila, že v této práci nejde především o výkon, přesnost a soutěživost, ale o lásku, vzájemnou úctu, důvěru, vytrvalost a souznění s druhými lidmi. Ve většině tanečních škol, které jsem navštívila, je cílem především účast na soutěži, od níž se očekává nejlepší výkon.

Zdálo by se, že při práci s postiženými dětmi, které se chtějí nějakým způsobem socializovat a vyhledat zábavu, jde především o relaxační hodiny, ale není tomu tak. Jde především o zlepšení pohybových dovedností, kooperaci a také o získání pocitu, že někým jsme. S těmito dětmi je mnohem náročnější práce, je třeba jim věnovat více času, trpělivosti, motivace a především velký kousek sebe a to nejlépe každému z nich individuálně. Budování jejich důvěry je náročné a vede k ní dlouhá cesta. Právě získání důvěry těchto dětí je nezbytnou podmínkou kvalitní lektorské i asistenční práce.

V teoretické části bakalářské práce se zabývám problematikou volného času dětí s mentálním a tělesným postižením, neboť i taneční lekce probíhají v rámci volného času. Pro realizaci taneční lekce je vhodné vytvořit taneční prostor, který bude mít příjemné podmínky pro trávení volného času dětí v něm. Naleznete zde také popis náplně práce asistenta a strukturu a náplň taneční lekce. Kvalita průběhu taneční lekce je nejdůležitější. Vždy si zvolíme cíl lekce a podle něj způsob, kterým budeme postupovat. Při

nácviku choreografie musíme vždy brát v úvahu, pro koho pohybovou průpravu připravujeme. Na konci teoretické části je odborný popis mentálního a tělesného postižení, kterými „naše“ děti trpí.

V praktické části se zabývám podrobným popisem asistentské práce při každé aktivitě v rámci tanečního programu po dobu pěti měsíců. V této části se nachází i mnoho mých tanečních postřehů získaných při praxi s těmito dětmi. Cílem praktické části práce je vytvoření a realizace asistenčního programu pro adolescenty ve věku od 15 do 20 let s mentálním a tělesným postižením v tanečním centru L&P Pik dance. Jde o mentálně a tělesně postižené lidi, které učíme lépe se pohybovat a tancovat. Vypadají jako ostatní dospívající jedinci, ale v porovnání se svými vrstevníky je jejich schopnost chápat a tvořit na nízké úrovni, přibližně na úrovni dětí ve věku 4-6 let, proto je ve své práci jmenuji „dětmi“. Tento asistenční program bude poté sloužit jako vodítko pro další lektory v tanečních studiích, aby mohli stále pracovat na svém zlepšení. Tak dosáhnou toho, že z jejich práce budou „naše“ děti mít největší prospěch.

1 Tanec a volný čas dětí se zdravotním postižením

1.1 VOLNÝ ČAS DĚTÍ SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Do volnočasových aktivit řadíme sport, zábavu, odpočinek, zájmové a dobrovolně prospěšné činnosti. Nelze sem zařadit činnosti související s výukou, doučováním, plněním domácích úkolů apod.

Průcha, Walterová, Mareš (2003) definují volný čas jako chvíli, kdy si člověk může svou činnost dobrovolně vybrat. Svobodný výběr mu přináší pocit uspokojení. Je tedy důležité trávit ho smysluplně, poněvadž přispívá i k rozvoji a socializaci.

V tanečním centru pracujeme s lidmi různého typu postižení, nejrůznější pohybové aktivity a zábavné činnosti je vhodné volit tak, aby nebyly pro účastníky příliš rizikové. Připravujeme je pro dítě do takové míry, o které víme, že ji zvládne a dokáže dovést až do konce. Pozorováním zjistíme pohybové omezení každého dítěte a rozhodneme se, zda složitější aktivity rozdělit na dílčí, snáze zvládnutelné činnosti, nebo je z taneční sestavy úplně vynechat.

Lečbých (2008) tvrdí, že v prostorách, kde dítě tráví svůj volný čas, je hlavním cílem, aby se nenudilo, neboť jeden z typických problémů je nadbytek volného času s nedostatkem příležitostí nebo schopností k jeho naplnění. „*Tento problém vychází ze skutečnosti, že v naší společnosti ještě stále chybí širší nabídka zájmových nebo sportovních kroužků a integrovaných táborů, které by mohly osoby s mentální retardací navštěvovat*“ (Lečbých 2008, s. 131). Dále tvrdí, že vhodně připraveným programem se snižuje riziko výskytu negativních jevů např. utíkání, vyrušování, ničení věcí apod. Ničit věci může však i nezáměrně a to ze zvědavosti, jelikož se nudí. Aby mohl mít člověk v životě pocit pohody a spokojenosti, musí mít před sebou něco, na co se těší. Pokud již dítě nějakou zálibu má, věnuje se něčemu s nadšením, je důležité nechat ho předvést svou činnost. Dítěti musíme umožnit prožít silný emocionální zážitek. Vhodně připravený program, přátelství, trpělivost, radost a pochopení jsou hlavními činiteli. Důležité tedy je, aby se dítě zcela ponořilo do aktivit a zažilo něco nevšedního.

Lečbých (2008) říká, že pokud se dítě ve volném čase nudí, neprožívá to, co mu přináší radost a uspokojení, je stresováno příliš nabitým programem. Jestliže se mu nepodaří navázat vztahy ve skupině, může se cítit také osamoceno. Zvyšuje se u něj pocit frustrace, který může narušit jeho vývoj a socializaci. Proto je ve skupině důležitá soudržnost, a ta vzniká při společném cíli, porozumění a provádění činností, jež je sbli-

žují. Je to vnitřní síla, která drží skupinu pohromadě. Členové se v ní cítí dobře a považují skupinu za „svou“. Je-li ve skupině jen malá soudržnost, členové ji postrádají a přestávají skupinu navštěvovat. Proto věnujeme pozornost atmosféře ve skupině, co se děje mezi členy, např. kdo v kom vyvolává sympatie, antipatie, kdo komu radí, kdo je aktivní, pasivní, kdo čím provokuje apod.

U nás v tanečním centru se snažíme o velmi příznivou atmosféru ve skupině. Před začátkem lekce každý ze skupiny vypráví své novinky, např. co zažil o víkendu, v práci, co si pořídil nového, kam jel na výlet apod. Díky tomu se lidé ve skupině více poznají, sblíží se a veselým zážitkům druhých se i rádi zasmějí. Někteří z nich spolu tráví většinu času, tak se dobře znají, ale pro nás je důležité, aby sympatie hrála roli v celé skupině. Tudíž při choreografii se děti v kroužku či ve dvojicích prostřídají, aby poznaly i ostatní a práci s nimi.

V některých případech jsou však děti nesmělé, a tak neprojevují tolik zájmu, kolik bychom si představovali. Asistent proto pokládá dětem doplňující otázky a postupem času obavy vymizí, poté se zcela poznají a začnou si důvěřovat. Naše taneční centrum má za hlavní cíl, bez ohledu na nějaké odlišnosti – rozvoj komunikace, vytvoření dobrých vztahů mezi lidmi, odstranění obav a strachu, osvojení si nových poznatků, vytvoření zážitků a samozřejmě dosažení pozitivních změn.

1.2 TANEČNÍ VÝCHOVA PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ DĚTI A JEJÍ CÍLE

Provozování pohybu je velmi prospěšné v jakémkoli věku. Tanec rozvíjí koordinaci, koncentraci, paměť, držení těla, rovnováhu a kreativitu každého z nás. Cílem každého tréninku (obecně, poznámka autora) je *„na prvním místě výkon, koncentrace a vytrvalost. Tedy právě ty cíle, které jsou u mentálně postižených v nevýhodě vůči postiženým“* (Šelner 2012, s. 50). Proto máme lekce v tanečním centru speciálně upravené pro všechny děti, které trpí nejrůznějším zdravotním postižením. Například „Zumbatomic“ je náš speciálně upravený program, při němž je důležité vyvinout pohyb, který protahuje a posílí ochablé partie postiženého člověka.

Lektoři v tanečním centru se neustále vzdělávají, navštěvují semináře, taneční workshopy u těch nejlepších mistrů ve svém oboru. *„Při všech pohybových činnostech musíme dbát na vytváření správných pohybových návyků (stereotypů) a opravovat*

chybné držení. Znamená to neustále zdůrazňovat požadavek uvědomělého pohybu a správného držení těla v klidu i při pohybu“ (Kulhánková, 2007, s. 18).

Kulka (2008) se domnívá, že základem tanečního umění je lidské tělo, protože vnímáním těla prezentujeme samy sebe. Toto vnímání patří mezi naše první rané zkušenosti a význam těla pro prezentaci je nedocenitelný.

Dokonce i Šopíková, Brůžková, Bátorová (2013) ve své knize tvrdí, že pohybové aktivity příznivě ovlivňují zdravotní stav jedince, zejména rozvoj kondice a koordinaci pohybu. Mají i význam pro psychosociální rozvoj, zejména pro navázání přátelských vztahů. Domnívám se, že pomocí pohybu, tance se postupně zlepši motorické dovednosti každého z nás a s nimi spousta dalších např. komunikace, koncentrace, tvořivost, kreativita apod.

„Člověk s postižením by měl mít co nejvíce možností k pohybu. V dílnách jsou téměř všechny typy zaměstnání (s výjimkou práce na zahradě) sedavé, proto je nutné najít rovnováhu. Pohyb má mnoho účinku na pohybový aparát, také další nezanedbatelný moment: zlepšuje koordinaci končetin a zraku jako i reakci“ (Šelner 2012, s. 125).

V našem tanečním centru má lektorka po svém boku asistenty, kteří jí jsou nápomocni. Zdokonalují pohyby dětí (např. při protahovacích cvičeních pomáhá docílit pohybu do větší míry, než je dítě schopno samo učinit) a dbají na jejich bezpečnost po celou dobu lekce. Asistent musí být připraven na to, že člověk s postižením dělá často chyby a má na ně právo. Stupeň postižení je nutné brát velmi individuálně. *„Čím větší je postižení, tím i závislost na okolí, jež o postiženého pečuje“ (Šelner 2012, s. 90).*

V tanečním centru jsem si ke každé konané taneční lekci zvolila cíle, které jsem měla v plánu za lekci splnit. Abych se mohla na asistenčním programu podílet, nejprve jsem si pohovořila s lektorkou Marianou. Musela jsem zjistit veškeré informace o tom, co ode mne očekává. A to především jaká bude má náplň práce, co tato práce obnáší, jak často se taneční kroužek pořádá, kolik dětí je v kroužku, s jakým postižením se setkám apod. Jednalo se o strukturovaný rozhovor. *„Rozhovor slouží ke sběru dat (názorů, zájmů, obav apod.) tázaných.“ (Švingalová 1996).* Hodnota rozhovoru závisí na schopnostech a dovednostech tazatele, v tomto případě asistenta.

Na začátku sestavování tanečního programu jsem se samozřejmě detailně obeznámila s dětmi. Sledovala jsem jejich pohybové dovednosti, poté jsem mohla uspořádat program, který byl sestaven v rámci jejich pohybových nedostatků. Soustředila jsem se např. na rozvoj jemné motoriky, pohybových dovedností, stability, spolupráce, učení

správného dýchání dítěte apod. Každé dítě má jinou úroveň svých pohybových dovedností a jiný temperament, proto je důležité dítě dobře poznat a dle toho si stanovit postup asistence k němu.

Jako metodu pro dosažení maximálních zlepšení u každého dítěte jsem volila cílené pozorování dětí před mým navržením tanečního programu a také v průběhu jeho realizace. *„Pozorování je metoda, pomocí níž se verbálními a neverbálními projevy dozvídáme o průběhu nějakého jevu.“* (Švingalová 1996) V rámci této bakalářské práce bylo pozorování použito k vzájemnému seznámení dětí před zahájením tanečního kroužku a později během jednotlivých aktivit v průběhu programu. Pozorovatel, tedy asistent, byl po celou dobu pozorování v přímém kontaktu s dětmi.

Chtěla jsem co nejvíce postihnout aktuální chování a nálady dětí a zjistit, které aktivity se jim líbí více a které méně. Pozorovala jsem také jejich pohybový aparát, abych měla představu, jak náročný mohu sestavit taneční program nebo jak jej případně modifikovat. Využila jsem i rozhovory s dětmi téměř vždy po ukončení lekce. Výsledky tohoto pozorování uvádím vždy v charakteristice jednotlivých dětí v podkapitole s názvem „Viditelné projevy postižení“.

Rozhovor s Marianou, lektorkou v tanečním centru - pomocné otázky pro tvorbu programu:

1) Kolikrát týdně probíhá taneční lekce a kolik dětí navštěvuje kroužek?

Taneční lekce probíhá 1x týdně (každé pondělí) po dobu 1,5 hodiny. Kroužek navštěvuje celkem 9 dětí, ale jejich návštěvnost se odvíjí od onemocnění či jejich postižení, to znamená např. prodělaný epileptický záchvat v den konání lekce, či v jiný den před lekcí, dále dítě může být nadměrně unavené apod.

2) S jakým typem tělesného a mentálního postižení budeme pracovat?

Taneční centrum navštěvují děti s různým mentálním či tělesným postižením, ale tento konkrétní taneční kroužek je určený pro děti trpící především dětskou mozkovou obrnou, epilepsií, Downovým syndromem a mentální retardací.

3) V jakém věkovém rozmezí bude kroužek uspořádán?

Tento taneční kroužek je určen pouze pro adolescenty s mentálním a tělesným postižením ve věkovém rozmezí 15-20 let.

4) Co všechno práce asistenta obnáší a co očekáváte ode mne vzhledem k práci s jednotlivými dětmi?

Práce obnáší velkou trpělivost, upřímnost a samozřejmě lásku k lidem, konkrétně k dětem. Nejdříve vytvoříte taneční program s vhodnými aktivitami pro každé dítě a na každé taneční lekci budou k dispozici i s vámi celkem tři asistenti, se kterými budete pečovat celkem o devět dětí. Musíme umožnit dětem radost z pohybu a zlepšovat jejich pohybové dovednosti správným směrem. Já se jako lektorka starám o průběh lekce, vysvětluji, předvádím a děti následně vytváří pohyb po mně. Vy jako asistent dbáte na to, aby u dítěte došlo k pochopení situace, aby jeho projevy měly souvislost, aby jeho reakce nebyly zmatené, chaotické a aby dítě reagovalo na situaci, která byla zadána. Pozorujete u dítěte maximální pohyby, chování, jednání, atmosféru ve skupině a podle toho diagnostikujete úspěch či neúspěch dané lekce u každého dítěte. Na základě těchto výsledků si můžeme zvolit cíle na další hodinu. Jste pro mě důležitá osoba, protože jste prostředkem výchovy. Dětem velice pomáháte k docílení jejich pohybu a tím utvoříte jeden celek. Já jako lektorka se soustřeďuji na vedení hodiny a se zdokonalováním pohybu každého dítěte vám vypomohu jen zřídka. Také od vás očekávám dochvilnost, spolehlivost, hlavní spolupráci na vytvoření asistenčního programu po dobu pěti měsíců a podílení se na účasti závěrečné lekce kroužku.

5) Co všechno se adolescenti po dobu 5 měsíců naučí?

Naučí se zkorigovat pohyby, což je pro ně velmi obtížné. Jde nám dále o rozvoj komunikace, spolupráce, navázání nových přátelských vztahů a hlavně zlepšení jejich pohybového aparátu.

6) Následuje v konečné fázi tanečních lekcí vystoupení?

Ano, jistě. Na konci ledna, kdy bude program končit, budeme pořádat v rámci projektu „Zumba Charity Tour“ taneční akci, které se účastní tyto děti s rodiči. Čekají je soutěže o ceny, hry, tvořivé dílničky, návštěva muzea Škoda Auto a představení nacvičené taneční choreografie rodičům. Závěrečná lekce bude realizována v našem tanečním centru L&P Pik dance v Mladé Boleslavi. Výtěžek z této akce bude použit pro postižené děti do chráněných dílen na Liberecku a do Speciální školy v Ml. Boleslavi.

Cílem rozhovoru bylo zjistit, co nabízí taneční kroužek pořádaný ve sportovně tanečním centru L&P Pik dance dětem s tělesným a mentálním postižením a jaká je představa lektorky o náplni práce asistenta při vytvoření a realizaci tanečního programu pro tyto děti.

Další podmínkou práce s tělesně postiženými dětmi je *spolupráce s lékařem*. Po celkovém seznámení s dětmi a pozorování jejich pohybového aparátu se můžeme nechat inspirovat Newmanovou teorií (2004), jež doporučuje poradit se o každém cviku s lékařem, který je samozřejmě dostupný a v pohotovosti při každé taneční lekci. V tanečním centru jsme sestavený program osobně prokonzultovali s lékařem, asistentem každého z dětí a i s rodiči, neboť své dítě znají mnohem lépe a mají mnohem širší přehled o pohybových dovednostech svého dítěte než v daném okamžiku my.

Nejdůležitější je však *přístup k dětem*. Ten by měl vyjadřovat lásku, trpělivost více než k dětem bez jakéhokoliv postižení, protože tyto děti dělají často chyby, neboť na ně mají právo. Potřebují více času na aktivitu a často i individuální pomoc.

Musíme dětem ukázat, že pomoci jim je pro nás na prvním místě, musí cítit velkou podporu, musí vědět, že se o ně lidé zajímají, protože zájem o ně jim působí radost a projevuje u nich pocit důležitosti. Můžeme si později všimnout jejich přátelštějšího chování k nám. Asistent ani lektorka však nesmějí zapomenout na stálou chválu dítěte. Velkou roli hraje samozřejmě i vytvoření příjemného prostředí v tanečním centru, kde budou děti trávit svůj volný čas a kam se budou rády vracet (viz kapitola Taneční prostor str. 21).

Ráda bych v této kapitole zdůraznila zájem o druhé lidi. Chceme-li s druhým člověkem vyjít, musíme ho nejdříve pořádně poznat, zajímat se o něj. V tomto případě jde o poctivé *seznámení se s konkrétními dětmi a jejich postižením*. Seznámení lektorky a asistentů se skupinou dětí hraje velmi důležitou roli hned na počátku kroužku. Během první taneční lekce sledujeme jejich pohybový aparát, tedy čeho všeho jsou v pohybu schopné a čeho nikoliv, následně je pak možné navrhnout specifické cíle programu. Jelikož je každá povaha dítěte jiná, musíme zjistit, co na dítě platí, čím ho správně motivovat k aktivitě. Především se seznámit s jeho konkrétní povahou, chováním, zájmy, vlastnostmi apod. Umět se ho snažit pochopit a porozumět. Díky tomu jsem si zvolila své “osobní“ cíle.

Mnou zvolené cíle po dobu pěti měsíců:

Při tvorbě této práce jsem si stanovila především cíl vytvořit a realizovat asistenční program. Nejdříve je potřeba sestavit taneční program, aby mohl být k němu vytvořen asistenční program. Tento program vznikl ve spolupráci s lektorkou a lékařem. Asistenční program jsem vypracovala sama za stálých konzultací s lékařem. V tanečním programu si nyní volím následující cíle skupiny dětí:

Zvolené cíle:

C1: Pomoc dětem zlepšit jejich pohybový aparát.

C2: Pomoc dětem kompenzovat jejich nedostatky.

C3: Pomoc dětem snáze se socializovat.

1.3 TANEČNÍ ASISTENT PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ DĚTI

Při práci s osobami s mentálním postižením je důležitá motivovanost, dostatek trpělivosti, času, vytrvalosti, kreativity, pozornosti, flexibility a upřímné lásky k lidem. „*Při všech pohybových činnostech musíme dbát na vytváření správných pohybových návyků (stereotypů) a opravovat chybné držení. Znamená to neustále zdůrazňovat požadavek uvědomělého pohybu a správného držení těla v klidu i při pohybu.*“ (Kulhánková, 2007, s. 18).

Dále jde také o rozvíjení komunikace dětí, vytvoření dobrých vztahů, odstranění obav a strachu, osvojení si nových poznatků, které je možné využít i v osobním životě, zlepšení motorických dovedností. Vztah mezi dítětem a asistentem je velmi důležitou součástí tanečního procesu. Během lekcí se vztahy utvářejí, projevují a mění. Je nezbytné, aby asistent věnoval skupině patřičnou pozornost, protože tento vztah dětem velmi napomůže k dosažení cíle.

Nejdůležitější je pro asistenta komunikace s dětmi a získání jejich důvěry. Tito lidé nemají tak dokonalé pohyby jako děti, které netrpí žádným zdravotním omezením. Je třeba myslet na to, že tyto děti nejsou plně schopné samostatnosti, s některými věcmi potřebují pomoci, a proto je tu asistent. Spousta věcí je pro ně složitá k pochopení, nedokážou se samy rozhodnout, proto potřebují mít vedle sebe někoho, kdo jim poradí. Díky pomoci asistenta se mohou časem naučit víc věcí a tím si i poradit v různých situacích. Lektorka i asistent musí být však připraveni na to, že člověk s postižením dělá často chyby, protože na ně má právo.

Náplň práce asistenta a lektorky je velmi liší. Pomoc asistenta je v tomto oboru nesmírně důležitá, jelikož lektorka se soustředí jen na vedení lekce a se zdokonalováním pohybu u každého dítěte vypomůže jen zřídka. Asistent podrobně sleduje, chování, jednání, atmosféru ve skupině, zda u dítěte došlo k pochopení situace, zda nejsou jeho reakce zmatené, reakce dítěte na situaci, která byla zadána. Asistent je prostředkem výchovy, který individuálně zdokonaluje pohyby u každého dítěte do maximální úrovně pohybu a podle toho všeho diagnostikuje úspěch či neúspěch z dané lekce u každého dítěte. Na základě takto získaných poznatků si můžeme zvolit cíle na další hodinu. Úkolem asistenta je také poskytovat dětem v kroužku co nejvíce vodítek. Jednoduchými verbálními i neverbálními výrazy je s lektorkou informuje o tom, co bude dále následovat. Je vhodné používat při každém pohybu gesto, které jsme v daném pohybu použili

již dříve, aby si na něj dítě zvyklo. Dbáme i na dostatečný výraz či zvuk, aby dítě prvek bez problému vidělo a hlavně vnímalo. Komunikujeme s dítětem srozumitelně a jasně.

Vilímová (2002) zde zařazuje rozvinuté osobní vlastnosti. Každý volnočasový pedagog by měl získat při své praxi o svém oboru nejen hlubokou úroveň teoretických znalostí, praktických zkušeností, ale také lektorských dovedností. Patří mezi ně pedagogické schopnosti, znalosti psychologie osobnosti, schopnost motivační, organizační, komunikační a také kreativní. Měl by věřit ve své lektorské schopnosti. Hlavní povinností lektorky či asistenta je péče o dítě, nikoliv jeho výchova.

Šelner (2012) ve své knize říká, že naše identita je ovlivněna čtyřmi komponenty, které v podvědomí zpracováváme, a ty ovlivňují náš postoj, jednání, hodnoty a názory na postiženého.

Řadí mezi ně:

- kognitivní vnímání
- emocionální cítění
- osobní motivace
- kontrola

Podle mého názoru by měl jak asistent, tak i lektorka jít vhodně svým vlastním příkladem a být oporou. Mezi asistentem a dítětem vždy vznikne významný vztah a je důležité určit jeho míru a hranice. Asistentův osobní vzhled, vztah k druhým, tělesné a duševní zdraví se z důležitých norem nevylučuje. Děti by měly k němu cítit autoritu, ale ne strach z něj. Důležitá je jeho motivace k povolání, dítě by mělo zažít něco nevšedního. Motivovat ho tak, aby se při hře zcela ponořilo do aktivity a zažilo nevšední zážitky. I například kratší scénka na začátku hodiny, či vtipný kostým na tréninku.

Již po absolvování pár hodin tanečních lekcí jsem poznala, že tyto děti potřebují oddanost, pocit bezpečí, jistoty a hlavně důvěru k druhým lidem. Aktivity a nácvik choreografie šly velice pomalým tempem, protože osvojování nových pohybových dovedností každého z dětí probíhá rozdílnou rychlostí. Věřím, že tanec s námi může těmto dětem napomoci k zlepšení jejich zdravotního stavu alespoň částečně. Naučí se rozvíjet nové motorické dovednosti, odreagují se, pobaví a přijdou na jiné myšlenky.

Motivaci je třeba podávat i formou nepřímou, nenápadnou, třeba i tak, že se něco pochválí, ale zároveň i zkritizuje. Je výhodnější dávat rozkazy formou pochvaly, tím obejdeme přirozený odpor rozkazu. Např.: „Zvedni pravou ruku!“ Tento rozkaz může

dítě pochopit negativně. Reakce od dítěte bude méně výrazná, když rozkážeme formou rovnou s pochvalou: „Tak a teď zvedni pravou ruku nahoru, ano, výborně“. Doporučuji po celou dobu lekce samozřejmě také úsměv, který pozvedne náladu. Osvědčila se mi i zpěvavá melodie, při které se mění tón hlasu a ten udržuje pozornost dítěte, mluvíme však srozumitelně a jasně. Všechny potíže se pak lépe snášejí.

Dostalo se mi zkušenosti, že na konci lekce bylo jedno z dětí tak rozjařené, že nechtělo přijmout skutečnost, že lekce skončila. Chtělo znovu zapnout rádio, či stále stálo v tanečním prostoru. Na jednu stranu jsem měla s lektorkou radost, že dítěti se lekce líbila, ale musely jsme mu vysvětlit, že je pro dnešek konec a může se těšit na příště. Není však správné přistupovat v odmítání příliš často. Díky danému režimu, na který si dítě časem zvykne, by si mělo uvědomit, že lekce skončila a s ní i veškeré hry. Jako vhodné opatření doporučuji na konci lekce zazvonit zvonečkem, tím dítě snáz přijme, že je konec. Můžeme nechat zazvonit i dítě.

V tanečním kroužku ukončujeme lekce i tím, že si děti přijdou pro razítko. Na seznamovací lekci dostaly deník s názvem „Taneční docházka“, (viz. s. 100) kam dostávají razítko za účast na lekci, později si ho samy pojmenovaly tzv. „Tanplníček“. Působil jim radost a nikdy si ho na lekci nezapomněly donést.

1.4 TANEČNÍ PROSTOR JAKO VNĚJŠÍ PODMÍNKA TANEČNÍ VÝCHOVY

V této kapitole se zaměřím na uzpůsobení prostředí k tanečním aktivitám.

„Všechny děti se snadno nechají rozptýlit aktivitami a předměty kolem sebe. Pokud je navíc činnost, kterou mají vykonávat, nebaví, případně jim udržení pozornosti znesnadňuje jejich zdravotní stav, chytají se každé příležitosti dělat něco jiného. Především proto je nutné těmto dětem vytvořit takové prostředí, v němž mají pokud možno optimální podmínky“ (Newman, 2004, s. 27).

Dle Šopíkové, Brůžkové, Bátorové (2013) je při plánování pohybových kroužků velmi důležitá analýza prostředí, v němž je program realizován. Vhodným řešením je odstranit z prostředí všechny předměty, které dítě nebude používat v nejbližší době, tedy v době taneční lekce.

Dále Šopíková, Bružková, Bátorová (2013) popisují podmínky, které ovlivňují prostředí, jsou jimi:

- Celková bezpečnost a hygiena

Lektorka a asistent dostatečně pečují o zdraví dítěte od doby převzetí až do doby předání zákonnému zástupci dítěte, či jeho asistenta, dbají na vhodná opatření, předcházejí možným rizikům, vedou záznam o úrazech. Vytvářejí dětem bezpečné prostředí, neboť zdraví dítěte nesmí být ohrožováno prostředím a podmínkami, v kterých se dítě pohybuje, to znamená, že u žádného dítěte nesmí být ohrožen jejich zdravotní stav.

- Dostatečný prostor

Děti potřebují neomezeně velké množství místa pro vykonání pohybu, dostatečný prostor jim umožní toho dosáhnout bez jakýchkoliv omezení. Jeho povrch by měl být snadno omyvatelný, např. linoleum, parkety apod.

- Klimatické podmínky

V prostoru určenému k pohybovým aktivitám nesmí chybět dostatečná větratelnost prostoru. Čerstvý vzduch napomáhá k okysličení mozku a tím k lepší koncentraci.

- Estetika prostoru

Příjemně vyzdobený prostor umožní dítěti získat pocit spokojenosti, jistoty, klidu a bezpečí. Když ho dítě uzná za vyhovující, rádo se do něho bude vracet.

- Osvětlení

Při každé pohybové, kreativní či výtvarné aktivitě na sebe musí všichni dobře vidět, vhodné je centrální dostatečné osvětlení v prostoru. Při večerních tanečních lekcích, narozeninových oslavách či večírcích (vánoční, mikulášská) můžeme prostor vyzdobit například více barevnými světly, ale s dostatečnou přehledností v prostoru.

- Hluk

Může způsobit rozptylování pozornosti dítěte a následně vést k nezvládnutí zadaného cíle. Pokud se centrum nalézá v rušném okolí, máme zde možnost zavření oken.

Naše taneční centrum je vyzdobeno různými tanečními a pohádkovými motivy, které tvořili lektoři a asistenti s dětmi. Děti si pod dohledem vyzdobily prostor podle svého uvážení, protože zde tráví volný čas s chutí, a rády se do něho vrací. Největším zážitkem pro ně byly obtisky jejich rukou či kresba různých tanečních motivů přímo na

holé zdi centra. Děti byly nadšené, protože zažily něco nového, co neznaly z výtvarných činností.

V tanečním centru naleznete recepci, taneční prostor, šatny pro děti, asistenty a lektory, dětský koutek a samozřejmě příslušenství (WC, sprcha). Recepce se nachází hned u vchodových dveří, opodál je kuchyňský kout, oddělený závěsem. Naproti recepci místnost s příslušenstvím.

Taneční parket je velmi prostorný. Nachází se zde hlavní místnost, kde trénujeme taneční choreografie na za nedlouho se konající vystoupení. Povrch tanečního prostoru tvoří parkety, po kterých děti chodí v protiskluzové obuvi. Místnost je dostatečně osvětlená, větratelná, vybavena zrcadly. Ta slouží k pozorování vlastních pohybů a vedou k jejich zlepšení. Šatna (menší místnost) se nachází nedaleko vstupních dveří. V patře je další větší místnost vhodná k pořádání dětských aktivit (soutěže, karneval, příměstské tábory apod.)

Poloha tanečního centra se nachází v části města, kde je dostatek klidu pro vykonávání této práce.

1.5 SPORTOVNĚ TANEČNÍ CENTRUM L&P PIK DANCE A JEHO ČINNOST

Taneční škola L&P Pik dance, kterou děti navštěvují, se nachází v Mladé Boleslavi a zrodila se díky několika zakladatelům. Je jím tanečník, lektor, moderátor a instruktor Petr Pik s moderátorkou televizních novin Lucií Borhyovou. Petrova sestra, Mariana Šelemberková je lektorkou se specializací na zdravé děti a mladistvé, ale i ty s tělesným a mentálním postižením.

Tanečníci jsou zde rozděleni do tanečních kategorií nejen podle věku, ale i svých pohybových dovedností: Benjamínci (3-9 let), Kadeti (10-14 let), Mládež (15-neomezeno).

Sportovně taneční centrum nabízí taneční styly typu: latino dance, street dance, caribbean dance, oriental dance, zumba fitness, salsa, bachata, merengue, zumbatomic a taneční workshopy. Mezi sportovní aktivity patří aikido (japonské umění sebeobrany) a škola šermu. Centrum také pořádá animační programy, tvořivé dílničky, tematické akce, karnevaly, příměstské tábory, terapeutická cvičení, enkaustiku (malování horkým voskem), anglickou školičku "Elephant", Montessori školičku a vzdělávací programy zaměřena na finanční vzdělávání dětí a mládeže formou hry.

Lektoři několikrát do roka pořádají sportovně taneční tábory, workshopy, veletrhy hraček a potřeb pro děti. Je zde i vedeno centrum pro matku a dítě s názvem "Patroňáček" a multifunkční studio "Maxík", které úzce spolupracuje s Linkou důvěry. Tím vznikla i charitativní organizace Medvídek Dáda, která je součástí centra.

Sportovně taneční centrum se zaměřuje na děti, mládež, ale i dospělé. Snaží se o spojení vztahů mezi rodinou a školou. Své tanečnický vedou i k účasti na charitativních akcích. Výtěžky z těchto akcí věnuje organizace sdružením, která se starají o děti zdravotně postižené př. do dětských domovů, do domovů centrálně postižených dětí na Liberecku, do chráněných dílen apod.

Charitativní organizace Medvídek Dáda

Cílem této organizace je bez ohledu na nějaké odlišnosti spojit svět dětí zdravých se světem dětí s nejrůznějším zdravotním postižením a to tím, že některé děti navštěvující taneční centrum, (děti bez jakéhokoliv postižení) jezdí s Marianou na charitativní akce a pomáhají při práci s dětmi s nejrůznějším zdravotním postižením při aktivitách, vyrábění, skládání postaviček apod. Organizace se snaží především o rozvoj komunikace, vytvoření dobrých vztahů mezi vrstevníky, odstranění obav a strachu, osvojení si nových poznatků, vytvoření zážitků a dosažení pozitivních změn.

V tomto povolání jde o velkou trpělivost a upřímnou lásku k lidem. K některým dětem z tanečního centra je velmi těžké si vytvořit vztah díky tělesnému a mentálnímu postižení. Z tohoto důvodu je důležitá spolupráce na upraveném programu pro tyto děti. Používáme hry upravené pro děti a mladistvé se speciálními potřebami.

Lektoři si tvoří hry sami a speciálně je upravují. Při tanci jsou doby v rytmu změněny na pomalejší tempo. Aktivity jsou prodloužené časově a zkrácené vzdálenostně. Mohou jimi být například opičí dráhy, běh s vajíčkem, přiřazování barev, kreslení na trička či plátno. Děti se také učí šněrovat na velké dřevěné botě, oblékají dřevěného medvídka, skládají dřevěná zvířátka (hlava, trup, nohy a ocas).

Uvádím zde příklad taneční lekce „Zumbatomic“.

Zumbatomic

Jde o speciální taneční lekci pro všechny věkové kategorie s mentálním, tělesným postižením či špatně se učící žáky. Cílem lekce je naučit tanečnický vnímat rytmus a udržet rovnováhu. Od klasické zumbly se liší tím, že je proložena formou hry, a dětem by měla působit radost a uvolnění.

Díky charitativním akcím, které taneční centrum pořádá po celé České republice, má spousty sponzorů, mezi které patří i známá společnost Škoda Auto. V současné době spolupracuje i s některými základními školami a speciálními školami ve Středočeském a Libereckém kraji. Vyučující jezdí do škol předvádět svá taneční vystoupení a zabývají se i výukou tance. Tito žáci na ZŠ však nejsou součástí tanečního centra. Lektoři se dohodnou na oficiálních termínech vyučování tance se školou a ta určí, který tanec na škole pro žáky realizovat.

Taneční kroužek pro děti s mentálním a tělesným postižením

Taneční lekce v kroužku probíhají formou skupinových setkání pod vedením lektorky Mariany, která společně se třemi asistenty vymezuje jednotlivé základní aktivity, obsahující vhodné prvky pro vytvoření efektivního pohybového programu následné péče pro tyto děti.

Taneční kroužek je pořádán ve věkovém rozmezí od 15 do 20 let 1x týdně po dobu trvání 1,5 hodiny a návštěvnost je 9 dětí. Návštěvnost se odvíjí od toho, zda některé z dětí před lekcí neutrpělo epileptický záchvat, není nadměrně unavené či nějakým způsobem neonemocnělo. I počet asistentů se odvíjí podle počtu návštěvnosti dětí.

Velmi důležitá je spolupráce asistenta a lektorky na vytvoření upraveného programu pro tyto děti. „*Při nácviku jednotlivých pohybových dovedností je nutné zvolit přiměřený postup navazujících didaktických kroků a myslet na pomalejší tempo rozvoje specifických dovedností*“ (Šopíková, Brůžková, Bátorová 2013, s. 33).

V naší taneční sestavě jsou doby v rytmu změněny na pomalejší tempo a pohyb je prodloužen časově a zkrácen vzdálenostně. Neklade se důraz na výkon aktivity, protože víme, že dítě nemůže dosáhnout 100% pohybu, který po něm vyžadujeme. Proto je pro asistenta důležité každému z členů skupiny pomoci s aktivitou, určitým krokem v sestavě a protažením na konci lekce do takové míry, do které je dítě maximálně schopno cvik vykonat.

Na všech lekcích musíme dodržovat ke každému dítěti individuální přístup, který zohledňuje potřeby jedince a nabízí různé cesty, jak dosáhnout u dítěte pohybového maxima v rámci jeho dispozic. I když mají např. dvě děti stejnou diagnózu, typ i stupeň onemocnění, se mohou od sebe zásadně lišit tím, jak „svou nemoc“ zvládají, jak k ní dítě přistoupí a jak se s ní vyrovná.

V tanečním centru se lekce od klasické liší tím, že je proložena formou hry, takže není tlak na výkon, ale na zlepšení motorických dovedností a především na zážitek,

který by měl dětem působit radost a uvolnění. Vhodným opatřením je osvojit si několik technik motivace, protože jak je všeobecně známo, motivovat někoho k pohybovým aktivitám a především k tomu, aby u nich vydržel, je těžký úkol u zdravého jedince, natož u člověka, kterému se nechce nic dělat a jemuž není dobře.

Na konci pětíměsíčního programu následuje závěrečný večírek. Je to speciální projekt uspořádaný jen pro děti navštěvující kroužek a jejich blízké. Koná se návštěva muzea Škoda Auto, ukázka dětmi na cvičené sestavy rodičům, tvořivé dílničky a spousta další zábavy. Děti zde mohou svým blízkým předvést, co se po dobu pěti měsíců tanečních lekcí naučily a zároveň se i všichni společně užijí plno zábavy.

1.6 STRUKTURA A NÁPLŇ TANEČNÍ LEKCE

V této práci jde především o velkou trpělivost, důvěru, spolupráci asistenty s lektorkou a upřímnou lásku k dětem, protože u těchto dětí je vytvoření tanečního programu velmi obtížné.

V našem centru jsou taneční lekce a aktivity v nich obsažené speciálně upravené podle možností dítěte. Při tanci jsou doby v rytmu změněny na pomalejší tempo, jsou prodloužené časově a zkrácené vzdálenostně.

Kuželová (2000) uvádí, že musíme vzít zejména v úvahu, pro koho pohybovou přípravu připravujeme:

Musíme si tedy odpovědět na následující otázky:

- Jaké jsou stávající schopnosti a motorické dovednosti dítěte?

Po absolvování těchto tréninků mohou říci, že motorické dovednosti jsou dítěti poskytovány za možnost rozvíjet pohyb, který není získaný prostřednictvím normálního lidského motorického vývoje (např. otáčky, piruety, nácvik stability apod.). První pohyby bývají nedokonalé, ale děti se s pomocí asistenta postupně snaží docílit hladkého koordinovaného pohybu.

- Čeho chceme v hodině dosáhnout?

V našem kroužku si stanovené cíle na každou lekci předem určíme a postupně jich dosáhneme (např. aby si dítě nepletlo stranu otáčení, aby dokázalo spolupracovat ve dvojici apod.). Každou aktivitu je vhodné provozovat formou hry, dítě si ji snáze zapamatuje a především u ní zažije zábavu. Cílem každé lekce je dopřát dítěti pocit spokojenosti a zábavy, nikoliv je frustrovat.

- Jaký způsob postupu při nácviku choreografie vykonáváme?

Při taneční lekci volíme vhodné aktivity a zábavné činnosti takové, které nebudou pro děti příliš rizikové. Připravujeme je tak, aby je dokázaly dovést až do konce. Složitější činnosti lze rozdělit na dílčí, snáze zvládnutelné. Například naučíme dítě jeden taneční krok a teprve pak, až ho dítě zvládne, přistoupíme k dalšímu. Vhodným postupem je začít nejdříve nácvikem udržení rovnováhy. Jakmile dítě správně zvládne daný krok, může přistoupit k práci rukou a později i k výrazu v obličeji, neboť důležitou součástí při pohybu je vyjádření pocitů a myšlenek.

Po celou dobu lekce sledujeme vývoj tanečních dovedností. „*Pozorně sledujeme, jak dítě pokračuje, a zároveň máme přehled o tom, co by se v dohledné době mělo naučit. Budeme-li totiž chtít, aby vykonávalo činnost, která dalece přesahuje jeho vývojovou fázi, má malou naději v ní uspět, takže o ni záhy ztratí zájem, dostane vztek a bude mu to líto*“ (Newman, 2004, s. 32). Je důležité stavět aktivity i na jeho zálibách.

Zdravotně postižené děti většinou příliš velký zájem o hry nemají, proto je důležité je motivovat při každé hodině. Je potřeba poznat, co každému z nich působí radost a co nikoli. „*Každé dítě mívá nějakou oblíbenou činnost, na níž můžete stavět a využívat ji k učení*“ (Newman, 2004, s. 32). Bude-li si moct co nejvíce věcí vyzkoušet, dospěje k tomu, že své dovednosti bude moci uplatnit i v různých situacích svého života.

V tanečních lekcích využíváme prostředky, které do určité míry ovlivňují – zlepšují pohybové dovednosti. Jsou jimi magické prostředky – talismany, maskoti. V tanečním centru máme maskota medvídky, který „dohlíží“ na děti při nácvičce taneční sestavy. Na začátku lekce si ho každé z dětí pohladí pro štěstí. Jelikož pomocí „magického tlačítka“ medvídek mluví – chválí za dobře odvedený výkon – mohou si ho děti za odměnu na konci lekce pustit. Medvídek však slouží jen jako talisman, nikoliv jako hračka.



Obrázek č. 1: „Talisman Medvídek“

Newmanová (2004) také tvrdí, že práce s dětmi se speciálními potřebami je velmi obtížná. Musíme si uvědomit skutečnost, že to nejsou obyčejné děti, ale právě ty, které potřebují speciální péči.

V tanečním centru strukturu lekce upravujeme podle pojetí teorie Newmanové, která zásady své metody vysvětluje následovně:

1) *Dostatek času*

Na jakoukoliv činnost v tanečním kroužku dáváme dítěti mnohem delší časový interval, než si myslíme, že potřebuje. Při trávení volného času s nimi se musíme „obrnit“ trpělivostí a věřit své intuici, co nám radí. Například „*dětem s DMO trvá poměrně dlouho, než „zpracují“ požadavek či než si zorganizují pohyby jako zaměření zraku či dotýkání se předmětů*“ (Newman, 2004, s. 35).

2) *Opakovat a nenechat se odradit nedostatečnými reakcemi dítěte*

Newmanová (2004) tvrdí, že pokud chceme, aby dítě pochopilo, co po něm vyžadujeme, a nějakým způsobem zareagovalo, musíme mu daný požadavek stále a stále opakovat. Důvěra, trpělivost a dostatek času jsou zde na prvním místě.

3) *Flexibilita*

Dovednosti by měly být flexibilní. *„Než řekneme, že se dítě něco dobře naučilo, musíme prokázat, že danou dovednost zvládne nejen se známými, ale i s neznámými předměty, že si dokáže poradit i v nejrůznějších situacích a za přítomnosti různých lidí“* (Newman, 2004, s. 37).

4) *Konverzace a zvuky*

Podporujeme vydávání zvuků. U každého dítěte nastane období, kdy si rádo “brouká“ (zpívá, povídá pro sebe). Je důležité se jim přizpůsobit i z teorie Newmanové vyplývá, že si děti potřebují trénovat svaly úst a krku, aby zvládly vyslovovat.

5) *Kompletní zakončení činnosti*

Je nesprávné, pokud po dítěti vyžadujeme činnost, kterou nezvládne, která mu nějakým způsobem nejde, dokončíme ji za něj, či ji dokončí s naší pomocí. Teorie Newmanové říká, že cílem každé aktivity, je vštípit dítěti pocit, že je důležité dokončit každou aktivitu. Jinak získá pocit, že na tom, co dělá a nedělá, zase tolik nezáleží. Smějte se s ním, lechtejte ho, dbejte na legrační obličejky a zařaďte do častých činností foukání (bublifuk, nafukovací balónek).

6) *Chválit a povzbuzovat*

Tyto děti často potřebují slyšet kladné vyzdvihování rysů osobnosti – povzbuzování, přehnaně nadšené chválení, úsměv a podporování v dalších aktivitách. *„Jakmile dítě něco poprvé udělá obzvláště dobře, vychvalte ho do nebes, a to jak slovy, tak gesty“* (Newman, 2004, s. 33). V našem kroužku děti vždy zahrneme láskou, úsměvem, tleskáním, abychom vydali tu největší váhu a aby pochopily, že daný čin provedly správně. Tento projev pochvaly je velmi důležitý, neboť zvyšuje sebevědomí a motivuje každého do další činnosti. Děti si časem takové dovednosti osvojí a my můžeme vydávat chválu menší intenzity.

Při tanečních lekcích jsem měla již možnost některé děti nejdříve přesvědčit o tom, že se nové činnosti nemusí bát. Relaxační hudbou a poklidným hlasem na ně nechvátáme, ale spíše se zaměřujeme na získání jejich důvěry k nám, jejich dobrý pocit z tělesného kontaktu a nalezení zábavy.

Myslím si, že musíme do velké míry vnímat i odlišnosti každého z dětí, kterými jsou vlohy, talent, tvořivost, temperament (introvert – extrovert, labilní – stabilní, melancholik, flegmatik, sangvinik), dále jeho charakter a zaměření (zájmy, potřeby).

Teorie Newmanové se nám v praxi velmi osvědčila. Je opravdu důležité při tomto povolání mít dostatek trpělivosti, vytrvalosti a cítit upřímnou lásku k lidem. U dětí z tanečního centra je díky tělesnému a mentálnímu postižení vše velmi obtížné, proto je důležitá spolupráce na upraveném programu pro tyto děti. Taneční lekce a veškeré taneční aktivity jsou pro děti upravené časově a vzdálenostně. Neklademe důraz na to, aby dítě zvládlo vykonat aktivitu na 100%, protože tyto děti mají právo dělat chyby. Dokud aktivitu nezvládnou, pomůžeme jim ji splnit, dokončit. Někdy se stává, že trvá, než pochopí, co po nich vlastně chceme. Takže jak říká Newmanová: opakovat, opakovat, nenechat se vyvést z míry a odradit nedostatečnými reakcemi dítěte.

Jako úplné ukončení programu pořádáme v tanečním centru akci s ukázkou závěrečné sestavy, kterou s dětmi společně nacvičíme po dobu lekcí. Důležitým bodem nácvičku je také příprava na vystoupení před svými rodiči. Na takovýchto akcích je známo, že dochází k vytváření hluku (skřípání židlí, potlesky, zakašlání, posunutí židle), kterými jsou děti vyrušovány, a proto je důležité je na tento hluk psychicky připravit. Požádali jsme rodiče, kteří se přišli podívat na taneční lekci, aby společně s námi vydávali podobné zvuky. Děti však byly předem informovány o našem “plánu“. Někteří rodiče s asistenty vytvářeli hluk v podobě posunutí židle, pískáním, povzbuzováním, natáčení na video, tleskání, pokřikování apod. Cílem tedy bylo seznámení dětí s hlukem a příprava na něj. Naši metodu braly ze začátku s humorem. Po dalším vysvětlení o tom, že nesmí přestat tančit a soustředit se na tanec, se vše zklidnilo a začalo se všem dařit. Vzájemná podpora a neustálá chvála jako prevence před nervozitou zde ale byly na místě.

2 Děti se zdravotním postižením v tanečním centru L&P Pik dance

Taneční kroužek je určený pro děti s tělesným a mentálním postižením, tyto děti vyžadují speciálně individuální přístup asistenta při každé konané lekci.

V této kapitole vymezují pojem tělesného a mentálního postižení a dále se zaměřují pouze na popis postižení dětí, navštěvujících náš taneční kroužek.

„Zdravotní postižení lze vymezit jako poškození nebo ztrátu určitého orgánového systému. V důsledku toho dochází k narušení, omezení či úplné ztrátě některé ze standardních funkcí“ (Buřvalová, Reitmayerová, 2007, s. 6). Také v knize Buřvalové, Reitmayerové (2007) je postižení vnímáno jako pohybový defekt (něco oproti normě nefunguje), nebo jako tělesnou deformace ve smyslu estetického postižení (fyzický vzhled).

U našich dětí, navštěvujících taneční kroužek, vnímáme postižení spíše jako pohybový defekt a pomocí tance se snažíme jeho projevy zmírnit. Děti v kroužku trpí většinou lehkou mentální retardací a dětskou mozkovou obrnou, především spastickou formou. Dále pak se vyskytuje lehká mozková dysfunkce nebo epilepsie, především se simplexními záchvaty. Mezi estetická postižení dětí, navštěvujících kroužek, se řadí Downův syndrom se středně těžkou mentální retardací.

Některé z našich dětí v kroužku kromě tělesného a mentálního postižení, postihují také různé druhy vývojových poruch. Jednou ze specifických poruch je porucha motorických funkcí – dyspraxie nebo porucha aktivity a pozornosti tzv. ADHD. Popis zmíněných poruch uvádím na konci této kapitoly.

2.1 TĚLESNÉ POSTIŽENÍ

Příčiny vzniku postižení podle Buřvalové, Reitmayerové (2007)

Tyto příčiny mohou být různé, podílí se na nich poruchy genetických dispozic, nazývané vrozené, a vlivy vnějšího prostředí, označované jako získané. Jelikož všechny „moje“ děti v kroužku trpí pouze vrozeným postižením, seznámím Vás jen s tímto druhem.

Vrozené postižení

V knize Buřvalové, Reitmayerové (2007) je toto postižení získané v raném věku a ovlivňuje od počátku vývoj jedince v psychické a fyzické fázi. Vyvíjí se jinak než zdravý jedinec. „*Vrozené postižení mění většinou podmínky vývoje, sociální vztahy; vyřazuje některé druhy podnětů, zatímco jiné posiluje, omezuje již od počátku některé možnosti dítěte. V důsledku toho nemůže dítě získat určité zkušenosti*“ (Buřvalová, Reitmayerová, 2007, s. 10). Pro dítě není vrozené postižení tolik traumatizující, lépe se adapтуje, protože se svým postižením žije již od narození.

Taneční kroužek navštěvuje skupina dětí, která je sociálně adaptabilní, ale některé z nich jsou nesmělé, a tím je jejich socializace ztížena. Co se týče jejich pohybových schopností, nejsou zcela v pořádku, a to se pomocí tanečních lekcí snažíme zlepšit.

Děti si díky aktivitám, které jsme pro ně připravili, mohou vyzkoušet po dobu pěti měsíců spolupráci s ostatními dětmi, asistenty a lektorkou. Tyto aktivity jsou tvořené přímo na zlepšení jejich pohybového aparátu a mimo jiné jim mají umožnit začlenění do společnosti.

Dělení tělesného postižení podle Buřvalové, Reitmayerové (2007)

- *Podle pohyblivosti* – jedince na: lehké (jedinec je schopen samostatného pohybu), středně těžké (jedinec je schopen pohybu s ortopedickými pomůckami) a těžké (jedinec není schopen samostatného pohybu).

V našem tanečním kroužku se nachází pouze děti s lehkým omezením pohyblivosti. Jejich pohybové schopnosti jim umožňují samostatnou činnost v pohybu.

- *Podle hybnosti* – dolních končetin (významné pro samostatný pohyb, nezávislost na druhých), horních končetin (důležité pro sebeobsahu, pracovní činnost, aktivní styk s okolím), mluvidel a mimiky (rozvoj a užívání verbální a neverbální komunikace, vyjádření emocí, akceptace s druhými lidmi) a kombinace předchozích druhů

V tanečním kroužku se vyskytují děti s mírným omezením horních končetin způsobených DMO. Děti jsou schopné samostatnosti při aktivitách a asistent zdokonaluje jen správnost jejich pohybu.

Druhy tělesného postižení

Existuje mnoho druhů tělesného postižení. V následujícím textu se zaměřím na popis postižení, kterými trpí děti v našem kroužku. Z teoretických poznatků autorů publikací, z nichž čerpám, budu konkrétně vybírat ty, které poslouží cíli vytvořit asistenční program pro kurz tance pro postižené děti.

Dětská mozková obrna (DMO)

Řadí se mezi nejčtenější tělesná postižení, kdy „jde o poruchu mozkové regulace hybnosti a vývoje, k níž dojde na základě poškození některých mozkových buněk a kterou někdy mohou doprovázet i poruchy dalších funkcí centrální nervové soustavy, jež mají za následek např. mentální defekty nebo epileptické záchvaty“ (Buřvalová, Reitmayerová, 2007, s. 8). Kraus (2005) říká, že kromě motorického postižení bývá také velmi často kombinovaná s jinými poruchami např. epilepsií, zrakovým postižením, poruchami učení, mentální retardací a inkontinencí. „Jde o chronické a komplexní neurologické postižení vyžadující multidisciplinární péči“ (Kraus 2005, s. 23).

V našem kroužku máme děti, které trpí spastickou formou DMO.

Podle Buřvalové, Reitmayerové (2007) jde o trvale zvýšené svalové napětí a zvýšenou dráždivost, které omezují, či zcela znemožňují určitý pohyb. „Spastickou formou je postiženo asi 70-80% osob s DMO. Svaly jsou v postižených partiích ztuhlé a trvale stažené (spastické)“ (Chvátalová, 2012, s. 141). Můžeme to chápat tak, že kladou odpor pasivnímu ohýbání.

Děti v našem kroužku trpí především spastickou formou horních končetin. Jsou schopné pohybu pouze za pomoci asistenta. Pohyby jsou u těchto dětí většinou neobratné, chodí spíše po vnějších chodidlech. Při celkovém protažení na židlích většinou nemají problém, ale naše asistence jim pomůže se dostat na zem a provádět cvičení na podložkách.

2.2 MENTÁLNÍ POSTIŽENÍ

V této kapitole vymezuji pojem mentální postižení a dále se zaměřuji pouze na popis postižení dětí, které navštěvují taneční kroužek.

Šelner (2012) tvrdí, že mentálně postiženého člověka lze definovat jako osobu, která se od populace liší určitými odchylkami v oblasti řeči, myšlení, pohybové koordinace či sociálního chování. Osoba je natolik omezena, že není schopna si být úplně nebo částečně soběstačná. Příčinou vzniku je porucha centrální nervové soustavy.

V knize Bendová, Zikl (2011) jsou pro tyto děti charakteristické vlastnosti, kterými jsou nedokonalé pohybové koordinace, kolektivní pasivita, zpomalenost při aktivitách, nerovnováha ve výkonu, poruchy v komunikaci a vztazích, zvýšená pohotovost k úzkosti, infantilnost osobnosti, zvýšená závislost na rodičích a druhých lidech, kteří jim jsou blízcí apod.

Lečbych (2008) říká, že se často v odborné literatuře vedle pojmu mentální postižení také paralelně používá pojem mentální retardace. Mentální retardaci lze definovat, jako duševní zpomalení či zaostávání. „*Pojem mentální retardace z podstaty svého názoru upozorňujeme na opožďování vývoje rozumových schopností a pomáhá mírnit pedagogickou a rehabilitační skepsi na možné zlepšení tohoto stavu*“ (Lečbych, 2008, s. 17).

Fisher, Škoda (2008) popisují stupně mentální retardace tímto způsobem:

Jelikož v tanečním centru pracujeme s adolescenty ve věku 15-20 let, budeme se v následujících odstavcích soustředit pouze na tento na věk.

Tito autoři řadí mezi mentální stupně retardace lehkou, středně těžkou a těžkou mentální retardaci. Já se však ve své práci zaměřuji pouze na popis mentální retardace, kterou trpí děti v našem kroužku, a tím je lehká a středně těžká.

Lehká mentální retardace (IQ mezi 50-69)

Dítě je schopno většinou uvažovat na úrovni dítěte středního školního věku. Jeho vývoj je oproti normě poměrně pomalejší, může dosáhnout úplné nezávislosti v praktických domácích dovednostech. Bendová, Zikl (2011) tvrdí, že dítě je schopno komunikovat, začlenit se do společnosti i přesto, že jeho vývoj řeči je oproti vývojové řeči opožděn. U osob s mentální retardací se mohou projevovat i chorobné stavy, jako jsou projevy autismu a další poruchy vývoje, epilepsie, tělesná postižení apod.

Děti v našem kroužku se většinou špatně socializují. Při komunikaci a spolupráci s ostatními dětmi jsou velice nesmělé. Lektorka či asistent musí komunikaci většinou vyvolat dotykem dítěte. Pohlazení a milý hlas motivuje dítě k aktivitám a k jejich lepšímu pochopení.

Středně těžká mentální retardace (IQ mezi 35-49)

Verbální projev je velmi chudý, dovedou se učit především na praktické úrovni, uvažování lze přirovnat k dítěti předškolního věku. Jsou schopni zvládat běžné návyky, především v oblasti sebeobsluhy. Mohou vykonávat jednoduché pohybové dovednosti, pokud se nevyžaduje rychlost a přesnost.

V našem kroužku tito děti vyžadují trvalý dohled asistenta při vedení tanečního kroku, jelikož jsou téměř neschopné samostatnosti. Je zde špatná komunikace, dítě reaguje především pomocí zvukových efektů. Asistent musí být dítěti po boku a stále se ho dotýkat (např. držet ho za ruku), aby dítě cítilo jeho přítomnost, a stále udržovat jeho pozornost (fixovat oči), tím vnímá asistenta a chápe, co má dělat.

Epilepsie

„Je chronické postižení mozkové tkáně, které se projevuje opakovanými záchvaty různého charakteru, spojenými se změnou v oblasti prožívání, chování a často i s poruchou vědomí“ (Vágnerová, 1999, s. 88). Podle Fischera, Škody (2008) patří epilepsie k nejrozšířenějšímu ze záchvatových onemocnění, projevuje se spontánně, bez provokující příčiny, nebo při podmínkách, které běžně u člověka záchvaty nevyvolávají.

V našem kroužku jsou u každého dítěte problémy specifické, a proto v rámci přístupu k nemocnému musíme respektovat jeho potřeby, požadavky. Jedním z projevů choroby je špatná nálada se sklonem k hádkám. Myšlení dítěte bývá pomalejší a projevuje se zde neschopnost adaptace. Vhodným opatřením je vědět o užívání léků dítětem, neboť i velký vliv na jeho chování mohou mít právě předepsané léky např.: celková unavitelnost - pomalé pohyby, apatie, snížená koncentrace apod.

Projevy epilepsie

Podle Vágnerová (1999) jsou epileptické záchvaty častější v dětství (předškolní věk) než v dospělosti, závisí na tom zrání CNS. Podle knihy Fischera, Škody (2008) k vyvolávání záchvatů mohou přispět různé okolnosti např.: horečka, nedostatek spánku, některé z léků, alkohol, vyčerpání, ale někdy i určitá frekvence blikání (tzv. fotosen-

zitivní epilepsie). Tento typ epilepsie se může u dítěte projevit při sledování televize, nebo při účasti na zábavě (diskotéka), apod.

V našem kroužku děti trpí epilepsií se simplexními záchvaty. Tyto záchvaty mohou vzniknout snadno při aktivitách.

Popis simplexního epileptického záchvatu podle Fischera, Škody (2008)

Simplexní epileptické záchvaty – Nedochozí k poruše vědomí, člověk si vše uvědomuje, pamatuje průběh záchvatu, je schopen komunikovat.

Průběh záchvatu: přechodné pocity brnění jedné poloviny těla, záblesky před očima, záškuby obličeje, vnímání různých pachů kolem sebe.

Já, jako asistent musím mít o každém dítěti opravdu přehled, jelikož v tanečním centru se nachází schodiště, a kdyby dítě dostalo záchvat na schodišti, fyzicky by si velmi ublížilo. Této skutečnosti je potřeba věnovat zvýšenou pozornost. U našich dětí nastává záchvat zřídka, pak je důležité odstranit z blízkosti dítěte všechny předměty, umožníme mu tak bezpečnost kolem sebe. K dítěti přistoupíme, překlopíme ho na bok a přitiskneme k sobě a hladíme po zádech. Po čase záchvat ustoupí a dítě se chová „normálně“.

Downův syndrom

„Downův syndrom (DS), označován také jako Downova nemoc je nejrozšířenější ze všech dosud známých forem mentální retardace“ (Švarcová 2000, s. 117). Lidé postižení touto formou mají charakteristický vzhled, způsobující určitou vnější shodu.

DS bývá často označován jako trizomie 21. *„Vzhledem ke specifické genetické výbavě předurčené ztrojením 21. chromozomu mají však děti s DS některé rysy, které se odlišují od jejich rodičů, sourozenců i od ostatních lidí“* (Švarcová 2000, s. 118). Švarcová, (2000) říká, že lidská buňka obsahuje 46 chromozómů ve 23 párech, ale buňka dítěte s DS má dohromady chromozómů 47. Dítě, které své geny zdědilo od matky a otce, se bude spíše svým rodičům podobat stavbou těla, barvou vlasů a očí.

Dále Švarcová (2000) popisuje a dělí duševní stav:

Chování dětí s DS neodpovídá věku jejich tělesné zdatnosti, vývojová stádia jsou opožděna. Díky psychice si dokážou vytvořit různé typy chování, které mají spojené s motorikou.

1) *Hyperaktivní chování* – nemají pocit strachu a zábran, okolí zkoumají velmi podrobně.

2) *Pasivní chování* – k jejich pohybu je nutná motivace a stimulace. Důležité je předem vytvořit příjemné prostředí.

Naše děti v tanečním centru, trpí především pasivním chováním. Verbální komunikace u těchto dětí je velmi obtížná, proto se v tanečním centru při aktivitách zaměřených na spolupráci snažíme o její rozvoj. Učíme děti také správnému dýchání, uvolnění při celkovém protažení. Jejich porucha jemné motoriky je velmi výrazná. Například u skládání stavebnice či zavazování tkaniček na velké dřevěné botě potřebují stálou pomoc asistenta. Je důležité dávat těmto dětem úkoly, o nichž víme, že je zvládnou, a poté je odměníme jakoukoli pochvalou (např. potleskem).

Naše děti v kroužku většinou nemají představu o čase. Sociální schopnosti těchto dětí jsou vysoké, avšak nedokáží se zcela přizpůsobit novým situacím nebo významným změnám. K tomu, aby pochopily průběh dne, týdne atd., se vyžadují určitá pravidla a pevně daný řád. Pravidelná struktura taneční lekce jim dává pocit jistoty. Asistent vždy informuje, jaké aktivity nás čekají a co při nich zažijeme.

Anatomické zvláštnosti lidí s DS podle Švarcové (2000)

Vývoj dětí s DS probíhá téměř normálně, samozřejmě jeho proces je zdlouhavější a pomalejší. Výchova tohoto dítěte vyžaduje specifický přístup a láskyplnost nejlépe vlastních rodičů.

Autorka popisuje vývojové odlišnosti dítěte velmi podrobně. Hlava dítěte je ve srovnání s ostatními dětmi menší, zadní část je plošší, což způsobuje její kulatý vzhled. Smyslové vady jsou u těchto dětí nejčastějším onemocněním. Ploché rysy v obličeji jsou způsobeny díky nedostatečně vyvinutým obličejovým kostem a malému nosu. Oči těchto dětí jsou ve skutečnosti normálního tvaru, pouze oční víčka jsou úzká, šikmá a ve vnitřním koutku oka je výrazná kolmá kožní řasa, která dává očím tvar. Ústa jsou poměrně menšího vzrůstu, někdy se stává, že některé děti mají ústa stále otevřená a jazyk vyčnívá mezi rty. Růst zubů je opožděn. Krk bývá poněkud širší a mohutnější.

Díky vrozené srdeční vadě mají některé děti zvětšené srdce, v minulosti byla tato vada častou příčinou jejich předčasného úmrtí. Sluchové ústrojí je lehce až středně postižené. Zejména u menších dětí může nedoslýchavost způsobovat emocionální a psychický vývoj, protože i lehká nedoslýchavost může ovlivnit jejich vývoj řeči. Je proto důležité pravidelně testovat sluchové schopnosti dětí.

Končetiny dětí mají obvykle normálního tvaru. Chodidla a ruce bývají malé a silné. Trpí celkovou ochablostí vazů, hypotonií (snížené svalové napětí), omezenou svalovou silou, koordinací, což se ale vše velmi často zlepšuje v průběhu jejich vývoje. Dále pak mohou trpět Alzheimerovou nemocí či epileptickými záchvaty. Muži dorůstají v průměru výšky 147-162 cm a ženy 135-155 cm, tělesná váha závisí na jejich stravování.

U našich dětí je tempo vývoje mnohem pomalejší. Dítě je na asistentovi po celou dobu lekce závislé, jelikož je neobratné, nechá sebou pohybovat. Na dítě musíme verbálně i neverbálně komunikovat, např.: „Zvedni ruce!“ Dítě to pochopí a učiní tak, až když to před ním předvede asistent či lektorka, a proto se snažíme o jeho dosažení samostatnosti, jelikož tyto děti budou v budoucnu potřebovat větší podporu. I v našem kroužku bylo dítě ze začátku ostatními dětmi vyčleňováno ze skupiny, což ale po čase ustalo díky našemu přístupu a učení se vzájemnému chování mezi dětmi při našich lekcích.

Nyní se zaměřuji na popis druhů vývojových poruch, kterými trpí některé z dětí společně se svým postižením.

Lehká mozková dysfunkce (LMD)

V knize Fischera, Škody (2008) je označována jako drobné poškození mozku, percepčně motorický deficit, někdy bývá ztotožňována se syndromem hyperaktivity (ADHD).

Asistenci vnímám podle příznaků poruchy aktivity a pozornosti (ADHD), jelikož LMD mu je velice blízká. Dítě v našem kroužku je hyperaktivní, nemá pud sebezáchovy, snadno si tedy ublíží. Dítě je pohybově schopné a snadno se socializuje do kolektivu. Tyto děti jsou velmi snaživé, jakmile se učí něco nového a hned se jim nedaří, snaží se zlepšovat do té doby, než jim to opravdu jde.

Porucha aktivity a pozornosti (ADHD)

Syndrom hyperaktivity ADHD vysvětluje Fischer, Škoda (2008) jako poruchu uvedenou většinou v souvislosti s lehkou mozkovou dysfunkcí. K rozvoji poruchy dochází častěji u chlapců než u dívek. Porucha nemá souvislosti s úrovní mentálních schopností, souvisejí s ní poruchy spíše motorických dovedností.

Základní příznaky podle Fischera, Škody (2008)

Dítě často trpí deficitem pozornosti a soustředěnosti, i po velmi krátkou dobu se dokáže soustředit jen na jeden úkol. Jeho impulzivita je častou neschopností vlastních pocitů a zbrklého jednání bez zábran. Motorická neobratnost dítěte je obtížná především v jemné motorice. Výkyvy nálad a výkonnosti se střídají s dráždivostí a pozorností až nezájmem.

Pro tyto děti je důležité vytvořit nekonfliktní prostředí, střídat a provozovat spíše kratší aktivity a motivovat dítě zadáváním jednotlivých aktivit s důsledným sledováním jejich plnění. „*To motivuje jedince s ADHD k další snaze, upevňuje jejich sebevědomí, vede k sebekázi a uznání potřebných vzorů a autority*“ (Fischer, Škoda, 2008, s. 135).

Děti v našem kroužku většinou vykonávají nadbytečný pohyb, manipulují s věcmi bez ohledu na okolí a situaci. Činnost, kterou vykonává, doprovází různými, především hlasitými zvuky, které i komentují. Asistent musí být zcela soustředěn na dítě, neboť to je velmi impulsivní a nevydrží při aktivitě či na jednom místě delší dobu, a jelikož je nemotorné, může si snadno fyzicky ublížit.

Specifická vývojová porucha motorických funkcí - dyspraxie

„*U této poruchy se jedná o narušený vývoj motorické koordinace, o zpomalený vývoj jemné motoriky*“ (Fischer, Škoda, 2008, s. 115). Fischer, Škoda (2008) mluví o dyspraxii jako o specifické poruše obratnosti, schopnosti vykonávat složité úkony. Tato porucha se také nazývá syndromem neobratného dítěte.

Příčina:

Podle Fischera, Škody (2008) není možné hledat příčinu jen v oblasti motoriky, neboť je narušen i psychický stav dítěte. Porucha byla dříve diagnostikována v rámci lehké mozkové dysfunkce. Projevy dítěte v našem kroužku jsou neobratné, nešikovné, učí se např. zavázat tkaničky, zapínat knoflíky, manipulovat s příborem, výrobky jsou

nevzhledné a to často vytváří jejich nechuť k motorickým dovednostem. Díky jeho neobratnosti není jeho socializace do společnosti snadná. Při běžné chůzi dítě často zakopává.

2.3 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ, KTERÉ NAVŠTĚVUJÍ TANEČNÍ CENTRUM

Pro vytvoření dobrého programu je vhodné znát všechny děti navštěvující kroužek, jejich chování, projevy, vlastnosti, pohybové dovednosti, zájmy apod.

Nyní se zaměřím na charakteristiku dětí, které navštěvují taneční kroužek, jejich věk a typ postižení. Popisuji pouze viditelné projevy jejich nemoci s následným doporučením aktivit vhodných k jejich zlepšení. Pro zachování anonymity dětí uvádím pouze jejich přezdívky.

Přezdívka: Pett

Věk: 16

Typ postižení: Lehká mozková dysfunkce s epilepsií (simplexní epileptické záchvaty) a porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD).

Popis postižení viz. kapitola *Děti se zdravotním postižením v tanečním centru L&P Pick dance*, s. 31.

Pett a viditelné projevy jejího postižení

Pett komunikuje, pracuje a udržuje oční kontakt ve skupině. Aktivity ji nejdříve nadchnou, ale po čase o ně i ztratí zájem. Postrádá sluchové vnímání hudby a orientaci stran. Práce ve skupině a ve dvojicích jí nedělá problém, má i výbornou paměť. Pett je velmi cílevědomá, když se jí nedaří taneční prvek, snaží se o jeho zlepšení.

Nastanou i chvíle, kdy aniž by si dovolila asistenta, vyndá krabice se stavebnicemi z polic na zem a věnuje se jim. Problém nastává i tehdy, když lektorka zadá dětem, aby si přinesly s pomocí asistenta karimatky na dechová cvičení, Pett leží na zemi a říká: „Nemám čas.“ Když je nervózní, odmítá se zapojit do aktivit. Upřednostňuje spíše své taneční vyjádření, neboť variace lektorky jí dělají problémy je pochopit.

Na druhou stranu její osobnost projevuje citové pouto při loučení na konci lekce. Nemůže se smířit s tím, že je lekce u konce. Když má Pett dobrou náladu a chuť, je nápomocná, hlavně při přípravě tanečního prostoru na lekci. Lze si všimnout, že její chuť k pohybu je obrovská, i když přišla na trénink se zlomeným ukazováčkem, trvala na tom, že si lekci odtancuje.

Pett velmi dbá na svůj vzhled. Na taneční hodiny chodí upravená, nalíčená a sladěná v barvách oblečení, nechybí ani doplňky šperků.

Záliby: jóga, filmy, hip - hop

Vhodné aktivity pro možná zlepšení

Pett má problémy s **udržením pozornosti**, volím následující metody, které podpoří její zájem a důležitost – “Zadávání úkolů navíc“. Pett smí přepínat písničky, předcvičovat na pozici s lektorkou či připravit s asistentem materiál na další aktivitu, přinést karimatku, srovnat židle do řady, rozdat míče/šátky dětem apod. Dítě se cítí důležité, a tak jeho soustředěnost stoupá. Další metodou je “Obměňování aktivit“. Jelikož se aktivity obměňují, je to pro Pett něco nového, neznámého a soustředí se pouze na to. Je samozřejmě důležité stále dítě motivovat, předvádět mu zábavu, neustále chválit za činnost. Zvolnit tempo zaujetí dítěte můžeme naopak tehdy, když vycítíme a vyzorujeme, že se cítí unavené, vyčerpané.

Pett má nedostatečnou **stranovou orientaci (lateralita)**. Tento problém jsme řešili pomocí zvednutí ruky s následným otočením za ní. Vše nejdříve na počítání a po pozitivních výsledcích na pomalejší tempo hudby. Asistent stojí neustále po boku Pett a krok po kroku jí radí verbálně i neverbálně, kam směřuje další krok, či jaká fáze otáčky následuje. Př. točení vpravo – fáze otáčky: 1) zvednout pravou ruku, za kterou bude následovat otočka, 2) vykročit pravou nohou do strany, 3) pohled do strany vpravo, 4) otočit se. Zvolený postup Pett velmi pomohl se lépe soustředit na stranu, na kterou se má točit.

Pett má také problémy s **vnímáním rytmu**, volím proto metodu “tleskání a pleskání do rytmu“. Tleskání a pleskání Pett udrží i po delší dobu pozornost, neboť se pohyby v ní obměňují. Asistent společně tleská s ní a počítá do rytmu hudby. Pett můžeme i vložit do ruky bubínek, na který bubnuje do rytmu hudby při chůzi (krok-bum, krok-bum). Asistent stojí po celou dobu vedle ní a radí při činnosti - kdy bubnovat, stát apod. Snaží se, aby vykonávala pohyb co nejpřesněji, tím, že vedle Pett pochoduje a bubnuje s ní, ona ho jen kopíruje a po čase začne vnímat rytmus sama. U Pett musíme klást důraz na jemnost pohybu kvůli její hyperaktivitě, aby neublížila sobě nebo ostatním dětem.

Přezdívka: Pájas

Věk: 19

Typ postižení: Downův syndrom se středně těžkou mentální retardací

Popis postižení viz. kapitola *Děti se zdravotním postižením v tanečním centru L&P Pik dance*, s. 31.

Pájas a viditelné projevy jeho postižení

Pájas díky svému postižení trpí poruchou řeči a tím mívá problémy si vytvořit vztah ve skupině. Na lekci ale přichází většinou v náladě euforie (dobré náladě). Komunikace s lektorkou a asistenty je nízká, nevyjádří se sám, které aktivity jsou pro něj zábavné a které by chtěl uskutečnit na příští lekci. Okolí, ve kterém se nachází, se snaží velmi podrobně prozkoumat, jakmile má možnost, na vše se snaží vylézt, nemá z ničeho strach.

Pájas je schopen udržet krátkodobou pozornost, kterou od něho získáme především námi vydávanými zvukovými efekty či dotykem a poklidným hlasem. Některé tělesné aktivity většinou odmítá, musíme ho zcela jistě motivovat. Postrádá stabilitu a orientaci v prostoru. Když je unavený, často posedává a pozoruje okolí. Výborná práce u aktivit s míčem. Při rovnovážných cvičeních si nevěří, a proto vyžaduje podporu od asistenta. Když pohyb doprovázíme zpěvem, rád se zapojuje, hlavně u těch písní, které dobře zná.

Vyžaduje pravidelnou strukturu programu, jinak bývá neklidný a vyrušování bere jako formu hry, která je pro něj zábavná.

Pájas trpí poruchou jemné motoriky, např. při skládání stavebnice či malování, i když je při výtvarných a pracovních aktivitách méně zručný, přesto se snaží, např. na vánočním večírku rád pracoval s barvami a lepidlem. Vyžaduje neustálou péči, je závislý na asistentovi.

Záliby: plavání, návštěvy muzeí a zoologických zahrad.

Vhodné aktivity pro možná zlepšení

Pájas má problémy s **orientací v prostoru**, jelikož je velmi citlivý, musíme vše nacvičit nejdříve na počítání a po pozitivních výsledcích s pomalejším tempem hudby. Je důležitá stálá asistence. Měli bychom stát před, nebo vedle Pájase, aby viděl naši podporu a držet ho za ruce. Pomoci mu zvednout správnou ruku, za kterou se má točit a pomalu se otáčet s ním. Asistent při každém pohybu neustále komunikuje a především chválí Pájase. Pokud se nácvik osvědčí, metoda se může vyzkoušet i ve dvojicích pod stálým dohledem asistenta. Ty rozdělíme tak, aby se motorické dovednosti doplňovaly a zároveň vyhovovaly, vznikne tak i rozvoj spolupráce.

Pájas má dále nedostatky při udržení **stability** na jedné noze, nejdříve zjistíme, kdy svou stabilitu pociťuje a kdy ne, poté mu můžeme pomoci sami tím, že mu poskytneme pevnou oporu např. přidržením, které se ale časem zmenšuje, aby dítě bylo závislé samo na sobě. Nejdříve můžeme dítě o sebe opřít plnou vahou, poté menší vahou a následně stačí podpora ruky. Časem se to Pájas naučí a jako doplněk podpory postačí např. pouhá židle nebo opření jeho ruky o zed'.

Pro nacvičení **jemné motoriky** mohu vzhledem k jeho temperamentu a chování doporučit výtvarné činnosti, v tanečním kroužku vyrábíme např. bytosti Anděla, Čerta či Mikuláše. Pájas si vyrobí postavičku, kterou si sám zvolí, ty jsou předtištěné a stačí, aby ji jen vybarvil a poté s pomocí asistenta vystříhne a přilepí na špejli. Dalším doporučením je "Šněrování dřevěné boty" nebo "oblékání dřevěného medvídká", na kterých s dětmi v kroužku také procvičujeme jemnou motoriku. Při těchto aktivitách se neklade důraz na rychlost, dítě se postupně a v klidu učí osvojovat jemnou motoriku šněrováním tkaniček a oblékáním. Asistent, který je Pájasovi neustále na blízku, mu radí postup a neustále ho chválí.

Přezdívka: Zdeňko

Věk: 17

Typ postižení: Lehká mozková dysfunkce s epilepsií (simplexní záchvaty)

Popis postižení viz. kapitola *Děti se zdravotním postižením v tanečním centru L&P Pik dance*, s. 31.

Zdeňko a viditelné projevy jeho postižení

Zdeňko se do našeho tanečního kroužku zapsal až při pořádané třetí lekci. Příchod nového dítěte nesl kolektiv pozitivně.

Zdeňko ve výrazně pomalejších časových intervalech komunikuje, udržuje oční kontakt a pohybuje se. Problém při práci s jakýmkoliv předmětem se většinou nevyskytuje. Udržení tanečního tempa, stabilita a jemná motorika jsou však ještě problémem, jeho prsty nejsou stále dokonale obratné. Díky špatnému očnímu kontaktu, postrádá orientaci v prostoru.

Jeho osobnost projevuje velký zájem a radost o pohyb, ale spíše individuálně. Práce v kolektivu není pro něj snadná, neboť je velmi samostatný a nezajímají ho ostatní děti a okolí.

Některým z aktivit často vzdoroval a rozčiloval se. Nejraději by se zabýval dosud naučenými pohybovými dovednostmi a vylepšoval je, o nové nejeví zájem.

Záliby: lyžování, jízda na kole.

Vhodné aktivity pro možná zlepšení

Zdeňko má problémy v **pohybové koordinaci a prostorové orientaci**. Pro podporu jejich rozvoje volím variantu aktivity "Výlet taneční cestou, necestou". Při této aktivitě je podpora asistenta vždy v blízkosti, tudíž Zdeňko nemusí mít z ničeho strach. Je vhodné mu předem oznámit "překážky", které ho v aktivitě čekají, asistent s ním projde krok po kroku aktivitu a Zdeňko tak získá celkový přehled. Na vše má dostatek času a v klidu se může rozhodnout, jak jeho pohyb bude rychlý.

Dále má Zdeňko problémy **udržet taneční tempo**, doporučuji jednoduchou aktivitu „Tleskání a pleskání do rytmu“, které se předvádí před, vedle, na i za tělem. Zdeňko kopíruje pohyby lektorky a asistent, který stojí vedle něho, ho opravuje (tleská po jeho boku a počítá nahlas s lektorkou). Tento postup můžeme doplnit úkroky do stran, pérováním v kolenou, podupáváním, kdy Zdeňko získá větší vcítění se do rytmu než pouhým tleskáním a opět si i procvičí svůj pohybový aparát.

Pro osvojení si **jemné motoriky** bych doporučila "Šňěrování na velké dřevěné botě, Oblékání medvídky". Dále mohu doporučit ještě aktivitu "Želví cesta". U těchto aktivit je nutná spolupráce asistenta, protože mu pomáhá s každým postupem. Je důležité, aby od asistenta Zdeňko slyšel stálou chválu, která ho bude motivovat do další aktivity.

Zdeňko má problémy se **stabilitou**. Nejdříve zjistíme, kdy svou stabilitu pocítuje a kdy ne, poté mu můžeme pomoci sami tím, že mu dáme pevnou oporu. Ta se ale časem zmenšuje, aby dítě bylo závislé samo na sobě. Nejdříve můžeme dítě o sebe opřít plnou vahou, poté menší vahou a následně stačí podpora ruky. Časem se to dítě naučí a jako doplněk podpory postačí pouhá židle či opření dítěte dlaní o zed'.

Zdeňko se nerad zapojuje do kolektivu. Aktivity, které mu rozvinou **spolupráci** ve skupině, jsou "Pink" nebo "Trpasličí pexeso". Při těchto aktivitách ho musíme stále motivovat, aby neztratil zájem. Pomůže i vybraná hudba dítětem, na kterou rádo tancuje.

Přezdívka: Ája

Věk: 17

Typ postižení: DMO (spastická forma) s epilepsií (simplexní záchvaty)

Popis postižení viz. kapitola *Děti se zdravotním postižením v tanečním centru L&P Pik dance*, s. 31.

Ája a viditelné projevy jejího postižení

Ája je velmi komunikativní a přátelská, učiní ze všeho legraci, většinou není nespolečná a poměrně jí nedělá problém vnímat rytmus. Orientace v prostoru je na místě. Je znát, že ji tanec naplňuje, ráda pomůže i kamarádům s čímkoliv v době taneční hodiny.

Problém jí však působí její pravá ruka, která je spastická a pohyby hlavou, ramen a boků. Ája dále nerozezná názvy stran, netuší, na kterou stranu se dívá, točí, jde, kterým ramenem má hýbat, kterou ruku zvednout apod. Dítě má problémy při aktivitách s míčem, především se bojí jeho úderu.

Ája velmi ráda pracuje v kolektivu, je soutěživá a o pohyb projevuje velký zájem. Podílí se i na přípravě tanečního prostoru a ráda by věděla, na jaké druhy aktivit se může těšit příští hodinu.

Záliby: tanec, keramika.

Vhodné aktivity pro možná zlepšení

Ája má problémy **vnímat rytmus**, napomoci ji může naše aktivita “Tleskání a pleskání do rytmu“. Druhy tleskání provádí před a za tělem a pleskání u ramen, pod kolenem, u ucha, na vnitřní nebo vnější stranu paty apod. Tento postup můžeme pro Áju doplnit úkroky do strany, pérováním v kolenou, podupáváním, houkáním a dalšími možnými zvuky. Je důležité, aby asistent dbal na jemnost pohybu každého dítěte a nedošlo tak k možným zraněním.

Další vhodnou aktivitou pro Áju a její **zlepšení pohybového aparátu a vnímání vlastního těla** je naše aktivita “Trpaslík, tanečnickem“. Asistent stojí proti Áje tak, aby dostatečně viděla jeho ruce, uchytí ji za boky či ramena a snažíme se činit zadaný pohyb s ní. Asistentovy ruce ji vedou pohybem, který má vytvářet. Naučí se vcítit do pohybu, který po ní vyžadujeme. Po čase můžeme ruce držet stále na Ájiných bocích či ramenech, ale mírně “ve vzduchu“ a po zlepšení pohybu už jen pozorovat očima, komunikovat a vyjadřovat svoji spokojenost. Vhodnou aktivitou pro Áju a její **rozvoj vnímání svého těla** může být i “Taneční píseň“, při které se učí rozeznat části svého těla.

Ája má **strach z úderu míčem**. Míč Áje půjčíme, musí se s ním seznámit, tzv. “osahat si ho“. Jelikož Ája ráda pracuje v kolektivu, můžeme zkusit práci ve dvojici a ukázat jí, jak se míč dovede kutálet daleko, umí se převalovat z jedné strany na druhou, skákat apod. Pokud bychom ji nutili do dalšího hodu míčem ve dvojici, mohlo by u ní dojít k nervozitě z neúspěchu a ve strachu se nedá pracovat. Pokud se Ája již s míčem seznámila, vedeme ji pomalu k tomu, aby si s míčem pohupovala na dlaních svých rukou, či házela v sedu o zem. Pokud se vše daří, vyzveme ji, aby nám míč podala, chvíli si ho s ní můžeme podávat z ruky do ruky, kutálet a postupně se od ní vzdalovat, abychom si s míčem začali házet.

Dalším jejím problémem je **rozeznání stran**, můžeme ho zlepšit aktivitou “Zkouška otáčky“. U Áji začínáme pomalou individuální ukázkou, aby měla představu, co ji čeká, následně se vysvětluje technika, která slouží ke snazšímu provedení kreace. Každý pohyb nacvičujeme pomalu na počítání, později zrychlujeme a nakonec do hudby. Např. postup: Točení vpravo – fáze otáčky: 1) zvednout pravou ruku, za kterou bude následovat otočka, 2) vykročit pravou nohou do strany, 3) pohled do strany vpravo, 4) otočit se. Nacvičujeme nejdříve práci s dolními končetinami, poté s horními. Může se stát, že se otočka ihned nezdaří, tudíž můžeme navést Áju nejdříve s obratem to 180°, po nějakou dobu zkoušet a posléze dotočit na 360°.

Přezdívka: Fandys

Věk: 20

Typ postižení: Lehká mentální retardace s poruchou pozornosti a hyperaktivitou (ADHD)

Popis postižení viz. kapitola *Děti se zdravotním postižením v tanečním centru L&P Pick dance, s. 31.*

Fandys a viditelné projevy jejího postižení

Fandys je velmi přátelský, usměvavý a komunikativní mladý muž. Nedělá mu problém s kýmkoliv navázat kontakt. Jeho zájmy jsou všestranné, dokáže se bavit o čemkoliv. Je rád středem pozornosti a pohyb mu přináší pocit radosti a uspokojení, jeho taneční vzor je Michael Jackson, kterého se snaží na lekcích napodobovat.

Naskytnou se však i chvíle, kdy lektorku nevnímá a tančí podle svých představ. Problém mu činí rozeznat strany a sjednotit pohyby rukou. V tanečním tempu je poměrně impulzivní, ale jeho práce nohou je vyhovující.

Fandys je velmi cílevědomý, když mu taneční prvek nejde hned zatancovat, snaží se o jeho zlepšení do té doby, než se mu podaří.

Má své výkyvy nálad, hlavně při výtvarných činnostech, které nepatří mezi jeho záliby. Odmítá spolupracovat, protože si nevěří, že daný výrobek zvládne, potřebuje u sebe asistenta, který mu musí pomáhat a dostatečně podporovat při činnosti. Jakmile neprojeví zájem, dostaví se u něj nervozita, která může vyvolat i mírné agrese.

Záliby: automobily, tanec, vaření.

Vhodné aktivity pro možná zlepšení

Řešitelnou činností pro **udržení pozornosti** (vnímání lektorky) je nejlépe pro Fandyse “Zadávání úkolů navíc“, které u něho musí vzbudit důležitost role. Fandys smí přepínat písničky, předcvičovat na pozici s lektorkou, připravit s asistentem materiál na další aktivitu - přinést karimatky, srovnat židle do řady, rozdat míče/šátky dětem apod. Fandys se cítí důležitě, a tak jeho soustředěnost stoupá. Dalším opatřením pro něho je obměňování aktivit. Jelikož se aktivity obměňují, je to pro Fandyse nové a neznámé, tedy se na vše plně soustředí.

Fandysův problém s **rozeznání stran** při otáčkách v taneční sestavě nacvičujeme aktivitou “Zkouška otáčky“. Začínáme ukázkou, aby měl představu, co ho čeká, a následně se vysvětluje technika, která slouží ke snazšímu provedení kreace. Každý pohyb nacvičujeme pomalu na počítání a později zrychlujeme a nakonec do hudby. Postup: Točení vpravo: 1) zvednout (pravou) ruku, za kterou bude následovat otočka, 2) vykročit pravou nohou do strany, 3) pohled do strany vpravo, 4) otočit se. Nacvičujeme nejdříve práci s dolními končetinami a poté s horními. Stane se, že se otočka ihned nezdaří, tudíž můžeme navést tělo nejdříve s obratem do 180°, po nějakou dobu zkoušet a poté dotočit na 360°. Jelikož je Fandys velmi kreativní, můžeme zakomponovat do sestavy třeba i závěrečnou figuru. Ta by měla být nejdříve nacvičená, protože Fandys nebude schopen ihned zkombinovat všechny postupy do celku. Když zadanou figuru zvládne bez problému, může začít improvizovat, např.: změna držení paží, naklonění rameny apod.

Fandys má problémy **sjednotit pohyby rukou**, jako vhodnou aktivitu vkládám hru “Imituj mě“. Fandys zde odvádí zadaný pohyb společně s lektorem např. postoj, mimiku, gesto, pohyb. Snaží se imitovat každý detail lektorky. Na tuto aktivitu má klid a dostatek času, tudíž může zkoušet jakékoliv pohyby a učit se je i sjednotit s pomocí asistenta, který mu radí a podporuje ho po celou dobu.

Přezdívka: Ita

Věk: 20

Typ postižení: Downův syndrom s lehkou mentální retardací

Popis postižení viz. kapitola *Děti se zdravotním postižením v tanečním centru L&P Pik dance*, s. 31.

Dita a viditelné projevy jejího postižení

Ita je velmi přátelská, usměvavá, tichá a stydlivá slečna. Velmi špatně navazuje vztahy s ostatními, je pohybově a tanečně průměrně nadaná. Někdy si neví rady, jak má se svým tělem pracovat, proto potřebuje asistenta, který ji s pohyby pomáhá. Nejlepší je pro ni přímý kontakt s asistentem.

Pohybu se nebrání, působí ji radost, má ale problém vnímat rytmus a prostor. Cvik zvládne zacvičit ve svém přiměřeném tempu. Do aktivit se pouští s obavami, neboť nemá jistotu ze správnosti a je stydlivá před okolím. Jemná motorika jí působí problémy např.: výtvarné činnosti, zavázání tkaniček. Itu musíme neustále chválit.

Když si děti zvolily jednu z lekcí s tanečním tématem “hip-hop“, jediná Ita byla proti, taneční styl se jí nelíbí. Po rozhovoru s asistentem a lektorem o důvodech tohoto vyjádření, změnila názor, neboť se dozvěděla, že hodina bude obsahovat aktivity, které již zná, a novinkou budou pouze písničky zmíněné v některých částech hodiny, nakonec souhlasila.

Záliby: hokej, plavání.

Vhodné aktivity pro možná zlepšení

Ita velmi špatně **navazuje vztahy** a tím **rozvoj spolupráce** klesá. Doporučuji např. aktivitu “Pinkni, trpaslíku“, nebo “Trpasličí pexeso“, kde Ita chodí/běží a pracuje ve dvojicích, tudíž u ní vzniká kooperace. Asistent na vše dohlíží, pomáhá jí s vykonáváním pohybu a lépe vyjasní pravidla hry.

Pro zlepšení **vnímavosti svého těla** pomůže aktivita “Taneční píseň“, při které lektorka zpívá a děti po ní opakují, přitom pojmenovávají části těla a dotýkají se jich. Při této aktivitě procvičí i svůj pohybový aparát a vnímání rytmu.

Ita má problém se **vcítit a držet taneční rytmus**. V tomto případě může napomoci aktivita “Tleskání a pleskání do rytmu“. Asistent stojí před Itou a drží ji za ruce, posouvá se kroky do stran a počítá do rytmu hudby (př. krok doleva, zpátky, doprava a zpátky). Můžeme si u toho zpívat, tedy naladíme atmosféru, aby se Ita přestala stydět. Pomůže jí mírné pohupování v kolenou do rytmu.

Jelikož je Ita velmi tichá a nesmělá, ze začátku doporučuji pro její zlepšení **jemné motoriky** aktivity “Šněrování na velké dřevěné botě, Oblékání dřevěného medvídko, Skládání dřevěných zvířátek, Navlékání korálků a deskové hry“. Ita pomocí těchto aktivit procvičí jemnou motoriku, podpoří tvořivost, kreativitu, zároveň i paměť a zrakovou percepci.

Přezdívka: Bett

Věk: 20

Typ postižení: DMO (Spastická forma) s lehkou mentální retardací

Popis postižení viz. kapitola *Děti se zdravotním postižením v tanečním centru L&P Pik dance, s. 31.*

Bett a viditelné projevy jejího postižení

Bett je velmi usměvavá, tichá a nespěšná dívka. Tanci se věnuje delší dobu a velmi ji naplňuje. Na lekce se vždy velmi těší, ale při aktivitách se rychle unaví, a tak mezi její oblíbené části lekce patří protahování a dýchací cvičení, při kterých si ráda odpočine.

Její problém je neobratnost, a tím nezvladatelná práce s předmětem a sjednocení pohybu rukama či nohama, protože se dokáže soustředit jen na jednu část svého těla. Trvá jí, než si pohyby zorganizuje a zaměří na ně zrak.

I když je Bett plachá, tichá, málo koho si připustí k tělu, tak se jí po čase podařilo začlenit do kolektivu. Její pozornost nejlépe získáme dotykem s doprovodem našeho klidného hlasu.

Bett se snaží zapojovat do aktivit, zvládne jednoduché cviky, ale potřebuje někdy pomoc při udržení stability, jelikož chodí spíše po vnější straně chodidel. Spolu s asistentem by jí rády pomohly i ostatní děti, což je někdy problém, jelikož ona pomoc od svých vrstevníků nevyhledává, vyžaduje pomoc pouze od asistenta. Obvykle mívá poruchy paměti při nácviu choreografie.

Naše taneční lekce Bett velice pomáhají na peristaltika (uplatnění především v trávicí soustavě).

Záliby: zvířata, pohádky o Krtečkovi, ruční práce - výroba košíků, posedávání v kavárně.

Vhodné aktivity pro možná zlepšení

Ke zlepšení **sjednocení pohybu** může Bett napomoci aktivita “Zrcadlení“ nebo “Imituj mě“. Lektorka předvádí pohyby a Bett je opakuje. Na aktivitu má dostatek času, a tak si může vyzkoušet různé pohyby. Asistent pouze zdokonalí její pohyb tím, že dotekem na nohu pomůže vykročit správnou nohou, či zvednout správnou ruku, posunout rameny do strany apod. Když vidíme, že jí aktivita jde lépe, můžeme do ní vložit např. míč, s kterým si bude pomalu házet. Bett při těchto aktivitách také podpoří rozvoj pohybové koordinace a prostorové orientace.

Pro nácvik **stability** doporučuji Bett aktivitu “Výlet taneční cestou, necestou“. Aktivitu můžeme obohatit různými typy překážek na cestě např. modré bavlnky znázorňující řeku a zelené bavlnky spadlé stromy. Bett má zde dostatek času na rozmyšlení, a tím i nácviku stability. Asistent stojí stále po jejím boku, radí jí a chválí ji za každý vykonaný pohyb.

Pro **rozvoj spolupráce** doporučuji např. aktivitu “Pinkni, trpaslíku“, nebo “Trpasličí pexeso“. Bett chodí/běží a pracuje ve dvojicích, tudíž vzniká kooperace. Asistent na vše dohlíží, pomáhá s vykonáváním pohybu a lépe vyjasní pravidla hry.

Pro **zlepšení paměti** volím aktivitu “Kocour tě okradl“. Děti jsou v kruhu a vyměňují si věci př. oblečení, boty, sponky apod. Bett si pomocí této aktivity procvičí paměť tím, že si zapamatuje, co mají na sobě všechny děti, snaží si zapamatovat co nejvíce s pomocí asistenta a poté hádá. Asistent při hádání stojí po jejím boku, radí, napovídá a chválí za její postřehy.

Přezdívka: Zdendouš

Věk: 17

Typ postižení: DMO (Spastická forma) se Specifickou vývojovou poruchou motorických funkcí Dyspraxií

Popis postižení viz. kapitola *Děti se zdravotním postižením v tanečním centru L&P Pik dance, s. 31.*

Zdendouš a viditelné projevy jeho postižení

Zdendouš je zvědavý, má dobrou paměť a navrhuje někdy i aktivity, které bychom mohli do lekce zařadit. Rád si hraje s ostatními dětmi, ale uzavírá přátelství jen s jedním či dvěma dětmi. Přátelí se spíše se staršími, u nich získává respekt, na mladší jedince si někdy dovoluje. Zná sice pravidla slušného chování, ale často na ně zapomíná. Občas se posmívá a slovně útočí na mladší děti, když se jim aktivita nedaří, chápe to jako zábavný doplněk hry.

Někdy je rád středem pozornosti, snaží se vyrovnat dospělým, ale stále vyžaduje uznání, pochvalu od druhých lidí za vykonaný pohyb. Velmi zábavnou aktivitou je pro něj imitace druhých lidí, dechová cvičení a pohybové (soutěživé) aktivity.

Zdendouš je méně manuálně šikovný, neobratný neustále se vrtí, má špatnou prostorovou orientaci, především při aktivitách do něčeho naráží. Jeho stabilita a jistota v pohybu je nedostatečná. Je na něm poznat, že má sníženou sebedůvěru, protože nastanou i okamžiky pláče. Dítě se snadno unaví a potřebuje odpočinek.

Záliby: zvířata, hokej.

Vhodné aktivity pro možná zlepšení

Zdendouš má problémy s **rozvojem spolupráce a komunikace**. Volím aktivitu “Trpasličí pexeso, při které jsou děti rozdělené do dvojic a hledají se do té doby, než ve skupině najdou svou dvojici. Vhodná je i aktivita “Pinkni“, ve které se pracuje ve dvojicích. Nafukovacím balónkem pinká pouze jeden a druhý se snaží míček chytit do kbelíku. Zdendouš má při této aktivitě možnost komunikovat se spoluhráčem a vzniká tak i spolupráce. Při těchto dvou aktivitách si chlapec procvičí i paměť a pohybový aparát.

Zdendouš potřebuje **zlepšit rozvoj jemné motoriky** a podle jeho temperamentu mu mohu doporučit “deskové hry“, “navlékání korálek“ nebo “šněrování na velké dřevěné botě, skládání dřevěných zvířátek“. Při těchto aktivitách je asistent Zdendoušovi stále na blízku a se vším mu radí a neustále chválí. Během těchto aktivit chlapec procvičí i zrakovou percepci, kreativitu, tvořivost, paměť a spolupráci.

Pro podporu **rozvoje pohybové koordinace a prostorové orientace** volím aktivitu “Zlobře, hejbej se“. Zdendouš běhá s ostatními dětmi ve vymezeném prostoru a hledá bažinu, ve které Zlobr žije. Musí být opravdu všímavý a rychlý, mít přehled o všech bažinách, které kolem něho jsou, aby vždy jednu našel, jinak vypadává ze hry.

Přezdívka: Sarah

Věk: 15

Typ postižení: DMO (Spastická forma)

Popis postižení viz. kapitola *Děti se zdravotním postižením v tanečním centru L&P Pick dance*, s. 31.

Sarah a viditelné projevy jejího postižení

Sarah je opatrná, citlivá, stydlivá dívka s častými pocity náladovosti. Dokáže vnímat lektorku, chápe její požadavky, ale bojí se učinit nějaký pohyb bez svého asistenta, na kterém je velice závislá, a proto její asistent často tančí s námi. Někdy se však její asistent vzdaluje a zase přiblíží, aby si postupně zvykala na to, že některé věci už zvládá bez problému sama. Jde zde spíše o velmi hluboké citové pouto dítěte k asistentovi.

Musím říci, že skoro jediná ze skupiny dětí s postižením DMO poměrně dobře zvládá kroužení zápěstím a práci s materiálem. Velmi často a ráda si hází s míčem.

Sarah je velice šikovná, snaživá, na práci s námi se velice těší. Je velmi precizní, ale její prostorová orientace a udržení stability jsou však v některých případech slabší, ale snaží se a chce vše zvládnout.

Ráda se podílí na přípravě a úklidu tanečního prostoru. Dokonale potřebuje vědět, na jaké písničky se může v příští hodině těšit, pokud jí lektorka nezařadí její oblíbené hity, je schopna i na lekci nedorazit.

Záliby: sledování pohádek, zvířata.

Vhodné aktivity pro možná zlepšení

Vybrat vhodný způsob ke **zlepšení samostatnosti** v aktivitách pro Sarah je velmi složité. Dívka je velice stydlivá a zvyklá na veškerou pomoc svého osobního asistenta, a proto nejvhodnějším řešením je zapojit jejího asistenta do našeho tanečního kroužku. Sarah díky tomuto řešení pracovala na lekci s větším nadšením. Aby se naučila samostatnosti, asistent jí ze začátku se vším pomáhá jako dosud, ale po pár lekcích se vzdaluje a zase přibližuje. Tímto Sarah pomalu nechává v některých aktivitách řešit situaci samotnou a zase se přiblíží, aby jí v rozhodnutí dopomohl. Po více takovýchto krocích se dítě naučí samostatnosti a pomoc nebude chtít vůbec či jen zřídka.

Sarah má problémy s **rozvojem komunikace a spolupráce**, řešíme její problém aktivitou např. "Pinkni", ve které se pracuje ve dvojicích. Nafukovacím balónkem pinká pouze jeden a druhý se snaží míček chytit do kbelíku. Sarah má při této aktivitě možnost komunikovat se spoluhráčem a vzniká tak i spolupráce. Je pro ni vhodná i aktivita "Trpasličí pexeso", při které jsou děti rozdělené do dvojic a hledají se do té doby, než ve skupině najdou svou dvojici.

Tyto dvě aktivity jsou pro Sarah velmi vhodné, protože jsou klidné a časově neomezené.

Pro **udržení stability** je vhodná aktivita "Výlet taneční cestou, necestou". Sarah má zde možnost v klidu nacvičit svou jistotu za stálé podpory asistenta. V prostoru se vymezí z bavlnek cesta, někde úzká, někde široká. Sarah prochází cestičkou a překonává překážky, např. nesmí šlápnout na bavlnku, obchází i předměty př. židle, kuželky apod. Při této aktivitě procvičí také orientaci v prostoru a spolupráci s asistentem.

Shrnutí charakteristik dětí

Jak je z popisu vidět, mnoho dětí z tanečního kroužku má nedostatky s orientací v prostoru, v motorických a komunikačních dovednostech jsou manuálně neobratné a některé z nich nedokážou ani vysvětlit, co by rády dělaly a co je baví. U těchto dětí to je ale zcela běžné. Nejdůležitější je pro ně být chválen za každý vykonaný pohyb, neboť jim to dodá na sebedůvěře. Uznání a úsměv od asistenta či lektora je motivuje do další činnosti.

Co se týče celkového rozvoje dítěte, měly by být všechny tyto nedostatky, kterými dítě trpí, zlepšovány. Je potřeba sestavit taneční program, v kterém budou veškeré pohybové aktivity vyhovovat všem dětem a kde musí být všechny činnosti prováděny dlouhodobě a individuálně podle postižení dětí. Program musí být dostatečně jasně definovaný a opakovatelný, ale zároveň umožnit individuální práci s dětmi všech druhů postižení.

3 Asistenční program pro děti se zdravotním postižením v tanečním centru L&P Pik dance

Všechny činnosti v tomto programu jsou vhodné pro děti s mentálním a tělesným postižením navštěvující taneční kroužek. Aktivity lze snadno a rychle připravit.

Struktura každé taneční lekce vychází z mého popisu rozdělení na části, tzn. přípravná (růžová), hlavní (žlutá) a ukončující (zelená). Popis naleznete v podkapitole Typický průběh taneční lekce pro postižené děti viz. s. 67.

Asistentova náplň práce je nezbytná, při každém kroku děti pozoruje, kontroluje, dbá na jejich bezpečnost, pomáhá a radí jim, rozdělí je do týmů, připraví materiál na aktivitu, tiší je apod. Asistent je prostředkem výchovy, který individuálně zdokonaluje pohyby u každého dítěte do maximální úrovně pohybu a podle toho všeho diagnostikuje úspěch či neúspěch v dané lekci u každého dítěte. Na základě tohoto zjištění si můžeme zvolit cíle na další hodinu.

V rámci své asistentké práce nyní uvádím podrobný popis dvou realizovaných tanečních lekcí, které již jako příklady v této části práce figurují a k nim individuální přístup asistenta ke každému dítěti v těchto lekcích. Kompletní přehled práce asistenta na všech lekcích za dobu pěti měsíců naleznete v příloze 4: Konkrétní práce asistenta při aktivitách v tanečním programu po dobu pěti měsíců, viz. str. 107.

Dvě taneční lekce vybírám z průběhu pětíměsíčního tanečního programu, které mají svůj proběh lekce rozdělen na tři části a to přípravnou, hlavní a ukončující. První lekce je z 29.9. s názvem "Zlobří dance" a druhá z 13.10. s názvem "Trpasličí dance".

Tabulka 1: Grafická podoba asistenčního programu

29. 9. 2014 Zlobří dance	14:30-14:50 Zlobře, hejbej se	Asistent pomáhá při nejasnostech, lépe vyjasní pravidla hry, eliminuje prodlevu mezi jednotlivými částmi hry. Klidní skupinu – impulzivitu dětí. Asistent dbá na celkovou bezpečnost všech dětí, např. objasní dětem, že obruče jsou na parketách/linu velmi kluzké.
	14:50-15:00 Tleskání a pleskání zlobrů do rytmu	Asistent dbá na bezpečnost všech dětí v kroužku, dohlíží, aby děti dodržovaly pravidla hry tj. rytmus, tleskání a pleskání na sobě či sousedovi. Asistent dbá na jemnost vykonaného pohybu každého dítěte a na dostatečné rozestupy mezi sebou.
	15:00-15:30 Nácvik a pojmenování prvků v sestavě	Asistent dbá, kvůli bezpečnosti na dostatečný rozestup mezi dětmi, tiší skupinu, hlídá správnost vykonávání pohybu, popř. zdokonaluje pohyb dětí při předvedení tanečních prvků.
	15:30-16:00 Zlobří protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.

13. 10. 2014 Trpasličí dance	14:30-14:45 Trpasličí jízda	Asistent připraví materiál na aktivitu. Pokud je potřeba lépe vyjasní pravidla hry, názorně vše předvede. Pomáhá s provedením úkolu každého dítěte individuálně. Hlídá, zda jsou děti systematicky rozděleny v týmech podle jejich pohybových dovedností a zda jsou obě soutěžní dráhy stejně obtížné. Po celou dobu aktivity hlídá bezpečnost všech dětí v kroužku.
	14:45-15:00 Trpaslík tanečníkem	Asistent dohlíží na bezpečnost všech dětí a dbá na dostatečné rozestupy mezi nimi. Tiší a uklidňuje skupinu, pomáhá s vykonáním správného pohybu individuálně.
	15:00-15:30 Nachytám tě, trpaslíku?	Asistent dbá na dostatečný rozestup mezi dětmi, kvůli bezpečnosti a tiší skupinu. Hlídá správnost vykonávání pohybu, zdokonaluje pohyby dětí.
	15:30-16:00 Trpasličí protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.

3.1 TANEČNÍ PROGRAM PRO DĚTI S MENTÁLNÍM A TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

Taneční program obsahuje taneční sestavu a pohybové aktivity vhodné pro práci s dětmi s tělesným a mentálním postižením. Ukázky pohybových aktivit, které byly zahrnuty v tanečním programu po dobu pěti měsíců, můžete zhlédnout v příloze č. 5 na str.121.

U většiny aktivit naleznete možná doporučení při mých asistenčních zkušenostech. Aktivity lze časově rychle a materiálně nenáročně připravit. Jsou upravené časově a vzdálenostně pro všechny děti navštěvující kroužek. Při každé aktivitě je nutná přítomnost asistentů, kvůli poskytnutí veškeré pomoci každému dítěti.

Aktivity jsou zaměřené především na vyskytující se problémy, zjištěné při pozorování dětí na začátku vytváření daného programu, např. pro rozvoj komunikace, stability, motorických dovedností apod. Jako podpora pro děti je sestaven asistenční program, jehož cílem je děti cíleně a individuálně vést.

Struktura každé taneční lekce vychází z mého popisu rozdělení na části, tzn. přípravná (ružová), hlavní (žlutá) a ukončující (zelená). Popis naleznete v podkapitole Typický průběh taneční lekce pro postižené děti viz. s. 67. První lekce "Kdo je kdo" je seznamovací, tudíž není nutné se držet postupu dané struktury. Lekce "Relax dance" tvoří klidné aktivity, takže také nemusíme držet danou strukturu. Na konci programu je lekce s názvem "Andělské a pekelné bytosti" a zde není potřeba rozvíčka, neboť je to lekce zaměřená na výtvarné činnosti. Poslední lekcí je "Závěrečný večírek", sloužící k odreagování dětí a především jako čas strávený se svými rodiči. Tudíž se opět neklade důraz na strukturu dané lekce programu.

Před začátkem každé konané lekce jsem děti seznámila s názvem lekce, jejím programem a aktivitami, které je čekají.

3.2 TANEČNÍ PROGRAM PRO DĚTI S MENTÁLNÍM A TĚLESNÝM POSTIŽENÍM

Tabulka 2: Grafická podoba tanečního programu

DATUM A NÁZEV LEKCE	ČASOVÁ DOTACE	AKTIVITA
1. 9. 2014 Kdo je kdo?	14:30 - 15:15	Seznámení dětí s prostředím, lektorkou, asistenty a ostatními dětmi
	15:15 - 16:00	Seznamovací aktivity
8. 9. 2014 Zkouška pohybu	14:30 - 14:40	Pinkni
	14:40 - 15:00	Imituj mě
	15:00 - 15:15	Lanová překážka
	15:15 - 15:30	Taneční chůze
	15:30 - 16:00	Celkové protažení
15. 9. 2014 Seznámení s rytmem hudby	14:30 - 14:45	Taneční propast
	14:45 - 15:05	Taneční píseň
	15:05 - 15:30	Seznámení s tanečními prvky v sestavě
	15:30 - 16:00	Hudební protažení
22. 9. 2014 Z pohádky do pohádky	14:30 - 14:45	Ukrytý klíč
	14:45 - 15:10	Znáš míč?
	15:10 - 15:30	Pohádkové pexeso
	15:30 - 16:00	Pohádkové protažení
29. 9. 2014 Zlobří dance	14:30 - 14:50	Zlobře, hejbej se
	14:50 - 15:00	Tleskání a pleskání zlobřů do rytmu
	15:00 - 15:30	Nácvik a pojmenování prvků v sestavě
	15:30 - 16:00	Zlobří protažení
6. 10. 2014 Želví dance	14:30 - 14:35	Želví cesta
	14:35 - 14:45	Tleskání a pleskání želviček do rytmu
	14:45 - 15:30	Nácvik a pojmenování prvků v sestavě
	15:30 - 16:00	Želví protažení
13. 10. 2014 Trpasličí dance	14:30 - 14:45	Trpasličí jízda
	14:45 - 15:00	Trpaslík tanečníkem
	15:00 - 15:30	Nachytám tě, trpaslíku?
	15:30 - 16:00	Trpasličí protažení

20. 10. 2014 Kočí dance	14:30 - 14:50	Chyť kocoura/kočičku
	14:50 - 15:10	Kocour tě okradl!
	15:10 - 15:30	Nácvik choreografie
	15:30 - 16:00	Kočí protažení
27. 10. 2014 Céčka dance	14:30 - 14:50	Lanová překážka
	14:50 - 15:05	Zrcadlení
	15:05 - 15:30	Opravář
	15:30 - 16:00	Celkové protažení
3. 11. 2014 Z pohádky do pohádky	14:30 - 14:45	Najdi prince/princeznu
	14:45 - 15:15	Trubka
	15:15 - 15:30	Nácvik prvků v sestavě
	15:30 - 16:00	Pohádkové protažení
10. 11. 2014 Trpasličí dance	14:30 - 14:40	Pinkni, trpaslíku
	14:40 - 15:00	Trpaslík je kutil
	15:00 - 15:15	Trpasličí pexeso
	15:15 - 15:30	Nácvik choreografie
	15:30 - 16:00	Trpasličí protažení
17. 11. 2014 Želví dance	14:30 - 14:40	Tleskání a pleskání želviček do rytmu
	14:40 - 15:30	Pojmenování tanečních prvků, nácvik
	15:30 - 16:00	Želví protažení
24. 11. 2014 Hip – hop dance	14:30 - 14:45	Výlet taneční cestou, necestou
	14:45 - 15:00	Zrcadlení v rytmu hip - hop
	15:00 - 15:30	Nácvik choreografie
	15:30 - 16:00	Celkové protažení
1. 12. 2014 Z pohádky do pohádky	14:30 - 14:40	Najdi své království
	14:40 - 15:00	Pohádkové pexeso
	15:00 - 15:30	Nácvik choreografie
	15:30 - 16:00	Pohádkové protažení
8. 12. 2014 ↓ Andělské a pekelné bylosti www.petrpik.cz	14:30 - 15:20	Výroba bylosti
	15:20 - 15:30	Nácvik choreografie
	15:30 - 16:00	Pekelné protažení

15. 12. 2014 Vánoční večírek	14:30 - 15:15	Prosím, seznam nás
	15:15 - 15:30	Zpívání vánočních koled, tanec, vyrábění
	15:30 - 16:00	Vánoční protažení
22. 12. 2014	Lekce zrušeny z důvodu vánočních svátků. 	
29. 12. 2014		
5.1. 2015 Relax dance	14:30 - 15:30	Klidné aktivity – deskové hry, skládání zvířátek
	15:30 - 16:00	Relaxační protažení
12. 1. 2015 Kočíčí dance	14:30 - 14:45	Najdi kocoura/kočičku
	14:45 - 15:00	Kočíčí pexeso
	15:00 - 15:30	Nácvik choreografie
	15:30 - 16:00	Kočíčí protažení
19. 1. 2015 Céčka dance	14:30 - 14:50	Céčka, hejbejte se
	14:50 - 15:05	Nachytám tě?
	15:05 - 15:30	Nácvik choreografie
	15:30 - 16:00	Celkové protažení
26. 1. 2015 Závěrečný večírek	14:30 - 15:30	Prohlídka muzea Škoda Auto
	15:30 - 16:15	Tvořivé dílničky
	16:15 - 16:20	Ukázka nacvičené sestavy rodičům
	16:20 - 16:40	Celkové závěrečné protažení
	16:40 - 17:00	Pohádka

3.2 TYPICKÝ PRŮBĚH TANEČNÍ LEKCE PRO POSTIŽENÉ DĚTI V TANEČNÍM CENTRUM

Po celkovém seznámení s dětmi jsem docílila poznání pohybového aparátu každého z nich, tedy poznala jsem jejich pohybové schopnosti a díky tomu vytvořila efektivní taneční program, který obsahuje taneční prvky a aktivity vhodné pro všechny postižené děti navštěvující kroužek. Jelikož má každý z nich jinou úroveň pohybového aparátu, musíme sestavit strukturu taneční lekce tak, aby vyhovovala každému z nich a stále mít na paměti jejich postižení.

Aktivity a sestava by měly být zvolené podle pohybových možností všech dětí, s cílem pouze jejich možných zlepšení. Je důležité zachovat určité principy, aby nácvik měl smysl a dítě si ho mohlo dostatečně zapamatovat a později využít, musí být tedy dostatečně jasně definovaný a opakovatelný, ale zároveň umožňovat individuální asistenční práci s dětmi.

Ze svých lektorských zkušeností mohu doporučit průběh lekce prokládat aktivitami rychlého a pomalého rázu. Dítě jde na lekci za záměrem zábavy, odreagování se, pobavení se s přáteli, ale i odpočinku, a to vše mu musíme dopřát. Po celou dobu lekce by mělo dítě zažívat pocit klidu a jistoty, aby vědělo, že má na vše dostatek času. Doporučuji nejdříve zjistit oblíbenou píseň každého dítěte a na lekci ji využít. Když se dětem líbí, tančí na ni s větší chutí a odhodláním.

Taneční program jsem vytvořila díky svým lektorským zkušenostem a průběh taneční lekce doporučuji rozdělit na tyto tři části:

1) Přípravná část (průprava)

V této části jde o rozehrání organismu, jehož cílem je příprava svalstva, oběhového a dýchacího aparátu na následný pohybový výkon.

V tanečním kroužku volíme „rozehřívající“ taneční aktivity formou hry, z kterých mají děti větší radost a více je motivují do pohybu, např. „Trpasličí jízda“, „Zlobře, hejbej se“.

2) Hlavní část (část, kde se nacvičuje, učí novým dovednostem)

V našem kroužku je to především nácvik taneční sestavy, která bude na konci pětíměsíčního programu předvedena rodičům. Skládá se z různých jednoduchých tanečních prvků např. otočka kolem své osy, chycení za ruce se sousedem s následnou výměnou jejich stran, chůze směrem do vnitřku kruhu a zase zpátky, kroky do stran, a mnoho dalších tanečních prvků.

Dále podle mých lektorských zkušeností doporučuji se v této části řídit fázemi:

a) *Seznámit děti s prvky obsaženými v sestavě*

V našem kroužku lektorka předvádí různé taneční prvky, asistent pozoruje a zdokonaluje pohyby dětí. Z těchto prvků se později utvoří celek - taneční sestava, kterou s dětmi trénujeme, kvůli závěrečnému vystoupení rodičům na konci pětíměsíčního programu. Závěrečná taneční sestava je složena z prvků na úrovni pohybových dovedností všech dětí v kroužku.

Velmi doporučuji tento způsob nácviku taneční sestavy. Je samozřejmé, že tyto děti si nemohou dostatečně zapamatovat názvy jednotlivých tanečních prvků, proto jim je zjednodušíme: Lektorka říká název prvku a přitom vykonává zadaný pohyb, např.: **rak** (leze po zadu) = chůze vzad, **žába** (skáče) = skoky, **čáp** (stojí na jedné noze) = skoky, či stání na jedné noze, **medvěd** = těžká chůze, **jablíčko** = ruce do strany (pokrčená ruka v lokti, dlaní vzhůru, jako bychom drželi jablko a chtěli ho nabídnout sousedovi), strany se stříhají, **brejlovec** = ukazováček a palec do tvaru O, přitiskneme na obličej před oči, **motýlek** = natažené paže dlaněmi dolů, celé horní končetiny se pohupují v ramenou směrem nahoru a dolů, **datel** = ťukání do dlaně souseda, **masér** = kroužení prstů/ kroužení zápěstím, **kuře** = pokrčené ruce v lokti, dlaně jsou položeny v oblasti klíční kosti a lokty se pohybují směrem nahoru a dolů.

Z pozice asistenta doporučuji na začátku aktivity utvořit s dětmi kruh, kolem sebe dostatek prostoru a pomalu, bez hudby si jednotlivé části zkoušet. Když si je osvojí a zapamatují, můžeme pustit jednoduchou píseň. Tuto aktivitu uznaly děti za velmi zábavnou.

Ze svých zkušeností uvádím vhodné opatření pro děti, které nezvládnou vykonat taneční prvek a nepřejí si pomoc asistenta v době ukázkové taneční sestavy rodičům:

Některé z prvků dítě s tělesným postižením nezvládne, proto musí asistent najít vhodné východisko. Vhodným a zábavným řešením je vložení předmětu do sestavy, např. plyšové zvíře. Děti vykonávají taneční prvek př. "čáp" a dítě, které nezvládne vykonat prvek, (stát na jedné noze) můžeme umístit do středu kruhu. Zvedne plyšové zvíře a tím napoví, co zbytek děti v kruhu předvádí. Rodiče, sledují sestavu a mohou mít lepší porozumění pro to, co děti zrovna napodobují. Dítě uprostřed kruhu získá pozornost lidí okolo sebe a tím i důležitou roli, protože napovídá, o co se jedná.

b) Změny oproti plánu

Změny oproti plánu se uskuteční, pouze pokud děti daný pohyb nezvládají či se na lekci dostavily ve velmi malém počtu. Když je např. dostatečně vidět, že je dítě unavené, oslabené a potřebuje si odpočinout od pohybu, dostane možnost se zbytek lekce věnovat protahovacím cvikům nebo dechovým cvičením, za stálého dohledu asistenta, který mu říká, co dělat a zdokonaluje jeho pohyby.

Nyní uvedu některé z příkladů, při taneční lekci:

Ita, jedno z dětí, nezvládá vnímat hudbu v určitých dobách písně. Řešíme tuto situaci práci ve dvojicích tleskáním na doby, než se "chytne do rytmu". Dále Fandys má někdy problém s rozpoznáním stran. Problém řešíme zvednutím ruky a vysunutím nohy do strany, (trvá čtyři doby – pohupování na místě) za kterou se budeme točit. Fandys je nyní připraven k otočení, které je už pouze kolem své osy.

Ovšem problém nastává v době, kdy dítě nechápe, co si má v dané situaci sestavy počít, zmateně chodí ze strany na stranu, mává rukama kolem sebe a jeho tvář prozrazuje nejistotu. V této chvíli si asistent odvede jedince stranou a věnuje se mu po dobu, než si je dítě jisto. Každou fází pohybu s ním pomalu bez hudby prochází krok po kroku. Vhodné je, když asistent stojí vedle dítěte a daný pohyb provádí pomalu s ním. Např. vytočí špičku, zvedne ruku, otočí se. Dítě po něm krok po kroku vše kopíruje.

Když asistent usoudí, že cesta dítěte nevede ke zlepšení prvku, zvolí jinou variantu. Dotyčný se umístí uprostřed kruhu a na místě může vytvořit kreaci, kterou bez jakýchkoliv omezení zvládne. Je možné mít i v ruce nějaký předmět, který zvýrazňuje jeho činnost (plyšové zvířátko či zvoneček, signalizující konec sestavy). Ostatní členo-

vé, tvořící kruh, se mohou sklonit, aby Fandys byl vidět. Poté je buď konec sestavy, nebo se Fandys vrací zpět na místo k ostatním členům v kruhu a pokračuje se dále v sestavě.

c) Opakování sestavy, zdokonalení a odstraňování chyb

V této fázi se v taneční sestavě zlepšují pohyby a paměť. Taneční prvek se trénuje tak dlouho, dokud dotyčný a asistent nejsou přesvědčeni o tom, že jedinec pohyb zvládne. Lekce může být proložena i jinými pohybovými aktivitami, soutěžemi, aby dítě zůstalo stále koncentrované a neztratilo zájem.

V tanečním centru se zdokonalením věnujeme téměř po celou dobu lekce. Máme speciálně utvořené lekce pro velmi pomalé opakování sestavy např. "Želví dance". Děti si hrají na želvičky a v pomalém tempu si připomínají a osvojují taneční variace, které jsou obsažené v sestavě.

Mezi nácvik sestavy vkládáme často pauzu a obměňujeme písničky, aby děti byly stále soustředěné na aktivitu. Písničky je dobré pouštět známé, aby si dítě mohlo i zpívat a lekci si více užilo. Při seznamovacích aktivitách a v průběhu lekcí jsme se děti ptali, jaké písničky mají rády, a vložili jsme je do našeho hudebního seznamu.

Musíme mít na paměti, že tyto děti nemohou na závěrečné ukázce rodičům na 100% předvést taneční sestavu. Jde o děti, které díky jejich postižení nemůžeme do pohybu nutit a snažit se ho vykonat na 100% správně. Musíme mít radost z toho, že se dítě snaží a aspoň po malých fázích zlepšuje a hlavně, že z těchto lekcí má radost, neboť musíme mít na mysli, že tyto děti mají na tvoření chyb velký nárok.

Ráda bych připomněla, že je také možné, že dítě nebude chtít vykonávat některé z aktivit z důvodu obav, nejistoty, strachu a to i za pomoci asistenta. Je důležité si s dítětem o jeho rozhodnutí nespílit aktivitu promluvit, ale nenutit ho. Činčera (2007) ve své knize uvádí tzv. princip dobrovolnosti. Mluví o něm jako o skutečnosti, že děti nebudou nucené k účasti proti své vůli. Asistenti by měli podporovat v činnosti a bránit nátlaku na kteréhokoliv člena skupiny.

V tanečním centru dětem princip dobrovolnosti připomínáme na začátku každé lekce. Nicméně se děti na aktivity těší, a když spatříme nejistotu, pomůžeme dítěti aktivitu splnit. Pokud se dítě bojí i s doprovodem asistenta zvládnout aktivitu, nenutíme ho. Je možné, že si chce vše promyslet a vidět druhé, jak situaci zvládají, a poté se může znovu rozhodnout. Chce to jen dostatek času na rozmyšlení.

d) Schopnost improvizace

Dítě je v této fázi schopno zatancovat naučené prvky ze sestavy. Cítí se jistější, má zde možnost projevit svou fantazii a každý prvek obohatit svým vlastním gestem, které slouží jako doplněk tanečního procesu. Můžeme i pustit píseň, na niž si dítě bude tančit podle své fantazie.

3) Ukončující část

Tuto část můžeme nazývat i strečinkem, který je zaměřen na závěrečné protažení, relaxaci s doprovodem dechových cvičení. Pokud by se tato část vynechala, mohlo by dojít k fyzickému poranění, např. poškození svalu nebo šlachy. Při volbě cviků vycházíme z individuální diagnostiky pohybového aparátu každého dítěte. V této fázi jde o to, aby se dítě po konané lekci doopravdy uvolnilo.

Z praktického hlediska platí, že před protažením je vhodné zařadit i krátké procvičení za účelem uvolnění a rozehrání svalů lidského těla. „*Ve sportovní technologii představuje strečink soubor protahovacích cviků, které zvyšují pohyblivost a ohebnost svalů, kloubů a v určitém rozsahu i šlach a vazů*“ (Kábele, 1992, s. 77).

Šopíková, Brůžková, Bátorová (2013) doporučují dechová cvičení, neboť relaxační techniky a hluboké dýchání napomáhá k lepšímu uložení nově naučených informací a zlepšují koncentraci pozornosti.

V tanečních lekcích volíme nejdříve protažení na židlích a později na zemi na podložkách, aby měl každý pevnou oporu. Pokud je pro dítě kvůli jeho postižení velkou námahou dostat se do lehu na zem a později zpět, může zůstat na židlích a vykonávat další možné protahovací pohyby i s předmětem (overball) či dechová cvičení za dohledu asistenta (viz. str. 134).

Asistent prochází mezi dětmi a na každého z nich dohlíží, aby pohyb vykonal podle svých možností. Jde o protažení všech zkrácených svalů, způsobujících svalové napětí, tedy omezení. Díky dokonalému a častému protažení se může hypotonie (svalové napětí) zlepšit.

Nejčastějším problémem je ukončení lekce. Aby dítě pochopilo, že je konec, a nesnažilo se vás přemluvit k pokračování, je vhodné mít připravený zvuk, který dítě připraví na to, že lekce opravdu končí.

V našem kroužku se některé děti nemohou vyrovnat s ukončením hodiny. Využíváme proto těchto metod, které děti snáze přijmou. Na začátku taneční lekce je vhodné provést motivační rámec, tedy seznámit děti s průběhem lekce – co je čeká za aktivity. Můžeme jim v průběhu vše připomínat, aby měly lepší orientaci v tom, jakou část lekce již mají za sebou a jakou ještě před sebou. Poslední písni na konci lekce po celkovém protažení je právě ukončující melodie, kdy si s dětmi navzájem máváme a lektorka poté zazvoní zvonečkem, jako oficiální ukončení lekce.



Obrázek č. 2: Zvoneček
pro ukončení lekce

Na závěr této kapitoly doporučuji nezapomenout dodržovat pitný režim před, během a po každé aktivitě, kvůli ochlazení těla, aby nedošlo k přehřátí organismu. Důležité je upozornit děti na nutnost pít v malých dávkách, neboť při takovém častém „přepití“ se jim může udělat nevolno, protože vše zůstává v žaludku a vrací se zpět.

3.3 ASISTENČNÍ PRÁCE V PRŮBĚHU TANEČNÍ LEKCE

Abych čtenáře uvedla do problematiky asistentské práce v tanečním kroužku pro zdravotně postižené děti, vybírám nyní dvě ukázky tanečních lekcí, kde je předvedena detailně asistentova činnost s dětmi. Části náplně práce asistenta a lektorky jsou ponechány, i když se opakují, neboť se jedná o celkovou práci na lekci a záleží mi na tom, aby bylo patrné, že stejně pracujeme každou lekci.

Jako ukázkou vybírám dvě taneční lekce z průběhu pětiměsíčního tanečního programu, z nichž každá je rozdělena na tři části a to přípravnou, hlavní a ukončující. První lekce je z 29.9. s názvem “Zlobří dance“ a druhá z 13.10. s názvem “Trpasličí dance“.

Datum: 29. 9. 2014

Název lekce: Zlobří dance

Počet přítomných dětí: 9

Počet přítomných asistentů: 3

Vymezení cílů lekce:

C1: Děti rozvinou pohybové dovednosti, paměť, postřeh a rytmus.

Pomůcky: 10x židle, 10x podložka, 8x obruč, 10x šátek, 9x míč – overball, hudba s textem v různém tempu, hudba bez textu

Popis lekce

Před zahájením každé aktivity nejdříve velmi přehledně a pomalu předvést ukázkou průběhu aktivity lektorkou či asistentem.

- (20 min) Zlobře, hejbej se
- (10 min) Tleskání a pleskání zlobrů do rytmu
- (30 min) Nácvik a pojmenování prvků v sestavě
- (30 min.) Zlobří protažení

Mezi aktivitami 2-3 minuty pauza, kvůli pitnému režimu, koncentraci dětí a jejich odpočinku.

Popis vybraných aktivit

“Zlobře, hejbej se“ – Na zemi jsou rozmístěné obruče – vždy o jeden počet obručí méně, než je počet dětí. Děti běhají v prostoru, ale do obruče vstoupí pouze tehdy, když přestane hrát hudba (hudbu má na starost lektorka, která ji pouští a vypíná podle svého rozhodnutí). Jestliže se hudba vypne a dítě nestihne vstoupit do obruče, vypadává ze

hry, ostatní pokračují. Po každém kole se odebere z prostoru další obruč, aby byl jejich počet nižší než dětí.

“Tleskání a pleskání zlobrů do rytmu” – Vhodným přístupem k tanečnímu programu je uvést děti do tanečního rytmu např. tleskáním dlaní o dlaň druhé ruky, nebo prsty o dlaň druhé ruky. Druhy tleskání provádíme před tělem, za tělem, u ramen, pod kolenem, u ucha, nad hlavou apod. Použijeme písničky k chůzi, vhodná je nahrávka pochodu. Další vhodný přístup je pleskání např. dlaní o stehna, lokty, na vnitřní nebo vnější stranu paty, na hrudník, hýždě. Tento postup můžeme doplnit úkroky do strany, pérováním v kolenou, podupáváním, houkáním apod. Při této aktivitě je nutné dbát na jemné provedení pohybu.

“Nácvik a pojmenování prvků v sestavě” – Velmi vhodným opatřením k nácviku taneční choreografie je znát, jak se jednotlivé taneční prvky nazývají. Je samozřejmé, že tyto děti si je nemohou dostatečně zapamatovat, proto si je zjednodušíme formou hry. Ke každému pohybu přiřadíme zvíře/věc, která mu je podobná. Stále dokola opakujeme a dbáme na to, aby si je děti zapamatovaly. Např. **rak** (leze pozpátku) – chůze vzad, **žába** (skáče) – skoky, **čáp** (stojí na jedné noze) – skoky, či stání na jedné noze, **medvěd** – těžká chůze, **jablíčko** – ruce do strany (pokrčená ruka v lokti, dlaní vzhůru, jako bychom drželi jablko a chtěli ho nabídnout sousedovi), strany se střídají, **dalekohled** – ukazováček a palec do tvaru O, přitiskneme na obličej před oči, **motýlek** – natažené paže dlaněmi dolů, celé horní končetiny se pohupují v ramenou směrem nahoru a dolů, **datel** – ťukání do dlaně souseda, **masér** – kroužení prstů/ kroužení zápěstím, **kuře** – pokrčené ruce v lokti, dlaně jsou položeny v oblasti klíční kosti a lokty se pohybují směrem nahoru a dolů, **fotoaparát** – z palce a ukazováčků vytvoříme okénko, **kroupy** – dlaněmi bubnujeme do stehen, **pojd' sem** – pokrčíme a natáhneme ukazováček, **dlouhý nos** – roztáhneme prsty na obou rukách a pravou dáme před levou, levým palcem se dotkneme nosu, **uši** – roztáhneme prsty na obou rukách a palci se dotkneme uší. Při této aktivitě nám může napomoci předmět např. šátek, který umožní zlepšení orientace při vykonání správného pohybu např. otáčka do strany – dítě drží šátek v té ruce, na kterou stranu se má točit.

“Zlobří protažení” – Nezbytnou součástí každého tréninku je celkové protažení, které slouží k obnově fyzických a psychických sil, uvolňuje a protahuje svalové napětí bez bolesti, jinak by mohlo dojít k poškození svalu nebo šlachy. Při volbě cviků vycházíme z individuální diagnostiky pohybového aparátu každého jedince. Ze začátku začneme

s protahováním na židli, poté na podložce. V celkovém protažení jsou zahrnuta práce s materiálem (míč – overball) a dechová cvičení. Asistent po celou dobu aktivity dbá na bezpečnost provedení pohybu u každého dítěte.

Náplň práce lektorky

- volí taneční tempo
- řídí celou hodinu
- je vzorem pro všechny účastníky kroužku (děti kopírují jeho pohyby při tanečních variacích a závěrečném protažení těla)
- zadání tanečního prvku při pohybové aktivitě

Náplň práce asistenta

- blíže vyjasní pravidla aktivity
- příprava tanečního prostoru a hudby
- prezence účastníků
- zdokonaluje pohyby dětí (pomáhá docílit pohybu do větší míry, než je dítě schopno samo učinit)
- opora pro všechny děti v kroužku (dostatek důvěry a jistoty získané od každého dítěte)
- hlídá časovou dotaci taneční hodiny a aktivit

Individuální přístup asistenta k dětem při lekci

Pett	Pett zvládá vykonat taneční prvky v sestavě, ale její tempo je pomalejší, proto asistent stojí vedle, nebo naproti ní a pohyby vykonává s ní, verbálně napovídá – např. tlesk, otoč, krok do strany apod. Pett je nutné neustále tišit, neboť se snaží být středem pozornosti a její chování je velmi hlučné a tím ruší celou skupinu dětí. Asistent tiší Pett verbálně, či může zadávat úkoly navíc – Pett smí přepínat písničky, předcvičovat na pozici s lektorkou či připravit s asistentem materiál na další aktivitu (přinést karimatku, srovnat židle do řady, rozdat dětem míče/šátky apod.) Pett se cítí důležitá, a tak její soustředěnost stoupá. Při dechových cvičeních je Pett impulzivní, nevnímá svůj dech a tím nezvládá dýchat pomalu. Vhodným opatřením je vložení míčku či své ruky na břicho, Pett sleduje, jak se míč/ruka zvedá a klesá, a tím se lépe soustředí na svůj dech.
-------------	---

Pájas	Asistent musel Pájasovi názorně předvést činnost, kterou má v aktivitě “Zlobře, hejbej se“ vykonávat. Dítě před zahájením chtělo činnost vykonat pomalu bez hudby, aby mělo větší jistotu, zda aktivitu chápe – asistent prošel aktivitu s dítětem krok po kroku stále po jeho boku. Při nácviku choreografie měl Pajas problém vykonat pohyb rukou a zároveň tělem do stran. Asistent stojí vedle něho, komunikuje s ním, jak pohyb vykonat, jak nastavit ruku, nohu apod. Nejdříve začne s pohybem rukou – pokrčit, dlaň nahoru a vykonává pohyb ruky do strany, poté přijdou na řadu nohy, kroky do strany a mírné pohupování boky. Při protažení byla důležitá asistence u dechových cvičení, jelikož Pajas nedýchal správně. Asistent položil ruku na břicho dítěte a kontroloval jeho pravidelný dech, poté pomohl míček, který je umístěn na břichu dítěte, nebo jeho samotná ruka. Dítě dýchá pravidelně a zhluboka díky pozorování míčku, který se zvedá a klesá. Tento postup a pomalá hudba napomáhá dítěti relaxovat.
Zdeňko	Asistence při aktivitě “Zlobře, hejbej se“ – vysvětlení a následná ukázka průběhu aktivity. Každá obruč je domeček, Zdeňko může kamkoliv, ale však domeček musí být volný, neobydlený. Dále měl problém s rozeznáním stran. Když se otáčel do strany, je důležité dítěti ukázat na kterou stranu se točit, nebo předem zvednout ruku a točit se za ní. Zdeňkovi pomohlo vložit předmět do ruky, např. šátek. Před otočením šátek zvedl, ukázal ho – soustředil se na něj a následně se za ním otočil. Dále Zdeňko při protahování na židli, neudržel rovná záda, byl mu proto vložen mezi židli a záda balónek – overball, který musel přidržovat, aby nespádl na zem. Byl tak nucen udržet rovná záda po celou dobu aktivity.
Ája	Ája měla problémy udržet rytmus při aktivitě “Tleskání a pleskání zlobrů do rytmu“, proto asistent stál vedle ní a vykonával stejný pohyb krok po kroku s ní, vhodné je také změnit tempo písně na pomalejší. Když dítěti aktivita nejde, můžeme si ho vzít stranou a vykonávat pohyb ještě pomaleji - bez hudby. Ája měla problém s otáčením, asistent jí musel radit, na kterou stranu se otočit – např. můžeme dát dítěti do ruky předmět, aby vědělo, na kterou stranu se má otočit, nebo se předem zvedne ruka a dítě se pomalu za ní otáčí. Asistent stojí u boku dítěte, za kterým se má točit. U dechových cvičení bylo nutné hlídat Áji výdech a nádech, neboť zadržovala dech na pár vteřin. Lektorka musí zřetelně hlásit dobu nádechu a výdechu, asistenti chodí mezi dětmi a kontrolují jejich dýchání.
Fandys	Asistence při vykonávání tleskání, dítě netleskalo do rytmu. Asistent stojí vedle dítěte, komunikuje a předvádí pohyb s ním. Příklad komunikace – tlesk, raz a dva a tlesk. Verbální asistence při aktivitě “Zlobře, hejbej se“, dítě bylo velmi aktivní a nerespektovalo pravidla hry. Bylo nutné přerušit hru a vysvětlit chlapci, jak se má chovat. Po vyjasnění mohla aktivita pokračovat. Při protahovacím cvičení na podložce je nutná asistence při přidržení nohou v pravém úhlu. Dítě vykonává pohyb, ale nedaří se mu udržet nohy ve vzduchu, asistent přidržuje a verbálně komunikuje o podmínkách pohybu. Dítě se posléze snaží samo udržet nohy ve vzduchu.

Ita	Bylo nutné, aby asistent provedl Itu celou aktivitou “Zlobře, hejbej se“, neboť měla obavy, že aktivitu nepochopila, a tudíž by nevyhrála. Asistent po jejím boku prošel celou aktivitu až do doby jejího pochopení. Ita zvládala vykonat pohyby při nácvi-ku taneční choreografie, ale nestíhala je vykonat do rytmu, proto bylo vhodné změnit tempo písně na pomalejší a asistent stál po jejím boku a vykonával s ní po- hyby, verbálně napovídal. Při protažení byla nutná asistence při narovnání zad – asistent drží Itu za ramena – narovná je směrem vzad a dolů a hlídá, zda jsou její záda narovnaná. Ita při dechových cvičeních neudržela nohy ve vzduchu v pravém úhlu. Asistent nyní musel přidržet nohy, aby mohla vykonávat zadaný pohyb.
Bett	Bett měla problém s rozeznáním stran. Když se otáčela do strany, bylo vhodné jí ukázat, na kterou stranu se točit, nebo předčasně zvednout ruku a točit se na tutéž stranu. Bett pomohlo vložit předmět do ruky, např. šátek, ukázat ho a následně se otočit. Dále Bett při protahovacím cvičení na židli, neudržela rovná záda, byl jí proto vložen mezi židli a její záda balónek – overball, který musela přidržovat, aby nespádl na zem. Míček ji tak nutí udržet záda rovná po celou dobu aktivity.
Zdendouš	Zdendouš postrádal při aktivitě “Zlobře, hejbej se“ orientaci v prostoru, asistent musel verbálně radit dítěti, kde je volná obruč (domeček), do které se může scho- vat. Neustále však narážel do obručí, neboť běhal velmi rychle. Asistent přerušil aktivitu a verbálně dítěti vyjasnil, že musí běhat pomalu kvůli bezpečnosti jeho a ostatních. Poté Zdendoušovi i předvedl, že se běhá pouze kolem obručí v poma- lejším tempu. Je důležité neustále sledovat pohyby dítěte a stát v prostoru, kde je nejlépe vidět, aby i dítě dobře vidělo asistenta a pociťovalo respekt. Při nácvi-ku tanečních prvků v choreografii byla nutná asistence při pohybu skákání na místě, neboť Zdendouš poskakoval do stran. Asistent stál před ním, držel ho za ruce a vykonával pohyb s ním. Jelikož asistent drží dítě za ruce a koriguje jeho pohyb, pomůže mu vyjasnit, že pohyb je pouze na místě. Po zbytek hodiny se Zdendouš rychle unavil, a proto ostatní aktivity vykonával v sedu na židli. Tento pohyb ho nijak neomezil. Zdendouš dále při protahovacích cvičeních nevnímal lektorku a protahoval se podle svého rozhodnutí. Asistent je v jeho blízkosti a dohlíží na pohyby a jejich správné vykonání, popřípadě dopomůže dítě nasměrovat ke správnému pohybu.
Sarah	Při aktivitě “Tleskání a pleskání zlobrů do rytmu“ byla Sarah velmi impulsivní, potřebovala zklidnit a kvůli bezpečnosti zjemnit své pohyby, aby neublížila sobě ani ostatním v okolí. Při nácvi-ku tanečních prvků v choreografii začala být Sarah unavená, konala aktivitu v sedu na židli, kterou jí donesl asistent. Asistent při ná- cviku taneční choreografie s pohybem “malování koleček“ ve vzduchu před sebou Sarah asistoval, protože nezvládala stejnorodý tah rukama. Asistent stál před ní, dlaněmi se spolu dotkli a pomalu vykonávali pohyb společně.

Hodnocení dětí: pochvala, razítko za účast

Vyhodnocení naplnění cílů lekce

Při aktivitě “Zlobře, hejbej se“ děti využívají postřeh, hledají volné obruče, tedy bažinu, v které Zlobr žije. Musí být opravdu všímavé, neboť počet bažin je menší než počet dětí.

Aktivita “Tleskání a pleskání Zlobrů do rytmu“ byla cílena na rozvinutí rytmu a paměti. Děti výborně spolupracovaly, ale měly problém s tleskáním za zády, a tak se plán musel změnit na tleskání za hlavou či za zády k jedné straně. Tímto způsobem zvládly vykonat pohyb. Jelikož děti v kroužku tleskaly i se svými sousedy, rozvinula se i spolupráce ve skupině.

Děti si pomocí nácviku taneční choreografie procvičily pohybový aparát a paměť, neboť je sestava složena z jednoduchých prvků, které se neustále opakují. Díky této aktivitě se seznámily i s hudebním rytmem, na který tancují.

Dechová cvičení činila většinou každému problém, proto asistent vložil dětem na břišní část míček – overball. Pomocí nádechu se míček zvedal a při výdechu klesal, tím jim umožnil lepší soustředěnost na činnost.

Datum: 13. 10. 2014

Název lekce: Trpasličí dance

Počet přítomných dětí: 7

Počet přítomných asistentů: 2

Cíl lekce:

C1: Děti se naučí spolupráci v týmu a rozvinou paměť.

C2: Děti zažijí soutěživost.

Pomůcky: 8x židle, 12x meta, 12x kuželek, hudba (CD – písně z šmoulích pohádek), 8x podložka, 8x šátek, 7x míč – overball

Popis lekce

Před zahájením každé aktivity nejdříve velmi přehledně a pomalu předvést ukázkou průběhu aktivity lektorkou či asistentem.

- (15 min) Trpasličí jízda
- (15 min) Trpaslík tanečníkem
- (10 min) Nachytám tě, trpaslíku?
- (30 min) Trpasličí protažení

Mezi aktivitami 2-3 minuty pauza, kvůli pitnému režimu, koncentraci dětí a jejich odpočinku.

Popis vybraných aktivit

“Trpasličí jízda“ – Vytvoření týmů stejného počtu dětí zařazených v zástupu.

V prostoru utvořené dvě stejné dráhy z met a kuželek, (vzdálenost od sebe cca. 1-1,5 m) mezi kterými musí dítě proběhnout. Poté se vrací zpět k týmu na konec zástupu a vybíhá další – první ze zástupu.

“Trpaslík tanečníkem“ – Jedná se o kroužení celého těla – v částech boků, zápěstí, loktu, kolene, ramene, hlavy, trupu apod. Lektorka stojí na přehledném místě, aby ji děti dobře viděly, a předvádí různé pohyby na svém těle, děti po ní opakují.

“Nachytám tě, trpaslíku?“ – Děti utvoří kruh s lektorkou. Lektorka musí stát na velmi přehledném místě, aby na ni děti viděly, pustí hudbu a všichni pochodují do rytmu s ní. Lektorka vykřikuje názvy prvků obsažených v sestavě, pokud v sestavě prvek je, děti ho předvedou, pokud není, děti dají ruce před tělo a obě ruce se zdvihnutým ukazováčkem ukazují pohyb „ne“ (př.: opice – v sestavě není obsažen, tudíž obě ruce před tělo a uka-

zují pohyb „ne“. Jablíčko – v sestavě obsaženo, tudíž děti předvedou pohyb na daný prvek).

“Trpasličí protažení” – Nezbytnou součástí každého tréninku je celkové protažení, které slouží k obnově fyzických a psychických sil, uvolňuje a protahuje svalové napětí bez bolesti, jinak by mohlo dojít k poškození svalu nebo šlachy. Při volbě cviků vycházíme z individuální diagnostiky pohybového aparátu každého jedince. Nejprve začneme protahování na židli, poté pokračujeme na podložce. V celkovém protažení je zahrnuta práce s materiálem (míč – Overball) a dechová cvičení. Asistent po celou dobu aktivity dbá na bezpečnost provedení pohybu u všech dětí.

Náplň práce lektorky

- volí taneční tempo
- řídí celou hodinu
- je vzorem pro všechny účastníky kroužku (děti kopírují její pohyby při tanečních variacích a závěrečném protažení těla)

Náplň práce asistenta

- blíže vysvětlí pravidla aktivity
- příprava tanečního prostoru a hudby
- prezence účastníků
- zdokonaluje pohyby dětí (pomáhá docílit pohybu do větší míry, než je dítě schopno samo učinit)
- opora pro všechny děti v kroužku (dostatek důvěry a jistoty získané od každého dítěte)
- hlídá časovou dotaci taneční hodiny a aktivit

Individuální přístup asistenta k dětem při lekci

Pett	Pett se nedostavila na lekci z důvodu nemoci.
Pájas	Asistence při kroužení boků, je vhodné, aby si asistent stoupl před Pájase, chytil ho za boky a neustále na něj mluvil o provedení každého pohybu – tím získá představu, co ho čeká, a velmi dobře vidí na pohyby asistenta. Pájas s asistentem vykonává stejnorodé pohyby a snaží si uvědomuje jejich tah. Můžeme se i navzájem dotknout dlaněmi a vykonávat ten samý pohyb rukama. Pájas při celkovém protažení u hodu s míčem neprováděl dechová cvičení správně. Asistent proto odpočítává výdech a nádech, aby měl jistotu při době jejich trvání a dýchal tak správně.
Zdeňko	Zdeňkovi se aktivita nedařila, a tak neustále slovně útočil na Áju, která se mu posmívala. Další projevy obou dětí byly zmírněny zásahem asistenta – odvedení obou dětí z tanečního prostoru s verbální domluvou Děti se navzájem musely omluvit a v aktivitách pokračovaly dále. U Zdeňka následovala asistence při kroužení pánve ve tvaru ležaté osmičky. Asistent stojí před dítětem, dotýká se rukama jeho pánve a pomalými pohyby směřuje pánev tak, aby pohyb vykonal správně. Asistence při aktivitě “Nachytám tě, trpaslíku?“, zde postrádal stabilitu při stání na jedné noze, asistent Zdeňka musel přidržet, aby nespádl (uchycení pod ramenem či za ruku).
Ája	Ája měla problémy s orientací v prostoru. U aktivity “ Trpasličí jízda“ musel asistent projít komplet celou aktivitu s Ájou a vysvětlit jí, co má kde dělat. Poté Áje radil z povzdálí. Dále následovala asistence při vykonání některých tanečních prvků. Asistent stojí vedle dítěte a veškeré pohyby vykonává s ním a dopomáhá mu k vytvoření správného pohybu. Další asistence při pohupování do rytmu na místě – asistent stojí před nebo za Ájou, vhodnější je stát před dítětem, protože dítě na vás vidí. Ája se uchopí za boky, asistent přitiskne své ruce na její a pomalými pohyby nasměruje pánev dítěte do správných pohybů. Asistence při protažení nohou při pozici “Motýlek“. Ája nemohla nasměrovat nohy do správného tvaru, asistent krok po kroku docílil kompletní pozice – sed, pravá noha pokrčit, levá to samé, chodila přitisknout k sobě, spojit a uchopit do rukou. Neustálá verbální komunikace.

Fandys	Asistence při nácviu kroužení boky. Asistent stojí proti Fandysovi tak, aby dostatečně viděl jeho ruce, dotkne se ho za boky a koná zadaný pohyb s ním. Ruce asistenta vedou pohybem, který má vytvářet. Naučí se vcítit do pohybu, který po něm požadujeme. Po čase můžeme ruce držet stále na jeho bocích, ale mírně “ve vzduchu“, po zlepšení pohybu můžeme jen pozorovat a vyjadřovat mimikou svoji spokojenost. Asistence u celkového protažení při práci s míčem. Jeho úder s míčem byly velmi impulsivní, a tak nebezpečné pro další děti. Asistent vysvětlí a předvede rychlost pohybu míče poslanému dítěti. Když dítě zvládne podle pokynů poslat míč, přidá se nácviu dechových cvičení a vysvětlení délky nádechu a výdechu. Nejdříve dýchá asistent s dítětem, poté dítě samo.
Ita	Asistence při aktivitě “Trpasličí jízda“, Ita měla problémy s prostorovou orientací, asistent musel verbálně napovídat, který pohyb má učinit v závěrečné části aktivity. Po vysvětlení si raději stoupl do závěrečné části aktivity a dětem radil z blízkosti. Asistence při otočce: Asistent stojí za Itou, nebo vedle ní a dotkne se nohy, nebo ruky, za kterou se má Ita otočit. Při celkovém protažení si děti kutálely s míčem, trénovaly výdech a nádech. Ita dostala strach z míče, přesněji z jeho úderu. Je lepší, když si asistent hází nejdříve s dítětem sám a informuje ho o provedení hodů, nebo Itě vloží míč do rukou a ta si ho “ohmatává“. Asistent na Itu neustále mluví a uklidňuje ji. Ve chvíli, kdy je připravena na práci s materiálem, asistent dohlíží na jemnost vykonaného pohybu od dítěte, které jí posílá míč.
Bett	Bett se nedostavila na lekci z důvodu nemoci.
Zdendouš	Zdendouš při celkovém protažení u hodů s míčem neprováděl dechová cvičení správně. Asistent proto odpočítává výdech a nádech, aby dítě mělo jistotu při době jejich trvání a dýchal tak správně. Zdendouš musí být v klidu a správně dýchat. Když se nedařilo, asistent mu poskytl na břišní část balónku – overball, který se při nádechu zvedal a při výdechu klesal, a tak se mohl lépe soustředit na svůj dech. Asistent však musí dohlížet na to, aby Zdendouš dýchal pomalu a relaxoval. Při protahovacích cvičení odmítal spolupracovat s druhým dítětem, protože k němu neměl vybudované sympatie. Asistent musel dvojice prostřídat a následně mu verbálně vyjasnit, že by se měl kamarádit i s ostatními dětmi, jelikož je k životu bude potřebovat a na kroužku s nimi bude trávit volný čas.
Sarah	Sarah mívá problémy s prostorovou orientací, proto je důležité, aby asistent dbal na její dostatečný rozestup mezi dětmi při aktivitě kvůli bezpečnosti. Sarah měla potíže se stabilitou, asistent stál vedle a popř. jí poskytl židli, aby se mohla přidržet, nebo i odpočinout, jelikož se velmi rychle unaví. Asistence při protažení nohou, Sarah měla špatně postavené nohy v sedu. Asistent pomohl nasměrovat nohy do správné polohy a po celou dobu komunikoval se Sarah o vykonávání všech pohybů, aby měla přehled, co ji čeká.

Hodnocení dětí: pochvala, razítko za účast

Vyhodnocení cílů lekce

Při této hodině jsem se velice soustředila na to, aby dětem nedělal problém výběr stran při točení. Těm, jež točení nezvládaly, byl vložen šátek do té ruky, na kterou stranu mělo následovat otočení. Tato metoda se velmi osvědčila. Děti dostaly přehled o tom, kam se točit. Podařilo se mi vypožorovat, že děti pomocí šátku využily i jemnou motoriku, neboť ho v ruce “mačkaly“. Všechny děti po upravení aktivity byly schopné provést činnost.

Zapamatování prvků v sestavě se zcela vydařilo. Prvky obsažené v sestavě jsou jednoduché a stále se opakují. Jen tři děti mají minimální problém v některých fázích sestavy, ale velkým překvapením z této hodiny byla kooperace dětí. Když spatřily, že tři děti mají problém s nácvikem, rády pomohly jeden druhému např.: drží ruku, nohu, s kterou nesmí jít vpřed, či do strany, počítají si. Byl to velmi příjemný pocit vidět, jak jsou si tyto děti nápomocné. Velmi často si i zpívají do rytmu.

Myslím si, že při těchto lekcích byly mé cíle také naplněny.

3.4 ZHODNOCENÍ REALIZOVANÉHO ASISTENČNÍHO PROGRAMU

Asistenční program, který je uveden v této bakalářské práci, jsem ověřovala na skupině dětí s mentálním a tělesným postižením po dobu pěti měsíců. Programem prošlo celkem devět různě postižených dětí a jeho struktura musela podle pohybových dovedností vyhovovat každému z nich. V rámci své asistentké práce se z velké části podílím na efektivní přípravě tanečního programu pro postižené děti a asistuji lektorce při každé konané lekci.

Nejdůležitější součástí asistenčního programu bylo na základě pozorování dětí vytvořit efektivní taneční program, který jsem připravila ve spolupráci s lékařem a lektorkou Marianou. Obsahoval taneční prvky vhodné pro všechny postižené děti navštěvující kroužek. Jako lektorka působím v “tanečním světě“ dva roky, a tak mi získané zkušenosti, jak sestavit strukturu taneční hodiny, dopomohly k vytvoření tanečního programu. Mnohem těžší fází práce pro mě bylo poznat děti a nastudovat si odborné informace o jejich postiženích.

Přestože byl taneční program navržen pro všechny děti stejně, náplň práce asistenta se u každého dítěte lišila, neboť každé z nich trpí jiným postižením, má jiný temperament a nácvik pohybové dovednosti probíhá rozdílnou rychlostí. V rámci své asistentké práce jsem v tanečním programu také časově upravovala aktivity tak, aby každé dítě maximálně využilo svého potenciálu.

Při tvorbě tanečního programu jsem si stanovila cíle pro každou taneční lekci. Chtěla jsem, aby děti z lekce odcházely nejen se spoustou nových pohybových dovedností, ale i s pozitivními zážitky. Spolupráce s ostatními asistenty byla efektivní a každému dítěti se dostalo individuálního přístupu, neboť nás byl dostatečný počet.

Ke kladně hodnoceným oblastem ze strany dětí patřil motivační rámec, který jsem společně s lektorkou uvedla vždy na začátku lekce. V tanečním centru jsme měli např. medvídko, sloužícího jako talisman, názvy tanečních lekcí a od nich se odvíjející styly písní a některé názvy aktivit, na konci lekce dostaly děti razítko do docházkového listu, později dětmi pojmenovaného “Tanplníček“. Proč zrovna tento název? Část slova “Tan“ znamená “taneční“ a “plníček“ znamená (razítko za) plnění úkolů.

Stěžejním prvkem, se kterým jsem musela při tvorbě tanečního programu počítat, byla nepravdělná účast dětí na lekci. V tomto případě jsem musela změnit plán lekce a vytvořit takový, aby přítomným dětem co nejvíce vyhovoval. To znamená, sestavit

ho v souladu s nejčastějšími pohybovými omezeními, kterými přítomné děti trpí, např.: místo soutěživých aktivit v zástupech jsem zvolila práci s materiálem v kroužku, neboť většina dětí trpěla omezením v jemné motorice, práci ve dvojicích na rozvoj kooperace apod. Pokud bylo dětí opravdu málo, mohli jsme zařadit výtvarné činnosti, které zlepšují jemnou motoriku, podpoří kreativitu, fantazii, či zdokonalit provedení tanečních prvků, nebo procvičit protahovací a dechová cvičení, která jsou vhodná v každé situaci. Úkolem asistenta je přijímat chyby, kterých se dítě dopustí, a dále s nimi pracovat, posléze dojít ke splnění daného úkolu, k úspěchu.

Každou konanou taneční lekci jsem si vedla zápisky do evaluačního archu, jeho výsledky popisují zlepšení či zhoršení pohybových dovedností každého dítěte. Na základě těchto výsledků mohu zjistit, zda práce asistenta byla vyhovující, či nikoliv.

V rámci své asistentké práce v tanečním kroužku využívám svých záznamů v mnou vedeném evaluačním archu (ke shlédnutí v příloze č. 6 na s. 136) a konstatuji zlepšení pohybových aktivit všech dětí. Práce s nimi byla velice namáhavá, ale očekávané zlepšení pohybového aparátu a socializace se u většiny podařily.

JMÉNO

Na začátku programu:

Na konci programu:

Pett

Pett měla na začátku tanečního kroužku problémy s lateralitou, udržením pozornosti při aktivitách a vnímáním tanečního rytmu v sestavě.

Pett se na konci tanečního kroužku zlepšila v udržení pozornosti při aktivitách, lateralitě a ve vnímání tanečního rytmu.

Pájas

Pájas měl na začátku tanečního kroužku problémy se socializací ve skupině, jemnou motorikou, udržením pozornosti při aktivitách, stabilitě, orientací v prostoru a lateraritou.

Pájas se na konci tanečního kroužku zlepšil v socializaci nejen ve skupině v kroužku, ale i celkově ve společnosti a lépe udržuje pozornost při aktivitách. Pájas má lepší orientaci v prostoru.

Zdeňko

Zdeňko měl na začátku tanečního kroužku problémy s komunikací, jemnou motorikou, pohybovou koordinací, udržením očního kontaktu, udržením stability, udržením tanečního tempa, rytmu a orientaci v prostoru.

Zdeňko se na konci tanečního kroužku zlepšil v motorických dovednostech, především jemné motorice. Podařilo se mu udržovat oční kontakt, orientaci v prostoru a jeho pohybová koordinace je mnohem lepší.

Ája

Ája měla na začátku tanečního kroužku problémy s vnímáním tanečního rytmu, pohybovou koordinací, vnímáním pohybů svého těla, lateralitou a prostorovou orientací. Při práci s materiálem, především s míčem, se bála jeho úderu.

Ája na konci tanečního kroužku zlepšila především svou pohybovou koordinaci. Mírné zlepšení se dostavilo v prostorové orientaci, vnímání svého těla a práci s materiálem, především s míčem.

Fandys

Fandys měl na začátku tanečního kroužku problémy s udržením pozornosti, tanečním tempem při aktivitách, lateralitou, sjednocením pohybů, impulzivitou a jemnou motorikou.

Fandysovi se na konci tanečního programu zlepšilo vnímání tanečního tempa a zároveň jeho udržení, podařilo se mu také sjednotit pohyby, zlepšit lateralitu, a dokonce i trochu zmírnit svou impulzivitu.

Ita

Ita měla na začátku tanečního kroužku problémy s nesmělostí, úzkostlivostí, kooperací, verbální komunikací, vnímáním svého těla, rytmu a prostorové orientace.

Ita si pomocí tanečního kroužku zlepšila vnímání tanečního tempa, dokázala se lépe socializovat a vnímat prostor kolem sebe. Mírné zlepšení nastalo i v jemné motorice.

Bett

Bett na začátku tanečního kroužku byla velice nesmělá, nekomunikovala, nespolupracovala s ostatními dětmi. Měla potíže se stabilitou, pamětí a sjednocením pohybů.

Bett na konci tanečního programu přestala být nesmělá a lépe se ve skupině socializovala. Nastalo u ní i mírné zlepšení stability a paměti.

Zdendouš

Zdendouš byl na začátku tanečního kroužku ukvapený, špatně se socializoval mezi ostatními dětmi, neměl žádnou sebedůvěru. Měl problémy s motorikou, především jemnou. Dále laterarita, stabilita a jistota v pohybu byla velmi mírná.

Zdendouš se na konci tanečního kroužku velice zlepšil, a to především v jemné motorice, kooperaci, socializaci a celkově ve svém pohybovém aparátu.

Sarah

Sarah byla na začátku tanečního kroužku velmi skeptická, ostýchavá, nesamostatná, znepokojená a trpěla častými výkyvy nálad. Její kooperace, komunikace, stabilita a orientace v prostoru byla velmi mírná.

Sarah se na konci tanečního kroužku stala velice cílevědomou. Začala pozitivně reagovat na pohyb, socializovat se ve skupině a získala jistotu v orientaci v prostoru a stabilitě.

Myslím, že mé osobní cíle asistenta, které jsem si zadala po seznámení s dětmi, byly převážně naplněny.

Pro účely své bakalářské práce bych ráda uvedla dva příklady dětí s přezdívkami **Zdendouš** a **Sarah**, u kterých došlo k viditelnému výraznému zlepšení za dobu pěti měsíců a jeden příklad dívky, přezdívané **Ita**, u níž se oproti ostatním dětem nedostavilo mé očekávané zlepšení za dobu pěti měsíců. Tyto děti byly ve skupině nejvíce nesmělé, kolektivu se stranily a jejich motorické dovednosti a pohybový aparát byly velmi slabé úrovně.

V první řadě jde o dítě jménem Zdendouš.

Zdendouš

Na začátku programu byl Zdendouš velice zbrklý a nedařilo se mu vykonat aktivitu správně. Postupem času pomocí práce asistenta, který stál pořád po jeho boku, vykonával aktivity v klidu a se stále lepším a lepším výsledkem. Pokaždé jsem dítě přesvědčovala o tom, že má na vše dostatek času, nikdo na něj nespěchá, nikdo nevyžaduje hned jeho správnost, nikdo se mu nebude smát. Díky klidnému provedení aktivity získal čas na rozmyšlení a jistotu nad svou stabilitou.

Motorické dovednosti si Zdendouš zlepšil pomocí procvičení tanečních prvků, výroby bytostí anděla, čerta, navlékání korálků, šněrování na velké dřevěné botě, oblékání dřevěného medvídka apod. Zdendouš si za dohledu svého asistenta dokáže zavázat

sám tkaničky a obléknout se. Dříve k tomu také dopomáhala výrazná lenost dítěte, ale díky našim aktivitám, které byly především strukturovány formou hry, se snaží.

Pomáhá dokonce i ostatním dětem při předvádění tanečních prvků, nebo se zavázáním tkaniček u bot. Zdendouš se díky těmto hodinám socializoval – získal nové přátele, kterých měl dříve velice málo a především jen starší, neboť se jim snažil vyrovnat. Po soutěži se nyní s dětmi o výhru i rád rozdělí.

Co se týče jeho pohybového aparátu, mohu říci, že je sám schopný při protažení udržet vzpřímená záda díky nácvikům s míčkem overball, který jsme mu postupně odbírali, a on si tak zvykal.

V druhé řadě jde o dítě jménem Sarah.

Sarah

Dívka, která byla na začátku tanečního kroužku velmi nedůvěřivá, často u ní nastávala úzkost, během lekce se i rozbrečela, odmítala vykonávat aktivity, spolupracovat a neustále vyžadovala přítomnost a pomoc svého osobního asistenta.

Sarah po dvou měsíčních konaných lekcích začala na pohyb reagovat pozitivně. Nechala si poradit a díky pravidelné účasti na lekcích dosáhla výrazných výsledků zlepšení. Například její stabilita byla na chůzi velice znát a dokázala si promyslet svůj další pohyb. Pomoc od svého osobního asistenta nevyžadovala tak často jako na začátku kroužku, ale musel být stále přítomen na lekci.

V průběhu lekce bylo vidět její snažení o zlepšení pohybu, např. při aktivitách byla první v zástupu, s přípravou materiálu byla první nachystaná, vyčkávala a opakovaně se vyptávala např.: “A dělám to dobře?“, “Půjdeš mi pomoci?“ Neustále se tázala, na co se může v dalších hodinách těšit, bylo na ní vidět, že jí tanec opravdu baví, dokonce si po hodině řekla i sama o radu ohledně sestavy.

Pomocí konaných aktivit u ní docházelo k uvolnění a zlepšení v oblasti verbální i neverbální komunikace, v níž byla tak uzavřená. Po pár absolvovaných lekcích docházelo u ní k postupnému vybudování si přátelství k ostatním dětem, asistentům a nakonec i k lektorce, s níž nebyla v kontaktu tolik, jako s asistentem. Z lekcí odcházela odreagovaná a spokojená. Sarah si hned na první lekci vybuodovala vztah k lektorce a díky tomu, že jí dovolila podílet se na účasti v tanečním kroužku, jelikož Sarah byla závislá pouze na svém asistentovi a o spolupráci a komunikaci s ostatními dětmi neměla zájem.

Sarah se stala velmi cílevědomou, na lekce přicházela mezi prvními dětmi a těšila se, až vše začne.

Ve třetí řadě jde o dítě jménem Ita.

Ita

Slečna, která byla na začátku velmi přátelská, ale tichá a stydlivá. Měla obavy z každého pohybu, který neznala, i když jí celkově pohyb baví. Často odmítala vykonávat aktivitu z důvodu strachu. Ita však kroužek nenavštěvovala tak často, a tak své postižení zlepšila jen minimálně a v pár směrech.

Ohledně motorických dovedností se Itě podařilo zlepšit – zrychlit taneční tempo, které dříve moc nevnímala. Nyní dokáže do rytmu tleskat a poskakovat. To vše ale za stálé pomoci asistenta, který stojí po jejím boku. Při aktivitě “Navlíkání korálek” byla Ita schopná práce jen s vybíráním korálek, tudíž se vším ostatním jí pomohly děti a asistent. Oblékání dřevěného medvídky pro ni ale nebyl problém, musela však být sama jen s asistentem, před ostatními dětmi se styděla.

Ita je velmi přátelská, ale má obavy oslovit ostatní děti. Pomocí aktivit konaných v kroužku musela komunikovat a spolupracovat, a tím se socializovala. Aktivity jí “donutily” vytvořit přátelství mezi ostatními dětmi, které si dokázala udržet i mimo taneční kroužek.

Myslím, že důvody, proč se Ita o tolik nezlepšila, nebyly jen nedostatečnou docházkou, ale i rodinnou záležitostí. Na kroužek ji vždy jeden z rodičů přivezl a druhý zase odvezl, někdy i vše zařizoval její sourozenec. Bylo vidět, že na ni rodiče nemají tolik času. Dokonce i na pořádaný závěrečný večírek se Ita přišla podívat jen se svým sourozencem.

Ze svého asistentského pohledu mohu říci, že práce asistenta je nezbytná. Musí být stále ve střehu, pozoruje, zda u dítěte došlo k pochopení situace, zda jeho projevy mají souvislost, zda jeho reakce nejsou zmatené, chaotické a zda vůbec reaguje na situaci, která byla zadána. Asistent pozoruje u dítěte vytvořené maximální pohyby, chování, jednání, atmosféru ve skupině a podle toho diagnostikuje úspěch či neúspěch v dané lekci.

V rámci pozorování dětí a vzájemné komunikace s nimi jsem vždy vyhodnotila vývoj změny – pozitivní, nebo negativní a na základě těchto získaných informací z jednotlivých cvičení jsem stanovila další vhodný postup a cíl taneční lekce.

Díky této práci jsem zjistila, že vztahy mezi dětmi a asistenty jsou důležitou součástí tanečního procesu, protože se během lekcí vytvářejí, projevují a mění. Je důležité, aby asistent věnoval vztahům ve skupině patřičnou pozornost a čas, protože tento vztah dětem velmi napomůže s dosažení jejich cílů.

Po skončení každé lekce jsem děti neustále chválila, jak jim tanec jde a jak se ve všem zlepšují. Povídali jsme si společně o tom, co se jim v dnešní lekci nejvíce líbilo (hudba, aktivity, taneční sestava apod.) a jak se po celou dobu cítily. Je to zpětná vazba pro mě i lektorku, pomocí jejich názorů vidíme, zda svou práci děláme dobře, nebo se snažíme zjistit, jak ji zlepšit.

U dětí, které lekce navštěvovaly pravidelně, se vyskytla ke konci tanečního kroužku patrná přátelská vazba, utvořená nejen mezi dětmi, ale i asistenty a lektorkou. Ukončení kroužku bylo pro mě velmi emotivní.

Děti většinou na konci lekce požadovaly stažení písniček, které slyšely v průběhu tanečních hodin, na flash disk a doma si je pustily a tancovaly na ně. Na konci závěrečného večírku rodiče konstatovali, že rádi tráví svůj volný čas tancem doma se svými dětmi.

Myslím, že taneční centrum napomohlo nejen dětem, ale i rodičům trávit volný čas vhodným a hlavně z obou stran pozitivním přístupem ke zlepšení pohybového aparátu. Možnost prožít čas s dětmi činností, o které víme, že je naplňuje radostí a spokojeností, je to nejdůležitější.

Na konci kroužku pro nás bylo velkým potěšením rozhodnutí dítěte jménem Honzik, který je tělesně postižený, především v části dolních končetin. Honzik náš taneční kroužek nenavštěvoval, ale na několika lekcích byl přítomen jako pozorovatel. Takto zvolené trávení volného času tancem ho přesvědčilo k rozhodnutí se po dalším otevření kroužku stát členem.

3.5 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO TVORBU ASISTENČNÍHO PROGRAMU

V této bakalářské práci jsem dosud představila své praktické dovednosti pro realizaci a vytvoření asistenčního programu. Podrobně jsem popsala i postup vytvoření tanečního programu. Věřím, že je vše velmi přehledné a i méně zkušený člověk by takovýto program zvládl připravit podle mých rad.

V kapitole Charakteristika dětí, které navštěvují taneční centrum, (s. 40) jsem vytvořila konkrétní asistenční program pro jednotlivé děti. Na tomto místě uvádím obecná pravidla pro tvorbu dalších programů pro konkrétní a specifické skupiny dětí se zdravotním postižením.

1) Spolupráce s lektorkou a lékařem

Prvním a nejdůležitějším úkolem pro vypracování asistenčního programu je spolupráce s lektorkou, která je pro každého asistenta nezbytná. Během rozhovoru se dozvíte informace o všech dětech a o tom, co po vás, jako asistentech, bude požadovat. Výborně si rozdělíte role asistenta a lektorky, ve kterých se doplňujete během lekcí. Myslím, že toto byla nejdůležitější část, abychom si při práci navzájem nepřekážely a spolupráce byla efektivní. Tento bod považuji za velmi prospěšný.

Další osobou, která se podílí na vytvoření tanečního programu, je lékař. Od něho získáte informace o zdravotním stavu každého dítěte a podle toho sestavíte program na míru každému z nich. Před každou lekcí vytvořený taneční program prokonzultujete s lékařem a lektorkou. Oni jednotlivé aktivity schválí, nebo je pomohou upravit tak, aby dětem vyhovovaly, byly pro ně prospěšné a neublížily jim.

2) Osvojení si teoretických poznatků o každém zdravotním postižení dítěte v kroužku

Na základě informací získaných od lékaře pokračujete v samostudiu odborné literatury. Po následném zhodnocení všech získaných poznatků o jednotlivých postiženích budete schopni vypracovat asistenční program k tanečnímu programu od lektorky.

Na tomto místě považuji za vhodné zmínit jedno postižení, které ze své praxe považuji pro přípravu asistenčního programu za nejobtížnější. Je jím Downův syndrom se středně těžkou mentální retardací, kterým trpí v našem kroužku Pájas. Jeho poruchy řeči, vnímání, socializace, udržení pozornosti, jemná motorika, dodržení vždy stejné

struktury taneční lekce, neustálý strach a tím častá odmítavost při aktivitách, jsou pro asistenta velice náročné. Informace od lékaře a vhodná literatura každému asistentovi, který svoji práci se zdravotně postiženými dětmi bere vážně, velmi pomohou. Zásadně totiž dopomohou asistentovi, aby si mohl sestavit charakteristiku každého konkrétního dítěte, aby s ním mohl kvalitně pracovat. Po konzultaci s lékařem a nastudování teorie máte možnost poznat různá mentální a fyzická postižení, kterými jednotlivé děti trpí. Na základě jejich specifik vytvoříte taneční program, který vyhovuje všem. Musí pro děti být splnitelný, a i přesto se naučí nové věci, které jim pomohou zlepšit pohybový aparát a socializovat se. Za nejpřínosnější nepovažují pouhé zlepšení funkcí pohybového aparátu, ale především přínosy v oblasti socializace dětí.

3) Uspořádat prostor

Na základě získaných informací z dvou předchozích bodů můžete s lektorkou na začátku každé lekce uspořádat prostor pro zefektivnění práce při každé lekci. Tato příprava před každou taneční lekcí pomůže i v průběhu samotné lekce. Naši práci to usnadnilo ve smyslu orientace v prostoru a zrychlení prodlevy mezi jednotlivými aktivitami.

4) Taneční program a asistenční prvky – příklad

Taneční program se skládal z jednotlivých aktivit, které byly navrženy na míru dětem tak, aby co nejefektivněji dopomohly k jejich zlepšení. Samotné aktivity nesmí být příliš náročné na přípravu, protože jejich praktické provedení je natolik obtížné, že by příliš složité aktivity nemohly být dětmi provedeny. Všechny aktivity jsou podrobně popsány jinde, proto zde pouze uvedu příklad, jak asistent pracuje na základě tanečního nebo doplňkového prvku.

Jako příklad zde mohu uvést protažení v pozici „Motýlek“, které bylo na konci každé lekce. Lektorka Mariana předváděla pohyby obsažené v protažení a vy (asistent) s ostatními asistenty pomáháte každému dítěti docílit pohyb do větší míry, než je samo schopno učinit. Musíte dbát na jeho celkovou bezpečnost po celou dobu, abyste mu fyzicky neublížili. Musíte neustále s dítětem komunikovat a informovat ho o každém kroku k vykonání určitého pohybu. Jak přesně se provádí? “Sedneme si, nohy pokrčíme, obě chodidla přitiskneme k sobě a ruce přiložíme na nártu nohou. Lokty umístíme na vnitřní stranu stehů, vyvineme tlak (protažení) a zároveň se nadechneme a poté povolíme, výdech“. Při této aktivitě můžeme i do předklonu k chodidlům. Např.:

“Sedíme v pozici “Motýlka“, narovnáme záda (nádech) a pomalými pohyby obratel po obratli páteře jdeme do předklonu k nártům – výdech, chvíli počkáme, odpočineme si a s nádechem jdeme opět do narovnění zad“. Ukázku tohoto procvičení můžete zhlédnout v příloze č. 3 – Fotodokumentace na straně 102. Při této práci je důležité, aby měl asistent neustálý přehled o všech dětech, aby aktivitu vykonávaly správně, byla jim prospěšná a fyzicky si tak neublížily.

5) Přístup k dětem

Prvotní strach z práce s tělesně a mentálně postiženými dětmi se v průběhu pěti měsíců mění. Nemohu hovořit za budoucí asistenty, nicméně přístup k dětem je úplně nejdůležitější. Považuji své působení v tanečním centru L&P Pik dance za velmi přínosné jak pro mě a moji možnou budoucí kariéru, tak pro lektorku Marianu, která měla tu možnost vyzkoušet si spolupráci s asistentem, konkrétně s asistenty. Jednotlivé aktivity byly navrženy tak, abychom si s lektorkou nepřekážely, ale pokud možno vyšly co nejvíce vstříc navzájem. Jednotlivé taneční úkony jsou navrženy tak, aby dětem pomohly eliminovat jejich nedostatky. Vždy máte na mysli prospěch dětí, proto klíč k úsměchu je právě v tomto postoji.

Závěr

V průběhu pěti měsíců jsem díky kamarádce a lektorce Marianě měla příležitost pracovat s dětmi s mentálním a tělesným postižením. Dostalo se mi možnosti zjistit, jak reagují na taneční pohyb, kooperaci, jak vnímají lidi kolem sebe a v jakém pohybovém vyučovacím tempu lekce probíhá. Překvapilo mě, že aniž by mě děti znaly, přijaly mě mezi sebe, jako kdybychom se znali dlouhou dobu. Výměna kontaktu na sociálních sítích proběhla hned po první lekci.

Cítila jsem se s dětmi dobře, seznámila jsem se a získávala důvěru, poznala jejich osobnost a pohybové dovednosti. Byly zde výborně vymezeny role lektorky a asistentů.

Ze začátku jsem měla trošku obavy z náročnosti pro mě nového poznání těchto dětí a práce s nimi, tedy pro mě poznání nového oboru. Zjistila jsem, že tato práce odkrývá nějakou část mě samotné, o které jsem dříve ani netušila, že ji v sobě mám. Jsem ráda, že mi Mariana umožnila nahlédnout do tohoto světa, bylo to pro mne velmi příjemné a poučné. Patřím mezi ty asistenty, které práce s dětmi velice baví.

Náplň práce asistenta v tomto oboru je nesmírně důležitá, nejen pro děti, ale i pro lektorku. Lektorka má možnost soustředit se na svou práci, kterou je vedení lekce, a se zdokonalením pohybu u každého dítěte může pomoci jen zřídka. Asistent podrobně sleduje chování dětí a atmosféru ve skupině, zda u dítěte došlo k pochopení situace, zda nejsou jeho reakce zmatené, jaké jsou reakce dítěte na pokyn, který byl zadán. Asistent je prostředkem výchovy, který pomáhá každému dítěti individuálně zdokonalovat své pohyby do maximální možné úrovně. Podle toho všeho diagnostikuje úspěch či neúspěch v dané lekci u každého dítěte. U těchto dětí musíme mít na paměti, že dělají chyby, což je zcela běžné, neboť na ně mají právo. Nejdůležitější pro ně je být chválen za každý vykonaný pohyb, neboť jim to dodá na sebedůvěře. Uznání a úsměv od asistenta nebo lektorky je motivuje do další činnosti.

Musím konstatovat, že dnešní společnost nedokáže řádně ocenit to, čím rodiče postižených dětí procházejí. U některých rodičů se dětem nedostává dostatečné podpory a povzbuzení. Působí-li rodič postiženého dojmem, že svou situaci zvládá, ostatní to snadno přehlédnou, a tím pádem se domnívají, že o pomoc nestojí. V této situaci ale žádný člověk nemůže žít bez pomoci druhých. Žádný člověk nemůže žít bez společnosti a společnost nemůže existovat bez člověka. Většinou nastává chvíle, kdy jsou lidé s postižením posuzováni svým okolím, ať už negativně či pozitivně, nejčastěji podle

zevnějšku, schopnosti projevu v chování atd. Tito lidé mají plné právo na život ve společnosti, i když dělají chyby, které si i třeba uvědomí, je to zcela normální, protože oni na to mají právo.

Díky této práci jsem zjistila, že život s postiženým dítětem je doopravdy velice obtížný. Vyrovnat se s tím, že máte postižené dítě, ve vás vyvolá pocit strachu, zmatku a jen tak někdo se s tím lehce nesmíří. Ovlivní to vaši budoucnost ve všech směrech života. Pochopila jsem, že je potřeba se soustředit přímo na svou lásku k dítěti. Dívat se na dítě, které chceme a máme, a na postižení myslet až v druhé řadě.

Z mého pohledu je práce asistenta nezbytná. Neustálý individuální přístup ke každému dítěti a opakovanost podle počtu dětí byly velice náročné. Věřím, že každá lektorka ocení pomoc asistenta na své lekci.

Pro mě, jako asistenta, bylo důležité, aby každé z dětí pochopilo, že mu chci pomoci k jeho celkovému zlepšení a zároveň si vybudovat přátelství, které bude trvat. Procesem pozorování, analýzy a interpretace musí dítě projít, protože jinak není schopno porozumět daným potřebám. Měsíce této práce byly náročné, ale velmi mi chybí.

Použitá literatura

BÁTOROVÁ, Michaela, Lucie BRŮŽKOVÁ a Jana ŠOPÍKOVÁ. *Pohybové aktivity při zdravotním omezení*. 1. vyd. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013, 165 s. ISBN 978-80-214-4733-2.

BENDO VÁ, Petra a Pavel ZIKL. *Dítě s mentálním postižením ve škole*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 140 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4738-543.

BUŘVALOVÁ, Denisa a Eva REITMAYEROVÁ. *Tělesně postižený*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2007, 24 s. ISBN 978-80-86991-21-4.

COHEN, Robert M. *Nejčastější psychické poruchy v klinické praxi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 190 s. ISBN 80-717-8497-4.

ČINČERA, Jan. *Práce s hrou: pro profesionály*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 115 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4719-740.

DOMAN, Glenn J. *Jak pečovat o vaše postižené dítě: kniha, která přinesla naději tisícům dětí*. Olomouc: Votobia, 1997, 306 s. ISBN 80-719-8390-X.

Volný čas a jeho současné problémy: sborník příspěvků přednesených na vědeckém symposiu v Olomouci, ve dnech 20. a 21. května 2002. Editor Bohuslav Hodaň. Olomouc: Hanex, c2002, 188 s. ISBN 80-857-8337-1.

FABER, Josef. *Epilepsie a epileptózy*. Praha: MAXDORF-JESSENIUS, c1995, 271 s., iv s. obr. příl. ISBN 80-859-1202-3.

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Speciální pedagogika: edukace a rozvoj osob se somatickým, psychickým a sociálním znevýhodněním*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2008, 205 s. ISBN 978-807-3870-140.

CHVÁTALOVÁ, Helena. *Jak se žije dětem s postižením po deseti letech*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012, 146 s., 16 s. barev. obr. příl. ISBN 978-802-6200-864.

JELÍNEK, Stanislav a Paul WRANITZKY. *Vivat Vranický!: kasace pro žestové sexteto = cassation for the brass sextet*. Prague: Panton, c1992, 1 score (15 p.) 6 parts. ISBN 80-703-9152-9.

KÁBELE, Josef. *Sport vozíčkářů*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1992, 196 s. Kondice. ISBN 80-703-3233-6.

KUČERA, Miroslav. *Pohyb v prevenci a terapii: kapitoly z tělovýchovného lékařství pro studenty fyzioterapie*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova - Vydavatelství Karolinum, 1996, 196 s. ISBN 80-718-4042-4.

KUDLÁČEK, Miroslav. *Svět dětské mozkové obrny: nahlížení vlastního postižení v průběhu socializace*. Praha: Portál, 2012, 186 s., [8] s. obr. příl. ISBN 978-802-6201-786.

KUŽELOVÁ, Šárka. *Pohybová příprava pro vedoucí dětských tanečních souborů: inspirace*. Praha: IPOS - Informační a poradenské středisko pro místní kulturu, 2000, 38 s. ISBN 80-706-8111-X.

KRAUS, Josef. *Dětská mozková obrna*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, c2005, 344 s. ISBN 80-247-1018-8.

LEČBYCH, Martin. *Mentální retardace v dospívání a mladé dospělosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, 248 s. Monografie (Univerzita Palackého). ISBN 978-802-4420-714.

NOVOSAD, Libor. *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita: diskurzivní pohledy na tělo, tělesnost, pohyb, člověka a tělesné postižení*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011, 166 s. ISBN 978-80-7367-873-9.

NEWMAN, Sarah. *Hry a činnosti pro vývoj dítěte s postižením: rozvoj kognitivních, pohybových, smyslových, emočních a sociálních dovedností*. Vyd. 1. Překlad Dagmar Brejlová. Praha: Portál, 2004, 167 s. ISBN 80-717-8872-4.

SELIKOWITZ, Mark. *Downův syndrom: definice a příčiny, vývoj dítěte, výchova a vzdělání, dospělost*. 1. vyd. Překlad Dagmar Tomková. Praha: Portál, 2005, 197 s. Rádcí pro zdraví. ISBN 80-717-8973-9.

SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika: prevence a diagnostika, terapie a poradenství, vzdělávání osob s různým postižením, člověk s handicapem a společnost*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 160 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4717-333.

SCHEJBALOVÁ, Alena a Tomáš TRČ. *Ortopedická operační terapie dětské mozkové obrny*. 1. vyd. Praha: Ortotika, 2008, 191 s. Ortopedie. ISBN 978-802-5412-862.

ŠELNER, Ivo. *Fenomén člověk s postižením*. Vyd. 1. Olomouc: Caritas - Vyšší odborná škola sociální Olomouc, 2012, 217 s. ISBN 978-80-87623-06-0.

ŠVARCOVÁ-SLABINOVÁ, Iva. *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2006, 198 s. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-736-7060-7.

ŠVARCOVÁ, Iva. *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 184 s. ISBN 80-717-8506-7.

ŠVINGALOVÁ, Dana. *Základy psychologie: psychologická propedeutika*. Vyd. 2., upr. Liberec: Technická univerzita, 1996, 136 s. Studijní texty pro distanční studium. ISBN 80-708-3205-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese. Variabilita a patologie lidské psychiky*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, 444 s. ISBN 80-717-8214-9.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 978-802-4609-560.

















Seznam příloh

1. Taneční docházka tzv. "Tanplníček"
2. Žádost o udělení souhlasu pro užití loga charitativní organizace Medvídek Dáda z tanečního centra L&P Pik dance
3. Fotodokumentace
4. Konkrétní práce asistenta při aktivitách v tanečním programu po dobu pěti měsíců
5. Zahrnuté aktivity v tanečním programu
6. Evaluační arch

L&P PIK DANCE



JMÉNO: SARAH

DATUM	AKTIVITA	HODNOCENÍ	DATUM	AKTIVITA	HODNOCENÍ
1.9. 2014	Kdo je kdo?		17.11. 2014	Želví dance	
8.9. 2014	Zkouška pohybu		24.11. 2014	Hip - hop dance	
15.9. 2014	Seznámení s rytmem hudby		1. 12. 2014	Z pohádky do pohádky	
22.9. 2014	Z pohádky do pohádky		8. 12. 2014	Andělské a pekelné bytosti	
29.9. 2014	Zlobří dance		15. 12. 2014	Vánoční večírek	
6.10. 2014	Želví dance		22. 12. 2014	ZRUŠENO	
13.10. 2014	Trpasličí dance		29. 12. 2014	ZRUŠENO	
20.10. 2014	Kočičí dance		5. 1. 2015	Relax dance	
27.10. 2014	Céčka dance		12. 1. 2015	Kočičí dance	
3.11. 2014	Z pohádky do pohádky		19. 1. 2015	Céčka dance	
10.11. 2014	Trpasličí dance		26. 1. 2015	Závěrečný večírek	

Taneční docházka tzv. "Tanplníček"

**ŽÁDOST O UDĚLENÍ SOUHLASU PRO POUŽITÍ LOGA CHARITATIVNÍ
ORGANIZACE MEDVÍDEK DÁDA Z TANEČNÍHO CENTRA L&P PIK DANCE**

Zakladatelka Charitativní organizace Medvídek Dáda Mariana Šešemberková, tímto dává souhlas k užití loga organizace studentce TU v Liberci Petře Váňové v její bakalářské práci.

Datum: *9. srpna 2015*

Podpis a razítko organizace

MEDVÍDEK DÁDA, o.p.s.



Galetova 466/28
29301 Mladá Boleslav
IČ: 281 88 136
Mobil: 607 823 183
E-mail: medvitek.dada.ops@seznam.cz

L&P PIK DANCE

Petr Pik
Galetova 466 Mladá Boleslav
IČ: 76362558 Tel: 724 783 150

Příloha č. 3



Obrázek č. 3: *Zrcadlení*



Obrázek č. 4: *Trpaslík tanečníkem*



Obrázek č. 5: *Nácvik stability*



Obrázek č. 6: *Nácvik tanečních prvků*



Obrázek č. 7: Taneční sestava



Obrázek č. 8: Celkové protažení na židlich



Obrázek č. 9: *Protažení – cvik “Motýlek”*



Obrázek č. 10: *Celkové protažení*



Obrázek č. 11: *Tvořivé dílničky*



Obrázek č. 12: *Návštěva muzea Škoda Auto*

Příloha č. 4

DATUM A NÁZEV LEK- CE	CASOVÁ DOTACE A NÁZEV AKTIVITY	NÁPLN PRÁCE ASISTENTA
1.9. 2014 Kdo je kdo?	14:30 - 15:15 Seznámení dětí s prostředím, lektor- kou, asistenty a s ostatními dětmi	Asistenti následují skupinu dětí a lektorku, která je provází, seznamuje s tanečním centrem. Asistent dbá po celou dobu na bezpečnost dětí a tiší je. Pokládá společně s lektorkou doplňující otázky dětem, které se stydí, nebo si neví rady, jak se ostatním představit.
	15:15 - 16:00 Seznamovací aktivity	Asistent vyjasní aktivitu podrobněji a následně ji předvede dětem. Po celou dobu tiší skupinu a dbá na její bezpečnost.
8. 9. 2014 Zkouška pohy- bu	14:30 - 14:40 Pinkni	Asistent vytvoří týmy po třech dětech, do každého týmu rozdá jeden balónek a pomůže jim ho nafouknout a zavázat. Kontroluje správné postavení pro hru, zda děti vykonávají pohyb dle lektorky. Pokud ne, pomůže jim se dokonalením pohybu. Tiší skupinu.
	14:40 - 15:00 Imituj mě	Asistent pozoruje pohybové dovednosti každého z dítěte a případně jim pomáhá zdokonalit jejich pohyby ke správnému provedení dle lektorky. Tiší skupinu.
	15:00 - 15:15 Lanová překážka	Dva asistenti stojí proti sobě ve vzdálenosti nataženého švihadla, točí s ním a určují jeho rychlost pohybu, aby každé dítě mohlo bez problému proběhnout mezi ním. Slovně radí, kdy mohou děti vyběhnout. Asistenti dbají na celkovou bezpečnost všech dětí.
	15:15 - 15:30 Taneční chůze	Asistent sleduje, správnost pohybu a dopomáhá k jeho docílení. Po celou dobu tiší skupinu dětí a dbá na její celkovou bezpečnost.
	15:30 - 16:00 Celkové protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.

15. 9. 2014 Seznámení s rytmem hud- by	14:30 - 14:45 Taneční propast	Asistent připraví materiál na aktivitu. Pokud je potřeba, lépe vyjasní pravidla hry s názornou ukázkou. Pomáhá s provedením úkolu individuálně. Hlídá, zda jsou děti systematicky rozděleny v týmech podle jejich pohybových dovedností a zda jsou dráhy stejně obtížné. Po celou dobu aktivity hlídá bezpečnost všech dětí v kroužku.
	14:45 - 15:05 Taneční píseň	Asistent hlídá, aby děti zachovaly rytmus, který určuje lektorka, pokud dítě i zpívá, mělo by dodržet správnost textu. Při této aktivitě doporučuji dupání. Dítě se tak lépe vžije do rytmu písně. Aktivita vhodná i pro rozeznání částí těla, stran. Asistent tiší skupinu, dbá na bezpečnost vše dětí a dostačující rozestupy mezi nimi.
	15:05 - 15:30 Seznámení s tanečními prvky v sestavě	Asistent dbá na dostatečné rozestupy mezi dětmi, kvůli bezpečnosti, tiší skupinu. Hlídá správnost vykonávání pohybu a zdokonaluje pohyb dětí při předvedení tanečních prvků.
	15:30 - 16:00 Hudební protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.

<p>22. 9. 2014</p> <p>Z pohádky do pohádky</p>	<p>Ukrytý klíč</p> <p>14:30 - 14:45</p>	<p>Asistent dbá na dodržení pravidel, popř. lépe je vyjasní a následně předvede. Pokud je dítě nejisté, má strach z nějakého důvodu vykonat aktivitu, tak asistent jde pomalu krok po kroku s ním. Verbálně napovídá dítěti při vykonávání pohybu a povzbuzuje ho. Dbá na celkovou bezpečnost vše dětí.</p>
	<p>14:45 - 15:10</p> <p>Znáš míč?</p>	<p>Asistent připraví materiál na aktivitu. Vypráví a předvádí vlastnosti míče. Hlídá u každého dítěte tempo a jemné provedení pohybu při hodů míčem druhému dítěti. Tiší skupinu a dbá na bezpečnost všech dětí.</p>
	<p>15:10 - 15:30</p> <p>Pohádkové pexeso</p>	<p>Asistent pomáhá lektorce rozdělit taneční prvky mezi děti do dvojic. Kontroluje správné provedení pohybu, aby se děti mohly najít, popřípadě poradí, předvede pohyb. Nalezené dvojice asistent usadí do rohu místnosti, aby v dokončení činnosti nepřekážely ostatním dětem. Po celou dobu hlídá bezpečnost a tiší skupinu.</p>
	<p>15:30 - 16:00</p> <p>Pohádkové protažení</p>	<p>Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.</p>

29. 9. 2014 Zlobří dance	14:30 - 14:50 Zlobře, hejbej se	Asistent pomáhá při nejasnostech, lépe vyjasní pravidla hry, eliminuje prodlevu mezi jednotlivými částmi hry. Klidní skupinu – impulzivitu dětí, Asistent dbá na celkovou bezpečnost všech dětí, např. objasní dětem, že obruče jsou na parketách/linu velmi klzké.
	14:50 - 15:00 Tleskání a pleskání zlobřů do rytmu	Asistent dbá na bezpečnost všech dětí v kroužku, dohlíží, aby děti dodržovaly pravidla hry tj. rytmus, tleskání a pleskání na sobě či sousedovi. Asistent dbá na jemnost vykonaného pohybu každého dítěte a na dostatečné rozestupy mezi sebou.
	15:00 - 15:30 Nácvik a pojmenování prvků v sestavě	Asistent dbá, kvůli bezpečnosti na dostatečný rozestup mezi dětmi, tiší skupinu, hlídá správnost vykonávání pohybu, popř. zdokonaluje pohyb dětí při předvedení tanečních prvků.
	15:30 - 16:00 Zlobří protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.
6.10.2014 Želví dance	14:30 - 14:35 Želví cesta	Asistent připraví materiál na aktivitu. Když je potřeba, lépe vyjasní pravidla hry, předvede. Pomáhá v trhání nejdelšího novinového proužku. Tiší skupinu a dbá na její celkovou bezpečnost.
	14:35 - 14:45 Tleskání a pleskání želviček do rytmu	Asistent dbá na bezpečnost všech dětí v kroužku, dohlíží, aby děti dodržovaly pravidla hry tj. rytmus, tleskání a pleskání na sobě či sousedovi. Asistent dbá na jemnost vykonaného pohybu každého dítěte a na dostatečné rozestupy mezi sebou.
	14:45 - 15:30 Nácvik a pojmenování prvků v sestavě	Asistent dbá na dostatečný rozestup mezi dětmi, kvůli bezpečnosti. Tiší skupinu a hlídá správnost vykonávání pohybu, popř. zdokonaluje pohyb dětí při předvedení tanečních prvků.
	15:30 - 16:00 Želví protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.

13. 10. 2014 Trpasličí dance	14:30 - 14:45 Trpasličí jízda	Asistent připraví materiál na aktivitu. Pokud je potřeba lépe vyjasní pravidla hry, názorně předvede. Pomáhá s provedením úkolu každého dítěte individuálně. Hlídá, zda jsou děti systematicky rozděleny v týmech podle jejich pohybových dovedností a zda jsou obě soutěžní dráhy stejně obtížné. Po celou dobu aktivity hlídá bezpečnost všech dětí v kroužku.
	14:45 - 15:00 Trpaslík tanečníkem	Asistent dohlíží na bezpečnost všech dětí a dbá na dostatečné rozestupy mezi nimi. Tiší a uklidňuje skupinu, pomáhá s vykonáním správného pohybu individuálně.
	15:00 - 15:30 Nachytám tě, trpaslíku?	Asistent dbá na dostatečný rozestup mezi dětmi, kvůli bezpečnosti a tiší skupinu. Hlídá správnost vykonávání pohybu, zdokonaluje pohyby dětí.
	15:30 - 16:00 Trpasličí protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.

20. 10. 2014 Kočičí dance	14:30 - 14:50 Chyt' kocoura/kočičku	Asistent rozdělí děti do družstev, popř. lépe vyjasní pravidla hry s názornou ukázkou. Po celou dobu děti verbálně podporuje při vykonávání aktivity. Tiší skupinu a dbá na celkovou bezpečnost všech dětí.
	14:50 - 15:10 Kocour tě okradl!	Asistent rozdělí děti do skupin stejného počtu dle pohybových dovedností a utvoří s nimi kruh, lépe vyjasní pravidla hry s názornou ukázkou. Dbá na bezpečnost všech dětí a tiší skupinu.
	15:10 - 15:30 Nácvik choreografie	Asistent dbá na dostatečný rozestup mezi dětmi, kvůli bezpečnosti a tiší skupinu. Při vykonávání pohybu dětí hlídá správnost provedení pohybu, popř. zdokonaluje pohyb dětí při předvedení tanečních prvků individuálně.
	15:30 - 16:00 Kočičí protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.
27. 10. 2014 Céčka dance	14:30 - 14:50 Lanová překážka	Dva asistenti stojí proti sobě ve vzdálenosti nataženého švihadla, točí s ním a určují jeho rychlost pohybu, aby každé dítě mohlo bez problému proběhnout mezi ním. Slovně radí dětem, kdy mohou vyběhnout. Dbají na bezpečnost všech dětí.
	14:50 - 15:05 Zrcadlení	Asistent hlídá správné vykonávání pohybu u každého dítěte, popř. pomáhá zdokonalit pohyb tím, že více pootočí dítě do strany, zvedne mu správnou ruku apod. Asistent dbá na celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.
	15:05 - 15:30 Opravář	Asistent více vyjasní pravidla hry s názornou ukázkou. Po celou dobu dohlíží na jemnost provedení pohybu u každého dítěte – opraváře. Tiší skupinu a dbá na celkovou bezpečnost všech dětí.
	15:30 - 16:00 Celkové protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.

3.11. 2014 Z pohádky do pohádky	14:30 - 14:45 Najdi prince/princeznu	Asistent pomáhá lektorce rozdělit taneční prvky mezi děti do dvojic. Kontroluje správné provedení pohybu, aby se děti mohly najít, popř. poradí s vykonáním pohybu a předvede. Nalezené dvojice asistent usadí do rohu místnosti, aby v dokončení činnosti nepřekážely ostatním dětem. Po celou dobu hlídá bezpečnost a tiší skupinu.
	14:45 - 15:15 Trubka	Asistent připraví materiál na vykonání aktivity. Pomáhá dětem při slepování papíru. Po celou dobu aktivity dbá na celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.
	15:15 - 15:30 Nácvik prvků v sestavě	Asistent dbá na dostatečný rozestup, kvůli bezpečnosti mezi dětmi. Tiší skupinu a hlídá správnost vykonávání pohybu, popř. zdokonaluje pohyb dětí při předvedení tanečních prvků i s názornou ukázkou.
	15:30 - 16:00 Pohádkové protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.

10. 11. 2014 Trpasličí dan- ce	14:30 - 14:40 Pinkni, trpaslíku	Asistent vytvoří týmy po třech dětech, do každého týmu rozdá jeden balónek a pomůže jim ho nafouknout a zavázat. Kontroluje správné postavení pro hru, zda děti vykonávají pohyb dle lektorky. Pokud ne, pomůže jim se dokončením pohybu. Tiší skupinu.
	14:40 - 15:00 Trpaslík je kutil	Asistent rozdělí děti do dvojic. Hlídá jemnost vykonávání pohybu dítěte - kutila. Tiší celou skupinu a dbá na jejich bezpečnost.
	15:00 - 15:15 Trpasličí pexeso	Asistent pomáhá lektorce rozdělit taneční prvky mezi děti do dvojic. Kontroluje správné provedení pohybu, aby se děti mohly najít, popřípadě poradí, předvede pohyb. Nalezené dvojice asistent usadí do rohu místnosti, aby v dokončení činnosti nepřekážely ostatním dětem. Po celou dobu hlídá bezpečnost a tiší skupinu.
	15:15 - 15:30 Nácvik choreografie	Asistent dbá na dostatečný rozestup mezi dětmi, kvůli bezpečnosti Tiší skupinu a hlídá správnost vykonávání pohybu, popř. zdokonaluje pohyb dětí při předvedení tanečních prvků.
	15:30 - 16:00 Trpasličí protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.

17. 11. 2014 Želví dance	14:30 - 14:40 Tleskání a pleskání želvíček do rytmu	Asistent dbá na bezpečnost všech dětí v kroužku, dohlíží, aby děti dodržovaly pravidla hry tj. rytmus, tleskání a pleskání na sobě či sousedovi. Asistent dbá na jemnost vykonaného pohybu každého dítěte a na dostatečné rozestupy mezi sebou.
	14:40 - 15:30 Pojmenování tanečních prvků, nácvik	Asistent dbá na dostatečný rozestup mezi dětmi, kvůli bezpečnosti. Tiší skupinu a hlídá správnost vykonávání pohybu, popř. zdokonaluje pohyb dětí při předvedení tanečních prvků.
	15:30 - 16:00 Želví protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.
24. 11. 2014 Hip – hop dance	14:30 - 14:45 Výlet taneční cestou, necestou	Asistent připraví aktivitu, rozdělí děti do družstev dle jejich ohybových dovedností, popř. více vyjasní pravidla aktivity s názornou ukázkou. Po celou dobu děti verbálně podporuje, když je dítě nejisté, asistent krok po kroku vykoná aktivitu s ním. Tiší skupinu a dbá na celkovou bezpečnost všech dětí.
	14:45 - 15:00 Zrcadlení v rytmu hip - hop	Asistent hlídá dodržení pravidel a správné vykonávání pohybu u každého dítěte, popř. pomáhá zdokonalit pohyb tím, že více pootočí dítě do strany, zvedne mu správnou ruku apod. Asistent dbá na celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.
	15:00 - 15:30 Nácvik choreografie	Asistent dbá na dostatečný rozestup, kvůli bezpečnosti mezi dětmi. Tiší skupinu a hlídá správnost vykonávání jejich pohybu, zdokonaluje pohyb dětí při předvedení tanečních prvků.
	15:30 - 16:00 Celkové protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.

1.12. 2014 Z pohádky do pohádky	14:30 - 14:40 Najdi své království	Asistent pomáhá při nejasnostech, více vyjasní pravidla hry i s názornou ukázkou a eliminuje prodlevu mezi jednotlivými částmi hry. Klidní skupinu - impulzivitu dětí, Asistent dbá na celkovou bezpečnost všech dětí, např. vyjasní dětem, že obruče jsou na parketách/linu velmi kluzké.
	14:40 - 15:00 Pohádkové pexeso	Asistent pomáhá lektorce rozdělit taneční prvky mezi děti do dvojic. Kontroluje správné provedení pohybu, aby se děti mohly najít, popřípadě poradí, předvede pohyb. Nalezené dvojice asistent usadí do rohu místnosti, aby v dokončení činnosti nepřekážely ostatním dětem. Po celou dobu hlídá bezpečnost a tiší skupinu.
	15:00 - 15:30 Nácvik choreografie	Asistent dbá na dostatečný rozestup, kvůli bezpečnosti mezi dětmi. Tiší skupinu a hlídá správnost vykonávání jejich pohybu, zdokonaluje pohyb dětí při předvedení tanečních prvků.
	15:30 - 16:00 Pohádkové protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.

8. 12. 2014 Andělské a pekelné bytosti	14:30 - 15:20 Výroba bytostí	Asistent poskytuje individuální pomoc při nesná- zích - stříhání, lepení, barvení apod. Po celou dobu aktivity tiší skupinu a verbálně komunikuje, po- vzbuzuje děti.
	15:20 - 15:30 Nácvik choreografie	Asistent dbá na dostatečný rozestup, kvůli bezpeč- nosti mezi dětmi. Tiší skupinu a hlídá správnost vykonávání jejich pohybu, zdokonaluje pohyb dětí při předvedení tanečních prvků.
	15:30 - 16:00 Pekelné protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost decho- vých cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.
15. 12. 2014 Vánoční večírek	14:30 - 15:15 Prosím, seznam nás	Asistent dává pozor, aby mělo každé dítě dostatek prostoru pro své vyjádření. Když si dítě neví rady, co říci, asistent pomáhá s vyjádřením - pokládá doplňující otázky k tématu a po celou dobu tiší skupinu.
	15:15 - 15:30 Zpívání vánočních koled, tanec, vyrábění	Asistent verbálně i neverbálně napovídá k vykonání pohybu, např.: tleská do rytmu, komunikuje a ver- bálně podporuje dítě při vykonávání činnosti. Po celou dobu tiší skupinu a dbá na jejich bezpečnost.
	15:30 - 16:00 Vánoční protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost decho- vých cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.
22. 12. 2014	Lekce zrušeny z důvodu vánočních svátků.	
29. 12. 2014		

5. 1. 2015 Relax dance	14:30 - 15:30 Klidné aktivity – deskové hry, skládání zvířátek	Asistent opravuje, radí se správností vykonaných pohybů. Když je potřeba, více vyjasní pravidla her. Je zde nutná stálá komunikace asistenta s dětmi. Asistent po celou dobu tiší skupinu dětí a dbá na jejich bezpečnost.
	15:30 - 16:00 Relaxační protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.
12. 1. 2015 Kočí dance	14:30 - 14:45 Najdi kocoura/kočičku	Asistent zřetelně a jasně opakuje po lektorce vlastnosti kocoura/kočičky (př. má zelené tričko, je vysoký, má hnědé vlasy, jeho boty jsou na tkaničky apod.). Asistent tiší skupinu a dbá na její celkovou bezpečnost.
	14:45 - 15:00 Kočí pexeso	Asistent pomáhá lektorce rozdělit taneční prvky mezi děti do dvojic. Kontroluje správné provedení pohybu, aby se děti mohly najít, popřípadě poradí, předvede pohyb. Nalezené dvojice asistent usadí do rohu místnosti, aby v dokončení činnosti nepřekážely ostatním dětem. Po celou dobu hlídá bezpečnost a tiší skupinu.
	15:00 - 15:30 Nácvik choreografie	Asistent dbá na dostatečný rozestup, kvůli bezpečnosti mezi dětmi. Tiší skupinu a hlídá správnost vykonávání jejich pohybu, zdokonaluje pohyb dětí při předvedení tanečních prvků.
	15:30 - 16:00 Kočí protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.

19. 1. 2015 Céčka dance	14:30 - 14:50 Céčka, hejbejte se	Asistent pomáhá při nejasnostech, více vyjasní pravidla hry s názornou ukázkou provedení. Eliminuje prodlevu mezi jednotlivými částmi hry. Klidní skupinu - impulzivitu dětí, Asistent dbá na celkovou bezpečnost všech dětí, např. vyjasní dětem, že obruče jsou na parketách/linu velmi kluzké.
	14:50 - 15:05 Nachytám tě?	Asistent dbá na dostatečný rozestup mezi dětmi, kvůli bezpečnosti. Hlídá správnost vykonání pohybu každého dítěte, zdokonalí jejich pohyb při předvedení tanečních prvků. Po celou dobu aktivity tiší skupinu a dbá na její bezpečnost.
	15:05 - 15:30 Nácvik choreografie	Asistent dbá na dostatečný rozestup, kvůli bezpečnosti mezi dětmi. Tiší skupinu a hlídá správnost vykonávání jejich pohybu, zdokonaluje pohyb dětí při předvedení tanečních prvků.
	15:30 - 16:00 Celkové protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.

26. 1. 2015 Závěrečný večírek	14:30 - 15:30 Prohlídka muzea Škoda Auto	Asistent udržuje skupinu pohromadě, odpovídá na otázky dětí během prohlídky, např.: čte popis automobilu. Tiší skupinu a dbá na její bezpečnost.
	15:30 - 16:15 Tvořivé dílničky	Asistent připraví materiál. Jelikož se jedná o poslední lekci, tak asistent barevně (slavnostně) vyzdobí prostor (balónky, šátky, stuhy apod.). Tiší a dbá na bezpečnost všech dětí. Kompenzuje problém - pomáhá dětem s jemnou motorikou - stříhání, barvení, lepení apod.
	16:15 - 16:20 Ukázka nacvičené sestavy rodičům	Asistent dbá na bezpečnost všech dětí. Po celou dobu slouží jako psychická podpora - povzbuzuje a podporuje - tleská, povzbuzující výkřiky.
	16:20 - 16:40 Celkové závěrečné protažení	Asistent dbá na to, aby pohyb byl u každého dítěte proveden správně. Pomáhá při držení, natočení do stran, správných úchopech a hlídá správnost dechových cvičení u každého dítěte. Hlídá celkovou bezpečnost všech dětí a tiší je.
	16:40 - 17:00 Pohádka	Asistent připraví materiál, kontroluje, zda všechny děti vidí na pohádku. Tiší skupinu.

VHODNÉ AKTIVITY PRO TVORBU TANEČNÍHO PROGRAMU PRO DĚTI S TĚLESNÝM A MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

SEZNAMOVACÍ AKTIVITY

Plachý Pepíček

Pomůcky: žádné

Pravidla: Každé z dětí si ke svému jménu vybere přídavné jméno na písmenko, na které začíná jeho křestní jméno, prozradí si je mezi sebou a postupně si je v kruhu opakují, dokud se jej nenaučí. Aktivitou je provázeno 2x2 pleskání a tleskání. První dvě doby pleskáme do klína a říkáme “Plachý“ a zbylé dvě o dlaně svých rukou dopovíme “Pepíček“.

Našlo se dítě

Pomůcky: žádné

Pravidla: Děti jsou v kruhu. Lektorka říká: Našlo se dítě, má na sobě př. modré tričko, znáte ho? Děti hádají, které z nich to je a řeknou jeho jméno.

Pif

Pomůcky: žádné

Pravidla: Utvoří se kruh a zvolí se jedno dítě, které bude stát uprostřed kruhu. To se otáčí dokola a ruce má sevřené do tvaru pistole. Jakmile ukáže na někoho pistolí a vysloví “Pif“, dotyčný si dřepne. Dva hráči vedle “dřepícího“ na sebe co nejrychleji namíří pistolí a vystřelí na sebe způsobem jména druhého hráče. Ten, který řekl jméno správně a dříve, zůstává v kole, druhý hráč se stává divákem.

VNÍMÁNÍ TANEČNÍHO RYTMU

Tleskání a pleskání zlobrů/želviček do rytmu:

Pravidla:

Tleskání

Pomůcky: písničky s různou rytmizací k chůzi (nahrávka pochodu)

Pravidla: Děti si stoupnou do kruhu a tleskají. Druhy tleskání provádí před, za tělem, u ramen, pod kolenem, u ucha, nad hlavou apod.

Pleskání

Pomůcky: písničky s různou rytmizací k chůzi (nahrávka pochodu)

Pravidla: Pleskání je podobné tleskání, jen pleskáme dlaní o stehna, lokty, na vnitřní nebo vnější stranu paty, na hrudník, hýždě apod. Tento postup může doplnit úkroky do strany, pérováním v kolenou, podupy, houkáním a dalšími možnými zvuky.

POZNÁVÁNÍ A VNÍMÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA

Imituj mě

Cíl: Aktivita vhodná i pro rozvoj kooperace.

Pomůcky: hudba s různou rytmizací

Pravidla: Vytvoření dvojic v zástupu. Děti chodí/běží ve dvojicích a druhý jde ve stopě toho prvního, po čase si prohodí místa. V aktivitě jde o přesné napodobení pohybu prvního dítěte, včetně změny směru. Aktivitu je možné provozovat i s dvojicemi vedle sebe.

Doporučení: Aktivita je vhodná pro nácvik imitace druhé osoby. Pokud ji děti nezvládnou, pomůže si ve dvojicích stoupnout vedle sebe a pomalými pohyby se kontrolovat navzájem, měl by se dostavit každému z nich pocit "dávání" a "dostávání", aby nevznikly nejasnosti, nebo i agrese v podobě výkřiků "Neuč mě to, já to zvládnou sám" apod. Asistent, který na vše dohlíží a vidí, že s pohybem, nemají problém, pustí následně pomalou hudbu. Důležité je udržovat pomalé, stejné tempo a rytmus.

Zrcadlení/Zrcadlení v rytmu hip - hop

Pomůcky: hudba s různou rytmizací

Pravidla: Děti se postaví čelem k lektorce a ta s nimi jde celou částí sestavy důkladně pohyb po pohybu. Asistent zdokonalí pohyb tím, že více pootočí dítě do strany, stojí za dítětem a dotekem pomůže vykročit správnou nohou, či zvednout správnou ruku, pootočit do strany hlavou, zvednout ruce, posunout rameny do strany apod. Po celou dobu verbálně komunikuje s dítětem a upozorňuje ho o dalším pohybu.

Taneční chůze/Chyt' kocoura/kočičku/ Najdi kocoura/kočičku /Chyt' céčko/Najdi princeznu

Pomůcky: hudba s různou rytmizací

Pravidla: Děti volně chodí po prostotu v tempu hudby, kterou pouští lektorka, jakmile hudba přestane hrát, musí utvořit dvojice a tleskat: 2x navzájem, 2x za zády, 2x navzájem, poté hudba začne opět hrát a děti chodí v prostoru.

Trpaslík je kutil/Opravář

Pomůcky: žádné

Pravidla: jedno z dětí představuje sochu, druhé opraváře, který sochu opravuje do různých pozic, např. natáhne ruku doprava, vytvoří gesto v obličeji, otočí na stranu apod.

Taneční píseň

Pomůcky: hudba s různou rytmičností

Pravidla: Utvoříme kruh, lektorka zpívá a děti po ní opakují, přitom se dotýkají částí těla a vykonávají pohyby, které jsou obsaženy v textu písně.

Text	Pohybový doprovod
Moje tělo,	Oběma rukama ukážeme na své tělo,
tvoje tělo,	oběma rukama ukážeme na tělo kamarádů.
nevím, co by neumělo.	Ruce před tělo a pohyb zápěstím naznačující „ne“.
Ty to umíš	Oběma rukama ukážeme ukazováčkem na kamarády,
a já taky,	poté oběma rukama ukážeme na sebe,
tělo umí zázraky.	každý se točí kolem své osy.
Pravá ruka,	Pravou ruku zvednout do úrovně ramen,
levá ruka,	levá následuje pravou.
chytněte se v kruhu	Oběma rukama uchopíme souseda
a točíme se spolu.	a točíme se v kruhu.

Doporučení: Asistent se snaží, aby děti zachovaly rytmus improvizací, který určuje lektorka, pokud dítě i zpívá, mělo by dodržet notový zápis. Při této aktivitě doporučuji dupání. Dítě se tak lépe vžije do rytmu písně. Aktivita vhodná i pro rozeznání částí těla.

Trpaslík, tanečníkem

Pomůcky: žádné

Pravidla: Jde především o kroužení př.: boky, rameny, hlavou, rukou, nohou, trupem apod. Děti se rozmístí v prostoru, nebo utvoří kruh. Lektorka zadá pohyb a asistent stojí proti dítěti tak, aby dostatečně vidělo jeho ruce, dotkne se ho za boky či ramena a snaží se činit zadaný pohyb s ním. Asistentovi ruce ho vedou pohybem, který má vytvářet. Naučí se vcítit do pohybu, který po něm požadujeme. Po čase můžeme ruce držet stále na jeho bocích či ramenech, ale mírně “ve vzduchu“, po zlepšení pohybu můžeme jen pozorovat očima a vyjadřovat svoji spokojenost.

PROCVIČENÍ MOTORICKÝCH DOVEDNOSTÍ, PŘEDEVŠÍM JEMNÁ MOTORIKA

Deskové hry (aktivita vhodná i pro rozvoj spolupráce ve skupině)

Výroba bytostí Anděla, Čerta a Mikuláše

Cíl: Aktivita vhodná také pro rozvoj tvořivosti, fantazie a kreativity.

Pomůcky: nůžky, izolepa, špejle, pastelky, fixy, vystřižené bytosti

Pravidla: Děti si vyrobí bytost, kterou si samy zvolí. Postavičky jsou předtištěné a stačí, aby je děti vybarvily a poté s pomocí asistenta vystřihly. Ze zadní části se přilepí izolepou špejle.

Želví cesta

Pomůcky: noviny

Pravidla: Každé dítě dostane stejně velké noviny, rozbalí je a trhá z nich proužky, které skládá na zem. Ten, kdo natrhá nejdelší proužek, vyhrává.

Prosím, seznam nás

Cíl: Aktivita vhodná také pro rozvoj tvořivosti, fantazie a kreativity.

Pomůcky: dle rozhodnutí dětí

Pravidla: Dítě nás seznámí s tím, jak tráví volný čas. Například si vybere oblíbenou činnost a předvede nám ji, dále např.: předvede kouzlo, tanec, seznámí nás se svým domácím zvířátkem, oblíbeným sportem, knihou apod.

Šňěrování na velké dřevěné botě, oblékání dřevěného medvídka, skládání dřevěných zvířátek (hlava, trup, ocas), deskové hry – V prostoru jsou rozmístěné tyto aktivity a děti pomocí těchto aktivit procvičují jemnou a hrubou motoriku, tvořivost, kreativitu a paměť.

Navlékání korálek

Cíl aktivity: zlepšení zraková percepce, jemné motoriky, koncentrace, kooperace

Pomůcky: 2m dlouhé lanko/osoba, barevné korálky, nůžky

Pravidla: Děti si na lanko navlékají korálky podle své fantazie. Na konci může asistent pomoci se zavázáním.

Dřevěný medvídek

Pomůcky: dřevěný medvídek s oblečením

Pravidla: Dítě se učí oblékat velkého dřevěného medvídka.

Dřevěná bota

Pomůcky: dřevěná bota, tkaničky

Pravidla: Dítě se na velké dřevěné botě učí vázat tkaničky.

Dřevěná zvířátka

Pomůcky: části těla dřevěných zvířátek – větší rozměry

Pravidla: Dítě se na zvířátkách většího rozměru učí skládat části těla (hlava, trup, ocas, nohy)

Trubka

Pomůcky: papír formátu A2, izolepa

Pravidla: Děti si vyrobí z papíru trubku a dle svého rozhodnutí jeden po druhém imitují nějaký sport či předmět např. (dalekohled, hokejistu, šerm, hod oštěpem, hokej apod.). Ostatní děti hádají, co předvádí.

PROCVIČENÍ PAMĚTI

Kocour tě okradl

Pomůcky: žádné

Pravidla: Rozdělení dětí do dvou týmů, poté si sednou na židle do kruhu. Vybere se jedno dítě z týmu, který si pořádně prohlédne všechny děti, především co mají na sobě., poté jde za dveře a zbytek dětí si mezi sebou vymění př. bačkoru, mikinu, čepici, náramky apod. Dítě, které bylo za dveřmi, hádá, kdo si co vyměnil.

Nachytám tě?/Nachytám tě, trpaslíku?

Cíl: zlepšení paměti, motorických dovedností, sjednocení dvou pohybů

Pomůcky: hudba bez textu

Pravidla: Děti utvoří kruh s lektorkou. Lektorka pustí hudbu ke společnému ochodu na místě a do rytmu vykřikuje názvy prvků obsažených v sestavě, pokud v sestavě prvek je, děti ho předvedou, pokud není, děti dají ruce před tělo a obě zápěstí ukazují pohyb „ne“ Například.: opice – v sestavě není obsažena, tudíž obě ruce před tělo a zápěstím ukazují pohyb „ne“, jablíčko – v sestavě je obsaženo, tudíž děti předvedou pohyb na daný prvek.

Nácvik taneční sestavy

Velmi vhodným opatřením k nácviku taneční choreografie znát názvy prvků obsažených v sestavě. Je samozřejmé, že tyto děti si je nemohou dostatečně zapamatovat, proto si je zjednodušíme formou hry.

Pomůcky: hudba s různou rytmizací

Pravidla: Ke každému pohybu přiřadíme zvíře/věc, která mu je podobná. Stále dokola opakujeme a dbáme na to, aby si je děti zapamatovaly. Např. rak (leze po zadu) = chůze vzad, žába (skáče) = skoky, čáp (stojí na jedné noze) = stoj na jedné noze, medvěd = těžká chůze, jablíčko = střídavý pohyb rukama do stran (pokrčená ruka v lokti, dlaně vzhůru, jako bychom drželi jablko a chtěli ho nabídnout sousedovi), dalekohled = ukazováček a palec do tvaru O, přitiskneme na obličej před oči, motýlek = natažené paže dlaněmi dolů, celé horní končetiny se pohupují v ramenu směrem nahoru a dolu, datel = ťukání do dlaně souseda, masér = kroužení prstů/ zápěstím, kuře = pokrčené ruce v lokti, dlaně jsou položeny v oblasti klíční kosti a lokty se pohybují směrem nahoru a dolu, fotoaparát = z prstů a ukazováčků vytvoříme okénko, kroupy = dlaněmi bubnujeme do stehů, pojď = pokrčíme a natáhneme ukazováček, dlouhý nos = roztáhneme prsty na obou rukách a pravou dáme před levou, levým palcem se dotkneme nosu, uši = roztáhneme prsty na obou rukách a palci se dotkneme uší.

Doporučení: Měla by být nejdříve velmi přehledně a pomalu provedena ukázka lektorkou. Děti musí být maximálně koncentrované, nejvhodněji zvolený čas, hned po rozcvičení.

POHYBOVÁ KOORDINACE

Ukrytý klíč

Cíl: podpora rozvoje pohybové koordinace, prostorové orientace, paměti

Pomůcky: hudba, 10x kuželky, 2x míč, 2x obruč – větší rozměr, 2x židle, 2x vyrobený velký klíč

Pravidla: Skupina rozdělena do dvou týmů, v prostoru se určí stanoviště, na kterém budou děti muset vykonávat úkoly např.: slalom, který proběhnou, trefí se míčkem do předem zvoleného místa, či si 5x hodí míč s asistentem, krouží obručí na svém těle, zavěsí obruč na židli apod. Na konci dráhy je schován klíč, poslední dítě z řady ho musí najít a přinést do týmu. Po celou dobu aktivity hrají písničky, aby si děti zvykly na rytmus a odreažovaly se pomocí veselých písní.

Výlet taneční cestou, necestou

Cíl: podpora rozvoje pohybové koordinace, prostorové orientace, paměti, stability

Pomůcky: provázek/bavlna, nůžky, bubínek

Pravidla: V prostoru se vymezi z bavlnek/provázku cesta, někde úzká, někde široká. Dítě musí projít cestičkou, nesmí však šlápnout ani na jeden provázek/bavlnku. Můžeme do aktivity přidat předměty, aby je dítě mohlo obejít. Po celou dobu má dítě za úkol bubnovat do rytmu své chůze. Aktivitu můžeme obohatit různými typy překážek na cestě např. modré bavlnky znázorňující řeku a zelené bavlnky spadlé stromy.

Doporučení: Ze svých praktických zkušeností mohu nejdříve doporučit zjistit, jak je dítě schopno projít cestu bez bubnování. Pokud nenastane problém, můžeme nechat projít dítě cestou s bubnováním. Pokud problém nastal, nacvičíme nejdříve s dítětem bubnování a poté chůzi v rytmu bubnů – např.: krok – stůj a udeř do bubínku, krok, stůj a úder, krok, stůj a úder. Je důležité, aby chůze dítěte byla pomalá a kolena zvedal co nejdříve.

Najdi své království/ Zlobře, hejbej se/ Céčka, hejbejte se

Pomůcky: 9x obruč – větší rozměr, hudba s různou rytmizací

Pravidla: Do prostoru jsou na zemi rozmístěné obruče, jejich počet je o jeden menší, než počet dětí. Děti běhají v prostoru, ale do obručí vstoupí pouze tehdy, až přestane hrát hudba (hudbu má na starost lektorka, která ji pouští a vypíná dle svého rozhodnutí). Zda dítě nestihne vstoupit do obruče, vypadává ze hry, ostatní pokračují. Po každém kole se odebere z prostoru jedna obruč, aby byl počet vždy nižší, než počet dětí. K pobavení dětí, ale i lektorů mohu doporučit nevypnout úplně hudbu, ale jen jí nepatrně ztišit a pak zase pustit nahlas. Dítě si myslí, že se hudba vypne a on je v bezpečí kruhu, ale není tomu tak, protože hudba stále pokračuje.

Taneční propast

Pomůcky: 8x meta, stopky

Pravidla: Vytvoření týmů stejného počtu dětí. V prostoru utvořené dvě naprosto stejné dráhy z met, (vzdálenost od sebe cca. 1-1,5 m) mezi kterými musí dítě proběhnout.

Trpasličí jízda

Pomůcky: 2x žíněnka, 16x kuželky, 6x meta, židle, 2x lavička – dlouhá alespoň 2 m, 2x obruč – širší rozměr

Pravidla: Do prostoru vymezit dráhu – slalom kuželek/met/židlí, (vzdálenost od sebe cca. 1-1,5 m) na zem žíněnku, lavici, obruč. Dítě musí slalomem proběhnout, na žíněnce

“válet sudy“ či stát 5 sekund na jedné noze, lavici oběhnout a obruč rozkmitat kdekoliv na horní končetině svého těla. Poslední z týmu koná stejný postup, ale vždy obruč pověsí přes židli, nebo vystaví kuželky na lavici v předem zadaném poměru (kuželky postavené v těsné blízkosti/ s mezerami/ po dvojicích apod.). Vyhrává tým se správným umístěním kuželek či obruče. Aktivita nemusí obsahovat všechny uvedené předměty v pomůckách, lze ji obměnit, či přidat. Například strefování míčkem do kuželky, sbírání kolíčků z nataženého provázku, zapojení aktivity se švihadly apod.

Lanová překážka

Pomůcky: 2x švihadlo

Pravidla: Dva asistenti uchopí švihadlo, každý za jeden konec a ve vzdálenosti nataženého švihadlo roztácejí ho. Délku, výšku a frekvenci roztáčení volí asistenti dle možností dítěte. Dítě musí snadno proběhnout a nedotknout se švihadla.

ROZVOJ SPOLUPRÁCE

Pinkni/Pinkni, trpaslíku

Pomůcky: nafukovací balónek, kbelík

Pravidla: Děti utvoří dvojice, nafukovacím balónkem pinká pouze jeden, druhý se snaží míček chytit do kbelíku.

Trpasličí/Pohádkové/Kočí pexeso

Pomůcky: žádné

Pravidla: Děti jsou rozdělené do dvojic, které se neznají, každému z dvojic se zadá jeden stejný taneční pohyb. Chodí po prostoru a pohyb předvádějí po celou dobu, než ve skupině najde svou dvojici – př.: kroužení rukou/zápěstím, točení se vpravo/vlevo, krok vzad/vpřed/vlevo/vpravo, kroužení hlavou/pánví/trupem/rameny, skoky na jedné noze, zvedání ruky apod. Při zadávání tanečního prvku polovina dětí zůstává, druhá jde za dveře, poté se vymění.

POHYB S MATERIÁLEM

Znáš míč?

Cíl: procvičení hrubé motoriky, kooperace

Pomůcky: 5x míč

Aktivita se nám zpestřila podle doporučení Beníčkové (2011) kde popisuje, že můžeme aktivitu vylepšit vložением míčů různých velikostí (gymnastický, tenisový, na stolní tenis, fotbalový apod.)

Pravidla: Děti se postaví proti sobě cca. 2 metry a libovolným způsobem a tempem si míč hází – fáze chytání oběma či jedné ruky. Po znamení lektorky se dvojice zcela promění a pokračují dál v aktivitě. Aktivitu můžeme provádět i posíláním míče po zemi.

Doporučení: Po nácviku této aktivity jsme vyzkoušeli, jak děti budou schopné posílat míček v tanečním rytmu. S aktivitou nebyl při pomalé hudbě problém, dětem se dostávalo jemných a pomalých pohybů a mohly střídát míčky libovolně. Problém však nastal při nácviku na rychlejší tempo. Dítě stihlo poslat míček v tempu hudby, ale nestíhá vnímat nové podněty, protože se snaží stihnout poslat či hodit míč v rychlém tempu a snadno se unaví.

Když má dítě opakované problémy chytit míč:

a) *dítě dobře nevidí toho, kdo mu míč hází:* Klademe důraz na to, aby osoba, která hází míč, byla na dostatečně viditelném místě.

b) *hudba není pro dítě v přiměřeném tempu:* Pokud je hudba rychlejší a dítě má problémy na její tempo reagovat, zvolíme pomalejší nahrávky. S dítětem raději projdeme všechny prvky, které choreografie obsahuje, abychom se ujistili, že je opravdu zvládá.

c) *hudba je v pomalém tempu, ale dítě má problémy chytit míč:* Zjistíme, zda je dítě schopné chytit míč bez hudby (některé děti mají problémy koordinovat pohyby pravidelně – reagovat na tempo dané hudby a nutnost hození míče).

d) *dítě má problém s tím, že nepozná správný moment, kdy míč hodit:* Smysl pro rytmus a tempo je nedostatečný, dítě naučíme pracovat v oblasti reakcí na tempové změny. Asistent stojí vedle dítěte a nahlas mu počítá na první dobu v taktu slovy např.: “houp a houp“/ dup a dup/ bum a bum. Pohupováním do rytmu, nebo pochodováním či bubnováním na bubínek se postupně zlepšuje jeho vnímání rytmu hudby.

e) *dítě nechytí vůbec míč:* S dítětem nacvičíme vše individuálně a chytání míče v různých fázích. Stoupneme si blíže k dítěti a přesvědčíme se, že s námi dostatečně udržuje oční kontakt. Před hodem míče ho upozorníme, že se mu chystáme hodit míč

(dítě by se mohlo leknout míče). Pomalým pohybem zvedneme míč nad hlavu a stále se přesvědčujeme, že s námi udržuje oční kontakt. Klademe mu otázku: „Mohu házet míč?“ (vyžadujeme jeho odpověď a ujišťujeme se, že nás vnímá a očekává hod míčem). **Dítě míč nechtylo?** Nyní zmenším vzdálenost mezi dítětem a asistentem, postup hodu opakujeme. Tento postup také nebyl úspěšný? – změníme taktiku a míč dítěti půjčíme. Musí se s ním seznámit, tzv. “osahat si ho“. Některé děti se míče bojí, bojí se jeho úderu. Můžeme dítěti ukázat, jak se míč dovede kutálet daleko, jak se převaluje z jedné ruky na druhou, jak skáče apod. Pokud bychom dítě nutili do dalšího hodu míčem, mohlo by u něj dojít k nervozitě z neúspěchu a ve strachu se nedá pracovat. Pokud se dítě již s míčem seznámilo, vedeme ho pomalu k tomu, aby si s míčem pohupovalo na dlaních svých rukou, či házelo v sedu o zem. Pokud se vše daří, vyzveme dítě, aby nám míč podal, chvíli si ho s ním můžeme podávat z ruky do ruky a postupně se od něj vzdalovat, abychom si s míčem začali házet. Nespěcháme, pomalu se od dítěte vzdalujeme až do místa, kde jsme stáli na začátku cvičení, pokud se však dítěti nedaří, přibližujeme se do doby, než si je dítě jisto. Nezapomeneme dítě stále chválit.

Nastanou i chvíle, kdy **dítě hodí míč dříve, než by mělo**. Může se jednat o pouhý stres, nebo strach z toho, že zareaguje pozdě popř. nesprávně. Snažíme se dítě uklidnit a ubezpečit v tom, že je dostatek času a případný neúspěch není problém, jde pouze o hru. Pokud dítěti aktivita nevyhovuje a vyžaduje rychlé tempo, můžeme změnit aktivitu na vyžadující rychlý pohyb. Zda je ale dítě rozrušeno, přerušíme aktivitu a věnujeme se dechovým, relaxačním cvičením pro uklidnění jeho organismu. Dalším důvodem těchto problémů může být hyperaktivita dítěte, doporučuji uklidňující relaxační cvičení a dohled jeho osobního asistenta, který s ním přišel na lekci.

UDRŽENÍ POZORNOSTI

Tato situace je nejlépe řešitelná pro dítě činností **zadávání úkolů navíc**, která musí vzbudit důležitost role. A to např. přepínání písniček, předcvičovat na pozici s lektorkou či připravit s asistentem materiál na další aktivitu – přinést karimatku, srovnat židle do řady, rozdat míče/šátky dětem apod. Dítě se cítí důležité, a tak jeho soustředěnost stoupá. Dalším opatřením je **obměňování aktivit**. Jelikož se aktivity obměňují, je to pro dítě nové a neznámé, a tak udrží pozornost.

Doporučení: Je důležité stále dítě motivovat a chválit za činnost. Zvolnit tempo můžeme tehdy, kdy se cítí unavené a vyčerpané.

ROZEZNÁNÍ STRAN

Zkouška otáčky

(obsažena v taneční sestavě)

Pomůcky: žádné

Pravidla: Začínáme ukázkou, aby dítě mělo představu, co ho čeká a následně se vysvětluje technika, která slouží ke snadnějšímu provedení kreace. Každý pohyb nacvičujeme pomalu, tedy na počítání a později zrychlujeme a poté tančíme do hudby. Je důležité udržet pohled do jednoho místa, abychom udrželi rovnováhu těla. Postup: Točení vpravo: 1) zvednout pravou ruku, za kterou bude následovat otočka 2) vykročit pravou nohou do strany 3) pohled do strany vpravo 4) otočit se. Nacvičujeme nejdříve práci s dolními končetinami a poté s horními. Správný pohyb s pažemi donutí do otočení celé tělo. Může se stát, že se otočka ihned nezdaří, tudíž můžeme navést tělo nejdříve s obratem do 180°, po nějakou dobu zkoušet a posléze dotočit na 360° i třeba se závěrečnou figurou.

Doporučení: Závěrečná figura by měla být nejdříve nacvičená, protože dítě nebude schopné zkombinovat všechny postupy do celku. Když zadanou figuru dítě zvládne bez problémů, může začít improvizovat př.: změna držení paží, naklonění rameny apod.

ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ

Hudení/Pohádkové/Zlobří/Želví/Trpasličí/Kočičí/Pekelné/Vánoční/Relaxační/Celkové protažení

Při své práci jsem se nechala inspirovat knihou autora Kábele (1992), který popisuje velmi dobře cviky, které konáme v taneční hodině.

Kábele (1992) říká, že pro tělesně a mentálně postižené děti je vhodné:

- protažení rukou
- protažení oblasti zad (pomalým sklopení hlavy bradou ke kolenům a zpět do narovnání zad)
- protažení oblasti krku
- mačkání v rukou, házení s míčkem

V našem tanečním centru se protahujeme na židlích a na zemi na podložkách.

1) Protahování na židlích

Protahování nohou

Dítě sedí na židli, rukama se jí pevně drží za sedadlo, nohy jsou paralelně vedle sebe, dotýkají se. Dítě pomalu zvedá nohy směrem nahoru do výšky svých rukou a zase na zem – vytvoří tak ze svého těla pravý úhel. Zdá po celou dobu vzpřímená.

Protahování trupu

a) trup do předklonu s nataženými pažemi dosáhnout co nejdál, hlavu položit mezi ramena, dítě se dívá směrem dolů, nádech trvá po celou dobu od předklonu do maximálního natažení paží, poté se povolí a následuje výdech

b) trup do předklonu a následného dotknutí rukama země, pokud to nepůjde až na zem, stačí chytit za kotníky, výdech trvá po celou dobu směrem do předklonu, dýcháme klidně

c) úklon do strany: pravou paži zvednout směrem přes hlavu, trup naklonit směrem doleva, levá ruka se přidržuje sedadla židle, cvik poté provést stejným způsobem směrem vpravo, dýcháme klidně

d) protažení do strany: obě paže jsou vytočené doprava dlaněmi dolů, pravá paže je napnutá a táhne co nejvíce za tělo, levá je pokrčená v lokti a dotýká se hrudníku, dýcháme klidně

Protahování krku

Trup je ve vzpřímené poloze, ramena držíme dole, pravou ruku položíme přes hlavu nad levé ucho, vzniká tak protitlak – hlava táhne směrem vlevo, ale ruka vpravo, levou rukou se držíme za sedadlo židle, dýcháme klidně

Protahování ramen

Nádech: obě paže pomalu zvednout nahoru, sepnout ruce dlaněmi vzhůru, výdech – dlaně tlačím vzhůru

Výdech: obě paže natažené pomalu sepnout za zády, dlaní k záďům, výdech – pomalými pohyby zvedat do výšky či do dálky

Upažit, dlaně vzhůru a pomalým kmitáním táhnout paže co nejvíce dozadu, nádech při protažení vzad, výdech při povolení.

Protahování lokte

a) pravá paže je ohnutá v lokti a položena na levé rameno, levou rukou uchopíme pravý loket a táhneme ho směrem k tělu, poté paže vyměníme

b) pravá paže zvednutá, ohnutá v lokti, prsty pravé ruky jsou mezi lopatkami, levou rukou uchopíme pravý loket a táhneme ho směrem dolů, poté úlohy paží vyměníme

Protahování lokte a zápěstí

a) předpažit pravou paži napnutou v lokti, dlaň od těla a prsty směrem nahoru/dolu, levou rukou uchopíme prsty pravé ruky a tlačíme je směrem k tělu, ruce vyměníme

b) paže ohnout v lokti před tělem, prsty pravé ruky jsou v mírném kontaktu s levou lopatkou, levou rukou uchytíme pravý loket, mírně ho zdvihněme vzhůru a přitahujeme směrem k tělu, poté úlohy paží vyměníme

Můžeme přidat i pomalé kroužení článků prstů, zápěstí, v lokti, nebo i celou horní končetinou na obě strany.

2) Protahování na zemi na podložkách

Nyní zde uvádím cviky protahování především dolních končetin. Tyto cviky jsou pro děti vhodné aplikovat na zemi na podložce, protože jejich stabilita není 100%. Na zemi mají jistotu, že nespádnou.

Protážení dolních končetin

a) *sed na zemi s nataženýma nohama*: Obě nohy jsou paralelně natažené na zemi a dítě, které sedí, se rukama dotýká špičky každé nohy. Zda je to možné, špičku do mírné výšky zvedne, paty se odlepí od země a po nějakou dobu drží ve vzduchu.

b) *sed na zemi s jednou nohou pokrčenou*: Dítě sedí na zemi s jednou nohou nataženou a s druhou pokrčenou. Pokrčená noha se chodidlem dotýká stehenní části natažené nohy. Dítě se snaží rukama dotknout natažené nohy za její špičku. Poté se nohy vymění a postup se opakuje.

c) *sed na zemi*: Dítě sedí na zemi a nohy má pokrčené a překřížené v oblasti kotníků. S mírnými předklony se snaží dotknout země dlaněmi před sebou a dosáhnout co nejdál.

d) *sed na zemi tzv. poloha "motýla"*: Dítě sedí na zemi se zcela vzpřímenými zády a má pokrčené nohy, chodidla směřují k sobě. Dlaně rukou uchopí za oba nártý nohou, lokty se dotýkají části stehenní těsně nad kolenem a tlačí směrem dolů. Zada stále narovnaná. Aktivitu můžeme provádět také takto: sedíme v pozici "motýlka", narovnáme zada (nádech) a pomalými pohyby obratel po obratli páteře jdeme do předklonu

k nártům – výdech, chvíli počkáme, odpočineme si a s nádechem jdeme opět do narovnání zad.

e) *v lehu na zádech* – ruce leží volně podél těla s dlaněmi směrem dolů, hlava a lopatky se dotýkají země. Nohy jsou zvednuty do pravého úhlu, paty se dotýkají a špičky jemně od sebe. Postupným střídáním nohou se patou dotýkáme země, noha do úplného natažení a zase zpět. Po docvičení se cvik opakuje na levé straně těla. Procvičení nohou můžeme zkombinovat i s cviky v podobě tzv. “jízdy na kole“ ve vzduchu.

f) *v lehu na boku*: Dítě leží na pravém boku, pravá ruka je na zemi pod hlavou ve tvaru pravého úhlu, nohy jsou v natažení či mírného pokrčení a vykonávají pohyb směrem nahoru a dolů.

CVIKY S OVERBALLEM

Jde o cviky s mírně vyfouklým míčkem o rozměru 26 cm, který snižuje napětí organismu, posiluje břišní a zádové svaly a aktivuje klouby.

Cviky na židli

a) balónek vložíme pod hýždě, udržujeme vzpřímená záda, ramena otevřená, břicho stažené, uvolníme paže, podsadíme pánev a s výdechem dopředu a nádechem dozadu pohybujeme pánví

b) balónek vložíme pod hýždě, ruce nahoru a úklony s výdechem do strany a s nádechem zpět do středu

c) balónek přiložíme na hrudník, poté i bradu a pomalu míček rolujeme po břiše až k dolním končetinám na zem obratel po obratli do předklonu, uvolníme a to samé směrem nahoru: rolujeme míček a až dojde do části břicha, narovnáme pomalu obratel po obratli záda

d) balónek vložíme mezi lopatky, opřeme se a s nádechem jdeme ruce nahoru a s výdechem dolů

Cviky na podložce

Dítě leží na zádech, nohy jsou pokrčené a mírně roztažené, chodila na zemi, balónek se vloží mezi vnitřní stranu stehen a pomalými cviky směrem k sobě a od sebe dítě stahuje míček, vhodné pro posílení svalů stehen, nádech při stlačení míčku, výdech při povolení.

Dechová cvičení

Při správném provádění celkového protažení, zklidnění těla, organismu je důležité správné dýchání.

Pro vnímání a zklidnění svému dechu můžeme:

a) *utvořit dvojice a posílat míček druhému dítěti:* nádech – vzpřímená záda, chystám se na kutálení míče dítěti. Výdech – mírný předklon s následným odkutálením míče dítěti

b) *vložení Overballu:* Dítěti leží na podložce a vloží se mu na jeho břišní část míček Overball, který se pomocí dítěte při nádechu zvedá a klesá výdechu.

Doporučení: Asistent počítá dítěti, nebo dýchá nahlas a vydává zvuky, které sjednotí dýchání všech dětí ve skupině, př. nádech: “fí“ a při výdechu “há“.

c) *vítr:* Děti leží na podložkách a pomalu zvedají ruce nahoru a dolů, přitom se nahlas nadechují a vydechují – jako když fouká vítr.

Kulhánková (2007) ve své knize radí, jak motivovat děti při dechových cvičeních.

V břiše každého z nás je nafukovací míček a ten si musíme hlídat, aby nepraskl. Položíme dlaň ruky na břicho, zavřeme oči a soustředíme se na sledování proudění dechu. *Nádech* (nafouknutí míčku) a pomalý *výdech* (vyfouknutí míčku). Při výdechu můžeme vyjádřit zvuk „šú“. Napomůže ke sjednocenému dýchání celé skupiny. Pozor na zvedání ramen při nádechu. Tělo by mělo být v jedné rovině na zemi či ve vzpřímeném sedu na židli.

EVALUAČNÍ ARCH	
<u>Iméno</u>	<u>Věk:</u>
<u>Typ postižení:</u>	
MOTORICKÉ DOVEDNOSTI	
Pohyb v choreografii	
Pohyb s materiálem	
Pohyb ve dvojicích	
Pohyb v kroužku	
Stabilita	
KOMUNIKACE	
Komunikace se skupinou	
Komunikace s lektorkou	
Komunikace s asistentkou	
Oční kontakt	
Sluchové vnímání	
EMOČNÍ LADĚNÍ	
Projev důvěry	
Strach	
Stres a agrese	
Konflikty ve skupině	
Konflikty s lektorem	
Konflikty s asistentem	

REFLEXE	
Pozitiva	
Negativa	
Možná zlepšení	
SEBEREFLEXE	
Emoce	
Reakce	
Řešení problému	

Evaluační arch