

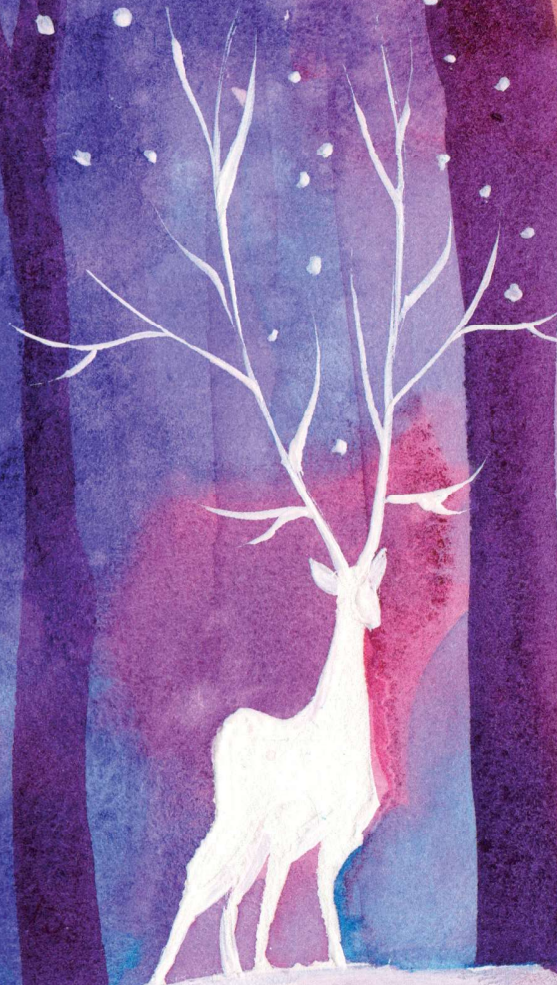
UČITELSKÝ MĚSÍČNÍK

1 | 2025

POSTŘEHY Z NÁVŠTĚVY
DESETI NIZOZEMSKÝCH
ŠKOL

AI NÁSTROJE PRO VYUČUJÍCÍ

VÝCHOVA S LÁSKOU:
HLAS PRO DĚTI S TĚŽKÝM
OSUDEM



může přinést dalekosáhlé změny. Děti, které porozumí základním principům hospodaření, budou lépe připravené

čelit výzvám dospělosti. A co víc – budou inspirovat i své okolí, aby se na finance dívalo zodpovědněji.



Lucie Sekaninová, členka dozorčí rady yourchance, o. p. s.

your  chance

Rozpočti si to!

GLOBAL
MONEY
WEEK

Cirkusová pedagogika ve školním tělocviku

DANIELA KRAMULOVÁ

Děti a dospívající ve věku 6–18 let by měli mít minimálně 60 minut pohybové aktivity denně, upozorňují odborníci z oblasti zdravotnictví. Mnozí ji ale nemají. A čím více se hovoří o tom, že se děti málo hýbou, a apeluje se na školy, aby se v hodinách tělesné výchovy snažily podchytit žáky, kteří nejsou ve svých rodinách motivováni k fyzické aktivitě, tím víc přibývá těch s omluvenkami či lékařským doporučením k osvobození od tělocviku...

Školnímu tělocviku se velmi často vyhýbají žáci s nadváhou a ti, jejichž „výkon“ nedosáhne na vyšší příčky výkonnostních tabulek, což pak zásadním způsobem ovlivňuje výslednou známku z předmětu. U mladších žáků bývají za omlouváním mnohdy různé obavy rodičů, s rostoucím věkem začíná u samotných školáků přibývat vědomá nechuť ke srovnávání podle univerzálního vzoru výkonnostních tabulek, kdy ti méně zdatní opakovaně zažívají neúspěch. Zejména u dívek na druhém stupni ZŠ se přidávají pocity studu, protože špatný výkon (navíc před hodnotícím publikem) se propisuje i do postojů k vlastnímu tělu a vnímání sebe sama – a to je v tomto období pro jejich psychiku „tenký led“.

Učitelé, a tělocvikáři zejména, si dobře uvědomují, proč je pohyb tak důležitý. S cíleným rozvojem pohybové gramotnosti jako základní protiváhou současného sedavého způsobu života počítá i nový Rámcový vzdělávací program pro ZV – žáci by měli rozvíjet své pohybové dovednosti, přiměřenou zdatnost, vědět o účincích pohybu na organismus, ale také být motivováni k tomu, aby se každý den aspoň tu hodinku aktivně hýbali.

Jednu z alternativních cest k tomuto cíli představuje cirkusová pedagogika. Bývá totiž dobře schůdná i pro žáky, kteří se nenacházejí v soutěživých sportovních výzvách a pravidelně v kolektivních sportech těm šikovnějším „kazí hru“. Její výhodou je, že nabízí individuální přístup při hledání radosti z pohybu, spolupráci místo soutěžení žáků mezi sebou a motivuje ke srovnávání se sebou samým.

Co je cirkusová pedagogika?

Cirkusová pedagogika je pedagogický směr, který využívá cirkusové umění jako nástroj pro mnohostranný rozvoj osobnosti. Její rozvoj jde paralelně s historií nového cirkusu, uměleckého směru, který vznikl ve Francii v 70. letech 20. století v reakci na úpadek tradičního cirkusu. O formulaci principů a cílů cirkusové pedagogiky a její uznání jako alternativního pedagogického směru se zasloužil především britský klaun, filozof, herec a spisovatel Reg Bolton. V praxi mimo jiné ukázal i významný sociální potenciál tohoto přístupu při práci s ohroženou mládeží.

„Cirkusová umění jako základní nástroj cirkusové pedagogiky při práci s dětmi přináší kombinaci sportu a umění. Spolu s výchovou pak mají neobyčejný potenciál pro obohacení aktivit nejen v kontextu pohybové gramotnosti, ale i mnohostranného rozvoje osobnosti. Do aktivit se mohou zapojit děti s pestrými dovednostmi, různě pohybově zdatné. Aktivity se dají dobře adaptovat na konkrétní skupiny účastníků, což zároveň rezonuje s inkluzivními tendencemi ve výchově a vzdělávání,“ vysvětluje Adam Jarchovský, profesionální cirkusový pedagog a performer, autor odborných publikací o cirkusové pedagogice a metodický vedoucí lektorského týmu CIRQUEON, z. ú. „Cirkusová pedagogika využívá všech pěti kategorií cirkusového umění. Žonglování a manipulaci, pozemní akrobacii, ekvilibristiku, vzdušnou akrobacii a klaunérii. Každá kategorie přináší celou řadu různých technik a disciplín, z nichž je opravdu těžké si nevybrat.“

Co může cirkusová pedagogika nabídnout hodinám tělocviku?

„Nabízí řadu aktivit, v nichž si každý žák může najít svoji pohybovou výzvu, něco, s čím může navázat vztah. Aktivity lze individuálně přizpůsobit dovednostem,“ představuje stručně Adam Jarchovský pedagogickou rovinu. „Cirkusová pedagogika nabízí něco jiného, než bývá v běžných hodinách tělocviku zvykem. Narušíme rutinu a navíc se cíleně zaměřujeme na atmosféru ve třídě, na budování sebevědomí díky zprostředkování pozitivní pohybové zkušenosti každému žákovi.“

Jak to konkrétně vypadá, přibližuje cirkusový pedagog na příkladu hodin tělesné výchovy, které vede (v tandemu s paní učitelkou) ve třetím ročníku jedné pražské školy v rámci projektu Tělocirk.

„V prvních hodinách se hodně zaměřuji na mapování třídy – co kde funguje. Nestavím žáky proti sobě, aktivity jsou konstruované tak, aby si každý mohl sám najít vlastní výzvu – rozmístím po tělocvičně například několik pohybových stanovišť s rozličnými aktivitami na různých úrovních. Určitá cvičení se dají provádět s míčky nebo se šátky, které se pohybují pomaleji. Každý žák si může sám rozhodnout, co si vezme, jakou pohybovou výzvu chce podstoupit. Zaměřujeme motivaci dovnitř, hlavní impuls přichází od žáků, což je mnohem efektivnější než motivace typu, opakujte po mně.“

V průběhu roku se opakovaně ukazuje, že se rády zapojují i děti, které jinak moc necvičí. „Máme ve třídě žáka, který nemůže cvičit kvůli nemocným zádům, což by ho mnohdy diskvalifikovalo z tělesné výchovy. Je jasné, že nesmí dělat kotrmelce, ale např. balanc s pavím perem dělat může. Může žonglovat se šátkem, k tomu jsou potřeba pomalejší pohyby,“ říká Adam Jarchovský. Balanc s pavím perem patří podle něj ve třídách k hodně oblíbeným. Žáci si rádi hrají i s flowerstickem, diabolem, roztáčejí talíře nebo zkoušejí kreativně využívat švihadla.

Při přípravě co nejefektivnější náplně jednotlivých lekcí s ohledem na získávání, upevňování a rozvíjení pohybových kompetencí pracuje cirkusová pedagogika s Kolbovým cyklem učení (reflexe hodiny ze strany pedagoga i žáků, následná práce se zpětnou vazbou, motivací a přizpůsobením další lekce růstu skupiny i jednotlivých účastníků) a s modelem flow, který formuloval americký psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi. Ten říká, že stavu flow (plynutí) dosahujeme ve chvílích, kdy jsme plně zaujati úkolem, činností, výzvou a „chceme dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to“. Ke stavu flow je potřebná motivace, výzva odpovídající úrovni znalostí a dovedností jedince i práce s chybou. Příliš obtížný úkol (náročný cvik) může způsobit stres, frustraci a odmítnutí aktivity, naopak úkoly (cviky) příliš snadné začnou žáka záhy nudit, ztratí o ně zájem.

Důraz na spolupráci ve třídě, vnitřní motivaci, inkluzi, diferenciaci, pestrost činností v hodinách směřuje program ke společnému „produktu“, tedy vystoupení na konci školního roku. „Loni jsme společně vytvořili takový kaleidoskop, kabaret různých malých čísel i s hudbou. Žáci ve škole udělali a rozvěsili pozvánky (to může být námět do výtvarné výchovy). Mezipředmětovost si umím představit i tak, že jiní žáci se mohou v rámci hudební výchovy zapojit a nacvičit doprovod,“ říká Adam Jarchovský.

Kde vezmeme pomůcky?

S rozšířením povědomí o cirkusové pedagogice se postupně zvyšuje zájem nejen o využití ve volnočasových aktivitách, ale také o zařazení jejích prvků do školního vzdělávání. Pokud škola nechce zůstat u časově omezených projektů nebo trvale počítat s externími pedagogy a zapůjčenými pomůckami a chce včlenit tento inovativní směr do vzdělávacího programu tělesné výchovy, musí samozřejmě začít řešit otázku vybavení a přípravy vlastních pedagogů.

Začněme tedy otázkou, jak náročné je pro školu vybavení tělocvičny pro jednotlivé disciplíny cirkusové pedagogiky. „U disciplín vzdušné akrobacie je z bezpečnostních důvodů nutné profesionální vybavení,“ konstatuje cirkusový pedagog, hned však dodává: „Ale vybavení na akrobacii a parkour škola má, ani o tom neví. Jsou to třeba švédské bedny, hodně žíněnek, duchny, na kruhy se dá zavěsit hrazda...“ S ohledem na pestrost aktivit a postupné zvyšování obtížnosti nejsou podle něj v úvodní fázi náklady na vybavení nijak limitující.

Ani pomůcky pro žonglování nemusejí představovat velký finanční problém, žáci se na jejich výrobě dokonce mohou sami podílet. „Dají se využít například plastové míčky, které známe z bazénků v dětských hernách,“ vysvětluje Jarchovský. „My jsme si je se žáky upravili – částečně jsme je naplnili pískem, aby měly níže těžiště a lépe se chytaly. Potřebovali jsme vrták na propíchnutí dírky, plastovou injekční stříkačku, kterou jsme tam sypali jemný křemičitý písek, třeba koupací

písek pro činčily, který teče jako v přesýpacích hodinách. Pak už stačí jen tavicí pistolí otvor uzavřít. Vše trvá asi deset minut. Míčky se dají vyrobit i ze sáčku naplněného prosem a obaleného dvěma nafukovacími balónky s ustríženým hrdlem. Děti mají k objektu, který si samy vyrobí, lepší vztah a víc je motivuje k pohybu, než když ho mají jen půjčený. Dá se přitom využít i propojení s výtvarnou výchovou nebo vzdělávacím oborem Člověk a svět práce. Balanční desky se dají vyrobit ve školních dílnách, které jsou vybavené na práci se dřevem, to může být zajímavá zkušenost pro žáky vyšších ročníků. Na balanční válec používáme chráničky na plynové potrubí, které se dají poměrně snadno koupit.“

Kurzy cirkusové pedagogiky pro zvědavé učitele

Kurzy pro pedagogy pořádá pražský Cirqueon, brněnský LeGrando nebo plzeňské Cirkulárium. Cirqueon a LeGrando navíc připravují ve spolupráci s Masarykovou univerzitou v Brně vzdělávání také pro studenty pedagogických oborů. „Spolupracujeme rovněž s centry cirkusové pedagogiky a univerzitami v Evropě. Loni jsme vytvořili první kurikulum bakalářského oboru cirkusové pedagogiky. Představuje 180kreditový obor, který se dá přenést do škol. Na základě této iniciativy vznikají různé průkopnické aktivity, třeba právě na Masarykově univerzitě, na univerzitě v Tampere, univerzitě v Galway i jinde,“ dodává cirkusový pedagog.

Cirqueon nabízí v Praze akreditovaný kurz v rozsahu dvakrát sedm hodin základů cirkusové pedagogiky pro učitele 2. stupně ZŠ a pracovníky s mládeží. „Akreditační komisi se zdálo, že se žáky prvního stupně by to mohlo být nebezpečné, ale není to tak. Naopak, děti, které nejsou zaběhlé ve stereotypech tělesné výchovy, jsou mnohem otevřenější, fotbalisté ještě nemají tak silnou pozici ve třídě,“ usmívá se Jarchovský. Akreditovanými kurzy Cirqueonu prošlo zatím na 300 pedagogů, k dispozici jsou i jednodenní kurzy věnované cirkusové pedagogice v multioborové praxi, které probíhají i v regionech.

Co všechno se učitelé tělesné výchovy v kurzu naučí? „Kromě úvodního seznámení s oborem a jeho principy si mohou vyzkoušet základy různých umění – žonglování, balančních technik, akrobacie i závěsné akrobacie, vše představujeme přístupnou formou. Chodí mladí učitelé plní síly, ale

i pedagogové s dvaceti- či třicetiletou praxí. Zatím se nestalo, že by se někdo v ničem nenašel. Učitelům je k dispozici odborná publikace s metodikami,“ říká její spoluautor.

„Publikace mimo jiné zpracovává 20 disciplín tak, že první úroveň je vhodná k tomu, aby si děti mohly aktivity osvojit v jedné tréninkové jednotce, aby zažily během jedné hodiny tělocviku úspěch. Výzvy jsou nadávkované tak, že se člověk opravdu něco naučí. Technické pasáže slouží jako ilustrace pedagogických modelů. Například na tom, jak se učíme žonglovat, ilustrujeme model flow – co dělá model výzvy a dovednosti v dětech, jak to ovlivňuje skupinovou dynamiku a proč je třeba dobré některé činnosti dělat na začátku školního roku a jiné na konci.

Zkušení pedagogové to znají, ale bývají překvapeni, jak našimi přístupy dokážeme ošetřit takové projevy, jakými je v tělocviku např. sociální inhibice – děti často nejsou schopny podat určitý výkon před ostatními, řekněme výmyk na hrazdě. A učitelé zjistí, jak pracovat s tím, aby dostali do tělocviku bezpečné prostředí. Je to impuls začít o věcech přemýšlet jinak.

Pro motivovanější učitele kniha nabízí další návody, jak se rozvíjet v tom, co je baví. Když se zhlédnou v jednom oboru, máme další, specializované kurzy, tam už jde o intenzivní trénink,“ říká lektor a dodává, že ani profesionální cirkusoví umělci neumějí všechno skvěle a vynikají především v jedné disciplíně.

„Cílem našich kurzů samozřejmě je, aby člověk dokázal být jen část přenést do své praxe,“ uzavírá pedagog, metodik a lektor Jarchovský. „Ve vzdělávání nejde na straně učitele jen o samotné znalosti a dovednosti, vždy je nutná určitá dávka autenticity. My se snažíme motivovat učitele, aby si uvědomili, že je úplně v pořádku přijít za třídou, říct: *Podívejte se, byl jsem na kurzu, kde jsem se učil žonglovat, a mám na tohle*. Rozvěsit obrázky, pracovat společně s dětmi, společně podstupovat výzvu a zkoušet to. V dnešní době už nemusí být učitel vždy jen expert a žák jen ten, kdo se učí – cirkusová pedagogika může být pro učitele jednou z příležitostí dostat se na stejnou úroveň. Dokáže to být obohacující pro obě strany.“

ZDROJE

- JARCHOVSKÝ, A. a K. KLUSÁKOVÁ. *Základy cirkusové pedagogiky*. Cirqueon, 2021.



PhDr. Daniela Kramulová, publicistka ve vzdělávání