

Název vyučovacího předmětu: **DUNCAN TANEČNÍ TECHNIKA (DTT)**

Vzdělávací oblast: **Taneční technika**

Časová dotace vyučovacího předmětu: **8, 6, 6, 6, 6, 6.**

### **Pojetí vyučovacího předmětu**

Vyučovací předmět Duncan taneční technika vychází ze vzdělávací oblasti Taneční technika a vyučuje se ve všech ročnících. Časová dotace je v 1. ročníku 8 hodin týdně, v ostatních ročnících 6 hodin týdně. Výuka probíhá ve dvouhodinových vyučovacích blocích.

Duncan taneční technika je tvůrčí uměleckou činností, která je postavena na analýze individuálních možností lidského těla, jež rozvíjí do maximálních hodnot. Výuka předpokládá podrobnou znalost anatomie a fyziologie lidského těla na straně pedagoga i žáka. Proces výuky probíhá na bázi vysvětlování, objevování, argumentace a podněcování, tedy hledání a přijímání pravidel přirozeného (správného) pohybu individuálním tělem. Výuka není procesem mechanického opakování. Zásadním východiskem pro vyučování, tedy předávání principů Duncan taneční techniky, je vnímání člověka v jeho celistvosti – souhrn jeho fyzických a duchovních sil. Proto je tato technika postavena na detailním propojování lidské tělesnosti s mentálními a spirituálními potřebami člověka. Dalším východiskem je fakt, že člověk je vnímán jako součást přírody, a proto Duncan taneční technika objevuje a rozvíjí v lidském těle přírodní zákonitosti a na nich staví pohybové principy. Duncan taneční technika slouží jako prostředek k všestrannému rozvoji lidské osobnosti i jako prostředek k profesionální přípravě tanečnicků. Není však cílem, ale prostředkem k umělecké práci – interpretační, choreografické, pedagogické.

### **Obecné cíle**

Hlavním cílem předmětu Duncan taneční technika je harmonický rozvoj lidské osobnosti, objevování souvislostí mezi myšlením, emocemi a pohybem, rozvíjení tvořivosti, citovosti a citlivosti, tělesné inteligence a sociálního vnímání. Významnou součástí je dále rozvíjení smyslu pro profesionální etiku, schopnosti sebereflexe, kázně, tvůrčí pokory a zdravé ctižádosti v umělecké práci.

Obecné cíle předmětu Duncan taneční technika tvoří čtyři stavební kameny, které zahrnují i oblasti činností, kterým je detailní pozornost věnována i v souvisejících předmětech Improvizaci a Tvorbě.

**Hledání místa** je zprostředkování a vizualizování představy propojení s prostorem, které pomáhá najít a poznat vlastní místo, vlastní tělo. Prostřednictvím Duncan taneční techniky žák hledá fyzické propojení s místem, prostorem, prostředím, napojení se na řád věcí. Pocit uvědomění si svého těla vede k uvědomění si své jedinečnosti v rámci sounáležitosti s celkem. Ten doprovází úcta, pokora a svoboda.

**Rozvíjení inteligence těla** je cesta k takové pohybové inteligenci, kterou rozvíjíme v závislosti na záměru, talentu a inteligenci. Je podmíněna vůlí. Není závislá na mechanickém opakování a drilu.

**Původnost / originalita** je zaměřeni se na její zdroj – na originalitu osobnosti tvůrce-žáka. Má mu umožnit tlumočit svět z jeho pohledu. Skutečná originalita nešokuje, neupoutává za každou cenu. Je cestou jedinečně uchopeného již existujícího tvarosloví. Cílem je pomáhat vyrůst osobnostem, které budou této původnosti schopny.

**Vytvářením společenství** míníme proces vytváření sounáležitosti a sdílení, nikoliv účelovou komunikaci. Protože tanec byl odjakživa součástí života kmene, komunity, společnosti, může svou prazvláštní silou znovuobjevovat a oživovat radost z pocitu sounáležitosti a sdílení. Touto specifickou kvalitou můžeme pomoci překonávat odcizení a vykořenění, které jsou doprovodnými jevy naší civilizace.

### **Přínos k rozvoji klíčových a odborných kompetencí**

Duncan taneční technika rozvíjí především tyto kompetence:

#### ***Kompetence k učení***

- umět si vytvořit vhodný pracovní režim a podmínky, umět efektivně vyhledávat a zpracovávat podněty a témata k tvorbě, s porozuměním naslouchat mluvenému projevu, využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně svých zkušeností a zkušeností druhých, sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí, znát možnosti dalšího vzdělávání ve svém oboru

#### ***Kompetence k řešení problémů***

- porozumět a určit jádro problému, získat informace a navrhnout způsob řešení, zdůvodnit jej, uplatňovat při řešení problému různé metody myšlení, spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi

#### ***Komunikativní kompetence***

- formulovat své myšlenky a názory srozumitelně a souvisle a umět je obhájit, vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování, dosáhnout jazykové způsobilosti potřebné pro komunikaci v cizojazyčném prostředí

#### ***Personální a sociální kompetence***

- posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, stanovovat si cíle a priority podle svých možností, reagovat adekvátně na hodnocení, přijímat radu a kritiku, ověřovat si získané poznatky, mít odpovědný vztah ke svému zdraví, být si vědom nezdravého životního stylu a závislostí, pracovat v týmu, přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly

#### ***Občanské kompetence a kulturní povědomí***

- jednat odpovědně, samostatně a iniciativně, respektovat osobnost druhých lidí (popřípadě jejich kulturní specifika), jednat v souladu s morálními principy, uvědomovat si – v rámci plurality a multikulturního soužití – vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, chápat význam životního prostředí pro člověka, uznávat hodnotu života, uznávat hodnoty svého národa

### ***Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám***

- mít odpovědný postoj k vlastním profesní budoucnosti

### **Přínos k rozvoji odborných kompetencí**

Duncan technika rozvíjí především tyto odborné kompetence:

***Kompetence ovládat základy tvůrčí činnosti v oblasti současného tance***

***Kompetence vykonávat umělecké činnosti v oboru***

***Kompetence dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci***

***Kompetence kvalitně vykonávat umělecké činnosti***

### **Průřezová témata zařazená do výuky předmětu Duncan taneční technika**

Občan v demokratické společnosti, Člověk a životní prostředí, Člověk a svět práce

### **Mezipředmětové vztahy**

Předmět má vazbu s předměty Moderní a Současná taneční technika (MTT a STT), Improvizace (IMP), Tvorba (TVO), Jóga (JG), Pilates (PIL), Bojové umění (BU), Lidový tanec (LT), Hudební nauka (HN), Zpěv (ZP), Hra na bicí nástroje nepovinný (HBN), Anatomie (ANA), Kineziologie (KIN), Teorie hlavního oboru (THO).

### **Vzdělávací obsah**

<b>I. ročník, časová dotace 8 hodin týdně</b>	
<b>Očekávané výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo – tematické celky</b>
<b>Žák:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- uvědomuje si vlastní tělo, jako nositele významů, senzoru prostředí, zpracovatele souvislostí;</li><li>- pracuje s vizualizovanou představou pohybu;</li><li>- ovládá základní principy správného držení těla;</li></ul>	<b>Základní principy správného držení těla</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- uvědomění si hlavního těžiště těla a těžišť vedlejších</li><li>- práce s vizualizovanou představou pohybu</li><li>- rozložení síly v těle</li><li>- vědomá práce s dechem</li></ul> <b>Hlavní osa těla a osy vedlejší a jejich vztah</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- vychýlení, našikmení, lomení a klonění osy v různých polohových</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- vědomě pracuje s prostorem, časem a dynamikou;</li>   <li>- vnímá a respektuje hudební doprovod.</li> </ul>	<p>obměnách</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základy točení ve vzpřímené a našikmené ose</li> </ul> <p><b>Prostor, dynamika a čas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vnitřní a vnější prostor</li> <li>- dynamická škála pohybu</li> </ul> <p><b>Hudební složka pohybu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vnitřní pulzace</li> <li>- rytmus</li> </ul>
--	--

<b>II. ročník, časová dotace 6 hodin týdně</b>	
<b>Očekávané výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo – tematické celky</b>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zapojí svalové skupiny obklopující hlavní těžiště těla a tím ho aktivuje;</li> <li>- je si vědom, že pohyb hlavního těžiště těla je určujícím elementem pohybu;</li> <li>- pracuje s vizualizovanou představou dráhy hl. těžiště v prostoru;</li> <li>- uvědomuje si souvztažnost tělesných těžišť;</li> <li>- vědomě pracuje s prostorem dynamikou a časem;</li> <li>- rozlišuje základní druhy pohybu;</li> <li>- ovládá hudební složku pohybu.</li> </ul>	<p><b>Hlavní těžiště těla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- detailní práce pánve</li> <li>- aktivace svalů obklopující hlavní těžiště těla</li> </ul> <p><b>Vedlejší těžiště těla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- těžiště dolní a horní končetiny, hrudníku a hlavy</li> </ul> <p><b>Souvztažnost tělesných těžišť</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- práce na místě i v prostoru</li> </ul> <p><b>Prostor, Dynamika, Čas</b></p> <p>Základní druhy pohybu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vedený, švihový, kyvadlový pohyb, pád a úder</li> </ul> <p><b>Hudební složka pohybu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vnitřní pulzace</li> <li>- složitější rytmizace</li> </ul>

<b>III. ročník, časová dotace 6 hodin týdně</b>	
<b>Očekávané výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo – tematické celky</b>
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná podrobně stavbu a funkcionální anatomii těla;</li> <li>- ovládá principy řízenosti a návaznosti pohybu na místě i prostoru;</li> <li>- je empatický k jednotlivci i ke skupině;</li> <li>- ovládá tanec s partnerem;</li> <li>- pracuje vědomě s prostorem, dynamikou a časem;</li> <li>- ovládá hudební složku pohybu.</li> </ul>	<p><b>Řízenost a návaznost pohybu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- šíření pohybu z hlavního těžiště těla k periferiím;</li> </ul> <p><b>Souhra a návaznost tělesných těžišť na místě i v prostoru</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- točení</li> <li>- rotace</li> <li>- spirály</li> </ul> <p><b>Vzájemné vztahy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- partnerský, dominantní, subdominantní</li> <li>- práce ve dvojici, trojici, čtveřici, malé i velké skupině</li> </ul> <p><b>Hudební složka pohybu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přesné hudební a pohybové frázování</li> </ul>

<b>IV. ročník, časová dotace 6 hodin týdně</b>	
<b>Očekávané výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo – tematické celky</b>
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zná podrobně stavbu a funkcionální anatomii lidského těla;</li> <li>- uplatňuje důsledně znalosti z anatomie a fyziologie lidského těla jako předpokladu pro jeho zdravé a dlouhodobé fungování;</li> <li>- propojuje a rozlišuje osvojené technické principy pohybu;</li> <li>- ovládá analýzu a syntézu pohybu;</li> <li>- vědomě využívá dynamiku pohybu ke zvyšování kinetického citění, koncentraci, přesnosti výrazu, obnově fyzických sil;</li> </ul>	<p><b>Propojení zákonitostí a funkcí taneční techniky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- snoubení technické složky s obsahem, prostorem, časem a dynamikou pohybu</li> </ul> <p><b>Analýza a syntéza pohybu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- propojování a rozlišování různých pohybových principů</li> <li>- rozsah pohybu</li> <li>- pohybový kontrast</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- přesně a ekonomicky vede tělo v prostoru;</li> <li>- rozlišuje kvalitu pohybu v příslušných souvislostech;</li> <li>- pracuje vědomě s prostorem, dynamikou a časem;</li> <li>- ovládá hudební složku pohybu</li> <li>- je empatický k jednotlivci i ke skupině</li> <li>- vědomě přesahuje své hranice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- přesná artikulace pohybu</li> </ul> <p><b>Zvyšování technické a fyzické způsobilosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- točení, víření, spirály</li> <li>- pohybová paměť</li> <li>- koordinace</li> </ul> <p><b>Hudební složka pohybu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pulzace</li> <li>- přesné hudební a pohybové frázování</li> <li>- polyrytmická cvičení</li> </ul>
---	--

<b>V. ročník, časová dotace 6 hodin týdně</b>	
<b>Očekávané výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo – tematické celky</b>
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vědomě zpracovává dané připomínky;</li> <li>- riskuje a překračuje své osobní fyzické a psychické možnosti;</li> <li>- zná podrobně stavbu a funkcionální anatomii lidského těla;</li> <li>- respektuje anatomické a fyziologické zákonitosti svého těla;</li> <li>- využívá uvědoměle taneční techniky ke zvyšování technické a fyzické způsobilosti;</li> <li>- rozlišuje kvalitu pohybu v příslušných souvislostech;</li> <li>- ovládá dynamiku pohybu, pohybový kontrast;</li> <li>- je schopen analýzy a syntézy pohybu, nahlédnutí sebe sama i ostatních;</li> <li>- ovládá hudební složku pohybu;</li> <li>- vědomě pracuje s prostorem, časem a dynamikou;</li> </ul>	<p><b>Zkoumání, experiment, risk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- důraz na obsahovou složku pohybu</li> </ul> <p><b>Zvyšování fyzické a technické způsobilosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- složité obraty, rotace, spirály, skoky, pády</li> <li>- kvalita pohybu</li> </ul> <p><b>Analýza a syntéza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- práce s detailem</li> <li>- návrat k opakování základních principů zaměřené na přesnost a čistotu provedení</li> </ul> <p><b>Hudební složka pohybu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pulzace</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- složitá polyrytmická cvičení</li> <li>- přesné hudební a pohybové frázování</li> <li>- zrychlování, zpomalování, práce s pauzou, změny tempa</li> </ul>
--	--

<b>VI. ročník, časová dotace 6 hodin týdně</b>	
<b>Očekávané výsledky vzdělávání</b>	<b>Učivo – tematické celky</b>
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ovládá správné držení těla s důrazem na funkcionální anatomii lidského těla;</li> <li>- ovládá základní dechová cvičení s využitím vývojové kineziologie;</li> <li>- uplatňuje důsledně znalosti z anatomie a fyziologie lidského těla jako předpokladu pro jeho zdravé a dlouhodobé fungování;</li> <li>- ovládá a plně respektuje zákonitosti taneční techniky;</li> <li>- je schopen analýzy a syntézy pohybu, nahlédnutí sebe sama i ostatních;</li> <li>- rozlišuje kvality pohybu v příslušných souvislostech, pohybový kontrast, dynamiku pohybu;</li> <li>- vědomě zpracovává dané připomínky a rozvíjí svou pohybovou inteligenci a citlivost těla;</li> <li>- vnímá taneční techniku jako zážitek, při kterém se jeho bytost rozvíjí jako celek;</li> <li>- vědomě pracuje s prostorem, dynamikou, časem;</li> <li>- je empatický k jednotlivci i ke skupině, souznění, plné koncentrace;</li> <li>- ovládá hudební složku pohybu, zásady využívání prostoru, vědomě je prakticky aplikuje;</li> </ul>	<p><b>Propojení a vědomé využití znalostí získaných během celého studia a zahraniční stáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ověřování a propojování znalostí z předešlých ročníků</li> <li>- individuální možnosti lidského těla a jeho rozvíjení do maximálních hodnot</li> </ul> <p><b>Analýza a syntéza pohybu, detail</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- preciznost a čistota provedení jednotlivých pohybových principů</li> </ul>

- využívá osvojenou taneční techniku jako prostředek k umělecké práci, tvorbě a interpretaci.

#### **Hudební složka pohybu**

- přesné hudební a pohybové frázování
- složitá polyrytmická cvičení