ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

MOŽNOSTI A VÝZNAM APLIKACE TANEČNÍCH PRVKŮ A RYTMICKÝCH TECHNIK U DĚTÍ S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Viktorie Vlčková

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

Plzeň 2025

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne 30.4.2025

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování:

Ráda bych vyjádřila poděkování Mgr. Věře Knappové, Ph.D., za její vstřícnost, odborné vedení a podnětné připomínky, které mi výrazně pomohly při zpracování této bakalářské práce. Velmi si cením také spolupráce s dětmi z občanského sdružení ProCit, z. s., které mi svou účastí významně přispěly k tvorbě metodického zásobníku.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK 5
ÚVOD 6
1 TEORETICKÁ ČÁST 7
1.1 PORUCHA AUTISTICKÉHO SPEKTRA 7
1.1.1 Diagnostická kritéria 8
1.1.2 Dělení PAS 9
1.1.3 Výskyt PAS 11
1.1.4 Vztah výskytu k pohlaví 12
1.2 SPECIFIKA V OBLASTI MOTORIKY, RYTMIZACE A POHYBU 13
1.3 POHYBOVÉ A KOORDINAČNÍ AKTIVITY U DĚTÍ S PAS 14
1.3.1 Význam pohybových aktivit pro děti s PAS 14
1.3.2 Význam koordinačních aktivit v rozvoji dětí s PAS 14
1.3.3 Rozvoj koordinačních schopností 15
1.4 TANEC A RYTMUS U DĚTÍ S PAS 16
1.4.1 Význam tanečních a rytmických prvků u dětí s PAS 16
1.4.2 Tanečně-pohybová terapie 16
1.4.3 Vliv rytmu a pohybu na vnímání a kognitivní schopnosti dětí s PAS 18
1.4.4 Přístupy v tanečně-pohybové terapii 18
2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE 20
3 METODIKA 21
4 PRAKTICKÁ ČÁST 22
4.1 VÝCHODISKA TVORBY METODIKY 22
4.1.1 Cíle metodického materiálu 22
4.1.2 Organizace cvičení v rámci metodiky 23
4.1.3 Charakteristika cílové skupiny 23
4.1.4 Kritéria pro výběr a zařazení aktivit 23
5 STRUKTURA METODICKÉHO ZÁSOBNÍKU 24
5.1 JEDNOTLIVÉ TANEČNÍ AKTIVITY S VYUŽITÍM POMŮCEK 25
5.2 DOPORUČENÍ PRO PRÁCI S METODICKÝM MATERIÁLEM 38
DISKUZE 40
ZÁVĚR 42
RESUMÉ 43
PROHLÁŠENÍ O VYUŽITÍ AI NÁSTROJŮ 44
SEZNAM LITERATURY 45
SEZNAM OBRÁZKŮ 48

SEZNAM ZKRATEK

ADOS-Autism Diagnostic Observation Schedule

ADIR-R-Autism Diagnostic Interview – Revised

DA-dětský autismus

DMT-dance movement therapy

DSM-diagnostický a statistický manuál duševních poruch

IQ-inteligenční kvocient

MKN-mezinárodní klasifikace nemocí

PAS-porucha autistického spektra

tzv.- takzvaně

ÚVOD

Porucha autistického spektra (PAS) je závažná pervazivní neurovývojová porucha vznikající v raném věku, která ovlivňuje sociální interakci, komunikaci a chování dítěte. Děti s PAS často vykazují potíže v oblasti motoriky, emočního vyjádření a adaptability na nové situace (Thorová, 2016). Tanečně-pohybové aktivity, zahrnující taneční prvky a rytmické techniky, představují efektivní nástroj pro podporu motorického, emočního a sociálního rozvoje dětí s poruchou autistického spektra (PAS). Výzkumy ukazují, že systematická tanečně-pohybová intervence může významně přispět ke zlepšení motorické koordinace, autonomie v každodenních činnostech a celkové senzorické integrace (Aithal et al., 2023). Strukturované rytmické vzorce a pohybové sekvence napomáhají lepšímu vnímání okolního prostředí, regulaci chování a snižování úzkosti (Thorová, 2016). Děti s PAS se nevyjadřují pouze emočně, ale i prostřednictvím dalších oblastí, jako jsou senzorické projevy, jazykové dovednosti, intelektuální zaměření na specifická témata či kreativní činnosti. U některých dětí převažuje přirozené pohybové a rytmické vyjádření, které se může projevovat nejen tancem, ale i opakováním specifických gest nebo rytmických vzorců (Čížková, 2005). Tento přístup je v souladu s konceptem tanečně-pohybové terapie jako možného nástroje včasné intervence, který umožňuje dětem s PAS zapojit se do aktivit odpovídajících jejich individuálním potřebám a schopnostem (Devereaux, 2017). Díky těmto přínosům se taneční a rytmické techniky stále častěji využívají v pedagogické i terapeutické praxi zaměřené na děti s neurovývojovými poruchami. Studie potvrzují jejich pozitivní vliv nejen na děti, ale i na jejich pečovatele, u nichž dochází ke snížení stresu a zlepšení celkové pohody (Aithal et al., 2021). Propojení pohybu, rytmu a strukturované intervence tak může výrazně přispět k lepší kvalitě života dětí s PAS i jejich rodin. Strukturované pohybové vzorce napomáhají osvojování denních rutin, zlepšují komunikaci a poskytují alternativní způsob sebevyjádření (Hrdlička & Komárek, 2018). Tyto dovednosti dětem umožňují lepší zapojení do vzdělávání, volnočasových aktivit i běžného života, čímž přispívají k jejich větší samostatnosti a celkové kvalitě života (Devereaux, 2017).

Téma práce jsem si zvolila nejen na základě zájmu o práci s dětmi s poruchou autistického spektra, ale i díky dlouholetým zkušenostem s tancem. Věřím, že propojení rytmu a pohybu může být přínosné jak pro rozvoj dětí, tak i pro jejich radost z pohybu. Tato zkušenost mi pomohla při tvorbě praktických částí metodiky a při intuitivním vedení jednotlivých aktivit.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 PORUCHA AUTISTICKÉHO SPEKTRA

Porucha autistického spektra (PAS) je neurovývojová porucha, která ovlivňuje sociální interakce, komunikaci a chování jedince. Symptomy se obvykle projevují v raném dětství a mají celoživotní dopad na jedince i jejich okolí (Thorová, 2016). PAS zahrnuje širokou škálu symptomů a jejich intenzita se u jednotlivců výrazně liší. Někteří jedinci mohou mít lehčí formu poruchy a dokážou se relativně dobře adaptovat na běžné životní situace, zatímco jiní vyžadují celoživotní podporu (Hrdlička & Komárek, 2018). Pokud se budeme zabývat pojmenováním lidí s touto poruchou, nedochází doposud k žádné shodě. Dle Šporclové (2018) existuje totiž mnoho výrazů, jaké lidé používají. Můžeme se setkat jak s odbornými i laickými výrazy jako autista, autík, downík, invalida atd. Přesto je toho názoru, že nazývat by se měli jako lidé s autismem nikoli autisti a ve své knize proto užívá jen správného výrazu.

Mezi základní charakteristiky PAS patří obtíže v sociální komunikaci a interakci, omezené a repetitivní chování a zájmy, specifické reakce na smyslové podněty a odlišnosti v emočním prožívání (Thorová, 2016). Děti s PAS často mívají problémy s porozuměním neverbální komunikaci, například výrazům obličeje, gestům nebo tónu hlasu, což jim ztěžuje navazování a udržování vztahů s vrstevníky. Některé děti neprojevují zájem o sociální kontakt, jiné se o interakci snaží, ale neumí ji adekvátně vést (Hrdlička & Komárek, 2018).

Dalším typickým rysem PAS je potřeba pevně dané rutiny a odpor k jakýmkoliv změnám. I drobná odchylka od zaběhlého režimu může vést k úzkosti nebo frustraci. K opakujícím se vzorcům chování patří stereotypní pohyby, jako je mávání rukama, pohupování tělem nebo točení předměty. Děti s PAS také často vykazují úzké a intenzivní zájmy, které mohou být pro okolí neobvyklé svou intenzitou nebo zaměřením na specifické detaily (Thorová, 2016).

Kromě těchto základních symptomů se u dětí s PAS často objevují i obtíže v oblasti senzorického vnímání a motoriky. Některé děti mohou být přecitlivělé na zvuky, světlo nebo doteky, jiné naopak vykazují sníženou reakci na smyslové podněty, což ovlivňuje jejich adaptaci na prostředí (Čížková, 2005). Také motorický vývoj může být opožděný nebo nestandardní, což se projevuje potížemi s jemnou i hrubou motorikou a koordinací pohybů (Aithal et al., 2023).

PAS je komplexní porucha s širokým spektrem projevů, a proto vyžaduje individuální přístup jak v diagnostice, tak i v následné podpoře. Každé dítě s PAS má odlišné potřeby a schopnosti, což je důležité zohlednit při jeho výchově, vzdělávání a zapojení do společnosti (Devereaux, 2017).

1.1.1 DIAGNOSTICKÁ KRITÉRIA

Diagnostická kritéria pro poruchy autistického spektra jsou stanovena na základě Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) a Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM-5), přičemž obě tyto klasifikace kladou důraz na specifické symptomy v oblasti sociální interakce, komunikace a chování. Hlavními diagnostickými znaky autismu jsou závažné deficity v oblasti sociální interakce a komunikace, které se projevují problémy s navazováním vztahů, neschopností reagovat na pokusy o interakci a obtížemi při porozumění neverbálním signálům, jako je oční kontakt, mimika nebo gesta. Děti s PAS vykazují výraznou odlišnost ve vnímání a vyjadřování emocí, což může vést k jejich sociální izolaci (Komárek & Hrdlička, 2018). Dále jsou charakteristické stereotypní pohyby nebo činnosti, například mávání rukama, točení předmětů nebo opakování frází (echolálie), a také omezený repertoár zájmů, který se zaměřuje na určité činnosti nebo objekty, jež dítě opakuje a vykonává bez zájmu o jiné aktivity (Thorová, 2016).

Příznaky autismu se obvykle objevují již v raném věku, většinou do tří let. U některých dětí mohou být symptomy patrné velmi brzy, zatímco u jiných se mohou rozvinout postupně. Včasná identifikace těchto příznaků je klíčová pro zahájení účinné intervence, která pomůže dítěti lépe zvládat každodenní život (Komárek & Hrdlička, 2018). Děti s PAS vykazují často silnou odolnost vůči změnám v prostředí, což je další důležitý znak této poruchy. Jakékoliv změny v rutině mohou vést k frustraci a úzkosti, což dále ztěžuje přizpůsobení se novým situacím (Vítovcová et al., 2021). V diagnostickém procesu je rovněž třeba vzít v úvahu komorbidity, jako jsou mentální retardace nebo poruchy chování, které jsou u dětí s PAS poměrně časté a mohou ovlivnit další terapeutické postupy (Thorová, 2016).

Pro diagnostiku autismu se v České republice používají specifické diagnostické testy, které pomáhají odborníkům hodnotit závažnost symptomů a potvrdit diagnózu PAS. Mezi nejvíce používané nástroje patří *Autism Diagnostic Observation Schedule (ADOS*), který je standardizovaný diagnostický nástroj sloužící k pozorování interakcí dětí v různých situacích, a *Autism Diagnostic Interview – Revised (ADI-R)*, což je podrobný strukturovaný

rozhovor s rodiči zaměřený na sběr informací o vývoji dítěte a jeho symptomech. Dalším běžně používaným testem je *Childhood Autism Rating Scale (CARS)*, který hodnotí 15 aspektů chování dítěte, jako je například zájem o okolí, komunikace nebo stereotypní chování. Použití těchto všech testů je zásadní pro správnou identifikaci poruchy a pro nastavení vhodného terapeutického plánu, který může efektivně podpořit rozvoj dítěte s PAS. Pro ty nejsložitější případy se používají v České republice, avšak jen ADOS a ADI-R, které můžeme považovat za tzv. zlatý standard. V závěru je důležité brát v potaz, že finální diagnóza je zásadně v rukou lékaře či dětského psychiatra a celková odpovědnost spadá na ně (Komárek & Hrdlička, 2018).

1.1.2 Dělení PAS

Porucha autistického spektra (PAS) zahrnuje širokou škálu neurovývojových poruch s různým stupněm závažnosti. Existuje více klasifikačních systémů, přičemž nejčastěji používané jsou Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN) **a** Diagnostický a statistický manuál duševních poruch (DSM)**.** Do roku 2022 byla v praxi využívána MKN-10, která rozlišovala několik specifických podtypů PAS. Dle MKN-10 se v organizaci Procit, kde v rámci praxe pomáhám dětem s PAS, nejčastěji vyskytují tři typy poruch: dětský autismus, atypický autismus a Aspergerův syndrom. Pro úplnost však níže uvádím charakteristiku všech podtypů PAS podle MKN-10 (Vítovcová et al., 2021).

MKN-10 zařazuje PAS mezi pervazivní vývojové poruchy, které se vyznačují narušením sociální interakce, komunikace a opakovanými vzorci chování. Každý podtyp má své specifické projevy (Thorová, 2016).

Dětský autismus (F84.0)

Jedná se o nejtypičtější formu PAS, která se projevuje do tří let věku dítěte. Charakteristické jsou závažné deficity v oblasti sociální interakce, opožděný vývoj řeči, stereotypní chování a omezený repertoár zájmů. Děti s dětským autismem mají výrazné problémy s navazováním a udržováním vztahů, často nereagují na pokusy o interakci a dávají přednost osamoceným činnostem. Dále se objevuje stereotypní chování, jako je opakování pohybů nebo činností, které nemají funkční účel. Děti často vykazují omezený zájem o různé aktivity, přičemž se soustředí na určité předměty nebo činnosti, které opakují (Thorová,2016).

Atypický autismus (F84.1)

Liší se od dětského autismu především pozdějším nástupem příznaků nebo méně výrazným postižením některé z klíčových oblastí, jako jsou sociální interakce, komunikace a chování. Na rozdíl od dětského autismu, kde se symptomy projevují do tří let věku, u atypického autismu mohou být příznaky rozpoznány až později, často po třetím roce života. V některých případech může být postižení v jedné nebo více z těchto oblastí méně intenzivní, což znamená, že dítě může vykazovat určité známky autistického chování, ale v menší míře než u dětského autismu. Tento typ je častější u dětí s těžším mentálním postižením (Thorová, 2016).

Rettův syndrom (F84.2)

Vzácná neurovývojová porucha, která se téměř výhradně vyskytuje u dívek. Charakteristický je počáteční normální vývoj dítěte, který je následován regresí získaných schopností, zejména v oblasti řeči a motoriky. Typickým projevem jsou stereotypní pohyby rukou, často připomínající „mytí rukou“. Na rozdíl od jiných forem PAS je Rettův syndrom progresivní a vede k těžkému postižení motorických i kognitivních funkcí (Thorová, 2016).

Jiná desintegrační porucha (Hellerův syndrom, F84.3)

Jedná se o velmi vzácnou poruchu, která obvykle začíná mezi 3.-4. rokem života. Dítě po minimálně dvou letech normálního vývoje začne náhle ztrácet již získané schopnosti v oblasti řeči, sociálního chování a motoriky. Regrese je obvykle rychlá a závažná. Tato diagnóza má většinou rychlý spád, a to v rozmezí šesti až devíti měsíců. Děti s touto poruchou bývají více mentálně retardované a agresivní než děti s DA. (Komárek & Hrdlička, 2018).

Aspergerův syndrom (F84.5)

Vyznačuje se typickými projevy v oblasti sociální interakce a rigidním chováním. Na rozdíl od dětského autismu se však obvykle neprojevuje opožděným vývojem řeči ani mentálním postižením. Tento syndrom je někdy označován jako *sociální dyslexie*, a to vzhledem k rozmanitosti forem, v jakých se může projevovat. Častým rysem je výskyt úzce zaměřených zájmů a obtíže v porozumění neverbální komunikaci. Intelekt bývá v normě, což může pozitivně ovlivnit dosažené vzdělání, nicméně navzdory tomu mohou mít tito jedinci potíže se zajištěním plně samostatného života v dospělosti. (Thorová, 2016).

Jiná pervazivní vývojová porucha (F84.8) a nespecifikovaná PDD (F84.9)

Tyto kategorie zahrnují případy, které nesplňují všechna diagnostická kritéria pro výše uvedené diagnózy, ale vykazují znaky narušeného vývoje v sociální interakci a komunikaci (Vítovcová et al., 2021).

Od roku 2022 byla MKN-10 nahrazena MK-11, která sjednotila jednotlivé podtypy pod širší diagnózu poruchy autistického spektra. Nová klasifikace již nerozlišuje jednotlivé podtypy autismu, jako tomu bylo v MKN-10, ale zaměřuje se na rozdělení PAS podle úrovně intelektového fungování a jazykových schopností. Tento přístup umožňuje lépe reflektovat individuální potřeby jedince a poskytovat adekvátní podporu (Vítovcová et al., 2021).

V rámci MKN-11 se PAS dělí do šesti základních kategorií:

- Porucha autistického spektra bez poruchy intelektu a s mírným či žádným poškozením funkčního jazyka.
- Porucha autistického spektra s poruchou intelektu a s mírným nebo žádným narušením funkčního jazyka.
- Porucha autistického spektra bez poruchy intelektu a s narušeným funkčním jazykem.
- Porucha autistického spektra s poruchou intelektu a se zhoršeným funkčním jazykem.
- Porucha autistického spektra bez poruchy intelektu a s absencí funkčního jazyka.
- Porucha autistického spektra s poruchou intelektuálního vývoje a absencí funkčního jazyka.

Tato klasifikace umožňuje přesnější určení stupně podpory, kterou jednotlivci s PAS potřebují, a reflektuje variabilitu projevu poruchy v různých oblastech vývoje (Vítovcová et al., 2021).

1.1.3 VÝSKYT PAS

Poruchy autistického spektra se vyskytují napříč kulturami a všemi částmi světa, součástí je samozřejmě i Česká republika. Výskyt těchto poruch v populaci se v posledních desetiletích zvyšuje, což bývá často vnímáno jako důsledek zlepšení diagnostiky, rozšíření diagnostických kritérií a vyšší informovanosti odborné i laické veřejnosti. V České republice se stále objevují názory, že autismus je pouze „módní diagnóza“, přičemž někteří odborníci

i rodiče poukazují na to, že děti bývají označeny jako autistické pouze na základě osobního dojmu. Tato nedůvěra může způsobit, že některé děti nedostanou správnou diagnózu, což následně oddaluje zahájení efektivní rané intervence. (Thorová, 2016).

Vzhledem k neustále rostoucímu počtu případů poruch autistického spektra (PAS) se stále častěji diskutuje o možných příčinách jejich vzniku. Nejčastější teorie poukazují na vlivy okolního prostředí, například na očkování nebo přítomnost škodlivých látek v potravinách (Thorová, 2016). Je proto důležité zaměřit se na to, jaké faktory mohou stát za nárůstem výskytu PAS:

- rozšíření diagnostických kritérií
- lepší informovanost odborníků a veřejnosti
- zavádění diagnostiky i u dětí s jinými typy postižení
- diagnostika dětí v mladším věku
- administrativní změny v evidenci případů

Zkoumány jsou také možné vlivy prostředí a biologické faktory – například věk rodičů, především otců, u nichž je vyšší riziko genetických mutací. S vyšším věkem rodičů souvisí i nárůst případů početí pomocí asistované reprodukce, což je další z možných rizikových faktorů vzniku PAS (Thorová, 2016).

1.1.4 VZTAH VÝSKYTU K POHLAVÍ

Jedním z důvodů podrobnějšího zaměření na tuto problematiku je skutečnost, že skupinu, se kterou je pracováno, tvoří výhradně chlapci. V této souvislosti je vhodné se zaměřit na faktory ovlivňující výskyt autismu ve vztahu k pohlaví. Výskyt poruch autistického spektra je výrazně častější u chlapců než u dívek. Poměr mezi pohlavími se obvykle uvádí v rozmezí 3:1 až 4:1 ve prospěch chlapců. Příčinou je, že ženský mozek potřebuje více genetických mutací, aby vznikla vývojová porucha (Thorová, 2016). Autismus u dívek bývá méně nápadný a tím pádem i hůře diagnostikovatelný. To vede k podhodnocování výskytu mezi diagnostikovanými dětmi. Jelikož dívky mívají lepší sociální, emoční a také komunikační dovednosti, zároveň se snaží tolik nevyčnívat z davu a hrát tzv. roli k zamaskování určité neznalosti či nejistoty, je daleko obtížnější jejich poruchu odhadnout (Šporclová, 2018). Při posuzování rozdílů mezi pohlavími došlo k několika různým názorům. Někteří vědci tvrdí, že dívky bývají méně hyperaktivní nebo agresivní, někteří zas, že trpí více úzkostmi než chlapci. Další názornou ukázkou rozdílů mezi pohlavími byly výsledky studie týkající se

výše IQ, kde se opět vyskytly značné rozdíly (Thorová, 2016). Dle Thorové (2016) jsou i přesto potřebné další výzkumy týkající se rozdílů v chování u dětí s autismem.

1.2 SPECIFIKA V OBLASTI MOTORIKY, RYTMIZACE A POHYBU

Děti s poruchou autistického spektra často vykazují specifické motorické obtíže, které mohou mít zásadní dopad na jejich každodenní fungování a zapojení do pohybových aktivit. Tyto obtíže zahrnují jak hrubou, tak jemnou motoriku, sníženou koordinaci pohybů, problémy s rovnováhou a celkovou motorickou neobratnost. Některé studie ukazují, že přes 80 % dětí vykazuje podprůměrné motorické schopnosti a zároveň i že jejich neobratnost je rovna sociálním dovednostem. Z toho vyplývá, že čím víc je dítě neobratné, tím je jeho forma autismu závažnější. Ve škole mohou nastávat problémy při výuce tělesné výchovy, kdy běžné držení rovnováhy nebo cviky na koordinaci nejsou pro ně snadným úkolem. Mohou se vyskytovat i typy, kdy jejich motorika je bez jakéhokoliv problému, ale dochází ke kontrastu v oblasti řeči, kdy dítě vůbec nepromluví. Dalším možným případem je ten, kdy dítě je zprvu obratné, ale s postupem času o své schopnosti přichází (Thorová, 2016). Některé studie naznačují, že motorická dysfunkce u dětí s PAS je častým jevem a že tyto děti mají oproti svým neurotypickým vrstevníkům výrazně nižší úroveň motorických dovedností (Taylor et al., 2023). Dle Komárka a Hrdličky (2018) děti s PAS často vykazují opožděný motorický vývoj, což může ovlivnit jejich schopnost efektivně reagovat na vnější podněty a zapojit se do kolektivních her nebo sportovních aktivit.

V některých případech může docházet ke zvláštnostem v celkové motorice, kdy dítě poněkud dlouhé období chodí po špičkách. Pokud se jedná o několik let, tento typ chůze může naprosto zdeformovat končetiny a v budoucnu již normálního pohybu nedocílí. Způsob chůze či běhu bývá u některých na první pohled odlišná. Některé pohyby jsou plynulé, některé naopak trhavé. Výjimkou také není vadného držení těla a s tím spojená skolióza (Thorová, 2016).

V oblasti rytmizace a pohybových schopností se u dětí s PAS objevují deficity v synchronizaci pohybů s vnějším rytmem, což ovlivňuje jejich schopnost provádět koordinačně náročnější úkoly, například tanec nebo hudebně-pohybové aktivity (Bandini et al., 2012). Tento deficit je částečně dán neurobiologickými faktory, které ovlivňují propojení mezi motorickou a senzorickou oblastí mozku (Thorová, 2016). To může být způsobeno

nejen motorickou neobratností, ale i obtížemi ve smyslovém zpracování a integraci podnětů z okolního prostředí (Moscatelli et al., 2020).

1.3 POHYBOVÉ A KOORDINAČNÍ AKTIVITY U DĚTÍ S PAS

1.3.1 VÝZNAM POHYBOVÝCH AKTIVIT PRO DĚTI S PAS

Pohybové aktivity mají zásadní význam pro fyzický, sociální a kognitivní rozvoj dětí s PAS. Pravidelná fyzická aktivita nejen podporuje celkové zdraví, ale může také přispět ke snížení stereotypního chování a zlepšení sociálních interakcí (Pan et al., 2016). Fyzická aktivita má pozitivní vliv na regulaci emocí, snižování úzkostných stavů a podporu sebevědomí (Vítovcová et al., 2021). Studie ukazují, že pohybové programy, které jsou specificky přizpůsobeny potřebám dětí s PAS, mohou zlepšit jejich motorické dovednosti, koordinaci a exekutivní funkce (Taylor et al., 2023). Zlepšení motorických schopností zároveň podporuje větší zapojení do kolektivních aktivit, čímž se posiluje sociální interakce a spolupráce s vrstevníky.

Zatímco děti s PAS mohou splňovat základní doporučení pro denní fyzickou aktivitu, jejich zapojení do různorodých pohybových činností je omezené (Bandini et al., 2012). To naznačuje, že tradiční metody měření fyzické aktivity nemusí plně odrážet jejich skutečné pohybové schopnosti a potřeby. Důležitým aspektem podpory fyzické aktivity u dětí s PAS je tedy nejen zajištění dostatečného pohybového režimu, ale také rozšíření spektra aktivit, které jsou pro tyto děti dostupné a motivující. Taneční a rytmická cvičení, která kombinují pohyb se sluchovými podněty, mohou být efektivním nástrojem pro zlepšení motorických dovedností a smyslové integrace (Autismport, 2023).

1.3.2 VÝZNAM KOORDINAČNÍCH AKTIVIT V ROZVOJI DĚTÍ S PAS

Koordinační aktivity hrají klíčovou roli v motorickém rozvoji dětí s PAS. Jelikož mnoho dětí s PAS vykazuje deficity v oblasti hrubé i jemné motoriky, je důležité zařazovat aktivity, které podporují rozvoj koordinace, rovnováhy a přesnosti pohybu. Specifické intervence se ukázaly jako účinné pro zlepšování motorických dovedností i exekutivních funkcí (Pan et al., 2016). Pohybové aktivity zaměřené na koordinaci mají pozitivní dopad nejen na motorický vývoj, ale také na kognitivní funkce, včetně schopnosti plánování, adaptace a flexibility myšlení.

Koordinační cvičení nejen přispívají k lepšímu zvládání běžných pohybových úkolů, ale také podporují schopnost soustředění a pracovní paměť (Moscatelli et al., 2020). Důležité je, aby tyto aktivity byly přizpůsobeny individuálním potřebám dětí a aby byly prováděny v prostředí, které podporuje jejich motivaci a zapojení. Mezi efektivní koordinační aktivity patří například pohybové hry spojené s vizuálními a sluchovými podněty, což zlepšuje nejen pohybovou synchronizaci, ale i orientaci v prostoru a reakční rychlost (Taylor et al., 2023).

1.3.3 ROZVOJ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

Rozvoj koordinačních schopností je zásadní pro celkovou pohybovou zdatnost dětí s PAS. Motorická kompetence a schopnost koordinovat pohyby jsou úzce spjaty s dlouhodobou fyzickou aktivitou a jejími přínosy (Taylor et al., 2023). Výzkumy ukazují, že děti s PAS mají v průměru nižší úroveň koordinace, což vede k nižší míře zapojení do sportovních a pohybových aktivit (Bandini et al., 2012). Omezená koordinace pohybů také často vede k frustraci a snížení motivace k dalším pohybovým aktivitám, což může negativně ovlivnit jejich celkovou fyzickou kondici (Komárek & Hrdlička, 2018).

Intervence zaměřené na rozvoj koordinace mohou nejen zlepšit pohybové schopnosti, ale také přispět k celkovému zlepšení kvality života těchto dětí (Pan et al., 2016). Důležitá je kombinace motorických a kognitivních cvičení, která posilují nejen koordinaci, ale i schopnost plánování a adaptace na nové situace (Moscatelli et al., 2020). Specifická cvičení zaměřená na koordinaci, jako jsou balanční hry, překážkové dráhy a rytmická cvičení, se ukázala jako efektivní nástroj pro zlepšení motorického vývoje dětí s PAS (Autismport, 2023).

1.4 TANEC A RYTMUS U DĚTÍ S PAS

1.4.1 VÝZNAM TANEČNÍCH A RYTMICKÝCH PRVKŮ U DĚTÍ S PAS

Taneční a rytmické prvky hrají důležitou roli v podpoře dětí s poruchou autistického spektra (PAS). Pohyb spojený s hudbou a rytmem má pozitivní vliv nejen na fyzický vývoj, ale také na emocionální stabilitu, sociální interakce a kognitivní schopnosti (Cortés-Vázquez & Ballesteros-Moscosio, 2024). Tanečně-pohybová terapie (Dance/Movement Therapy, DMT) je jednou z metod, která využívá pohyb jako prostředek k dosažení psychických, sociálních a fyzických cílů. Děti s PAS často reagují pozitivně na rytmické vzorce a strukturované pohybové aktivity, které jim pomáhají lépe se orientovat v prostředí a navazovat sociální kontakty (Morris et al., 2021).

Hudba a rytmus poskytují pevnou strukturu, která usnadňuje organizaci pohybu a podporuje senzorickou integraci. Synchronizace pohybů s rytmem hudby přispívá ke zlepšení motorických dovedností, rovnováhy a celkové tělesné kontroly (Scatozza, Bryden & Fletcher, 2023). Rytmické prvky navíc mohou pomoci regulovat emoční projevy a přispět k celkové psychické pohodě dětí s PAS (Scharoun et al., 2014). Tento přístup je využíván i v českém prostředí, kde se odborníci věnují práci s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami, včetně těch s PAS.

1.4.2 TANEČNĚ-POHYBOVÁ TERAPIE

Tanečně-pohybová terapie (Dance/Movement Therapy, DMT) je psychoterapeutický přístup, který využívá pohyb jako prostředek komunikace, sebevyjádření a rozvoje sociálních dovedností. Při této terapii dochází k nevědomě vzniklým pohybům, kdy klient zažívá neobvykle příjemné pocity a dokáže se vžít zcela upřímně do daného pohybu (Payne, 2011). Tato metoda je obzvláště přínosná pro děti s poruchou autistického spektra, které často čelí obtížím v oblasti verbální komunikace a sociální reciprocity (Komárek & Hrdlička, 2018). DMT umožňuje dětem vyjadřovat se pohybem, což je zásadní pro jedince s omezenými verbálními schopnostmi.

Pohyb je přirozeným nástrojem neverbální komunikace a může hrát klíčovou roli při rozvoji emočního vnímání a propojení s okolním světem. Výzkumy ukazují, že rytmická organizace pohybu pomáhá dětem s PAS lépe vnímat strukturu sociálních situací, regulovat chování a reagovat na podněty z okolí (Morris et al., 2021). Strukturované pohybové sekvence a

rytmické vzorce mohou podporovat vnímání prostoru, koordinaci a emoční stabilitu (Thorová, 2016).

Podle Evropské asociace tanečně-pohybové terapie (EADMT) a Americké asociace tanečně-pohybové terapie (ADTA) je DMT psychoterapeutickým přístupem, který využívá tělesný pohyb k rozvoji emocionálních, kognitivních, fyzických a sociálních dovedností jednotlivce. Dosedlová (2012) zdůrazňuje, že tanec v sobě nese archetypální význam a je nejen formou uměleckého vyjádření, ale i prostředkem hluboké psychologické proměny. Pohyb a tanec byly v různých společnostech využívány nejen k rituálním účelům, ale také jako prostředek k léčbě a harmonizaci psychického stavu jedince.

Podle Payne (2011) je tanečně-pohybová terapie založena na propojení těla a mysli, což umožňuje dětem s PAS rozvíjet nejen motorické dovednosti, ale také sebepojetí a schopnost vnímat své vlastní emoce. Rytmus a pohyb se v rámci této terapie využívají k vytvoření bezpečného prostoru, ve kterém mohou děti projevit své emoce a potřeby. Technika zrcadlení pohybu (mirroring), která umožňuje dětem lépe porozumět neverbálním signálům a podporuje interakci s druhými, je jedním z klíčových prvků této terapie. Výzkumy prokázaly, že tato technika pomáhá zlepšovat oční kontakt, neverbální komunikaci a sociální propojení (Cui & Wang, 2024). Pozorování dětí v tanečně-pohybových aktivitách ukázalo, že pravidelný rytmus a opakované pohybové vzorce vedou ke zvýšené pozornosti a snížení impulzivity (Scatozza, Bryden & Fletcher, 2023).

Dosedlová (2012) zdůrazňuje, že propojení pohybového projevu s emocionálním prožíváním umožňuje dětem lépe si uvědomovat vlastní tělesné hranice a posilovat schopnost regulace emocí. Kromě toho bylo zjištěno, že tanečně-pohybová terapie pomáhá regulovat úzkost a stres, které jsou u dětí s PAS častým problémem Pohyb v kombinaci s hudbou podporuje emoční prožívání a umožňuje dětem lépe zvládat emocionální výkyvy. (Scharoun et al., 2014).

Individuální přístup je klíčový pro efektivitu terapie. Některé děti lépe reagují na jemné a plynulé pohyby, zatímco jiné preferují dynamické aktivity. Personalizace přístupu umožňuje maximalizovat přínosy terapie a podpořit děti v jejich individuálním rozvoji (Moo & Ho, 2023). Tanečně-pohybová terapie se tak ukazuje jako efektivní nástroj pro podporu dětí s PAS nejen v oblasti motorického vývoje, ale také v rámci sociální interakce a emočního prožívání.

1.4.3 VLIV RYTMU A POHYBU NA VNÍMÁNÍ A KOGNITIVNÍ SCHOPNOSTI DĚTÍ S PAS

Rytmus a pohyb hrají klíčovou roli ve vývoji kognitivních funkcí a vnímání u dětí s PAS. Rytmická stimulace, například prostřednictvím tanečních prvků nebo hudby, může pomoci regulovat senzorické vnímání a podporovat soustředění (Payne, 2011). Hudba a rytmus působí jako přirozený regulátor pozornosti a mohou zlepšit schopnost dítěte reagovat na vnější podněty (Dosedlová, 2012). Výzkumy potvrzují, že děti s PAS často lépe reagují na pravidelné rytmické vzorce, což jim pomáhá v orientaci v prostoru i v sociálních interakcích (Scharoun et al., 2014).

Pohybové aktivity, které kombinují rytmus a motorickou koordinaci, mohou také přispět k rozvoji exekutivních funkcí, jako je plánování, pracovní paměť a inhibice impulzivního chování (Morris et al., 2021). Podle Payne (2011) je propojení rytmu s pohybem důležité pro celkovou integraci senzorických podnětů a může tím pádem pomáhat dětem s PAS lépe regulovat své emoce.

Morrisová et al. (2021) ve své studii zkoumali, které hudební a rytmické prvky jsou pro děti s PAS nejefektivnější v rámci tanečně-pohybové terapie. Zjistili, že nejčastěji používané prvky zahrnují:

- Čtyřdobý rytmus (4/4) – pravidelná struktura, která usnadňuje koordinaci pohybu.
- Střední tempo (moderato) – optimální rychlost, která minimalizuje riziko overstimulace.
- Hudba s textem – může podpořit verbální komunikaci a motivovat děti k zapojení.

Tyto prvky podporují nejen motorickou koordinaci, ale také sociální propojení a interakci mezi dětmi a terapeuty či rodiči. Celkově lze říci, že rytmus a pohyb představují účinný nástroj pro podporu kognitivního a emočního vývoje dětí s PAS. (Morris et al., 2021).

1.4.4 PŘÍSTUPY V TANEČNĚ-POHYBOVÉ TERAPII

Tanečně-pohybová terapie využívá různé přístupy přizpůsobené individuálním potřebám klientů. Jedním z klíčových prvků je práce s rytmem, která pomáhá dětem s PAS lépe vnímat pohybové vzorce, reagovat na podněty z okolí a podporovat jejich zapojení do terapie. Opakující se rytmické sekvence poskytují pocit předvídatelnosti a bezpečí, což je zásadní pro děti s obtížemi v senzorickém zpracování (Morris et al., 2021). Výzkum Srinivasanové et al. (2016) navíc ukázal, že rytmicky strukturované aktivity mohou vést ke zlepšení soustředění a spontánním verbálním projevům.

Další významnou technikou je již zmíněné zrcadlení pohybu (mirroring), které podporuje sociální dovednosti a schopnost reciproční komunikace (Scharoun et al., 2014). Tento přístup pomáhá dětem s PAS lépe porozumět neverbálním signálům, vnímat vlastní tělo i okolní prostředí a zapojit se do interakcí. Zrcadlení pohybů může vést ke zvýšené sociální angažovanosti a posílení vztahu mezi dítětem a terapeutem, případně rodičem, pokud je do terapie zapojen (Moo & Ho, 2023).

Tanečně-pohybová terapie se často kombinuje s dalšími přístupy, jako je muzikoterapie nebo dramatická terapie, čímž se rozšiřují možnosti neverbální komunikace a kreativity. Použití perkusních nástrojů, bubnování nebo rytmických cvičení může podpořit propojení mezi sluchovým vnímáním a motorickým projevem, což je důležité pro koordinaci pohybu a celkový vývoj dítěte (Morris et al., 2021).

Skupinová tanečně-pohybová terapie poskytuje prostor pro hravost, spontánní pohyb, imaginaci, kreativitu, což následně vede k posilování sebevědomí a pocitu sounáležitosti. Práce ve skupině může také pomoci rozvíjet schopnost spolupráce a respektu k druhým. Při výběru hudby bychom měli zohledňovat mnoho faktorů, jelikož se jedná o skupinu. Je možné, že někteří reagují na hudbu přecitlivěle nebo mají například s určitou hudbou spojené vzpomínky. Proto je důležité umožnit skupině vlastní výběr hudby nebo alespoň její tempo. To může vést k celkové motivaci a sebevyjádření v daném pohybu (Payne, 2011). Dosedlová (2012) upozorňuje na terapeutický potenciál tance a jeho vliv na emoční prožívání a expresi.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem této práce je sestavit a v praxi realizovat metodický zásobník tanečních a rytmických technik v rámci pravidelných cvičebních lekcí dětí s PAS.

Úkoly práce:

1. Vhodně zvolit taneční prvky a rytmické pomůcky pro děti s PAS a následně je efektivně a optimálně aplikovat v praxi.
2. Metodicky popsat vybrané prvky a techniky a fotograficky zdokumentovat jejich správné provedení s ohledem na specifické nároky jedinců s PAS.

3 METODIKA

Metodická část bakalářské práce se zaměřuje na přímé pozorování a aplikaci tanečních a rytmických technik u dětí s poruchou autistického spektra v rámci pravidelných pohybových aktivit. Cílem této metody bylo sledovat reakce dětí na jednotlivé pohybové podněty, analyzovat jejich motorickou koordinaci, emoční prožívání a míru zapojení do aktivity. Přímé pozorování umožnilo vyhodnocovat efektivitu vybraných prvků a upravovat metodiku tak, aby co nejlépe odpovídala individuálním potřebám dětí s PAS.

Výzkumnou skupinu tvořily děti z organizace ProCit, z.s. u nichž se nejčastěji vyskytují diagnózy PAS podle MKN-10. V rámci pravidelných pohybových lekcí, které se konaly každý týden, byly jednou za čtrnáct dní aplikovány různé tanečně-rytmické techniky za použití specifických pomůcek. Hlavním cílem těchto lekcí byl rozvoj pohybových dovedností, protože primární zaměření těchto hodin spočívalo ve fyzioterapeutických cvičeních. Pozornost byla věnována nejen tomu, jak děti na jednotlivé aktivity reagují, ale také míry jejich zapojení a možným úpravám metodiky, které by jim usnadnily plnohodnotnou účast na aktivitě. Na základě těchto poznatků vznikl metodický zásobník, který zahrnuje podrobný popis jednotlivých cvičení, jasně definované cíle aktivit a doporučení pro jejich aplikaci v pedagogické praxi. Důležitou součástí metodiky je také možnost adaptace aktivit podle individuálních schopností dětí, což umožňuje jejich širší využití v různých kontextech.

Jednotlivé techniky byly postupně ověřovány během praxe s dětmi a na základě získaných poznatků byly upravovány tak, aby co nejlépe odpovídaly jejich individuálním potřebám. Při analýze aktivit bylo využito nejen přímé pozorování, ale také reflexe jejich průběhu a efektivity z hlediska dosažených cílů. Tento přístup poskytuje důležitá data pro tvorbu metodiky, která je založena na praktických zkušenostech a odpovídá specifickým potřebám dětí s PAS. Výstupy této práce mohou být využity nejen pedagogy, ale také rodiči a dalšími odborníky při práci s touto cílovou skupinou.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 VÝCHODISKA TVORBY METODIKY

Tvorba metodiky vychází z odborných poznatků o motorických a sociálních projevech dětí s PAS a možnostech využití tanečních a rytmických prvků v práci s dětmi s autismem. Zásadním východiskem byla odborná literatura, která popisuje charakteristiky dětí s PAS, jejich specifické potřeby v oblasti motoriky, senzorického vnímání a sociální interakce. Při sestavování aktivit byly zohledněny didaktické principy, zejména strukturované učení, multisenzorický přístup a individualizace výuky, které umožňují dětem s PAS lépe porozumět zadání a zapojit se do aktivity podle svých možností. Návrh metodiky byl rovněž ovlivněn osobní zkušeností s dětmi s PAS v organizaci Procit, kde bylo možné sledovat jejich reakce na různé pohybové a rytmické podněty. Velkou roli při tvorbě jednotlivých aktivit sehrály také mé vlastní taneční zkušenosti, které mi umožnily flexibilně reagovat na potřeby dětí, přizpůsobovat jednotlivé prvky a intuitivně volit takové pohybové motivy, jež vedly k většímu zapojení a radosti z pohybu. Na základě těchto pozorování byly vybrány a upraveny konkrétní aktivity tak, aby odpovídaly schopnostem a potřebám dětí. Inspirací byly také prvky taneční terapie, muzikoterapie a rytmických cvičení, které se osvědčily jako účinné metody pro rozvoj motoriky, koordinace a sociální interakce u dětí s PAS. Výběr pomůcek se opíral o jejich dostupnost a vhodnost pro tuto cílovou skupinu, přičemž byly zvoleny takové nástroje, které podporují senzorické vnímání a umožňují variabilitu pohybových aktivit. Tato východiska sloužila jako základ pro sestavení metodiky, která je prakticky využitelná nejen pedagogy, ale i rodiči dětí s PAS a dalšími odborníky pracujícími s touto cílovou skupinou.

4.1.1 CÍLE METODICKÉHO MATERIÁLU

Cílem tohoto metodického materiálu je seznámit děti s poruchou autistického spektra s tanečně-rytmickými aktivitami a ukázat jejich praktický přínos v každodenním životě. Tato forma terapie nabízí dětem s PAS možnost aktivního rozvoje v několika klíčových oblastech: motorický rozvoj, sociální interakce, emoční expresivita, kognitivní schopnosti. Začlenění těchto aktivit do každodenního života dětí s PAS může významně přispět k jejich celkovému rozvoji a kvalitě života. Tento metodický materiál poskytuje praktické návody a doporučení, jak efektivně využívat tanečně-rytmické aktivity v terapii a běžných činnostech, proto je tento materiál určen především pedagogům, terapeutům, a rodičům.

4.1.2 ORGANIZACE CVIČENÍ V RÁMCI METODIKY

V rámci setkání s dětmi ze spolku ProCit, která jsem navštěvovala jednou za dva týdny, mi bylo umožněno věnovat se dětem s poruchou autistického spektra po dobu 10–15 minut během každé hodiny. Během tohoto času jsem se snažila využívat co nejzajímavější pomůcky a aktivity vhodné právě pro děti s PAS, a následně je vyzkoušet na základě mnou předváděných pohybů.

4.1.3 CHARAKTERISTIKA CÍLOVÉ SKUPINY

Jak už bylo zmíněno, moje tvorba pro metodický zásobník byla tvořena z navštěvovaných lekcí s dětmi ze spolku ProCit. Skupina byla tvořena kluky ve věkovým rozmezí osmi až dvaceti let. Přesto právě kvůli této poruše jsou za děti všichni stále pokládány a spadají do této skupiny. Děti mají nejčastěji tři typy poruch a to tedy: dětský autismus, atypický autismus a Aspergerův syndrom. Každý z nich má proto jiný projev při aktivitách a práce s nimi se musí samozřejmě přizpůsobit na základě rozdílných poruch. Někteří zvládají tento typ aktivit bez obtíží, proto není nutností nějakých velkých změn jak už to způsobem mého vyjadřování nebo změn obtížností tanečních či rytmických prvků. U některých, ale tento problém nastane a projev musí být samozřejmě změněn. Nejčastěji se jedná o změnu rychlosti provedení, či názornější ukázky. Některé děti jeví i přecitlivělost na hlasitou hudbu a vede je to k následnému nesoustředění se a nepokoji, i přesto že by tento typ aktivit měl spíše působit opačně.

4.1.4 KRITÉRIA PRO VÝBĚR A ZAŘAZENÍ AKTIVIT

Při výběru aktivit jsem se zaměřovala na rozvoj základních pohybových dovedností v bezpečném a nevýkonově orientovaném prostředí. Děti se věnovaly různým činnostem s využitím široké škály cvičebních a edukačních pomůcek, přičemž byla maximálně respektována individualita každého dítěte.

Využívala jsem také stimulační hračky a pomůcky, které pomáhají regulovat úroveň vzrušení, poskytují podporu a uvolňují stres. Tyto nástroje podporují smyslovou integraci a pomáhají dětem lépe zpracovávat senzorické podněty.

Tato struktura a výběr aktivit přispěly k efektivnímu zapojení dětí do cvičení, podpořily jejich motorický rozvoj a zároveň respektovaly jejich individuální potřeby a schopnosti.

5 STRUKTURA METODICKÉHO ZÁSOBNÍKU

Metodický zásobník je sestaven na základě pečlivě vybraných rytmických pomůcek a tanečních prvků tak, aby byl nejen přehledný a stručný, ale především prakticky využitelný pro rodiče, pedagogy i terapeuty. Jeho cílem je nabídnout srozumitelný a účinný nástroj pro práci s dětmi s poruchou autistického spektra. Zásobník je pro přehlednost členěn do následujících bodů:

- Název
- Cíl aktivity (co rozvíjí)
- Pomůcky
- Průběh
- Možnosti modifikací podle individuálních potřeb dětí

5.1 JEDNOTLIVÉ TANEČNÍ AKTIVITY S VYUŽITÍM POMŮCEK

- ***Tanec s barevnými šátky***

Cíl aktivity: Podpora motorické koordinace, rytmického cítění a rozvoje vnímání prostoru. Posílení sociální interakce a rozvoj emocí prostřednictvím pohybu s využitím šátků.

Pomůcky: Barevné šátky (lehké a průsvitné), hudba s jasným rytmem

Průběh aktivity: Děti se nejprve seznámí se šátky tím, že si je prohlédnou, osahají a volně s nimi zkoušejí pohybovat. Následně si osvojí základní pohyby, jako je jednoduché mávání, kroužení nebo pomalé spouštění šátku k zemi podle vzoru pedagoga. Poté přecházejí k tanci s hudbou, během kterého se mohou pohybovat volně a improvizovat, nebo následovat pokyny. Aktivita pokračuje společnými činnostmi, například pohyby v páru či skupině, podáváním šátků nebo tvořením „vlny“. Na závěr dochází ke zklidnění, kdy děti s šátky jemně pohybují na klidnější hudbu.

Další příklady aktivit:

- Propletení šátků ve dvojici, točení se
- Přehazování z jedné ruky do druhé
- Fouknutí do šátku, aby letěl

Možnosti modifikace: Náhrada šátků jinou pomůckou (např. stuhy), jednodušší pohyby vsedě, výběr hudby dle individuálních potřeb dítěte.



Obrázek 1: Šátek-vyhození a chycení
(zdroj:vlastní)



Obrázek 2: Šátek-kroužení tzv. osmička
(zdroj:vlastní)

Obrázek 3: Tanec se šátky-přímá ukázka z praxe
(zdroj:vlastní)

- ***Pohybová aktivita s chrastícími pomůckami***

Cíl aktivity: Zlepšení jemné motoriky, koordinace a orientace v rytmu hudby.

Pomůcky: Chrastítka různých typů (např. plastová, dřevěná, domácí chrastítka vyrobená z PET lahví naplněných rýží), hudba s jasným rytmem nebo jednoduchý rytmus tleskáním.

Průběh aktivity: Děti se nejprve seznámí s chrastítky tím, že si je mohou prohlédnout, osahat a vyzkoušet různé zvuky. Pedagog jim ukáže různé způsoby chrastění, například pomalé a rychlé, silné a slabé. Následně děti napodobují jednoduché rytmické vzory podle pedagoga, přičemž se soustředí na pravidelnost a přesnost rytmu. Poté následuje hra na ozvěnu, kdy pedagog zahraje krátký rytmus a děti ho zopakují. V další části aktivity děti chrastí do rytmu přehrávané hudby, přičemž se mohou volně pohybovat a propojovat pohyb se zvukem. Na závěr dochází k uklidnění pomocí pomalého rytmického chrastění nebo jen poslechu zvuků chrastítek, což pomáhá dětem lépe se soustředit a zklidnit.

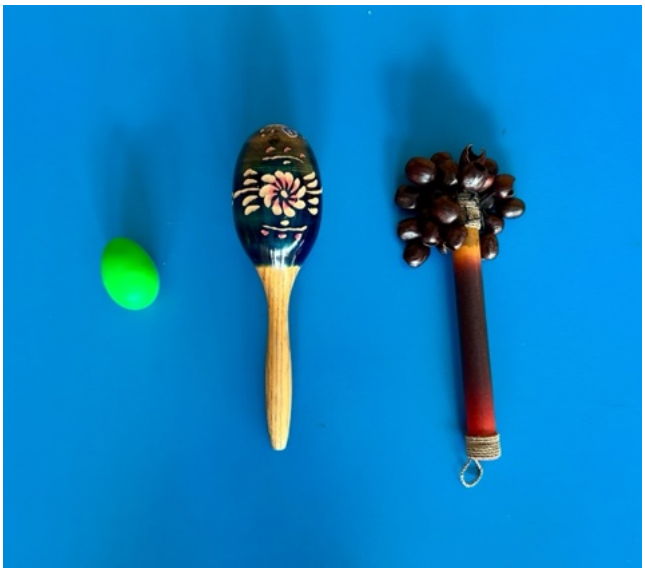
Další příklady aktivit:

- rytmické hry: vyťukávání rytmu chrastítkem do hudby
- doprovod jednoduchých tanečních písní
- "dirigent rytmu": dítě vede ostatní chrastítkem ve zvoleném tempu

Možnosti modifikace: Možnost využití jiných nástrojů (bubínky, dřívka), rytmická cvičení mohou být prováděna i bez hudby (jen s hlasovým doprovodem pedagoga)**,** jednodušší varianty pro děti s motorickými obtížemi (např. chrastění pouze v jedné ruce).



Obrázek 4: Chrastící pomůcka-údery do ruky (zdroj:vlastní)



Obrázek 5: Druhy chrastítek (zdroj:vlastní)

- ***Dárek- vánoční téma (destička se stuhou)***

Cíl aktivity: Rozvoj jemné motoriky, koordinace rukou a představivosti při manipulaci s netradiční pomůckou.

Pomůcky: Pěnové destičky zabalené jako dárky se stuhou.

Průběh aktivity: Děti se nejprve seznamují s destičkami, zkouší, jak zabalit dárek stuhou pomocí uzlů, zkoumají jejich tvar, povrch a způsob uchopení. Poté zkouší různé způsoby manipulace, jako je podávání mezi sebou, držení nad hlavou, překládání z jedné ruky do druhé nebo podávání kolem pasu. Aktivita může být doplněna o pohybové hry, kdy děti například běží s „dárkem“ k určenému místu nebo ho předávají v kruhu na hudební signál. Na závěr probíhá klidnější část, kdy děti mohou položit dárek pod připravený vyrobený stromeček a zpívat koledy.

Další příklady aktivit:

- Posílání destiček do kruhu
- Vytvoření pyramidy z destiček

Možnosti modifikace: Pro děti se slabší motorikou lze použít větší destičky nebo umožnit manipulaci oběma rukama. Při vázání stuhy případně můžeme pomoct dětem, které nezvládají jemné motorické pohyby.



Obrázek 6: Vánoční dárek-různé pozice (zdroj:vlastní)



Obrázek 7: Vánoční dárek-proplétání (zdroj:vlastní)



Obrázek 8: Vánoční dárek-přímá ukázka z praxe (zdroj:vlastní)

- ***Tanec a pohybová aktivita se stuhami***

Cíl aktivity: Podpora koordinace pohybu, posílení svalového tonu, rozvoj prostorového vnímání, rytmizace pohybů a jemné motoriky.

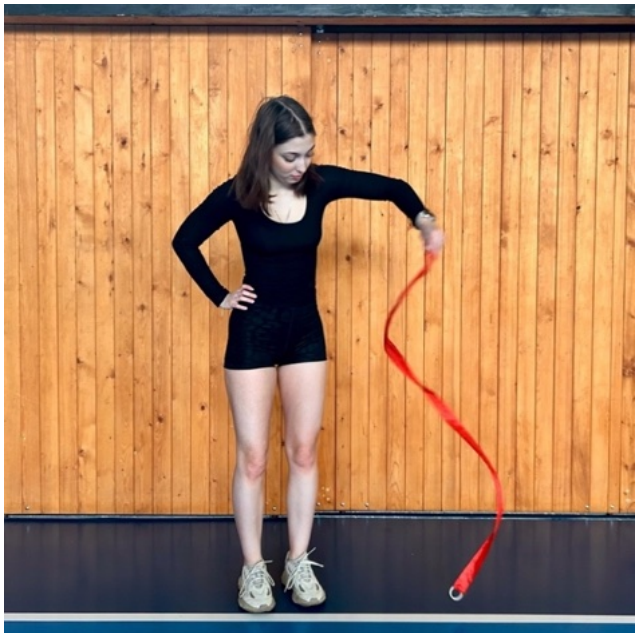
Pomůcky: Barevné stuhy s úchyty na obou koncích.

Průběh aktivity: Děti si nejprve vyberou barvu stuhy a vyzkouší si manipulaci se stuhami, vnímají jejich pohyb ve vzduchu a sledují jejich vizuální efekt. Pedagog ukazuje základní pohyby, například vlnění, kruhové pohyby či střídavé švihy. Následuje rytmická část, ve které děti pohybují stuhami podle hudby, buď volně, nebo dle daných pokynů. Může se zapojit i interakce ve dvojicích nebo skupině, například podávání stuh mezi dětmi či synchronizovaný pohyb. Na závěr se aktivita zpomalí, děti si stuhy položí za krk a dochází ke zklidnění a vydýchání.

Další příklady aktivit:

- Výměna stuhy ve vzduchu ve dvojici
- Vytvoření hada, první vede a dělá hlavu
- Mexická vlna, spojení stuh

Možnosti modifikace: Děti s omezenou hybností mohou provádět pohyby pouze rukama nebo zápěstím. Stuhy lze zkrátit nebo vybrat lehčí materiál pro snazší manipulaci. Tempo hudby lze přizpůsobit potřebám dětí.



Obrázek 9: Stuha-spirála (zdroj:vlastní)



Obrázek 10: Stuha-přímá ukázka z praxe (zdroj:vlastní)

- ***Boomwhackers***

Cíl aktivity: Rozvoj sluchového vnímání, podpora rytmického cítění, zapojení celého těla do hudebního projevu a posílení týmové spolupráce.

Pomůcky: Barevné plastové trubky boomwhackers, které vydávají různé tóny podle délky.

Průběh aktivity: Děti si nejprve osahají boomwhackery a vyzkouší, jakým způsobem mohou vytvářet zvuky – například úderem o ruku, o podložku nebo jemným poklepem o sebe. Doporučení pro lepší znění tónu je bouchnutím do dlaně. Pedagog je seřadí podle tónů a děti poslouchají rozdíly ve výšce zvuků. Následuje hra na ozvěnu, kdy pedagog zahraje jednoduchou sekvenci tónů a děti ji opakují. Poté se přechází k rytmizaci, kdy děti hrají do hudby nebo vytvářejí jednoduché melodie. Někteří mohou udržovat základní rytmus, zatímco ostatní hrají melodii. Na závěr se aktivita zpomalí, děti poslouchají jednotlivé tóny a vnímají jejich doznívání.

Další příklady aktivit:

- Jednoduché kroky s boomwhackers
- Hra do rytmu hudby
- Spolupráce ve dvojici, střídání tónů

Možnosti modifikace: Děti s motorickými obtížemi mohou používat kratší boomwhackery nebo hrát pouze údery o ruce. Tempo aktivity lze zpomalit a usnadnit rytmické vzory.



Obrázek 11: Boomwhackers-úder o ruku (zdroj:vlastní)

Obrázek 12: Boomwhackers s jednotlivými tóny (zdroj:vlastní)



Obrázek 13: Boomwhackers-přímá ukázka z praxe, nácvik hry dle tónů (zdroj:vlastní)

- ***Hra s míčem***

Cíl aktivity: Podpora rovnováhy a koordinace pohybu, posílení hlubokého svalstva, stimulace propriocepce a rozvoj rytmického cítění.

Pomůcky: Velké gymnastické míče.

Průběh aktivity: Děti se nejprve rozmístí a sednou si na míč. Následně zkouší základní pohyby, které zvládají. Pedagog ukáže různé způsoby manipulace, například houpání se na míči, kutálení nebo jemné odrážení od země. Poté se zapojuje rytmická část, kdy děti do míče bubnují dlaněmi různým způsobem, buď s hudbou nebo bez. Může následovat pohybová hra, například převalování míče mezi dětmi nebo držení rovnováhy při sezení na míči. Aktivita se zakončí uvolňujícím cvičením, kdy děti v sedě položí ruce na míč, vnímají jeho pohyb a soustředí se na klidné dýchání.

Další příklady aktivit:

- Skákání na gymballu
- Držení rovnováhy v kleče
- Kroužení do rytmu

Možnosti modifikace: Dětem s nižší stabilitou lze nabídnout oporu nebo menší míč pro snadnější manipulaci. Cvičení lze provádět vsedě na míči nebo jen s rukama. Tempo bubnování a pohybů lze upravit dle potřeb dětí.



Obrázek 14: Gymball-různé typy úderu (zdroj:vlastní)



Obrázek 15: Gymball-přímá ukázka z praxe (zdroj:vlastní)

- ***Bubnování s paličkami***

Cíl aktivity: Podpora rytmického cítění, rozvoj jemné a hrubé motoriky, soustředění se.

Pomůcky: Dřevěné paličky a pevné destičky sloužící jako rytmický nástroj.

Průběh aktivity: Děti se nejprve seznámí s paličkami a destičkami a experimentují s různou intenzitou úderů. Pedagog ukazuje různé techniky hry – bubnování jednou rukou, střídání rukou nebo rytmické vzory. Následuje hra na ozvěnu, kdy pedagog zadá rytmus a děti ho zopakují. Poté se přechází na rytmickou improvizaci, kde děti bubnují podle hudby nebo tvoří společný rytmus ve skupině. Aktivita končí zklidněním, kdy děti pouze jemně poklepávají nebo naslouchají doznívajícím tónům.

Další příklady aktivit:

- Rytmické vyťukávání doprovodů k písním
- Hra na "zastav a zahraj" – děti při zastavení hudby ťuknou na destičku
- Kombinace pohybu a rytmu – chůze/tanec a současné hraní paličkami

Možnosti modifikace: Pro děti s motorickými obtížemi lze použít širší paličky pro lepší úchop nebo zpomalit tempo cvičení. Rytmus může být veden i hlasovým doprovodem pedagoga.



Obrázek 16: Paličky-střídání úderů(zdroj:vlastní)



Obrázek 17: Paličky-přímá ukázka z praxe (zdroj:vlastní)

- ***Cvičení s obručemi***

Cíl aktivity: Rozvoj koordinace, prostorového vnímání a kreativity v pohybu.

Pomůcky: Barevné plastové obruče různých velikostí.

Průběh aktivity: Děti si nejprve vezmou obruč a postaví se do volného prostoru. Aktivita začíná jednoduchými skoky do obruče a zpět. Pedagog skoky předvádí a děti jej napodobují. Pohyby probíhají do rytmu hudby.

Následuje pohyb obruče držené v rukách: nejprve se tlačí od těla dopředu, poté se zvedá nad hlavu. Nohy se pohybují do stoje rozkročného a zpět do stoje spatného. Aktivita pokračuje poskoky do stran spolu s kroužením obručí nebo jen jednotlivé úklony do stran a dopředu, stále s obručí v rukou . Na závěr můžou děti točit obručí po zemi nebo držet obruč před sebou jako volant a pohybovat se po prostoru během, čímž se aktivita hravě a energicky zakončí.

Další příklady aktivit:

- Tanec s obručí v ruce nebo kolem těla (točení, házení, chytání)
- Přeskoky do rytmu přes obruč
- Tvoření tanečních obrazců s více obručemi (spolupráce ve skupině)

Možnosti modifikace: Dětem s nižší pohybovou stabilitou lze nabídnout lehčí obruče nebo aktivity provádět vsedě. Úkoly mohou být upraveny podle schopností – například místo kroužení mohou děti obruč jen držet a vnímat její tvar.



Obrázek 18: Obruč-různé polohy (zdroj:vlastní)



Obrázek 19: Obruč-točení na místě (zdroj:vlastní)



Obrázek 20: Obruč-přímá ukázka z praxe (zdroj:vlastní)

5.2 Doporučení pro práci s metodickým materiálem

Metodický materiál vytvořený v této práci slouží jako soubor aktivit, které využívají taneční a rytmické prvky k podpoře motorických, senzorických a sociálních dovedností dětí s poruchou autistického spektra. Pro efektivní využití těchto aktivit je klíčové dodržovat několik zásad, které zohledňují specifické potřeby dětí s PAS a vycházejí jak z odborné literatury, tak z praktických zkušeností.

Jedním ze základních principů práce s dětmi s PAS je strukturovaný přístup, který jim pomáhá lépe se orientovat v činnostech a snižuje míru nejistoty (Vítovcová et al., 2021). Každá aktivita by proto měla být jasně vysvětlena a ideálně doplněna vizuální ukázkou nebo praktickou demonstrací. Opakování a předvídatelnost jednotlivých kroků napomáhá lepšímu pochopení a přijetí pohybových vzorů. Při provádění cvičení je vhodné sledovat individuální reakce dětí a přizpůsobovat aktivitu jejich potřebám, zejména s ohledem na jejich senzorické vnímání. Některé děti mohou negativně reagovat na dotyk určitých materiálů nebo na hlasité zvuky, proto je nutné přizpůsobit pomůcky a tempo aktivity jejich možnostem (Payne, 2011).

Přestože metodika poskytuje strukturovaný rámec aktivit, je důležité ponechat dětem dostatek prostoru pro vlastní vyjádření a přirozený pohyb. Volný pohyb v rámci stanovených hranic jim umožňuje nejen získat větší jistotu, ale také rozvíjet individuální způsob zapojení do aktivity, čímž se podporuje jejich samostatnost a kreativita (Payne, 2011). Motivace hraje zásadní roli v zapojení dětí do činností, a proto je vhodné využívat pozitivní zpětnou vazbu, ať už formou slovní pochvaly, neverbální podpory nebo umožněním volby oblíbené aktivity jako odměny.

Metodický materiál lze využít v různých prostředích – nejen ve školním kolektivu, ale také v domácím prostředí nebo v rámci terapeutických intervencí. Ve školách mohou být tyto aktivity součástí hodin hudební či tělesné výchovy nebo mohou sloužit jako relaxační činnosti. V domácím prostředí pak mohou posloužit jako zábavná a přirozená forma rozvoje pohybových dovedností dítěte. Při terapeutické práci mohou být aktivity integrovány do muzikoterapie či tanečně-pohybové terapie (Dosedlová, 2012).

Pro co nejefektivnější využití metodiky je vhodné zapojit do práce i další odborníky, jako jsou speciální pedagogové, fyzioterapeuti nebo ergoterapeuti, kteří mohou přispět k individuálnímu přizpůsobení aktivit podle potřeb konkrétního dítěte. Stejně důležitá je

spolupráce s rodiči, kteří mohou navázat na aktivity prováděné ve škole či terapii a podporovat jejich zapojení i v domácím prostředí (Vítovcová et al., 2021).

Důležité je přistupovat k metodickému materiálu s flexibilitou a ochotou přizpůsobovat ho individuálním potřebám dětí. Každé dítě může na pohybové a rytmické aktivity reagovat odlišně, a proto je vhodné experimentovat s různými přístupy, kombinovat prvky a hledat nejefektivnější způsoby zapojení. Díky tomuto přístupu je možné nejen rozvíjet motorické a sociální dovednosti dětí s PAS, ale také podpořit jejich pozitivní vztah k hudbě, tanci a pohybu jako přirozeným formám sebevyjádření Pro obohacení těchto aktivit je možné využít i další pomůcky, jako jsou overball, barevný padák, ringo kroužek, nafukovací balónek nebo bubínek. Tyto pomůcky mohou podpořit rozvoj různých dovedností dětí s PAS.

DISKUZE

Cílem práce bylo navrhnout a zhodnotit přínos jednotlivých aktivit, diskutovat jejich efektivitu ve vztahu k dětem s poruchou autistického spektra (PAS) a poukázat na možné limity či výzvy spojené s jejich aplikací.

Metodický zásobník byl pro potřeby této práce sestaven na základě teoretických poznatků o tanečně-pohybových a rytmických aktivitách a jejich vlivu na rozvoj motoriky, senzomotorického vnímání a sociálních dovedností dětí s PAS. Praktická část byla tvořena na základě vlastních zkušeností s vedením těchto aktivit v rámci práce s dětmi s PAS, což umožnilo přímou aplikaci metodických postupů a jejich přizpůsobení specifickým potřebám dětí. Dále také z mých vlastních zkušeností z oblasti tance a práce s hudebně-pohybovým výrazem. Tyto zkušenosti mi umožnily lépe strukturovat jednotlivé aktivity, využít rytmus a prostor jako nástroje pro rozvoj pohybových dovedností a zároveň vytvářet aktivity, které byly pro děti přirozené, hravé a motivující.

Jedním z klíčových zjištění bylo, že děti s PAS reagují velmi rozdílně na tanečně-pohybové aktivity. Některé děti preferovaly volný pohyb bez strukturovaného vedení, zatímco jiné potřebovaly jasně vymezené instrukce a vizuální podporu. Tato variabilita potvrzuje význam individualizace přístupu a potřebu flexibilního metodického materiálu, který umožňuje různé úrovně zapojení dětí dle jejich schopností.

Důležitým faktorem byla volba pomůcek. Například práce s barevnými šátky se ukázala jako vhodná pro podporu vizuální stimulace a plynulosti pohybu, zatímco chrastítka a boomwhackers napomáhaly rozvoji rytmického cítění. U některých dětí se však projevila přecitlivělost na hlasité zvuky, což bylo nutné zohlednit při práci s hlasitějšími rytmickými nástroji.

Další důležitou složkou bylo metodické zpracování jednotlivých technik a jejich dokumentace. Fotografická dokumentace konkrétních aktivit byla zásadní pro pochopení správného provedení, a to nejen pro pedagogy, ale i pro rodiče, kteří mohou techniky využít doma. Popis aktivit a metodických postupů pomohl lépe pochopit, jakým způsobem by měla být aktivita provedena v souladu se specifickými potřebami dětí s PAS, což přispělo k efektivní aplikaci a úspěchu aktivit.

Diskutabilní zůstává otázka přenositelnosti metodického materiálu do širší pedagogické praxe. Zatímco ve specializovaných zařízeních a při individuální práci s dětmi s PAS mohou být tyto aktivity snadno uplatnitelné, v běžných školních třídách či v inkluzivním vzdělávání může být jejich realizace náročnější, zejména kvůli nutnosti individuálního vedení dětí a zajištění odpovídajících pomůcek. V tomto ohledu se ukazuje jako klíčová role pedagoga, který musí být dostatečně připraven na práci s dětmi s PAS a na přizpůsobení aktivit jejich specifickým potřebám (Dosedlová, 2012).

Jako výzva se také ukázala potřeba dlouhodobého zapojení dětí do těchto aktivit. Jednorázové provedení cvičení sice může přinést krátkodobé pozitivní efekty, ale pro skutečný rozvoj dovedností je nezbytné pravidelné opakování a postupné zvyšování náročnosti aktivit. To potvrzují i odborné studie, které zdůrazňují význam systematické a dlouhodobé práce v oblasti pohybové a rytmické stimulace dětí s PAS (Vítovcová et al., 2021).

Celkově lze říci, že vytvořený metodický materiál přináší prakticky využitelný nástroj pro práci s dětmi s PAS, který umožňuje rozvoj jejich motorických a sociálních dovedností skrze pohyb a rytmus. Přestože některé aktivity vyžadují individuální přizpůsobení, jejich flexibilita umožňuje široké spektrum využití v různých prostředích. Do budoucna by bylo vhodné provést hlubší evaluaci metodiky, například formou dlouhodobějšího sledování dětí zapojených do těchto aktivit nebo skrze zpětnou vazbu od pedagogů a rodičů.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit metodický zásobník tanečních a rytmických aktivit určených dětem s poruchou autistického spektra (PAS). Na základě teoretických poznatků o specifikách této cílové skupiny, významu pohybu a rytmu v jejich rozvoji, a praktických zkušeností z pravidelných pohybových setkání s dětmi, vznikl zásobník, který nabízí konkrétní cvičení, jejich cíle, metodické postupy a doporučení pro aplikaci. Tento materiál je využitelný v pedagogické, terapeutické i rodinné praxi.

V průběhu realizace práce s klienty se potvrdilo, že taneční a rytmické aktivity mohou pozitivně ovlivňovat nejen motorický rozvoj dětí s PAS, ale také jejich schopnost navazovat kontakt, vnímat své tělo, reagovat na podněty a prožívat radost z pohybu. Praktická část práce přinesla mnoho podnětů a ukázala, že citlivě volené pohybové podněty mohou být nejen smysluplné, ale i oblíbené. Děti projevovaly zájem, zapojení a postupně zvyšovaly svou pohybovou jistotu i ochotu spolupracovat.

Práce na metodice byla nejen odborným úkolem, ale i osobní zkušeností. Možnost být přímou součástí pohybových lekcí, pozorovat reakce dětí a pružně přizpůsobovat obsah jejich potřebám, mi umožnila vnímat dopad jednotlivých prvků velmi konkrétně. Děti, se kterými jsem pracovala, měly jedinečný přístup ke světu, často překvapily svou spontánností a autentickým prožíváním. Jejich nadšení i pokroky byly pro mě velmi inspirativní a potvrdily mi smysl této práce.

Závěrem lze říci, že práce splnila cíle, kterých jsem chtěla dosáhnout. Vytvořený zásobník cvičení považuji za přehledný, srozumitelný a snadno aplikovatelný. Věřím, že může být přínosem pro každého, kdo hledá možnosti, jak rozvíjet děti s PAS skrze pohyb, rytmus a hudbu. Zároveň vnímám potenciál této metodiky k dalšímu rozšiřování jak v teoretické, tak i praktické rovině. Teoreticky by se mohly provádět širší studie zaměřené na efektivitu pohybových a rytmických aktivit pro děti s PAS, které by zohlednily specifické potřeby různých věkových skupin a projevů PAS. V praxi zapojit více odborníků z různých oborů, jako je speciální pedagogika, fyzioterapie nebo hudební terapie, aby se podrobněji zkoumala účinnost těchto aktivit na rozvoj motorických, komunikačních a sociálních dovedností dětí. Také by bylo přínosné zajistit dostatečnou podporu asistentů a přizpůsobit aktivity potřebám jednotlivých dětí. Tato metodika má potenciál k dalšímu rozvoji a širšímu využití ve všech oblastech, které se zabývají dětmi s PAS.

RESUMÉ

Tato bakalářská práce se zabývá využitím tanečních prvků a rytmických technik u dětí s poruchou autistického spektra (PAS). Cílem je prozkoumat možnosti a význam této terapeutické metody v rámci cvičebních lekcí pro děti s PAS. Teoretická část práce se zaměřuje na charakteristiku PAS a významu koordinačních aktivit, zejména tanečních a rytmických prvků, v procesu jejich rozvoje. Praktická část je věnována metodickému zpracování jednotlivých tanečních a rytmických technik vhodně upravených pro potřeby dětí s PAS. Využívá přitom rytmické nástroje, pohybové a senzorické pomůcky, jako jsou šátky, molitanové destičky, chrastítka, paličky či barevné trubky. Výstupem práce bude návrh metodických postupů využitelných pedagogy, terapeuty i rodiči, které mohou přispět ke zlepšení kvality života dětí s PAS.

This bachelor's thesis deals with the use of dance elements and rhythmic techniques for children with Autism Spectrum Disorder (ASD). The aim is to explore the possibilities and significance of this therapeutic method within exercise sessions for children with ASD. The theoretical part of the thesis focuses on the characteristics of ASD and the importance of coordination activities, especially dance and rhythmic elements, in their development process. The practical part is dedicated to the methodological development of individual dance and rhythmic techniques, suitably adapted to the needs of children with ASD. It involves the use of rhytmic instruments, movement and sensory aids, such as scarves, foam, pads, rattles, sticks, or colorful tubes. The output of the thesis will be a proposal of methodological approaches that can be used by teachers, therapists, and parents, contributing to improving the quality of life of children with ASD.

PROHLÁŠENÍ O VYUŽITÍ AI NÁSTROJŮ

Během přípravy této práce jsem využila nástroje ChatGPT od společnosti OpenAI a Gemini od společnosti Google k jazykové korektuře, zajištění plynulosti textu, překladům, rešerše a získání inspirace. Po použití těchto nástrojů jsem pečlivě zkontrolovala a upravila obsah podle potřeby a přebírám plnou odpovědnost za výsledný obsah práce.

SEZNAM LITERATURY

Knihy

Čížková, K. (2005). *Tanečně-pohybová terapie*. Triton. ISBN 8072545477.

Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3711-9.

Ficová, L.T. (2020). *Hry na rozvoj dílčích funkcí u dětí: optické a akustické vnímání, jemná motorika a prostorová orientace*. Pedagogika. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-1045-2.

Komárek, M., & Hrdlička, M. (2018). *Dětský autismus, přehled současných poznatků* (2. vyd.). Grada. ISBN 978-80-271-0381-0.

Knappová, V.; Kavalířová, G.; Kalistová, P. a Marešová, L. (2024). *Rozvoj motorických kompetencí u dětí s poruchou autistického spektra: návrhy pohybových aktivit pro rozvoj motoriky u děti s PAS prostřednictvím kompenzačních cvičení, psychomotoriky a jednoduchých pohybových her*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 978-80-261-1266-2.

Payne, H. (2011). *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi* (2. vyd.). Portál. ISBN 978-80-7367-887-6.

Pechová, Z. (2023). *Terapie pohybem: Rozhovory s lidmi, kteří léčí sebe i jiné pohybem*. Malvern. ISBN 978-80-7530-421-6.

Šimanovský, Z. (2007). *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi* (Vyd. 3.). Portál. ISBN 978-80-7367-339-0.

Šporclová, V. (2018). *Autismus od A do Z*. Pasparta. ISBN 978-80-88163-98-5.

Thorová, M. (2016). *Autismus a jiné poruchy autistického spektra*. Portál. ISBN 978-80-262-0982-5.

Tortora, S. (2005). *The dancing dialogue: Using the communicative power of movement with young children*. Paul H. Brookes Publishing. ISBN 978-1-55766-834-5.

Vingrálková, E. (2016). *Cvičení a terapie pro děti s autismem, Aspergerovým syndromem, ADD, ADHD, poruchou smyslového zpracování a jinými poruchami učení*. Fontána. ISBN 978-80-7336-844-9.

Vítovcová, I., Vaňačová, L., Knappová, V., Jindrová, B., Koukolíková, P., et al. (2021). *ProCit o autismu*. Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 978-80-261-1015-6.

Elektronické zdroje

Aithal, S., Krishnamurthy, M., & Pai, S. (2021). Impact of Dance Movement Psychotherapy on the wellbeing of caregivers of children with Autism Spectrum Disorder. *Public Health*, *194*, 124–130. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.03.009

Aithal, S., Krishnamurthy, M., & Pai, S. (2023). Effects of dance therapy on functionality and autonomy in activities of daily life of children with autism spectrum disorder. *Brazilian Journal of Physical Therapy*. https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2023.09.005

American Dance Therapy Association (ADTA). (2014, listopad 8). *What is Dance/Movement Therapy?* ADTA. Získáno z https://adta.org/2014/11/08/what-is-dancemovement-therapy/

Autismport. (n.d.). *Autismus: Informace pro rodiče a odborníky*. Získáno z https://autismport.cz

Autismport. (2023). *Pohybové aktivity pro děti s PAS*. Získáno z https://www.autismport.cz

Bandini, L. G., Gleason, J., Curtin, C., Luedke, K., Riley, G., West, J., & Healy, S. (2012). Comparison of physical activity between children with autism spectrum disorders and typically developing children. *Autism*, *17*(1), 44–54. https://doi.org/10.1177/1362361312437416

Devereaux, C. (2017). Moving on the spectrum: Dance/movement therapy as a potential early intervention tool for children with Autism Spectrum Disorders. *American Journal of Dance Therapy*, *39*(2), 190–212. https://doi.org/10.1007/s10465-017-9251-6

Cortés-Vázquez, M., & Ballesteros-Moscosio, M. Á. (2024). The psychotherapeutic use of dance as an educational tool to improve social skills in children with autism. *Research in Dance Education*. https://doi.org/10.1080/14647893.2024.2354786

Cui, X., & Wang, S. (2024). The effects of dance therapy on children with autism: A 12-week intervention study. *International Journal of Mental Health Promotion*, *26*(1), 45–62.

Moo, J. S., & Ho, R. T. H. (2023). Benefits and challenges of tele-dance movement psychotherapy with children with autism and their parents. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, *18*(1), 1–16. https://doi.org/10.1080/17432979.2023.2181234

Morris, P. O., Hope, E., Foulsham, T., & Mills, J. P. (2021). Dance, rhythm, and autism spectrum disorder: An explorative study. *The Arts in Psychotherapy*, *73*, 101–117. https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101117

Moscatelli, F., Polito, R., Ametta, A., Gambarotta, F., ** নিষ্ক্রিয়, A.**, & Valenti, M. (2020). Autism spectrum disorder and physical activity. *Journal of Human Sport and Exercise*, *15*(Proc3), S787-S792. https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc3.29

Pan, C. Y., Chu, C. H., Tsai, C. L., Sung, M. C., Huang, C. Y., & Chiang, H. L. (2016). The impacts of physical activity intervention on physical and cognitive outcomes in children with autism spectrum disorder. *Autism*, *21*(2), 190–202. https://doi.org/10.1177/1362361316633562

Scatozza, A., Bryden, P. J., & Fletcher, P. C. (2023). Dance movement therapy for children with autism: Motor and social benefits. *Developmental Neurorehabilitation*, *26*(2), 123–137.

Scharoun, S. M., Reinders, I., Bryden, P. J., Flett, J., Goodwin, M. S., Hatt, N., et al. (2014). Dance/movement therapy for autism spectrum disorder: Neuroscientific perspectives. *Frontiers in Psychology*, *5*, 112.

Srinivasan, S. M., Eigsti, I.-M., Gifford, T., & Bhat, A. N. (2016). The effects of embodied rhythm and robotic interventions on the spontaneous and responsive verbal communication skills of children with autism spectrum disorder (ASD): A further outcome of a pilot randomized controlled trial. *Research in Autism Spectrum Disorders*, *27*, 73–87.

Taylor, S. L., Downs, S. J., Rudd, J. R., Faulkner, G., & Shields, N. (2023). Associations between motor competence and physical activity levels of children with intellectual disabilities and/or autism spectrum disorder: Movement matters. *Journal of Intellectual Disabilities*, *28*(4), 976–993. https://doi.org/10.1177/17446295231203764

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Šátek-vyhození a chycení (zdroj:vlastní) 26
Obrázek 2: Šátek-kroužení tzv. osmička (zdroj:vlastní) 26
Obrázek 3: Tanec se šátky-přímá ukázka z praxe (zdroj:vlastní) 26
Obrázek 4: Chrastící pomůcka-údery do ruky (zdroj:vlastní) 27
Obrázek 5: Druhy chrastítek (zdroj:vlastní) 27
Obrázek 6: Vánoční dárek-různé pozice (zdroj:vlastní) 28
Obrázek 7: Vánoční dárek-proplétání (zdroj:vlastní) 29
Obrázek 8: Vánoční dárek-přímá ukázka z praxe (zdroj:vlastní) 29
Obrázek 9: Stuha-spirála (zdroj:vlastní) 30
Obrázek 10: Stuha-přímá ukázka z praxe (zdroj:vlastní) 31
Obrázek 11: Boomwhackers-úder o ruku (zdroj:vlastní) 32
Obrázek 12: Boomwhackers s jednotlivými tóny (zdroj:vlastní) 32
Obrázek 13: Boomwhackers-přímá ukázka z praxe, nácvik hry dle tónů (zdroj:vlastní) 32
Obrázek 14: Gymball-různé typy úderu (zdroj:vlastní) 33
Obrázek 15: Gymball-přímá ukázka z praxe (zdroj:vlastní) 34
Obrázek 16: Paličky-střídání úderů(zdroj:vlastní) 35
Obrázek 17: Paličky-přímá ukázka z praxe (zdroj:vlastní) 35
Obrázek 18: Obruč-různé polohy (zdroj:vlastní) 37
Obrázek 19: Obruč-točení na místě (zdroj:vlastní) 37
Obrázek 20: Obruč-přímá ukázka z praxe (zdroj:vlastní) 37