

Správa o činnosti pedagogického klubu

1. Prioritná os	Vzdelávanie
2. Špecifický cieľ	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
3. Prijímateľ	Súkromné tanečné konzervatórium
4. Názov projektu	Zvyšovanie kompetencií žiakov Súkromného tanečného konzervatória Liptovský Hrádok pre potreby trhu práce
5. Kód projektu ITMS2014+	312011AHC5
6. Názov pedagogického klubu	Celistvý rozvoj študenta
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	10.06.2022
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	Súkromné tanečné konzervatórium Lipt. Hrádok
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	PaedDr. Ľubica Rúčková
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	https://www.stklh.sk/o-nas/granty/granty-eu/pedagogicky-klub/

11. Manažérske zhrnutie:

Téma stretnutia bola „Záťaž organizmu v profesionálnom tanci“. Členovia si vymieňali svoje skúsenosti z pôsobenia v tejto škole a aj predchádzajúcich. Práca pedagóga na tanečnom konzervatóriu je iná. Členovia aktívne komunikovali o téme a na záver sa dohodli na potrebe prehĺbenia tejto témy najmä medzi žiakmi školy.

Kľúčové slová: záťaž organizmu, únava, relax

- **Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia:**

Stretnutie prebiehalo formou výmeny skúseností a následnej diskusie. Pedagógovia diskutovali o záťaži organizmu u profesionálneho tanečníka. O téme najviac hovorila riaditeľka školy, ktorá má sama skúsenosti z profesionálneho tanečného sveta. Na základe svojich skúseností zdôraznila ako veľmi dôležité je už u detí v školskom veku rozvíjať schopnosť sebakontroly a evidencie vlastných limitov.

Tanečníci denne čelia veľkej fyzickej a emocionálnej záťaži. Z fyzického hľadiska sú na nich kladené rozmanité požiadavky zahrňujúc vytrvalosť, silu, flexibilitu, dynamiku a pod. Pocit zodpovednosti, častý neúspech a nedostatok času, vplývajú na ich emocionálne vyťaženie zaťažujúco pôsobia na organizmus. Preto je dôležité, aby s kvantitou záťaže rovnomerne narastala aj kvalita a kvantita regenerácie síl.

Obrovské fyzické aj psychické vyťaženie, ktoré tanečníci prežívajú, musí byť bezpodmienečne kompenzované zdravými návykmi v ich životospráve, tá ovplyvňuje tanečnickovo zdravie a celkový stav tela a mysle. Nedostatočná starostlivosť o telesné a duševné zdravie môže výrazne ovplyvniť zdravotný stav. Medzi základné piliere zdravej životosprávy patria

- kvalitný spánok a regenerácia organizmu
- vyvážená strava a hydratácia
- starostlivosť o duševné zdravie.

Členovia klubu komunikovali o efektívite rehabilitácií žiakov v minulosti aj v súčasnosti. Hodnotili spätnú väzbu žiakov aj rodičov a aj vlastné skúsenosti. Vznikol čas aj na hľadanie možných nových modelov rozloženia predmetov tanečných predmetov, aby vyvažovali záťaž organizmu žiakov.

12. Závery a odporúčania:

Stretnutie bolo potvrdením potreby pravidelnej rehabilitácie a regenerácie pre žiakov tanečného konzervatória. Členovia klubu sa tejto téme budú ďalej venovať na nasledujúcich stretnutiach.

13. Vypracoval (meno, priezvisko)	Mgr. Václav Papež
14. Dátum	10.06.2022
15. Podpis	
16. Schválil (meno, priezvisko)	Mgr. art. Eva Ohradňanová, ArtD.
17. Dátum	10.06.2022
18. Podpis	