

# Ples u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi

---

**Bartolović, Marta**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:675818>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-02**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**MARTA BARTOLOVIĆ**

**DIPLOMSKI RAD**

**PLES U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ**  
**KULTURI**

**Zagreb, srpanj 2019.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**  
**ZAGREB**

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Marta Bartolović**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Ples u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi**

**MENTOR: doc. dr. sc. Snježana Mraković**

**Zagreb, srpanj 2019.**

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. POVIJESNI RAZVOJ PLESA.....	3
2.1. PRAPOVIJEST .....	3
2.2. STARI VIJEK.....	4
2.3. SREDNJI VIJEK .....	5
2.4. NOVI VIJEK .....	5
3. VRSTE PLESA KAO MOGUĆI SADRŽAJI PLESNIH STRUKTURA DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI .....	7
3.1. NARODNI PLESOVI .....	7
3.2. DRUŠTVENI PLESOVI .....	8
3.3. UMJETNIČKI PLESOVI.....	10
4. UTJECAJ PLESA NA ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA DJECE U PRIMARNOM OBRAZOVANJU .....	12
4.1. PLES U FUNKCIJI PODIZANJA MOTORIČKIH ZNANJA DJECE RANE ŠKOLSKE DOBI .....	13
5. PLES KAO SADRŽAJ NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U OSNOVNOJ ŠKOLI.....	15
6. NARODNI PLESOVI U PRIMARNOM OBRAZOVANJU .....	17
7. DRUŠTVENI PLESOVI U PRIMARNOM OBRAZOVANJU.....	20
8. OSNOVE JAZZ PLESA I MOGUĆNOST NJEGOVE PRIMJENE U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE .....	22
8.1. JAZZ PLES I NJEGOVE OSNOVNE KARAKTERISTIKE .....	22
8.2. PRIMJENA JAZZ PLESA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE .....	22
9. PLES KAO IZVANNASTAVNA I IZVANŠKOLSKA AKTIVNOST DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI .....	26
10. ZAKLJUČAK .....	29
LITERATURA.....	31
KRATKA BIOGRAFSKA BILJEŠKA .....	<b>Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.</b>
IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA .....	36

## SAŽETAK

Ples živi u svakome od nas još od „malih nogu“. Netko ga ističe manje, netko više, netko ga razvija, a netko ne, ovisno o karakteru i interesima svake pojedine osobe. Poznato je kako djeca već od predškolske dobi ples poistovjećuju sa zabavom i veseljem, rođendanskim proslavama, igrom s vršnjacima i sl. No smatraju li ta ista djeca da, dolaskom u osnovnu školu, ples i dalje ima važnu ulogu u njihovim životima? To možemo otkriti tek kada se mi učitelji u potpunosti posvetimo svakoj nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Svaki učitelj, svojom dobrom voljom, trudom i željom, uistinu može približiti djeci ples te tako učiniti svaki nastavni proces još posebnijim nego što jest. Dakako, plesom možemo „začiniti“ bilo koji nastavni sat, u bilo kojem nastavnom području te kreativnim pristupom zainteresirati i dodatno motivirati učenike za daljnji rad i napredak.

Cilj ovog rada bio je predstaviti sve pozitivne strane plesa, odnosno istaknuti gdje, zašto i kako ples možemo primjenjivati u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Učenike je potrebno postupno upoznavati s raznim vrstama plesa i na zanimljiv način im pokazati njihovu važnost. Ponekad to djeci mlađe školske dobi zna biti naporno i nezanimljivo, no sve ovisi o tome na koji način i u kojim mjeri im se određeni sadržaj predstavi. Kvalitetnim i primjerenim odabirom glazbe, kreativnom interpretacijom svakodnevnih pokreta tijela djecu lako možemo zainteresirati i „pridobiti“ za rad. Isto tako, važno je imati na umu i različita antropološka obilježja djece te u skladu s njima, pripremiti nastavni sat. To podrazumijeva dobro poznavanje svakog pojedinog učenika i kontinuirano praćenje njihovog razvoja. Štoviše, kako bismo postigli zainteresiranost kod učenika, najvažnije je da smo mi kao učitelji dovoljno i kvalitetno tjelesno (plesno) educirani.

U većini slučajeva, nastava tjelesne i zdravstvene kulture za djecu predstavlja vrijeme za igru i razonodu, no to ne mora uistinu biti tako. Ako učitelj svaki nastavni predmet doživljava ozbiljno i vodi ga smisljeno, tada će i njegovi učenici s takvim razmišljanjem pažljivo pratiti njegov rad. Svaki kreativni učitelj, iz običnog pokreta, može stvoriti plesnu priču kojom će zasigurno dotaknuti dječju dušu.

**Ključne riječi:** *ples, mlađa školska dob, tjelesna i zdravstvena kultura, osnovna škola*

## SUMMARY

Dance lives in each of us since the earliest years of life. Someone expresses it less, someone more, someone develops it, and some do not, depending on the character and interests of each person. It is well-known that pre-school age children identify dance with fun and joy, birthday celebrations, peer games, etc. But do those same kids, who are just starting elementary school, still think that dance plays an important role in their lives? This can only be discovered when teachers are fully devoted to physical and health education. Every teacher, with his/her good will, effort and desire, can really bring children closer to the dance and thus make every teaching process even more special than it initially was. Of course, dance can „spice up“ any lesson, in any field of study. By doing that, we can implement creative approach in order to interest and motivate students more for further work and progress.

The aim of this paper was to present all the positive aspects of dance, highlighting where, why and how we can apply dance in physical and health education. Students need to get acquainted with various types of dance gradually and in an interesting way in order to understand its importance. Sometimes children of younger age perceive it to be difficult and unattractive, but it all depends on how and to what extent its content is presented. Using high-quality and appropriate choice of music and creative interpretation of everyday body movements, children can easily become interested and ready to accept dance. Also, it is important to keep in mind the various anthropological features of children and prepare a lesson accordingly. This means that teachers must get to know every student individually and monitor their development continuously. Moreover, in order for students to become more interested in dancing, the most important thing is that we, as teachers, get enough education in a field of physical education.

In most cases, physical and health education as a subject in school is considered a time to play and enjoy leisure activities but that does not really have to be this way. If a teacher takes his/her subject seriously and puts enough effort into it, his students will feel it and follow his way of work. Every creative teacher can turn a simple movement into a dance story that will surely touch every child's soul.

**Key words:** *dance, younger school age, physical and health culture, elementary school*

## 1. UVOD

Umjetnost je poseban oblik stvaralačke aktivnosti čovjeka utemeljene na estetskom doživljaju i životnom iskustvu stvaratelja. Umjetnost ima nekoliko funkcija kao što su estetska, spoznajna, komunikativna, odgojno-obrazovna, zabavna, avangardna, itd. Baš te funkcije svoje puno postignuće doživljavaju u jednom vidu umjetnosti – plesu. Teoretičari plesa Havelok Elis, Frank Thies, Isidora Duncan i Rudolf Laban smatraju ples praizvorom svih ostalih umjetnosti (Bijelić, 2006).

Od svih izražajnih forma, kojima se čovjek služi u svome ophođenju s okolinom, kretanja je prvobitna. Čovjek je neposredno prima već od prirode i dijeli sa svim živim bićima. Svaki osjećaj izražava kretanjem. Što je stanoviti osjećaj jači, to je i izražaj snažniji i življi. Impulsi u našoj psihomotorici, izazvani mladenačkom životnom radosti, djeluju i na naš duševni život. Raspršuju višak emocija u bogatoj igri kretanja. Intenzitet ovih pokretnih snaga psihološki se razvija i raste stupnjevanim uzbuđenjem u sve složenije forme kretanja. Hodanje se pretvara u poskok, trčanje u skokove, a svakodnevne kretanje, dugim ponavljanjem i primanjem ritmičkih, dinamičkih i metričkih oblika, uz harmoničko oblikovanje, prelaze u viši stupanj pokretnih forma završavajući na kraju kao plesno umjetničko djelo (Krameršek, 1959).

Nadasve, značaj plesa zaista je veliki. On masovno okuplja i privlači ljude bez obzira na društvenu pripadnost i spol. Plesovi su spona između ljudi stoga su društvena potreba. Plesovi fizički i psihički rekreiraju čovjeka. Razvijaju kod ljudi sluh i smisao za ritam i glazbu, približavaju čovjeka čovjeku, uče ga estetski oblikovanom i skladnom kretanju te uzdižu njegovu opću kulturu na višu razinu (Jocić, 1999).

„Ples je za djecu najprirodnije sredstvo izraza jer slobodno i nesputano ritmičko kretanje pruža radost i zadovoljstvo. Istraživanje u pokretu razvija kreativnost, a ponavljanje vještinu i sklad pokreta“ (Marić, Nurkić, 2014).

Plesno-ritmički odgoj djeluje odgojno na cjelokupni razvoj, uravnoteženost i osobnost djeteta. Samim time razvija kinestetski senzibilitet osvježujući doživljaje koje izaziva tijelo u pokretu. Razvija motoriku tijela, potiče stvaralački pristup pokretu i plesu te kreativno izražavanje i komunikaciju putem plesnog pokreta. Isto tako, razvija i smisao za estetiku pokreta, koncentraciju, opservaciju i pamćenje te samodisciplinu i usredotočenost. Potiče

djecu na međusobno uvažavanje i suradnju pokretom, omogućuje korelaciju sa sadržajima ostalih obrazovno-odgojnih područja, a posebno naglašava iskonsku sinkretičnost zvuka i pokreta, odnosno glazbe i plesa. Dakle, sadržaji plesno-ritmičkog odgoja potiču razvoj svih inteligencija, a metodički postupci razvijaju kreativnost, kritičko mišljenje i prosocijalno ponašanje (Janković, 2010).



## **2. POVIJESNI RAZVOJ PLESA**

Poput svih ostalih umjetnosti, i ples je nikao iz svakidašnjeg života. U početku je ples bio odraz čovjekovog nagona, da svu svoju životnu snagu i cijelog sebe izrazi tjelesnim kretnjama, bilo kao nevini izraz dječjeg i mladenačkog veselja, erotike i orgijaške čulnosti zrelog čovjeka ili religioznog zanosa ritmičke opojnosti ili skrušenosti. Ples je prvenstveno ekstaza, odnosno život u najsnažnijim stupnjevima svoje dinamičnosti (Krameršek, 1959).

### **2.1. PRAPOVIJEST**

Prvi zapisi o plesanju nalaze se u doba primitivne zajednice (pećinski zidovi). Kako je ritam prisutan u svakom biću, u pojavama i svemu što nas okružuje, a pokret je sredstvo izražavanja od kada postoji čovjek, to ne čudi što je u najranijim fazama u razvoju ljudske vrste, ples već tada zauzimao značajno mjesto u životu ljudi. Igre ovog razdoblja mogle su se podijeliti na (Bijelić, 2006):

- igre lova, ribolova i zemljoradnje ili kako ih još nazivaju plesovi s motivima iz lova, ribolova i rada na zemlji
- radnički plesovi odnosno igre s motivima iz borbi s drugim plemenima bilo da su obrambeni ili osvajački, gdje se podizao borbeni duh i moral članova zajednice (Slika 1.)
- svečarski plesovi ili igre u kojima se slavila npr. dobra žetva, ženidba, rođenje djeteta, zrelost djevojke odnosno mladića i slični događaji koji su za zajednicu bili od posebne važnosti
- plesovi – igre koje su imale elemente magijskog (religioznog) karaktera

Moglo bi se reći da je cijela primitivna zajednica u igri davala svaki djelić svoga tijela i duha te se zaključuje kako je ples imao istaknuto mjesto u životima ljudi toga doba. Svaki plesač ujedno je i stvaralac plesa, i upravo u tome se izražava umjetnička dimenzija plesova primitivne zajednice (Bijelić, 2006).



Slika 1. Ratnički ples

## 2.2. STARI VIJEK

Dolaskom novog društvenog poretka, koji je podijelio ljude na klase (poznat kao robovlasništvo), i ples se počeo dijeliti u nekoliko pravaca. I dalje je ples imao obredni karakter, zasnovan na kultno-magijskim tradicijama. Zadržali su se ratnički, obredni i tzv. erotski plesovi (kasnije razvijeni u zabavne plesove). (Slika 2.) Ovo doba obilježili su Grci koji su plesu dali novu dimenziju – scenu (ples „kora“ smatra se pretečom pozorništa).

Specifičnost ovog doba su masovni ekstatički (strastveni) plesovi koji se u Grčkoj nazivaju „bahanalije“, a u Rimu „juvenilije“ i „floralije“. Njihova je osnovna karakteristika ispoljavanje primarnih nagona i podsvjesnih želja koje se u svakodnevnom životu prikrivaju moralnim načelima i uobičajenim ponašanjem (Bijelić, 2006).



Slika 2. Zabavni ples

### 2.3. SREDNJI VIJEK

U ranom srednjem vijeku, najmanje je pozitivnih pomaka u povijesti plesa. Razlog tome je crkva koja je nastojala zabraniti, ukinuti, jednostavno iskorijeniti običaj plesanja u narodu. Bez obzira na to, narod je i dalje plesao, ali u zatvorenim prostorima. Iz elemenata ponašanja na dvoru (reveranse, pozdravi, naklon damama, i sl.) kasnije su se razvijali specifični dvorski plesovi. Tek u kasnom srednjem vijeku razvijaju se tri pravca plesa: (Bijelić, 2006)

- narodne igre i plesovi
- plemićki plesovi (ples na dvoru) (Slika 3.)
- gradske igre



Slika 3. Plemićki ples

### 2.4. NOVI VIJEK

Kao i za sve ostale umjetnosti, pa tako i za ples, renesansa je razdoblje procvata. Razvile su se tzv. „niske“ koračne igre, koje su nastale iz aristokratskog držanja i kretanja po dvoru, te „visoke“ igre za koje je karakteristična živa glazba uz koju su se plesači vrtjeli, poskakivali, udarali nogama o pod i sl. Predstavnici ovih plesova, kod „niskih“ igara, su saltarelo, piva, alemanda,, pavana, basadanse, kuranta i dr., dok su kod „visokih“ igara volta, galjarda i ostali (Bijelić, 2006).

Spomenuti plesovi razdvajali su se u dva pravca: ples seljaka i zanatlija te ples aristokracije na dvoru. Isto tako, prvi koraci baletne umjetnosti, porijeklom s dvorova iz Italije i Francuske, javili su se u razdoblju renesanse. Dolaskom baroka javljaju se i neki novi društveni plesovi poput menueta, svite, sarabande, gigea, gavote, flamenka i dr, dok se u razdoblju rokokoja izrazito nastavljao razvijati balet koji je okarakterizirao cijelo razdoblje svojom profinjenošću, suptilnošću i elegancijom. Nadalje, za razdoblje realizma značajan je ples alemanda (danas valcer), a uz njega i poljski ples poloneza te galop i mazurka. Gracioznost, slobodnije kretanje i ponašanje donosi razdoblje romantizma u kojemu potpuni procvat doživljava ples valcer. Dvadeseto stoljeće „osvježila“ je Amerika dolaskom potpuno novih plesova, a to su: two step, onestep, regtime, boston i foxtrot. Isto tako, u Parizu se prvi put pojavljuje argentinski ples tango koji je obilježio prvo desetljeće 20. stoljeća (Bijelić, 2006).

Kasnije su se pojavili plesovi quickstep, slowfox, charleston, blues, shimmy i jazz. Strast, gibanje i lelujanje tijela donijeli su plesovi iz Latinske Amerike (mambo, bolero, rumba, quaracha i calypso), a u Ameriku su stigli plesovi ragtime, dixieland, blues, swing te boogie-woogie. Sve dalje, razvijali su se potpuno drugačiji plesovi: atraktivni plesovi rock 'n' roll, cha-cha-cha i lambada. Tek 80-ih javljaju se ulični plesovi poput breakdancea, electric boogieja, salse i hip-hopa koji sa sobom nose i nove elemente kao što su gimnastičko-akrobatski elementi, okretanje na glavi i vratu, imitiranje robota i sl. (Bijelić, 2006). (Slika 4.)



Slika 4. Hip-hop

### **3. VRSTE PLESA KAO MOGUĆI SADRŽAJI PLESNIH STRUKTURA DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI**

U stručnom članku, o plesnim strukturama djece mlađe školske dobi, Šumanović i sur. (2005) prvenstveno ističu kako bi učitelji u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture trebali posjedovati visoku razinu stručne kompetencije, kako pedagoško-psihološke, tako i kineziološke. Trebali bi znati valjano odabrati i raspodijeliti programske sadržaje, prikladne volumene i modalitete rada prilagođavajući ih mogućnostima djece.

„Kreativni plesni odgoj polaže veliku važnost na improvizaciju kao nekritičnu fazu stvaralačke aktivnosti koja oslobađa dječji duh i tijelo i pomaže mu krčiti put prema kasnijim, zrelijim ostvarenjima, pronalaženju oblika primjerenih sadržaju“ (Maletić, 1983, str. 16).

Postoje različite podjele u plesu, ali tri su osnovne vrste: (Šumanović i sur., 2005)

- narodni plesovi
- društveni plesovi
- umjetnički plesovi

#### **3.1. NARODNI PLESOVI**

Kada govorimo o vrstama plesa narodni plesovi su prvi oblici plesa (Slika 5.). Sastavni su dio tradicije, običaja i obreda te samim time ispunjavaju različite funkcije u kulturi i životu čovjeka i društva uopće. Narodni ples se prenosio „s koljena na koljeno“ i čini iznimno važnu kulturnu baštinu svakoga društva. U Hrvatskoj se plešu narodni plesovi po tzv. plesnim zonama: panonskoj, alpskoj, dinarskoj i jadranskoj. Jednostavniji narodni plesovi iz zavičajnoga okružja pogodne su plesne strukture za djecu mlađe školske dobi (Šumanović i sur., 2005).

„Narodni ples razvija druželjublje, smisao za društvenost, ljubav prema skladu, slozi, jedinstvu; ukratko lijepe i zdrave ljudske osjećaje“ (Ivančan, 1971, str. 5).

Narodni plesovi su djelo jednog naroda sa svim njegovim karakteristikama, od podneblja, kulture, odjeće, obuće, frizure, životnih navika i običaja do vjerovanja, u kojima se razlikuje od ostalih naroda. Znanost koja se bavi proučavanjem plesa pojedinog naroda naziva se etnokoreologija (Bijelić, 2006).



Slika 5. Narodni ples

### 3.2. DRUŠTVENI PLESOVI

Društveni plesovi razvili su se, za vrijeme renesanse, iz narodnih plesova diljem Europe i Amerike. Osmislili su ih europski i crnački narodi, a mogu se podijeliti na: (Šumanović i sur., 2005)

- standardne društvene plesove
- latinoameričke društvene plesove
- sjevernoameričke plesove
- moderne plesove

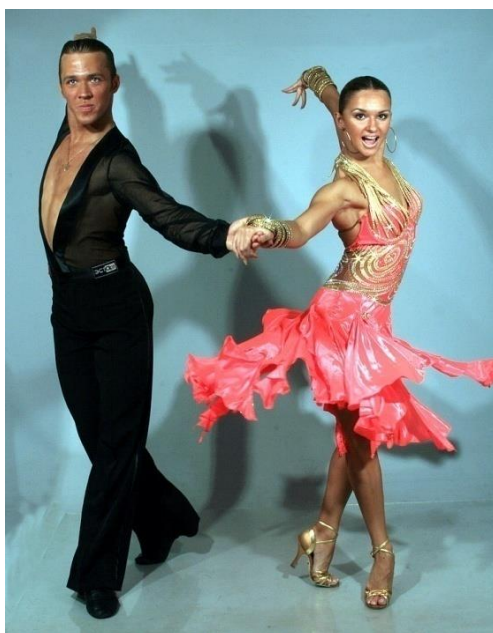
Svaka skupina ima svoju društvenu i natjecateljsku – sportsku formu. Društveni oblici se koriste na različitim društvenim događanjima u kojima su uključena zabavna druženja uz ples. Pod natjecateljski sportski ples ulaze standardni i latinoamerički ples koji su jedan je od najljepših oblika dvoranskih sportova. Standardni plesovi su: engleski valcer, tango, bečki valcer, slowfox i quickstep (Slika 6.). Latinoamerički su plesovi: samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble i jive (Slika 7.). Sjevernoamerički plesovi su isto tako i moderni plesovi: jazz, swing, boogie-woogie, rock 'n' roll, twist i disco plesovi (Slika 8.). Strukture društvenih plesova složena su kretanja. Društveni plesovi izvode se u parovima, u standardnim formama držanje je zatvorenije, dok je kod latinoameričkih formi držanje otvorenije. Sve plesove karakterizira kretanje cijelog tijela, povezanost s glazbom, ugoda i primjenjivost u raznim



društvenim prigradama, stoga možemo reći kako su društveni plesovi vrlo pogodna aktivnost za učenike mlađe školske dobi (Šumanović i sur., 2005).



Slika 6. Standardni ples – tango



Slika 7. Latinoamerički ples – cha-cha-cha



Slika 8. Sjevernoamerički (moderni) ples – rock 'n' roll

### 3.3. UMJETNIČKI PLESOVI

Pored narodnih i društvenih plesova, postoje i drugi oblici umjetničkog plesa – balet (Slika 9.). Iz njega se razvio suvremeni ples. Ti se oblici umjetničkog plesa provode u plesnim školama s nadarenom djecom već od prvog razreda osnovne škole. Plesnim školama je cilj ostvarivanje plesne kulture mladih još u najranijoj dobi kao i njihovo usmjeravanje prema profesionalnoj plesnoj umjetnosti. Specifičan oblik plesnih struktura jest ritmička gimnastika koja uz prirodne oblike kretanja, rekvizite (lopte, obruča, vijače, čunja i trake) i glazbenu pratnju, teži vrhunskom sportskom i estetskom izražavanju. U nešto jednostavnijem obliku, ritmička gimnastika je prisutna u cjelini plesnih struktura programa tjelesne i zdravstvene kulture, a složeniji oblici ritmičke gimnastike prikladne su i pogodne aktivnosti za djecu mlađe školske dobi. Na kraju krajeva, prirodni pokreti kroz ples dobivaju estetsku dimenziju i postaju sadržaji plesnog izražavanja djece i mladih u složenijim plesnim formama narodnoga, društvenoga i umjetničkoga plesa, u estetskoj gimnastici i ostalim suvremenim kretnim oblicima, u kojima kroz pokret i glazbu na kreativan i originalan način iskazuju svoju osobnost (Šumanović i sur., 2005).





Slika 9. Umjetnički ples – balet

#### **4. UTJECAJ PLESA NA ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA DJECE U PRIMARNOM OBRAZOVANJU**

„Uvježbavanje plesnih ritmova i jednostavnih plesnih struktura, kroz nastavu tjelesne i zdravstvene kulture ima značajan udio u pretvorbi važnijih antropoloških obilježja tee i u rješavanju utilitarnih potreba“ (Miletić, 2007, prema Findak i sur., 1998, str. 76).

U suvremenom životu i radu posebno značenje ima plesni izričaj te društvene i odgojne vrijednosti plesnog stvaralaštva. Napredna tehnološka postignuća, sjedilački način života i informatizacija negativno utječu na zdravlje današnje mladeži što evidentno narušava antropološke značajke ljudi. Stoga ples i mnogi plesni stilovi svojim oblicima i tehnikom mogu značajno pridonijeti poželjnim promjenama i poboljšanju svih segmenata motoričkog prostora u čovjeka. Dakako, pozitivan utjecaj vidljiv je i u drugim dijelovima antropološkog sustava (Ladešić, Mrgan, 2007).

Razvijanjem mašte kroz svakodnevnu igru, u različitim područjima umjetničkog izražavanja, poželjno je da se svako dijete, jednako tako, kreativno izražava pokretom, i to svakodnevno. Dakako, tu se ne smatra na posebno organizirane plesne tečajeve, već nužnost integrativnog pristupa umjetničkom području. Kako bi se mnogi istaknuti problemi današnje djece i mladeži, kao što su pretilost, poremećaji ponašanja i učenja, eskalacija agresivnosti i pomanjkanje empatije, mogli smanjiti potrebno je uključiti djecu u kvalitetne odgojno-plesne programe već od najranije dobi (Janković, 2010).

Šumanović i sur. (2005) navode kako je sve češća pojava da se djeci mlađe školske dobi nude složeniji kineziološki programi poput košarke, rukometa, borilačkih sportova, atletike, gimnastike pa sve do složenijih plesnih programa, stoga se postavlja pitanje koliko su takvi programi primjereni djeci te dobi. Istraživanja razvojnih karakteristika djece ukazuju kako je to razdoblje intenzivnoga motoričkoga razvoja u kojem su izvanjski poticaji izrazito poželjni i važni. Djeca u toj dobi zaista brzo uče nova motorička gibanja, imaju vrlo dobru relativnu snagu te gipkost, hrabri su i odvažni. Spontana potreba za plesnim izražavanjem, spremnost za nove motoričke izazove, ljubav prema igri i nadmetanje, sve su to karakteristike djeteta mlađe školske dobi. Stoga možemo reći kako je to razdoblje u dječjem razvoju u kojemu mi učitelji možemo postići velike pozitivne pomake, usavršavajući im motorička znanja i uvodeći ih u svijet konvencionalnih gibanja. Što su ta djeca starije dobi, to će sva

naučena motorička znanja usavršavati i primjenjivati u rekreativnim aktivnostima ili u profesionalnom bavljenju određenim sportom.

„Razvijanjem i kultiviranjem kinestetičkog i njemu srodnih osjećaja, težimo stjecanju sposobnosti da mnoge spontane motoričke reakcije pretvorimo u svjesno odabrane, disciplinirane i svrsishodne akcije“ (Maletić, 1983, str. 21).

Svaka tjelesna aktivnost, pa tako i ples, ima poseban utjecaj na učvršćivanje zdravlja i formiranje brojnih društvenih vrijednosti, osjećaj slobode i razvoj umjetničkog doživljaja. „Njegov pozitivan utjecaj očituje se i na funkcionalnim sposobnostima jer povećava maksimalni primitak kisika, omogućuje plućnu ventilaciju i krvnu cirkulaciju“ (Trajkovski i sur., 2015, str. 185). Ples, kao takav, posjeduje brojne obrazovne vrijednosti u formiranju navika i novih motoričkih stereotipa i tako u konačnici obogaćuje kulturu čovjeka. Današnji način života u čovjeka, brzi i neuravnoteženi tempo života zahtijeva stalno usavršavanje i podizanje kvalitete ljudskih djelatnosti u različitim područjima, a ples spaja jednu aktivnost koja u svojoj kompleksnosti povezuje umjetnost i sport, odgoj i obrazovanje. Također, doprinosi umjetničkoj, glazbenoj i estetskoj nadgradnji te pozitivno utječe na motorički prostor i organizaciju slobodnog vremena. Zbog svojeg cjelovitog utjecaja značajno pridonosi uravnoteženosti mentalnih i motoričkih sposobnosti. Svojim raznovrsnim sadržajima čovjeku stvara dobro raspoloženje, potiče ili smiruje emocije, a glazba ima dodatan poticaj za spontana ritmička gibanja koja razvijaju kreativnost. Zbog svega navedenog, ples se ističe kao pozitivna aktivnost u realizaciji antropoloških zadaća nastave tjelesne i zdravstvene kulture (Ladešić, Mrgan, 2007).

#### **4.1. PLES U FUNKCIJI PODIZANJA MOTORIČKIH ZNANJA DJECE RANE ŠKOLSKE DOBI**

Činjenica je da dijete prelaskom iz vrtića u osnovnu školu i dalje ima veliku želju za pjesmom i igrom, stoga sama njihova primjena kroz ples zaista pridonosi ostvarenju ciljeva nastave tjelesne i zdravstvene kulture, što dokazuje istraživanje koje su proveli profesori Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci (Trajkovski, Bugarin, Kinkela, 2015).

„Plesni sadržaji mogu se implementirati u svaki nastavni sat tjelesne i zdravstvene kulture te tako pridonijeti poboljšanju cjelokupne motorike i koordinacije pokreta, jačanju

muskulature tijela, podizanju razine motivacije za rad i učenje novih sadržaja te razvoju ritma, osjećaja za glazbu i plesno stvaralaštvo“ (Trajkovski i sur., 2015, str. 181).

Cilj navedenog istraživanja bio je ispitati koliko učenje različitih vrsta plesova, konkretno bečkog valcera, sambe, cha-cha-cha, disco hustlea i polke, može pridonijeti podizanju fonda plesnih struktura djece rane školske dobi. Ista ta djeca pohađala su plesnu radionicu dva puta tjedno po 60 minuta, u razdoblju od tri mjeseca. Dakle, željelo se utvrditi je li došlo do značajnijeg napretka (Trajkovski i sur., 2015).

Uzorak ispitanika činilo je 28 učenika, 20 djevojčica i 8 dječaka, od prvog do četvrtog razreda Osnovne škole Trsat u Rijeci. Istraživanje je provedeno grupno, u obliku izvannastavne plesne aktivnosti/radionice. Odrađeno je dva puta tjedno po 60 minuta u dvorani za tjelesnu i zdravstvenu kulturu. Program plesne aktivnosti je trajao tri mjeseca, u kojemu se provjeravalo znanje i vještine izvođenja ritmičko-motoričke vježbe, društvenih plesova (disco hustlea, bečkog valcera, polke, sambe i cha-cha) (Trajkovski i sur., 2015).

Dobiveni rezultati vidljivo pokazuju napredak učenika, odnosno djeca su nakon plesne radionice bitno poboljšala razinu svojeg fonda plesnih struktura. Kostić i sur. (2002) istraživali su ovu problematiku želeći ispitati hoće li djeca programom plesnih struktura, u što su uključeni društveni plesovi, narodni plesovi, ritmičke igre i plesna improvizacija, naučiti i poboljšati osnovne plesne korake i koreografiju i time navedenim programom stimulirati transformaciju svojih motoričkih sposobnosti te su potvrdili uspješnost programa (Trajkovski i sur., 2015).

Kao zaključak se navodi kako je ples jedna od najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom tijekom njihova rasta i razvoja zbog toga što ima pozitivan utjecaj na razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti i općenito motorički razvoj. Plesna aktivnost ima vidljiv psihički utjecaj jer pridonosi dobrom raspoloženju, smanjuje anksioznost i depresivna raspoloženja, potiče emocije i pojačava intelektualne sposobnosti. Ples u svojoj kompleksnosti povezuje umjetnost, sport, odgoj i obrazovanje, pridonosi umjetničkoj, glazbenoj i estetskoj nadogradnji te tako u konačnici obogaćuje kulturnu razinu pojedinca (Trajkovski i sur., 2015).

## 5. PLES KAO SADRŽAJ NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U OSNOVNOJ ŠKOLI

Korištenje plesnih sadržaja u okviru nastave tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi može doprinijeti pravilnom i harmoničnom razvoju učenika, ako se ovakve aktivnosti provode samostalno na satu ili u kombinaciji s ostalim predmetima. Ulogu aktivnosti plesnog karaktera na satima tjelesne i zdravstvene kulture ne treba precjenjivati i uveličavati, a pogotovo ne podecenjivati i izbjegavati. Sadržaj plesnih aktivnosti u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture mogu činiti: (Jocić, 1999)

1. osnovni elementi tehnike plesova, jednostavniji i složeniji plesni motorički zadatci i vještine, kao i estetski i funkcionalno oblikovani pokreti i kretanja uz ili bez glazbene pratnje
2. narodni plesovi
3. društveni plesovi
4. umjetnički plesovi

U mlađem školskom uzrastu najefikasnije je u nastavu uvesti plesne elemente preko vježbi tzv. ritmičkog učenja. Svrha ritmičkog učenja u ovom razdoblju razvoja učenika je da kod učenika razvije sposobnost osjećaja i prepoznavanja ritma, tempa i dinamike. S ciljem što uspješnijeg utjecaja na razvoj psihomotoričkog sustava djeteta, u praksi treba prvenstveno koristiti prirodne i osnovne oblike kretanja. Također, poželjno je koristiti i često poticati razvijenu maštu učenika u ovom uzrastu. Učitelj također treba mnogobrojnim i raznovrsnim oblicima rada razvijati samostalnost i kreativnost svojih učenika na satima tjelesne i zdravstvene kulture koji trebaju biti raznoliki (Jocić, 1999).

Tijekom ritmičkog učenja obično se koriste osnovni oblici kretanja: hodanje, trčanje, poskoci i skokovi. Navedeni osnovni elementi tehnike plesova izvode se ili uz brojanje ili primjerenu glazbenu pratnju, a sve u 2/4, 3/4 i 4/4 mjeri. Ovi taktovi su jednostavni te omogućuju djeci lako prepoznavanje njihove metrike (Jocić, 1999).

Djeca mogu ravnomjerno i slobodno hodati u prostoru npr. uz pljesak ili uz ritam udaranja u neki izvor zvuka (klavir, udaraljke i sl.). Cilj je naviknuti se na ravnomjerno kretanje i uklopiti se u zajednički ritam kretanja. Dok se kreću u prostoru običnim koracima, djeca mogu pljeskati na svaki korak ili na svaki drugi korak, ili mogu podijeljeni u dvije skupine hodati tako da prva skupina pljeskom popratni svaki prvi korak, a druga skupina

pljeskom poprati svaki drugi korak (dakle, skupine naizmjenično plješću). Broj različitih kombinacija koje se mogu ostvariti u radu ovisi o dosjetljivosti učitelja (Jocić, 1999).

Nadalje, učenici se mogu ritmično kretati koračajući na različite načine: u čučnju, na prednjem dijelu stopala, dugačkim koracima, kratkim koracima, u smjeru naprijed ili natrag, u stranu, u parovima ili četvorkama. Učenici mogu na *piano* (tiho), hodati tiho na prstima, a na *forte* (jako) kretati se snažnim, naglašenim koracima, udarajući snažno o pod. Učitelj pred sobom ima mogućnost velikog izbora kombinacija kada je u pitanju brojčani odnos koraka i smjer kretanja učenika u prostoru. Ovaj broj raste dodavanjem svakog novog elementa, načina ili smjera kretanja učenika. Korištenje ostalih oblika kretanja (trčanja, poskoka i skokova), također pruža velike mogućnosti u radu učitelja tjelesne i zdravstvene kulture. Potrebno je naglasiti prirodno i opušteno držanje tijela uz izbjegavanje svake grčevitosti miškulature u radu, jer je primarno da se učenici u ovoj fazi kreću ritmično. U nedostatku glazbene pratnje, učitelj se može poslužiti ritmom izgovorene riječi, odnosno ritmičnim izgovaranjem ili opisivanjem pokreta i smjera kojim se djeca trebaju kretati. U ovoj situaciji važno je naglasiti kako postoji veza između sadržaja, ritma i oblika izgovorene riječi i kretanja koje se izvodi (Jocić, 1999).

## 6. NARODNI PLESOVI U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

„Uzvici, pocikivanja i juškanje u živahnim je narodnim plesovima ispoljavanje raspojasane radosti i ujedno i doprinos stupnjevanju raspoloženja“ (Maletić, 1986, str. 33).

Dobro odabrane plesne strukture u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, koje su po svojoj strukturi, intenzitetu i sadržaju prikladne i primjerene dobi djece, izazivaju pozitivne transformacije antropološkog statusa učenika. S odgojnog stajališta, učenjem hrvatskih narodnih plesova izrazito se drži do hrvatske narodne folklorne baštine, odnosno hrvatske kulture i tradicije. U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture posebno mjesto imaju narodni plesovi. Oni imaju duboke korijene u hrvatskoj tradiciji i kulturi te višestruko značenje koje nadilazi učinke primijenjene kineziologije. Uvježbavanje plesova u paru ima dodatni socijalizacijski i odgojni efekt u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Tako se posebno njeguje tolerancija i razumijevanje između djevojčica i dječaka (Miletić, 2007).

Ladešić i Mrgan navode kako se narodnim plesovima postiže visok stupanj socijalizacije, razvija se snaga nogu i određena izdržljivost (prema Bannettu, 1956.).

Ples je jedan od alata za govornu i negovornu komunikaciju među ljudima te u situacijama sukoba u društvenom okruženju. Danas, u suvremeno doba, kada je čest nedostatak uzajamnog osobnog susreta, sudjelovanje u rekreativnim i društvenim događajima je korisno. Nepoznavanje narodnih plesova može biti jedan od razloga za nesudjelovanje i neprisustvovanje u takvim događajima. Osnove narodnog plesa trebale bi se učiti u obitelji od rođenja, no važno je i motivirati obrazovnu stvarnost u školi. Obrazovanje za tradicionalne vrijednosti narodne kulture s naglaskom na narodni ples bio je dio obrazovnog procesa u osnovnom obrazovanju u prošlosti i ostaje njegov dio i u sadašnjosti (Uhrinová i sur., 2016).

„Znači, korištenjem narodnih plesova u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi, učitelj je u situaciji da njeguje sposobnosti učenika da se lijepo i skladno izražavaju pokretima. Tako se razvija njihova kreativna sposobnost i upoznaju se s bogatstvom muzičkih i plesnih oblika našeg naroda“ (Jocić, 1999, str. 221).

Narodni plesovi iskazuju umjetničke sklonosti i obdarenosti našeg naroda. Oni su dio naše povijesti i predstavljaju veliko blago kojim se rijetko tko može pohvaliti. Zato ih je potrebno njegovati i čuvati od zaborava, a škola bi za to trebala biti pravo mjesto i mogla bi dati značajan doprinos. Upoznavanjem djece mlađe školske dobi s bogatim nasljeđem naroda,

odabiranjem najljepših primjera narodnih plesova i njihovom primjenom na satima tjelesne i zdravstvene kulture, na raznim priredbama i svečanostima (Slika 10.), razvija se pravilan odnos prema narodnim, kulturnim vrijednostima. Za djecu mlađe školske dobi treba koristiti narodne plesove koji su prikladni njihovom uzrastu, kako prema složenosti plesnih koraka koji su u njima zastupljeni tako i prema načinu njihovog izvođenja, a i samom sadržaju. Mora se voditi računa o opterećenju koje treba biti u skladu s razinom motoričkog razvoja i koordinacije pokreta, kao i fizičkim i psihičkim mogućnostima djeteta tog uzrasta. Za djecu mlađeg školskog uzrasta poželjno je koristiti jednostavnije plesove koji se izvode s vokalnom pratnjom, uz pjesmu, s oponašanjem onoga što se u riječima pjesme navodi. Pri korištenju plesova važno je sačuvati „čistoću“ plesa – izvornost, bilo da je u pitanju primjena samo jednog plesa ili niza plesova iz istog kraja, ili je u pitanju kombinacija plesova iz različitih krajeva naše zemlje. Narodne plesove ne treba kombinirati s pokretima čiste gimnastike, ritmike ili klasičnog baleta. Kombinacije treba sastavljati samo od narodnih plesova i izvornih-prirodnih pokreta (Jocić, 1999).

U mlađem školskom uzrastu koriste se narodni plesovi u kojima se oponaša radnja s kojom se dijete susreće u svakodnevnom životu i koja mu je poznata. Narodna dosjetljivost je stvorila veliki broj plesova koji su bliski ovom uzrastu. U nekim plesovima djeca plešu oko jednog (u praktičnom radu savjetuje se da se u središte kola postavi nekoliko učenika) učenika, koji se nalazi u sredini kola i traže od njega (ili njih) da im pokaže što da radi. Jedan primjer takvog plesa je dječji ples *Mi smo djeca vesela*. Učenik (ili više njih) u sredini izvodi proizvoljne pokrete po svojoj želji uz pjesmu dok pokazuje zadatak za ostale: „Svi činite kao ja, to me vrlo zabavlja.“ Zatim ostali učenici, ponavljajući pokrete koje su vidjeli pjevaju: „Svi činimo kao ti, to nas vrlo veseli.“ Nakon toga, učenik ili više njih koji se nalaze u sredini kola, vraćaju se u kolo, a zamjenjuje ga jedan ili više učenika iz kola. Na ovaj način svaki učenik ima mogućnost za izražavanjem svoje stvaralačke sposobnosti. Slični su i plesovi: *Ovako se mak sije, Ja posijah lan, Igra kolo u dvadeset i dva, Ja posijah repu, Sjedi Ćiro* i dr. (Jocić, 1999).

Ako učitelj planira koristiti u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture ovakve narodne dječje plesove, onda se moraju prvo naučiti riječi pjesme i pjevanje same pjesme. Nakon što učenici to uspješno savladaju prelazi se na učenje odgovarajućeg plesa. Ne preporučuje se da učitelj od svojih učenika na samome početku zahtijeva strogo kretanje po nekoj zadanoj formi s određenim brojem koraka u kretanju lijevo i desno ili naprijed i natrag. Učitelj treba inzistirati na određenom ritmu koraka, jer kada to učenici savladaju, tek onda će biti u stanju



da s manje napora nauče ples u cjelini. Svi plesovi za djecu mlađeg školskog uzrasta moraju biti jednostavni, a sadržaj pjesmice pristupačan učenicima (Jocić, 1999).

„U kolu su svi jednaki i ravnopravni, i bogatiji i siromašniji, i poslodavac i radnik, i građanin i seljak, i muško i žensko, i mlado i staro. To je ples koji spaja najraznovrsnije elemente, ples zajednice koja ljude izjednačuje, vezuje, miri i usklađuje“ (Ivančan, 1971, str. 5).



Slika 10. Djeca plešu kolo

## 7. DRUŠTVENI PLESOVI U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

Jedan od zadataka tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi jest i potpomaganje svestranog razvitka učenika, poticanje njihovog stvaralačkog rada, proširivanje kruga motoričkih iskustava, njihovog estetskog oblikovanja uz široko zasnovani program nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Dakle, uz ovakvu postavku nastave tjelesne i zdravstvene kulture u našem društvu, sasvim je logičan i prirodan zahtjev da „škola“ učenike nauči i osnovama suvremenih društvenih plesova kao i manirima lijepog i kulturnog ponašanja i ophođenja u društvu. Poznavanje društvenih plesova ne smije biti privilegija onih koji imaju novac za pohađanje raznih plesnih tečajeva, već je potrebno da oni budu element nastave tjelesne i zdravstvene kulture opće kulture svakog pojedinca. Zbog svega navedenog, nastava tjelesne i zdravstvene kulture bi se trebala iskoristiti mnogo više nego što je to slučaj u praksi, pogotovo jer je sve veća zainteresiranost mladih kako za društveni, tako i za sportski ples (Jocić, 1999).

Društveni plesovi mogu biti vrlo efikasno sredstvo pomoću kojega bi se, pored ostalih sredstava tjelesne i zdravstvene kulture, potpomogao normalan, pravilan, harmoničan razvoj svih organskih funkcija, kao osnove za zdravlje i radnu sposobnost. Društveni plesovi, s glazbenom pratnjom, su odlično sredstvo za odmor, zabavu i razonodu. Činjenica je da učenici provode po pet i više sati sjedeći u klupama što ih intelektualno napreže, jako umara, izaziva nervozu i razdražljivost, posebice kod djece mlađe školske dobi. Sasvim je opravdana i neophodna potreba za sadržajima koji bi mogli pozitivno utjecati na opuštanje i psihičko rasterećenje učenika. Društveni plesovi su moćno sredstvo estetskog obrazovanja, koje je u našim školama vrlo zapostavljeno. Uz pomoć društvenih plesova razvija se smisao za lijepo kretanje i lijepo i pravilno držanje tijela. Kao jedna vrsta pripreme za bavljenje društvenim plesom mogu biti, i vrlo su korisne, različite glazbene igre. Njih djeca izvode već u predškolskim ustanovama uz pjevanje, pljeskanje i glazbenu pratnju (Jocić, 1999).

Dakle, nastava „ritmičko-plesnog“ osposobljavanja, kao i obuka osnovnih elemenata narodnih plesova, poslužila bi kao odlična priprema za nastavu društvenih plesova, koja bi se nešto konkretnije realizirala od šestog razreda osnovne škole. Nastava plesova u školama može se uklopiti u svaki dio sata tjelesne i zdravstvene kulture. Ako je to izvedivo i postoji interes kod učenika, u školi se može posebno organizirati sekcija društvenih plesova ili plesni sportski klub, gdje bi se radilo s naprednijim učenicima na usvajanju složenijih elemenata i koraka društvenih plesova. U svemu tome, važno je da se program društvenih plesova

prilagodi sadržaju pojedinih dijelova sata nastavnog procesa. Na primjer, tako se već naučeni plesovi mogu koristiti u prvom dijelu sata za zagrijavanje, ako se izvode u brzem tempu (polka, bečki valcer, foxtrot, jive i sl.) ili lagani plesovi za smirenje u završnom dijelu sata (engleski valcer, lagani foxtrot, rumba i sl.) (Jocić, 1999). (Slika 11)



Slika 11. Djeca plešu društveni ples

## **8. OSNOVE JAZZ PLESA I MOGUĆNOST NJEGOVE PRIMJENE U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

U radu s djecom, izuzetno je važno prilagoditi se njihovim razvojnim mogućnostima, sposobnostima i interesima kako bi se ne samo optimalno utjecalo na njihov pravilan rast i razvoj, već kako bi im samo vježbanje predstavljalo zadovoljstvo. Moglo bi se reći da je *jazz* ples na neki način slika današnjeg vremena. *Jazz* ples nam daje izvrsnu mogućnost za improvizacijom, uz istovremeno poznavanje tehnike samog *jazz* plesa i mogućnosti vlastitoga tijela. „Brz, pun suprotnosti, zahtjevan i efektan taj energičan plesni stil prije svega prezentira individualnost i originalnost pojedinca i plesača“ (Vlašić i sur., 2015, str. 475).

### **8.1. JAZZ PLES I NJEGOVE OSNOVNE KARAKTERISTIKE**

*Jazz* ples je samostalan stil, odnosno samostalna umjetnost koja sadrži elemente afričkog plesa, europskog društvenog plesa, američkog suvremenog plesa i klasičnog baleta. Po svojoj prirodi on je zarazan, otrovan, domišljat, dopadljiv, drugačiji, šaljiv te istovremeno pruža razne mogućnosti otkrivanja sposobnosti vlastitog tijela, ali i otkrivanja naše suptilnosti u pokretu, naše liričnosti, nestašnosti, ritmičnosti i sposobnosti izražavanja. *Jazz* ples značajno se razlikuje od zapadnog plesnog stila u tome što kod *jazza* tijelo ne čini zatvorenu cjelinu, kao npr. u društvenim plesovima, nego je više „razlomljeno“ na pojedine dijelove. To je ples cijeloga tijela gdje tijelo predstavlja instrument izražavanja. Neovisno o tome što se u *jazz* plesu pojavljuju mnogi elementi baleta, on predstavlja potpunu suprotnost jer ne naglašava statično držanje tijela, glave, ruku i nogu kao što je to u baletu. *Jazz* ples uglavnom uključuje sve dijelove tijela u jednom gibanju i nagon za kretanjem potiče iz trbuha (Vlašić i sur., 2015).

### **8.2. PRIMJENA JAZZ PLESA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Danas, kada se djeca i mladi sve manje kreću, uloga nastave tjelesne i zdravstvene kulture dobiva sve veće značenje. Kod velike većine učenika to je jedini oblik organizirane tjelesne aktivnosti. Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje je jedinstveno baš zbog svoga značenja za skladan razvoj antropoloških obilježja svakoga učenika. Takvu

biološku uvjetovanost, kao tjelesno vježbanje koje u školstvu osmišljava jedino nastava tjelesne i zdravstvene kulture, ima malo koja aktivnost djeteta. To pretpostavlja nastavu tjelesne i zdravstvene kulture primjerenu razvojnim značajkama i interesima djece i mladeži koje ovaj program u cijelosti uzima u obzir raspodjelom programskih sadržaja po razvojnim razdobljima. Tako osigurava usmjerenost nastave tjelesne i zdravstvene kulture prema optimalnom razvoju i usavršavanju onih znanja, sposobnosti i osobina koje su u pojedinom razvojnom razdoblju bitne za učenike (Vlašić i sur., 2015).

Cilj tjelesne i zdravstvene kulture jest potaknuti pravilan razvoj kinantropoloških obilježja djece i mladeži kao osnove njihova zdravlja, osposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno tjelesno vježbanje zbog veće kvalitete življenja te osposobiti djecu i mladež za svrsishodno održavanje radnih sposobnosti. Danas se zbog ubrzanog tehnološkog razvoja i informatizacije također ubrzano mijenjaju interesi, navike i potrebe djece i mladih ljudi. *Jazz* ples se, s obzirom na svoju povezanost moderne glazbe s oblicima gibanja, dinamikom i ritmom, zasigurno uklapa u skupinu kinezioloških aktivnosti koje su u fokusu interesa današnje generacije mladih, stoga on kao takav zavrjeđuje da ga se uključi u nastavni proces tjelesne i zdravstvene kulture. Učenje *jazz* plesa je u skladu s današnjim trendovima na što ukazuje i njegova prisutnost na svjetskoj glazbenoj sceni. Dakle, ples je općenito aktivnost koja u svojoj kompleksnosti povezuje umjetnost i sport, odgoj i obrazovanje, doprinosi umjetničkoj, glazbenoj i estetskoj nadgradnji te pozitivno utječe na organizaciju slobodnog vremena (Vlašić i sur., 2015).

Nadalje, Vlašić i sur. navode kako se kod najmlađih uzrasta, primjenom elemenata *jazz* plesa, potiče plesna kreativnost, usavršavaju motoričke sposobnosti, držanje i hod postaju pravilniji te djeca razvijaju i jačaju samopouzdanje. *Jazz* ples se kao programski sadržaj može uvrstiti u tri skupine vrsta rada u tjelesnom i zdravstvenom području, a uz te skupine navedeni su i podprostori u kojima je moguća provedba *jazz* plesa, a to su:

1. Nastavni rad (redovita nastava, izborna nastava)
2. Izvannastavne aktivnosti (locirane, sekcije školskog sportskog društva, natjecanja, sportske školske priredbe, međupredmetne, školske priredbe)
3. Izvanškolske aktivnosti (sportsko-rekreacijske aktivnosti, samostalno vježbanje učenika u slobodno vrijeme, dodatne tjelovježbene aktivnosti učenika po uputama nastavnika)

*Jazz* ples moguće je provoditi u različitim organizacijskim oblicima rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. (Slika 12) Kao programski sadržaj može se provoditi u svim dijelovima sata nastave tjelesne i zdravstvene kulture, dakle od uvodnog dijela do završnog dijela sata. *Jazz* plesne strukture u frontalnom obliku provedive su, u uvodnom dijelu sata, kroz jednostavne plesne elemente kretanja uz glazbu. U pripremnom dijelu sata provode se kao pripremne vježbe uz glazbu s pomagalima i bez njih, dok u glavnom dijelu sata obrađujući i usavršavajući elemente tehnike *jazz* plesa kao i elemente realizacije različitih glazbenih (plesnih) ritmova. Tijekom završnog dijela sata moguće je primijeniti jednostavne i opuštajuće korake i kratke koreografije uz relaksirajuću glazbu. Pri obradi plesnih sadržaja uvijek treba započeti jednostavnim pokretima koji se po strukturi ne razlikuju od prirodnih oblika kretanja (hodanja, poskoka, okreta) poštujući princip postupnosti (Vlašić i sur., 2015).



Slika 12. *Jazz* ples u školi

Kao izvannastavna aktivnost *jazz* ples u obliku školske sportske sekcije omogućava nadarenim učenicima, i učenicima koji imaju sklonost i želju za dodatnim plesnim usavršavanjem, da zadovolje svoje potrebe i sklonosti te da razvijaju svoj talent i naviku redovitog bavljenja tjelesnom aktivnošću. Važno je napomenuti da provođenje *jazz* plesa u školi ne zahtijeva posebne prostorne i materijalne uvjete. Iako bi bilo idealno da se program *jazz* plesa provodi u sportskoj dvorani s ugrađenim ogledalima, on se može provoditi i u školama koje nemaju sportsku dvoranu. Odnosno, prostorne potrebe za realizacijom programa *jazz* plesa mogu se zadovoljiti i u malo većim učionicama ili čak samo hodnicima škole.

Glazba i uređaj za glazbenu reprodukciju su jedina sredstva i pomagala koja su potrebna pri samoj realizaciji programa *jazz plesa* (Vlašić i sur., 2015).

U svoje slobodno vrijeme djeca se sve više bave aktivnostima za koje nije potreban mišićni napor, a zanemaruju se kineziološke aktivnosti. Upravo zbog toga, učitelji i nastavnici trebaju sustavno i dobro organizirano raditi na promjeni takvih navika učenika. Oni trebaju težiti većoj aktivnosti u provođenju nastave i slobodnog vremena kroz raznoliku ponudu nastavnih sadržaja te izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti. Pojačana motivacija i stjecanje pozitivnih navika kod djece mlađe školske dobi uvjetovalo bi aktivnije, korisnije i sadržajnije provođenje slobodnog vremena što bi zasigurno imalo pozitivan utjecaj na sve aspekte života pojedinca i društvene zajednice (Vlašić i sur., 2015).

## **9. PLES KAO IZVANNASTAVNA I IZVANŠKOLSKA AKTIVNOST DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI**

Slobodno vrijeme je jedan od čimbenika drugačijeg pristupa sustavu odgoja i obrazovanja u kojemu dijete postaje aktivni čimbenik svoga razvoja. Odabir kvalitetne slobodne aktivnosti bitno utječe na djetetov tjelesni, intelektualni, socijalni i emocionalni razvoj. Djeca bi trebala odabrati slobodnu aktivnost prema vlastitom izboru i sklonosti, uz maksimalnu potporu roditelja, učitelja i nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture (Vlašić i sur., 2015).

Veliki problem suvremenog društva predstavlja nedostatak slobodnog vremena. Danas su roditelji, uz svoje brojne svakodnevne obveze, prisiljeni ostavljati djecu prepuštenu samima sebi. Djeca koja su često bez nadzora podložna su negativnim utjecajima društva i današnjeg svijeta tehnologije. Takve situacije mogu se izbjeći ispunjavanjem slobodnog vremena djece i mladih korisnim sadržajima. Idealno rješenje za taj problem su izvannastavne i izvanškolske aktivnosti koje učenici sami biraju u skladu sa svojim potrebama (biološkim, socijalnim i samoaktualizacijskim) i interesima (spoznajnim, doživljajnim i psihomotornim). Njihovim bavljenjem djeci se omogućuje ostvarivanje pozitivnog pomaka u razvoju vlastitih osobina (Dubovicki i sur., 2014).

Uz redovnu nastavu poseban doprinos uspostavljanju glazbenih vrijednosti, znanja i umijeća omogućen je satima izvannastavnih glazbenih aktivnosti. Širok je spektar glazbenih izvannastavnih programa. Koji će to programi biti, ovisi o stručnosti učitelja, mogućnostima škole i o potrebama zajednice. Učenici se prema vlastitim interesima i potrebama upisuju u određene glazbene grupe. Postoje grupe koje obuhvaćaju raznolike aktivnosti, od pjevanja, sviranja, skladanja i glazbeno-scenskih prikaza do glazbeno-tehnoloških projektnih modela rada. Izvannastavnim aktivnostima nastoji se omogućiti otkrivanje i poboljšanje glazbenoga umijeća učenika te istaknuti njihove kreativne i stvaralačke potencijale, uz obostrano zadovoljstvo i ispunjenje. Kroz izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenici aktiviraju svoje stvaralačke snage za čije zadovoljavanje i izražavanje nisu imali prilike u ostalim vidovima života. Istraživanja (Kragulj, 2011; Bognar i Dubovicki, 2012) pokazuju da se kod prisutnosti razvoja, kao i poticanja kreativnosti, javljaju ugodne emocije, razvija se sloboda koja omogućuje učenicima stvaranje novih ideja, a nestaje strah (Dubovicki i sur., 2014).



Djeca koja vole plesati, svoju potrebu za plesnim izričajem ostvaruju u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima poput folklornog plesa, ritmičke/plesne grupe ili u plesnim klubovima. Folklorna društva u okviru svog djelovanja organiziraju plesne sekcije koje su namijenjene i mlađim polaznicima te se tako kod djece budi interes za folklornu tradiciju. Osim folklornog plesa, kao izvannastavna aktivnost u nižim razredima osnovnih škola, često se organizira ritmička/plesna grupa u kojoj učenici plešu uglavnom uz pjesme popularnog karaktera. Plesne korake djeca usvajaju i u okviru plesnih klubova, što podrazumijeva izvanškolske aktivnosti, no oni najčešće djeluju isključivo u gradskim sredinama. Ovisno o vrsti plesnog kluba usvajaju se plesni koraci standardnih (Slika 13) i latinoameričkih plesova, *jazz* dancea, akrobatskog rock'n'rolla (Slika 14) i mnogih drugih plesova. (Šulentić Begić i sur., 2016).



Slika 13. Standardni ples kao izvanškolska aktivnost



Slika 14. Akrobatski rock 'n' roll kao izvanškolska aktivnost

Šulentić Begić i sur. (2016) svojim istraživanjem željeli su uvidjeti kojim se glazbenim izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima bave učenici mlađe školske dobi. Anketirali su učenike od prvog do četvrtog razreda osnovne škole. Dobiveni rezultati pokazali su da učenici kao izvannastavnu i izvanškolsku aktivnost pohađaju sviranje i vrstu instrumenta koji će svirati, školski pjevački zbor, školsku ritmiku ili ples te neku drugu izvanškolsku glazbenu aktivnost i vrstu te aktivnosti. Budući da se u ovom radu govori o plesu, istaknut će se podatci o broju učenika koji pohađaju ritmiku ili ples kao izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. Dakle, s obzirom na ukupan broj učenika koje su bile uključene u ovo istraživanje, njih čak četvrtina voli plesati i polazi ovu vrstu izvannastavne aktivnosti.

Autori su, na temelju ukupnih podataka, došli do zaključka da su kod ispitanih učenika izvannastavne glazbene aktivnosti popularnije od izvanškolskih. Pretpostavlja se kako su izvannastavne glazbene aktivnosti lakše za polaganje jer su organizirane u školi i to u vrijeme koje najbolje odgovara učenicima, a bez dodatnog napora u organizaciji slobodnog vremena. Samim time, voditelji aktivnosti su učitelji iz škole i nema čimbenika kao što je nepovjerenje prema nepoznatim osobama. Isto tako, za izvannastavne aktivnosti nije potrebno gotovo nikakvo dodatno novčano ulaganje, plaćanje participacije ili školarine, što je isto jedan od mogućih razloga za veću popularnost tih aktivnosti u odnosu na izvanškolske (Šulentić Begić i sur., 2016).

## 10. ZAKLJUČAK

Ples povezuje ljude i tako nosi snažno značenje. Čovjek se plesanjem razvija, odnosno plesanjem razvija sluh, osjećaj za ritam i glazbu, motoriku i mišiće, estetiku i držanje tijela i na kraju krajeva, proširuje svoju opću kulturu. Isto tako, za ples možemo reći da je kreativna umjetnost. Djeca u primarnom obrazovanju plesom itekako mogu izraziti svoje misli i emocije, prvenstveno ako se govorom manje izražavaju. Dok djeca plešu, možda nam se čini da se samo zabavljaju, no oni zapravo kroz ples istražuju svijet oko sebe, odnosno preispituju svoju maštu i osjećaje.

Zahvaljujući svojim ritmičnim karakteristikama, estetskim vrijednostima, pokretima cijeloga tijela u određenom tempu uz glazbu, ples doprinosi razvoju brojnih motoričkih sposobnosti, kao što su koordinacija, ravnoteža, frekvencija pokreta, izdržljivost, eksplozivna snaga i fleksibilnost. Dakako, učinkovitost plesnih aktivnosti vidljiva je kao psihološka učinkovitost jer se smanjuju anksioznost i depresivna raspoloženja. Ples utječe i na intelektualne sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, utječe na učvršćivanje zdravlja i formiranje brojnih društvenih vrijednosti te razvoj umjetničkog stvaralaštva. Zaključujemo da se ples zasigurno može primijeniti u sportskom treningu, rekreaciji i nastavi tjelesne i zdravstvene kulture (Ladešić, Mrgan, 2007).

Prelaskom iz vrtića u školske klupe, dijete može osjećati strah od druge nepoznate djece. U tom slučaju, ples kod djece mlađe školske dobi ima utjecaj i u sklapanju i ostvarivanju prijateljstva. Djeca plesom uče što znači poštivati jedan drugoga, biti u zajednici (razredu) i kako biti dio jednog tima (primjerice kod plesanja narodnog plesa – kolo). Dakle, mi kao učitelji trebamo djecu već od malih nogu postepeno odgajati i oblikovati u dobre ljude, a plesom to zasigurno možemo postići.

Svaki čovjek, pokretom i plesom, može govoriti ono što riječima ne izgovara. U nama je urođena želja za plesnim izražavanjem. Plesom se, i mladi i stari, a naročito djeca, lako opuštaju te samim time lakše stvaraju socijalne odnose, hormon sreće raste pa se i osjećamo bolje. Kako bismo postigli kod djece ljubav prema plesu u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, pa čak i u drugim nastavnim područjima, potrebno im je omogućiti kvalitetne i kreativne ideje u nastavnim procesima. Dobrom učiteljskom pripremom i angažmanom, zadobit ćemo njihovu zainteresiranost i tako „potiho“ stvarati u njima male ljubitelje plesa.

„Dijete je u stanju da od nekoliko tonova stvori svoje melodijice, s nekoliko boja svoje sličice, tako će po vlastitoj invenciji od nekoliko pokreta oblikovati svoje male plesove“ (Maletić, 1983, str. 18).

## LITERATURA

### KNJIGE

1. Bijelić, Snežana V. (2006) *Plesovi*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta
2. Ivančan, I. (1971) *Folklor i scena*. Priručnik za rukovodioce folklornih skupina. Zagreb: Prosvjetni sabor Hrvatske
3. Jocić, D. (1999) *Plesovi*. Beograd: Fakultet fizičke kulture univerziteta u Beogradu
4. Krameršek, J. (1959) *Teorija i metodika estetske gimnastike*. Zagreb: Školska knjiga
5. Maletić, A. (1983) *Pokret i ples: teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti pokreta*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske
6. Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske
7. Maletić, A. (2002) *Povijest plesa starih civilizacija*. Zagreb: Matica hrvatska
8. Miletić, Đ. (2007) *Estetska gibanja*. Split: Znanstveno športsko društvo „Brže-Jače-Više“ (*Citius-Altius-Fortius*)

### ČLANCI

1. Dubovicki, S., Svalina, V., Proleta, J. (2014). *Izvannastavne glazbene aktivnosti u školskim kurikulumima*. Školski vjesnik: časopis za pedagoški teoriju i praksu, Vol. 63, No. 4, 553-577. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/136116> (23.05.2019.)
2. Janković, I. (2010). *Značenje pokreta i plesa u cjelokupnom razvoju djeteta predškolske dobi*. Škola suvremenog plesa Ane Maletić, 1-4. Preuzeto s [https://www.google.hr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiE9f-J4dHUAhVLPVAKHRVAA0gQFggkMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.azoo.hr%2Fimages%2Fstories%2Fdokumenti%2FI\\_Jankovic-Znacenje\\_pokreta-plesa.doc&usq=AFQjCNGp9UIO1lg4fZUluH7JSwcgkJhFcg](https://www.google.hr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiE9f-J4dHUAhVLPVAKHRVAA0gQFggkMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.azoo.hr%2Fimages%2Fstories%2Fdokumenti%2FI_Jankovic-Znacenje_pokreta-plesa.doc&usq=AFQjCNGp9UIO1lg4fZUluH7JSwcgkJhFcg) (20.05.2019.)
3. Jelavić Mitrović, M., Miletić, A., Dundić, M. (2006). *Utjecaj motoričkih sposobnosti na izvođenje plesnih koraka u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture*. Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, 139-143. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Preuzeto s [https://www.hrks.hr/skole/15\\_ljetna\\_skola/22.pdf](https://www.hrks.hr/skole/15_ljetna_skola/22.pdf) (22.05.2019.)
4. Ladešić, S., Mrgan, J. (2007). *Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture*. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske,

- 306-309. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Preuzeto s [https://www.hrks.hr/skole/16\\_ljetna\\_skola/48.pdf](https://www.hrks.hr/skole/16_ljetna_skola/48.pdf) (14.05.2019.)
5. Marić, M., Nurkić, D. (2014). *Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta*. Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima, Vol. 20, No. 75, 2014, 16-18, Rijeka. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/159076> (22.05.2019.)
  6. Šulentić Begić, J., Begić, A., Grundler, E. (2016). *Glazbene aktivnosti učenika kao protuteža negativnim utjecajima današnjice*. Artos: časopis za znanost, umjetnost i kulturu, No. 5, 1-6. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/172762> (24.05.2019.)
  7. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji G. (2005). *Plesne strukture djece mlađe školske dobi*. Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja. Vol. 14 (2/2005) 40-45. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/25067> (22.05.2019.)
  8. Trajkovski, B., Bugarin, M., Kinkela, D. (2015). *Ples u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi*. U V. Findak (Ur), Zbornik radova 24. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, 181-185. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Preuzeto s [https://www.hrks.hr/skole/24\\_ljetna\\_skola/181-trajkovski.pdf](https://www.hrks.hr/skole/24_ljetna_skola/181-trajkovski.pdf) (22.05.2019.)
  9. Uhrinová, M., Kožuchová, M., Zentko, J. (2016). *Folk dance as a tool of mutual communication with regard to primary education (Narodni ples kao alat komunikacije u osnovnom obrazovanju)*. Informatologia Vol. 49, No. 1-2, 1-8, Slovačka. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/161895> (22.05.2019.)
  10. Vlašić, J., Habalija, L., Oreb, G. (2015). *Osnove jazz plesa i mogućnost njegove primjene u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture*. Zbornik radova 24. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, 475-480. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Preuzeto s [https://www.hrks.hr/skole/24\\_ljetna\\_skola/475-vlasic.pdf](https://www.hrks.hr/skole/24_ljetna_skola/475-vlasic.pdf) (22.05.2019.)

## **PRILOZI**

### **POPIS SLIKA**

1. Slika 1. Ratnički ples, izvor:

[https://www.google.com/search?q=ratni%C4%8Dki+plesovi&rlz=1C1CHBF\\_hrHR714HR717&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjzTzXqriAhVpsosKHSGnDIwQ\\_AUIDigB&biw=1366&bih=625#imgrc=9wtcHlyab6-ZIM](https://www.google.com/search?q=ratni%C4%8Dki+plesovi&rlz=1C1CHBF_hrHR714HR717&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjzTzXqriAhVpsosKHSGnDIwQ_AUIDigB&biw=1366&bih=625#imgrc=9wtcHlyab6-ZIM): (20.05.2019.)

2. Slika 2. Zabavni ples, izvor:

[https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF\\_hrHR714HR717&biw=1366&bih=625&tbnm=isch&sa=1&ei=LePiXMCPMpmJjLsPhMGx8A4&q=harem&oq=harem&gs\\_l=img.3..0l7j0i3013.55749.55749..56070...0.0..0.106.106.0j1.....1....1..gws-wiz-img.eSYNWqf-8AI#imgrc=ZUqffU\\_xa6bfYM:](https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF_hrHR714HR717&biw=1366&bih=625&tbnm=isch&sa=1&ei=LePiXMCPMpmJjLsPhMGx8A4&q=harem&oq=harem&gs_l=img.3..0l7j0i3013.55749.55749..56070...0.0..0.106.106.0j1.....1....1..gws-wiz-img.eSYNWqf-8AI#imgrc=ZUqffU_xa6bfYM:) (20.05.2019.)

3. slika 3. Plemički ples, izvor:

[https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF\\_hrHR714HR717&biw=1366&bih=625&tbnm=isch&sa=1&ei=q-fiXLWFIdiFjLsP1--\\_sA0&q=ples+u+srednjem+vijeku&oq=ples+u+srednjem+vijeku&gs\\_l=img.3...43012.45770..46269...0.0..0.116.1763.5j12.....1....1..gws-wiz-img.....35i39j0i8i30j0i30j0i5i30j0i24.J\\_K693oYByY#imgrc=eLLIAhSnoDoHzM:](https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF_hrHR714HR717&biw=1366&bih=625&tbnm=isch&sa=1&ei=q-fiXLWFIdiFjLsP1--_sA0&q=ples+u+srednjem+vijeku&oq=ples+u+srednjem+vijeku&gs_l=img.3...43012.45770..46269...0.0..0.116.1763.5j12.....1....1..gws-wiz-img.....35i39j0i8i30j0i30j0i5i30j0i24.J_K693oYByY#imgrc=eLLIAhSnoDoHzM:) (20.05.2019.)

4. Slika 4. Hip-hop, izvor:

[https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF\\_hrHR714HR717&biw=1366&bih=625&tbnm=isch&sa=1&ei=yXTkXNyPH8qxkwXJxI3YDg&q=hip+hop+dance+on+the+street&oq=hip+hop+dance+on+the+street&gs\\_l=img.3...30318.43831..44129...6.0..0.139.2298.0j19.....2....1..gws-wiz-img.....0..35i39j0i67j0i30j0i10i30j0i19j0i8i30.EherO9VECmo#imgrc=rFTGMS09LXJqiM:](https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF_hrHR714HR717&biw=1366&bih=625&tbnm=isch&sa=1&ei=yXTkXNyPH8qxkwXJxI3YDg&q=hip+hop+dance+on+the+street&oq=hip+hop+dance+on+the+street&gs_l=img.3...30318.43831..44129...6.0..0.139.2298.0j19.....2....1..gws-wiz-img.....0..35i39j0i67j0i30j0i10i30j0i19j0i8i30.EherO9VECmo#imgrc=rFTGMS09LXJqiM:) (21.05.2019.)

5. Slika 5. Narodni ples, izvor:

[https://www.google.com/search?q=narodni+ples&rlz=1C1CHBF\\_hrHR714HR717&source=1nms&tbnm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjVmcm7sa\\_iAhVRVhoKHW-KAXQQ\\_AUIDigB&biw=1366&bih=625#imgrc=-YZAixatjR8jvM:](https://www.google.com/search?q=narodni+ples&rlz=1C1CHBF_hrHR714HR717&source=1nms&tbnm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjVmcm7sa_iAhVRVhoKHW-KAXQQ_AUIDigB&biw=1366&bih=625#imgrc=-YZAixatjR8jvM:) (22.05.2019.)

6. Slika 6. Standardni ples – tango, izvor:

[https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF\\_hrHR714HR717&tbnm=isch&q=tango&chips=q:tango,online\\_chips:dance&sa=X&ved=0ahUKEwisqvmAt6\\_iAhUPohQKHVZfB3EQ4lY](https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF_hrHR714HR717&tbnm=isch&q=tango&chips=q:tango,online_chips:dance&sa=X&ved=0ahUKEwisqvmAt6_iAhUPohQKHVZfB3EQ4lY)

[https://www.google.com/search?q=cha+cha+cha+ples&rlz=1C1CHBF\\_hrHR714HR717&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjli\\_Ketq\\_iAhVLWxoKHfOVDq0Q\\_AUIDigB&biw=1366&bih=625&dpr=1#imgdii=5pfJbGRBet4wZM:&imgrc=G4oleFckP0FXIM:](https://www.google.com/search?q=cha+cha+cha+ples&rlz=1C1CHBF_hrHR714HR717&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjli_Ketq_iAhVLWxoKHfOVDq0Q_AUIDigB&biw=1366&bih=625&dpr=1#imgdii=5pfJbGRBet4wZM:&imgrc=G4oleFckP0FXIM:)  
(22.05.2019.)

7. Slika 7. Latinoamerički ples – cha-cha-cha, izvor:

[https://www.google.com/search?q=cha+cha+cha+ples&rlz=1C1CHBF\\_hrHR714HR717&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjli\\_Ketq\\_iAhVLWxoKHfOVDq0Q\\_AUIDigB&biw=1366&bih=576#imgrc=gLBahNti6CvofM:](https://www.google.com/search?q=cha+cha+cha+ples&rlz=1C1CHBF_hrHR714HR717&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjli_Ketq_iAhVLWxoKHfOVDq0Q_AUIDigB&biw=1366&bih=576#imgrc=gLBahNti6CvofM:) (22.05.2019.)

8. Slika 8. Sjevernoamerički (moderni) ples – rock 'n' roll, izvor:

[https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF\\_hrHR714HR717&biw=1366&bih=625&tbm=isch&sa=1&ei=62jIXKrUHcPagwf-trSACA&q=rock+n+roll+dance&oq=rock+n++dance&gs\\_l=img.1.1.0i7i30i8j0i8i30i2.17477.18875..20684...0.0..0.119.784.0j7.....1....1..gws-wiz-img.....0i19j0i7i30i19.Wz9Ng81dgns#imgdii=bpK2p2\\_eHTSr3M:&imgrc=bxrswAt1\\_-12QM:](https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF_hrHR714HR717&biw=1366&bih=625&tbm=isch&sa=1&ei=62jIXKrUHcPagwf-trSACA&q=rock+n+roll+dance&oq=rock+n++dance&gs_l=img.1.1.0i7i30i8j0i8i30i2.17477.18875..20684...0.0..0.119.784.0j7.....1....1..gws-wiz-img.....0i19j0i7i30i19.Wz9Ng81dgns#imgdii=bpK2p2_eHTSr3M:&imgrc=bxrswAt1_-12QM:) (22.05.2019.)

9. Slika 9. Umjetnički ples – balet, izvor:

[https://www.google.com/search?q=ballet+dance&rlz=1C1CHBF\\_hrHR714HR717&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwitocTQy6\\_iAhUMwcQBHaitDAIQ\\_AUIDigB&biw=1366&bih=625#imgrc=XSrmKE0oUpelvM:](https://www.google.com/search?q=ballet+dance&rlz=1C1CHBF_hrHR714HR717&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwitocTQy6_iAhUMwcQBHaitDAIQ_AUIDigB&biw=1366&bih=625#imgrc=XSrmKE0oUpelvM:) (22.05.2019.)

10. Slika 10. Djeca plešu kolo, izvor:

[https://www.google.com/search?q=djeca+plesu+kolo&rlz=1C1CHBF\\_hrHR714HR717&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjygb7h7K\\_iAhUNyaYKHRIHB00Q\\_AUIDigB&biw=1366&bih=625#imgrc=u3M--t8obW02zM:](https://www.google.com/search?q=djeca+plesu+kolo&rlz=1C1CHBF_hrHR714HR717&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjygb7h7K_iAhUNyaYKHRIHB00Q_AUIDigB&biw=1366&bih=625#imgrc=u3M--t8obW02zM:) (23.05.2019.)



11. Slika 11. Djeca plešu društveni ples, izvor:

[https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF\\_hrHR714HR717&biw=1366&bih=625&tbm=isch&sa=1&ei=3cvqXLmZG8XUgwfoiJ7oBQ&q=children+dance+in+pair&oq=children+dance+in+pair&gs\\_l=img.3...21762.51510..53727...3.0..0.132.3054.0j25.....0....1..gws-wiz-img.....35i39j0j0i67j0i19j0i10i19j0i30j0i8i30.IRyN-eLF1UQ#imgdii=jkpul7PNZDY2JM:&imgcr=z0\\_bsEUnkorCUM:](https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF_hrHR714HR717&biw=1366&bih=625&tbm=isch&sa=1&ei=3cvqXLmZG8XUgwfoiJ7oBQ&q=children+dance+in+pair&oq=children+dance+in+pair&gs_l=img.3...21762.51510..53727...3.0..0.132.3054.0j25.....0....1..gws-wiz-img.....35i39j0j0i67j0i19j0i10i19j0i30j0i8i30.IRyN-eLF1UQ#imgdii=jkpul7PNZDY2JM:&imgcr=z0_bsEUnkorCUM:) (26.05.2019.)

12. Slika 12. Jazz ples u školi, izvor:

[https://www.google.com/search?q=jazz+dance+in+school&rlz=1C1CHBF\\_hrHR714HR717&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiT3Z-CxrLiAhXSk4sKHaC0BYoQ\\_AUIDigB&biw=1366&bih=625#imgdii=9MMS92ZSm8QaoM:&imgcr=xPfaHQL1Jck41M:](https://www.google.com/search?q=jazz+dance+in+school&rlz=1C1CHBF_hrHR714HR717&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiT3Z-CxrLiAhXSk4sKHaC0BYoQ_AUIDigB&biw=1366&bih=625#imgdii=9MMS92ZSm8QaoM:&imgcr=xPfaHQL1Jck41M:) (23.05.2019.)

13. Slika 13. Standardni ples kao izvanškolska aktivnost, izvor:

[https://www.google.com/search?q=latin+american+dances+children&rlz=1C1CHBF\\_hrHR714HR717&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiCh5jot7niAhXmsosKHSkdCggQ\\_AUIDigB&biw=1366&bih=625#imgcr=TAX6FnYKBGrFcM:](https://www.google.com/search?q=latin+american+dances+children&rlz=1C1CHBF_hrHR714HR717&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiCh5jot7niAhXmsosKHSkdCggQ_AUIDigB&biw=1366&bih=625#imgcr=TAX6FnYKBGrFcM:) (26.05.2019.)

14. Slika 14. Akrobatski rock 'n' roll kao izvanškolska aktivnost, izvor:

[https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF\\_hrHR714HR717&biw=1366&bih=625&tbm=isch&sa=1&ei=8JbqXMnNH7HZxgOmnauoDQ&q=acrobat+rock+n+roll+children&oq=acrobat+rock+n+roll+children&gs\\_l=img.3...15839.26503..29984...0.0..0.124.2413.4j19.....0....1..gws-wiz-img.m2HzHP7f6Sc#imgcr=hWLrrkiJ9yLQZM:](https://www.google.com/search?rlz=1C1CHBF_hrHR714HR717&biw=1366&bih=625&tbm=isch&sa=1&ei=8JbqXMnNH7HZxgOmnauoDQ&q=acrobat+rock+n+roll+children&oq=acrobat+rock+n+roll+children&gs_l=img.3...15839.26503..29984...0.0..0.124.2413.4j19.....0....1..gws-wiz-img.m2HzHP7f6Sc#imgcr=hWLrrkiJ9yLQZM:) (26.05.2019.)

## **IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA**

„Izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da sam ja, Marta Bartolović, diplomski rad izradila samostalno, uz preporuke i savjetovanje s mentoricom doc. dr. sc. Snježanom Mraković. Tijekom izrade rada pridržavala sam se Uputa za izradu diplomskog rada i poštivala odredbe Etičkog kodeksa za studente/studentice Sveučilišta u Zagrebu o akademskom poštenju.“

U Zagrebu, srpanj 2019.

Marta Bartolović

---