

Narodni plesovi u razrednoj nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture

Magdić, Matija

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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:147:982038>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-29**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Matija Magdić

NARODNI PLESOVI U RAZREDNOJ NASTAVI
TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Diplomski rad

Zagreb, lipanj 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Matija Magdić

NARODNI PLESOVI U RAZREDNOJ NASTAVI
TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Diplomski rad

Mentorica rada:

Doc. dr. sc. Srna Jenko Miholić

Zagreb, lipanj 2024.

Ovaj diplomski rad posvećujem svojim roditeljima, sestri Luciji, bratu Lovri i dečku Mihovilu.

Zahvaljujem se svojoj mentorici doc. dr. sc. Srni Jenko Miholić na stručnom vodstvu, prenesenom znanju te potpori i strpljenju prilikom izrade ovog diplomskog rada.

Veliko hvala mojoj obitelji na bezuvjetnoj ljubavi, neizmjernoj podršci, nesebičnoj žrtvi, trudu te na svakoj motivaciji i savjetu kroz ovih pet godina studiranja.

SADRŽAJ

SAŽETAK

SUMMARY

1. UVOD	1
2. OPĆENITO O PLESU	2
3. NARODNI PLESOVI	3
3.1. Narodna nošnja narodnih plesova	5
3.2. Tjelesna priprema za izvođenje narodnih plesova	5
3.3. Narodni plesovi i djeca	6
3.4. Strukture narodnog plesa	6
4. PLESNE ZONE	8
4.1. Panonska plesna zona	8
4.2. Alpska plesna zona	10
4.3. Dinarska plesna zona	11
4.4. Jadranska plesna zona	12
5. ANSAMBL LADO	14
6. NARODNI PLESOVI U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI (1. – 4. RAZRED).....	15
6.1. Uvježbavanje narodnih plesova	16
6.2. Kurikulum za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura	17
7. PRIMJERI NARODNIH PLESOVA.....	19
7.1. Ajd'na livo	19
7.2. Crni kos	21
7.3. Grizlica.....	22
7.4. Jabučice.....	23
7.5. Ja posijem lan.....	24
7.6. Jelica kolce vodila.....	26
7.7. Klinčec stoji pod oblokom	27
7.8. Podmostec	29

7.9.	Repa	30
7.10.	Staro sito	32
7.11.	Tri koraka.....	33
8.	DJEČJE IGRE S PJEVANJEM	35
8.1.	Birajmo si frajlicu	35
8.2.	Ide maca oko tebe	36
8.3.	Igraj kolo, u dvadeset i dva	37
8.4.	Lončići	38
8.5.	Mali bratec Ivo.....	40
8.6.	Mi smo djeca vesela.....	41
9.	PROBLEM, CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	42
10.	METODOLOGIJA	43
10.1.	Uzorak ispitanika	43
10.2.	Anketni upitnik	43
11.	REZULTATI.....	44
12.	RASPRAVA	51
13.	ZAKLJUČAK.....	53
	POPIS LITERATURE	54
	SADRŽAJ SLIKA	56
	SADRŽAJ TABLICA.....	57
	IZJAVA O SAMOSTALNOM PISANJU RADA.....	58

SAŽETAK

Čovjek od malih nogu ima potrebu za plesnim izričajem. Cijeli njegov život prožet je plesom i ritmom, od osnovnih životnih funkcija kao što su otkucaji srca pa sve do obavljanja svakodnevnih poslova. Ples se dijeli u tri velike skupine, a jednu od tih skupina čine narodni plesovi. Narodni plesovi dio su folkloru te se prenose s koljena na koljeno s ciljem očuvanja kulturne baštine. Od izvođača zahtijevaju dobru pripremu tijela prije samoga izvođenja te jako dobru kondiciju. Prije usvajanja novih plesnih struktura potrebno je različitim vježbama pripremiti tijelo za određeni napor. U prošlosti djeci, djevojkama i mladićima bilo je zabranjeno sudjelovati u narodnim plesovima. Oni su stajali sa strane, promatrali odrasle i izvodili razne brojalice, rugalice i igre s pjevanjem koje su danas dio dječjeg narodnog plesa. Cilj im je razvijanje dječje maštovitosti, ritmičnosti, spretnosti i koordinacije tijela. Predmet u osnovnim školama koji za cilj ima slično je Tjelesna i zdravstvena kultura. Proučavajući Kurikulum za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu uočeno je da se učenici tek u 3. i 4. razredu upoznaju s plesnim strukturama dok u 1. i 2. razredu uopće ne plešu. Istraživanjem je utvrđeno da učenici u 1. i 2. razredu pokazuju izrazitu želju za plesom na predmetu Tjelesne i zdravstvene kulture. Također, u diplomskom radu navedeni su razni narodni plesovi i dječje igre s pjevanjem koji se preporučuju za rad s učenicima od 1. do 4. razreda na satu Tjelesne i zdravstvene kulture. Uz svaki narodni ples napisan je opis izvođenja plesa te po potrebi prilagodba za učenike razredne nastave.

Ključne riječi: folklor, kurikulum, plesne strukture, pokret, plesne zone

SUMMARY

Folk dances in physical and health education of classroom teaching

From a young age, humans need expressive movement through dance. Their entire lives are infused with dance and rhythm, from basic life functions such as heartbeats to the performance of daily tasks. Dance is divided into three major categories, one of which consists of folk dances. Folk dances are part of folklore and are passed down from generation to generation with the aim of cultural heritage. Performers require good body preparation before the performance and excellent fitness. Before learning dance structures, it is necessary to prepare the body for specific exertion through various exercises. In the past, children, girls, and boys were forbidden from participating in folk dances. They stood aside, observing adults and performing various counting-out rhymes, teasing songs, and singing games which are now part of children's folk dances. Their goal is to develop children's imagination, rhythm, dexterity, and body coordination. A subject in elementary schools with a similar aim is Physical and Health Education. Studying the curriculum of Physical and Health Education, it is noted that students only become familiar with dance and dance structures in the 3rd and 4th grades, while in the 1st and 2nd grades, they do not dance at all. Research has shown that students in the 1st and 2nd grades express a desire for dance in Physical and Health Education classes. Additionally, various folk dances and children's singing games recommended for working with students from 1st to 4th grade in Physical and Health Education classes are listed in the thesis. Each folk dance is accompanied by a description of the dance performance and, if necessary, adaptations for elementary school students.

Keywords: curriculum, dance structures, dance zones, folklore, movement,

1. UVOD

Škola je odgojno-obrazovna ustanova u kojoj se odvija i usvaja odgoj i obrazovanje učenika. U današnje vrijeme potrebno je više truda, strpljenja i volje uložiti za odgajanje i obrazovanje učenika. Svaka generacija dolazi s nekim novim interesnim područjima i s različitim stajalištima, a učitelj je cilj preusmjeriti, ako je potrebno, njihove načine razmišljanja i pripremiti ih na život koji ih vani čeka. Primjećuje se da se sve manje učenika u slobodno vrijeme bavi izvanškolskim aktivnostima, a sve ih više svoje slobodno vrijeme provodi pasivno, na svojim digitalnim uređajima. Škola ima mogućnosti učenike upoznati s različitim aktivnostima, stvoriti želju za dodatnim učenjem nekog predmeta, prikazati učeniku sve prednosti bavljenja sportom te ponuditi bavljenje sportom kao izvanškolsku aktivnost.

Tjelesna i zdravstvena kultura predmet je koji učiteljima nudi mogućnosti upoznavanja učenika s različitim sportskim aktivnostima koje mogu promijeniti njihovo zdravlje i stvoriti želju za cjeloživotnim bavljenjem tjelesnom aktivnošću. Iz samog naziva predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura proizlazi cilj samog nastavnog predmeta, a ono je na zdrav i učinkoviti način tjelesno razvijati čovjeka. Ples je jedan od mogućnosti koji se može učenicima na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture približiti na vrlo zanimljiv i zabavan način. Čovjek od malih nogu ima potrebu za plesom, ono gradi njegovo samopouzdanje, utječe na pravilno držanje tijela, razvija mentalne vještine, motoričke sposobnosti, koordinaciju tijela, kreativnost, fleksibilnost i socijalne vještine učenika, uključujući timski rad, komunikaciju te suradnju. Ples utječe na raspoloženje ljudi, sretniji su, opušteniji te grade svoje samopouzdanje. Kroz različite vrste plesova učenicima pružamo uvid u različite kulture i tradicije, razvijamo poštovanje različitosti te utječemo na učenikov glazbeni i kineziološki razvoj.

Ples, ugrubo, možemo podijeliti u tri velike skupine, a jednu od njih čine narodni plesovi. U današnje vrijeme narodni se plesovi izvode na pozornicama dok su prije bili glavna sastavnica svečanih prigoda i većih okupljanja ljudi, a plesali su se radi zabave i boljeg upoznavanja. U ovom diplomskom radu provest će se istraživanje koliko su učenici od 1. do 4. razreda upoznati s narodnim plesovima te pokazuju li želju za plesom na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture.

2. OPĆENITO O PLESU

„Da bi razumio kulturu, proučavaj ples.

Da bi razumio ples, proučavaj ljude.“

(Chuck Davis, koreograf, učitelj, 1994.)

Ples se smatra praisvorom svih umjetnosti. Za vrijeme paleolitika prikazan je u pećinama kroz crteže te ima izraz u ljudskoj osobnosti. Kroz vrijeme ples je mijenjao svoje oblike i napredovao od mističnih, čarolijskih, ratničkih i erotskih oblika pa sve do plesova složenijih ritmičkih struktura ka ljepoti pokreta (Šumanović, Filipović i Sentkiralji, 2005). Teško je pronaći univerzalnu definiciju plesa, svakoj osobi ples znači nešto drugo. Ugrubo možemo reći da je ples gibanje tijela u ritmu kroz prostor te ga možemo svrstati u područje kreativnog izražavanja. Tijelo je instrument kojim upravljaju emotivni i duhovni centri svakog čovjeka (Knežević, 2005).

Svatko može plesati, čak i životinje, ali čovjek jedini osjeća ritam. On može stvoriti ritam i pokret u smislenu i svjesnu umjetničku formu. Ritam je osnovni element plesa, čovjek hoda u ritmu, govori u ritmu, njegovi otkucaji srca su u ritmu, radovi i igre obavljaju se u određenom ritmu (Ivančan, 1971). Čovjek ima urođenu potrebu za plesom i plesnim izričajem, odnosno za kretanjem u ritmu, trošenjem viška fizičke energije, oponašanjem i igru, estetsko oblikovanje te izražavanjem emocija kroz apstraktnost pokreta. Potreba čovjeka za plesom krije se u njegovoj potrebi za oponašanjem pokreta. Osim plesa djelatnost oponašanja javlja se i u igri. Ples i igra međusobno se prožimaju i jedno drugo nadopunjuju (Maletić, 1986). Ana Maletić (1986) navodi da se naša civilizacija temelji na plesu, a ples kao takav, učinio je čovjeka društvenim bićem.

Ples nudi mnoge prednosti, a neke od njih su pravilno držanje tijela, prirodnost pokreta, osjećaj za ritam te sloboda. Učenje plesova iz zavičaja i drugih krajeva Republike Hrvatske razvija nacionalni identitet i ljubav prema domovini (Findak, 1996). Postoje razne podjele plesova, ali ugrubo plesove možemo podijeliti u tri velike skupine, a one su: narodni plesovi, umjetnički plesovi i društveni plesovi. Dan plesa obilježava se 29. travnja na rođendan francuskog plesača i koreografa Jean-Georgesa Noverrea (Bačić Đuračković i Đuračković, 2023).

3. NARODNI PLESOVI

Ponekad se narodni plesovi zamjenjuju s pojmom folklor te se smatra da su te dvije riječi istoznačnice, ali to je pogrešno. Narodni plesovi dio su folklor kojega, osim narodnih plesova, čine narodne pjesme, glazbala, narodne nošnje te stari običaji i riječi. Narodni ples nije samo ples već je puno više od toga, njega čini narodni izričaj, zajedno s narodnom nošnjom, frizurom, nakitom i običajima društvene zajednice (Plesni portal, 2024). Riječ folklor dolazi od engleske riječi *folk* što znači narod i *engl. lore* što označava znanja i mudrost. Sredinom 19 stoljeća. W. J. Thoms prvi je u engleskom časopisu *The Athenaeum* upotrijebio izraz folklor, misleći pri tome na narodno znanje (Hrvatski folklor, 2024). Znanstvena disciplina koja proučava folklor naziva se folkloristika (Lozica, 1979). Osim folklor, folkloristika proučava pučku književnost, folklornu glazbu, folklorni ples, folklorno kazalište, folklorni likovni izraz te narodni običaji i obredi (Folkloristika, 2024). Znanost o folkloru ima vrlo važnu zadaću, a to je eliminiranje onih folklornih vrijednosti koje trebaju ući u djela neprolazne vrijednosti, u opću riznicu nacionalne kulture i umjetničke baštine te osigurati da folklor ne završi u muzeju. Potrebno ga je održavati živim. Naglo smanjenje folklornih elemenata stvara veliku zabrinutost znanstvenim institucijama koje prikupljaju i interpretiraju folklorne tradicije. Mnogu važni dokumenti nestaju pa Smotra folkloru u sadašnjosti i u budućnosti mora očuvati i obnoviti mnoge običaje nacionalne kulturne baštine (Hrvatski folklor, 2024).

Narodni plesovi prvi su oblici plesa koji se prenose s koljena na koljeno kako bi se očuvala kulturna baština pojedinog društva (Šumanović i dr., 2005). Oni su odraz društva, njegovih povijesnih, društveno-gospodarskih i kulturnih osobitosti. Njime se razvija multikulturalnost, prodiere u kulture različitih naroda te ih obogaćuje. Veća okupljanja bila su popraćena plesovima kroz koje su pojedine skupine komunicirale, bolje su upoznale te izražavale osjećaje koji se riječima ne mogu opisati. Sudjelovanjem u plesovima prepoznao se društveni položaj pojedinca u zajednici (Folklor, 2024). Ne postoji društveniji ples od kola koji ujedinjuje sve ljude. Bio je svakom dostupan te se nije pravila razlika između vjere, spola, načina života i staleža. Svi su jednaki, kolo je spajao nespojive ljude. Stvarao je sklad među ljudima, ljubav, mir i zajednicu (Ivančan, 1971). Narodni plesovi su se plesali za vrijeme svetkovina, obiteljskih slavlja, radi zabave i druženja na javnim mjestima, tijekom rada na polju te za vrijeme pokladnih noći. Plesanje u paru, u kolu ili u skupini povezuje ljude i stvara grupnu koheziju u kojoj nestaju predrasude i stvara se osjećaj zajedništva. Plesom, glazbom, pjevanjem, mimikom, gestama i koketiranjem mogu izraziti sve ono što je zabranjeno u svakodnevnom

životu. Ples je često bio popraćen glazbom i pjevanjem što je stvaralo dobru atmosferu. Stajalište da narodna umjetnost svakim danom sve više izumire je pogrešno. Uloga narodnih plesova vidljiva je i danas u društvenom i kulturnom životu. Narodna umjetnost je živi organizam koji se razvija, ona nije fosil. Prave umjetničke vrijednosti ne mogu izumrijeti niti zastarjeti one su suvremene (Ivančan, 1971). Osnovna misao narodnih plesova je očuvanje kulturne baštine jednog naroda i narodnog identiteta. Danas se narodni plesovi njeguju i promiču kroz različite manifestacije kao što su: Vinkovačke jeseni, Đakovački vezovi, Drmešda, Brodsko kolo i Voloderske jeseni.

Geografski položaj Hrvatske, između srednje i istočne Europe i Balkana te na Sredozemlju, uvelike je imao utjecaj na narodne plesove u Hrvatskoj. Najveći plesni trag ostavili su Iliri, Grci, Rimljani, Turci i Austro-Ugari. Osim plesnog traga stvorio se i prihvatio drugačiji način odijevanja, izražavanja, stila rada, života i zabave (Plesni portal, 2024). Hrvati su prihvaćali plesove susjednih naroda, kao što su: čardaš, furlana, kvadrilja, mazurka, polka, rašpa, schotisch, siebenschritt, valcer, palegaj, kukunješće i sl. (Narodni plesovi, 2024).

Narodni plesovi prema glazbenoj pratnji dijele se u sljedeće kategorije, prema Krznarić (2024)

- Narodni plesovi bez glazbene pratnje
- Narodni plesovi s glazbenom pratnjom
- Narodni plesovi s glazbenom i vokalnom pratnjom
- Narodni plesovi s vokalnom pratnjom

Narodni plesovi prema izvođačkim formacijama mogu biti:

- Solo ples
- Ples u paru
- Ples u trojkama/četvorkama
- Otvoreno i zatvoreno kolo

Narodni plesovi još mogu biti:

- Djevojački
- Momački
- Muški
- Ženski
- Mješoviti

3.1. Narodna nošnja narodnih plesova

Narodne nošnje dio su folklor. One su bile odjevni predmet negrađanskoga stanovništva u predindustrijsko doba. Narodna nošnja uključuje osnovnu i gornju odjeću, rublje, nakit, obuću, pokrivala za glavu, ukrašavanje lica te druge dodatke kao što su torba, oružje, rubac i pojas. U prošlosti nošnja je označavala čovjekovu lokalnu i regionalnu pripadnost, imućnost, dob i profesiju. Prije se narodna nošnja ručno izrađivala te se upotrebljavala za svakodnevne i svečane prigode. Prodom industrije i tehnologije koja je svakim danom bila sve jača, brža i bolja, ručno rađene nošnje polako nestaju iz svakodnevne uporabe, a njezini reprezentativni primjerci čuvaju se u etnografskim i zavičajnim muzejima. Narodna je nošnja simbol nacionalnog identiteta i danas se koristi kao kostim prilikom glazbenog-plesnog naslijeđa folklor. Scensko bogatstvo plesanja i pjevanja upotpunjeno je narodnim nošnjama koje svojim jarkim bojama ostavlja publiku bez daha. Virtuozni okreti plesačica popraćeno je njihovim dugačkim suknjama koje daju pokretu još veće bogatstvo i čar. Mušku narodnu nošnju čine duge široke hlače i košulja dok žensku narodnu nošnju čine jednodijelna široka haljina ili široka naborana suknja. Žene imućnijeg statusa imale su bluzu s rukavima. Za vrijeme hladnijih dana nosili su se prsluci od ovčjeg krzna, vuneni kaputi i ogrtači. Kvaliteta materijala birala se po važnosti prigoda, za vjenčanja koristile su se finiji materijali (lan svilenac, prirodna svila i češljana vuna) s ukrasima čipke. Za manje važne prigode koristio se grublji materijal lan, konoplje i brnistra. Hrvatska narodna nošnja podijeljena je u tri tipa: panonski, dinarski i jadranski tip (Narodna nošnja, 2024).

3.2. Tjelesna priprema za izvođenje narodnih plesova

Narodni plesovi zahtijevaju od izvođača jako dobru kondiciju i opterećuju muskulaturu posebice noge. Iz tog razloga potrebno je, prije učenja plesnih koraka ili pokreta, različitim vježbama stvoriti određenu tjelesnu razinu pripremljenosti. Potrebno je odvojiti deset do petnaest minuta vremena prije svakog učenja kako bi se tijelo osnažilo i pripremlilo za određeni napor. Trčanje je najbolja vježba, ali preporučuju se skokovi naprijed, nazad, bočno u lijevu i desnu stranu, zabacivanje potkoljenice prema natrag i podizanje visoko koljena prema naprijed. Nakon toga slijede vježbe zagrijavanja tijela vrat, ramena, ruke, gornji i donji dio tijela, kukovi, koljena, gležnjevi i stopala. Više vremena potrebno je izdvojiti za skupinu mišića koja će se za vrijeme učenja plesa najviše opteretiti. Ples i pjevanje moraju biti pravilno raspoređeni jer istovremeno pjevanje i plesanje kod djece, ali i kod odraslih, zahtijeva puno snage i

koncentracije (Knežević, 2005). Knežević (2005) navodi da je postepenost temeljno načelo pri učenju narodnih plesova. Nakon zagrijavanja postupno se povećava intenzitet rada kako bi se dosegla najveća vrijednost u sredini sata, a zatim ga postupno smanjivati kako bi učenici opušteno dočekala kraj sata.

3.3. Narodni plesovi i djeca

Prvo zanimanje djeteta za dječji folklor povezano je s najizrazitijim fenomenom u dječjem svijetu, a to je igra (Rajković, 1978). Sudjelovanje djece, djevojaka i mladića u narodnim plesovima na javnim mjestima bilo je zabranjeno dok su žene i muškarci smjeli sudjelovati. Djeca, djevojke i mladići stajali su sa strane te su bili aktivni promatrači i slušači. Osim toga mogli su sa strane sa svojim vršnjacima izvoditi brojalice, mimičke igre i biračka kola (Vitez, 2016). Nekada je bilo opasno naći se u blizini odraslih ljudi koji u trenucima dobrog raspoloženja i virtuoznim vrtnjama nisu marila hoće li koga udariti ili gurnuti zato su djeca stajala sa strane i oponašala odrasle. Njihovi tadašnji pokreti ne mogu se usporediti s plesnim ili stilskim vrijednostima dotičnog kraja (Knežević, 1993).

Brojalice, rugalice te igre s pjevanjem dio su dječjeg narodnog plesa. One se uče od najranije dobi te potječu iz dječjih narodnih plesova i cilj im je kod djece razvijati maštovitost, spretnost, ritmičnost i stvaralaštvo. Učenje narodnih plesova s djecom i mladima uključuje interdisciplinarnu i višeslojnu djelatnost u kojoj se nalaze različite spoznaje kao što su društvene, pedagoške i scenske spoznaje. Bavljenje narodnim plesovima može biti radi znatiželje, rekreacije, zabave, odgojno-obrazovna svrha te radi scenskog izvođenja (Knežević, 2005).

3.4. Strukture narodnog plesa

„Narodni ples je određen strukturom, stilom i konkretnom izvedbom. Strukturu narodnog plesa čine korak, plesni pokret, plesna figura, prostorna figura i prostorni raspored. Stil ples je urođena i stečena forma plesnih pokreta cijelog tijela. Kontekst čine okružje, sudionici i promatrači.“ (Findak, 1996; str. 151).

Plesne strukture temelje se na prirodnim oblicima kretanja, kao što su: hodanje, trčanje, skakanje i bacanje. Izvode se u različitim plesnim formacijama uz različite ritmičke pratnje, uz

pjevanje ili uz glazbu te razvijaju osjećaj za izvođenje prostornih i vremenskih komponenata pokreta i kretanja (Findak, 1996).

Narodni ples čine plesne strukture: korak, pokret, prostor, plesni prihvati i rukohvati. Korak se definira kao prijenos težine s jedne noge na drugu te može biti hodajući. Koraci mogu biti poskočni, skočni i trčeci korak te su određeni dužinom, smjerom, tempom, visinom i ritmičkom strukturom. Plesni je pokret promjenjiv te nastaje spontano za razliku od plesnog koraka. U plesne pokrete ubrajaju se: geste glave, tijela, ruku i noge na kojoj je težište tijela. Svaki narodni ples sastoji se od jedne ili više plesnih figura koje su unaprijed određene, ali se spontano mogu promijeniti. Prostor obuhvaća: prostornu figuru, formaciju, raspored, plesnu crtu te izvođačku formaciju. Prostorna figura je raspored plesača po zamišljenim stranicama geometrijskih likova koji su ravnomjerno raspoređeni te se drže za ruke, ramena ili maramice. Raspored plesača u određenom prostornom rasporedu za vrijeme izvođenja plesa čini prostornu formaciju dok s prostorni raspored odnosi na statičan i ravnomjeran prostorni raspored izvođača ili izvođačkih formacija po zamišljenim stranicama geometrijskih likova. Također, plesači mogu stajati ravnomjerno raspoređeni po zamišljenoj ravnoj crti i pri tome tvoreći plesnu crtu. Izvođačku formaciju čine najviše četiri izvođača koji su u plesnom prihvatu ili rukohvatu dok se kreću u prostoru. Izvođački sastav odnosi se na prisustvovanje izvođača prema spolu, dobi, bračnom statusu i broju (ograničen i neograničen. Kada se izvođači međusobno drže za ruke to se naziva plesni rukohvat, a plesni prihvati je prihvaćanje izvođača s jednom ili dvije ruke za tijelo (Knežević, 2005).

4. PLESNE ZONE

Narodni plesovi u Hrvatskoj razlikovali su se u plesnom prihvatu, ritmičkim obrascima, muzičkom instrumentariju, pjevanju, smjeru kretanja, vrsti kola, narodnim nošnjama i dr. Radi raznolikosti plesanja i običaja, kroz prošlost, javljala se potreba za geografskom podjelom narodnih plesova u Hrvatskoj. Bilo je nekoliko pokušaja podjele, J. Cvijić prvi je podijelio balkansko područje na: dinarski, centralni, istočnobalkanski i panonski tip. Nakon njega M. Gavazzi predložio je etnografsku podjelu po zonama, a M. Gušić podijelio je u tri osnovna tipološka etnografska područja: panonsko, jadransko i dinarsko. Ivan Ivančan (1971) navodi da proučavanjem narodnih plesova, uspoređivanjem njihovih osobina, nalazio je sve više zajedničkih pojava te je došao do zaključka da se granice plesnih područja u većinskom djelu podudaraju s etnografskom podjelom zona M. Gavazzija. M. Gavazzi podijelio je Jugoslaviju na šest etnografskih zona: alpsku, panonsku, dinarsku i jadransku, dinarsku, moravsku i vardarsku. Radi teritorijalne podjele Jugoslavije, Republika Hrvatska danas broji četiri plesnih zona, a one su: alpska, panonska, dinarska i jadranska plesna zona. Svaka plesna zona nudi bogate posebnosti svoga kraja (Ivančan, 1971).

4.1. Panonska plesna zona

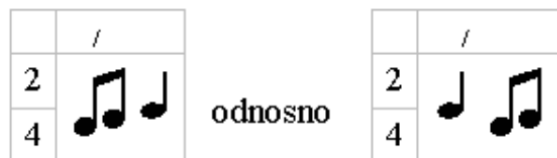
Panonska plesna zona (Slika 1.) obuhvaća dijelove istočno od Zagreba, a sjeverno od Save i Dunava, dakle Posavinu, Turopolje, Bilogoru, Slavoniju i Baranju kao što je prikazano na slici 1. U Panonskoj plesnoj zoni nalaze se plesovi koji imaju karakteristike dinarsko-panonske ili panonske-alpske plesne zone (Ivančan, 1971).

Plesovi se izvode u manjem ili većem zatvorenom kolu. Plesači u kolu imaju križni hvat (ispred ili iza pojasa plesača), ruke pružaju ne prvom do sebi već drugom i tako su tijela plesača zbijena. Smjer kretanja u kolu u zapadnom dijelu panonskog područja je u smjeru kazaljke na satu, a u istočnom dijelu u suprotnom smjeru. Za ovu plesnu zonu karakteristično je drmanje, intenzivni vertikalni titraji, po čemu je ples dobio naziv drmeš (Ivančan, 1971). Postoje dvije vrste titraja oštriji i blaži, a oštrina plesanja ovisi o notnom zapisu, odnosno rasporedu osminki i četvrtinki (Hrvatski folklor, 2024). Kola se izvode uz instrumentalnu pratnju prvotno su to bili solistički instrumenti: dvojnice, gajde, dude i tamburica samica, a kasnije se upotpunilo s

drugim vrstama tambura i nastao je tamburaški orkestar. Osnovni ritmički obrazac (Slika 2.) je dvodijelan, čine ga trokoraci s različitim akcentom.



Slika 1. Kartografski prikaz Panonske plesne zone
(izvor: www.hrvatskifolklor.net)



Slika 2. Ritmički obrazac Panonske plesne zone
(izvor: www.hrvatskifolklor.net)

4.2. Alpska plesna zona

Alpska plesna zona (Slika 3.) obuhvaća područje Istre, djelomično Gorski kotar, Prigorje, Hrvatsko zagorje, Međimurje, Podravinu, Moslavinu, Turopolje, Pounje, Baniju i Pokuplje kao što je prikazano na slici 3.

U alpskoj plesnoj zoni prevladavaju plesovi u parovima koji su najčešće raspodijeljeni po krugu. Između parova postoji jednak razmak. Plesači nisu isključivo vezani hvatom, mogu se razdvojiti i oblikovati novu plesnu formaciju. Smjer kretanja parove je obrnut od smjera kretanja kazaljke na satu, ali vrtnja unutar para ide u smjeru kazaljke na satu (Ivančan, 1971). Plesovi alpske plesne zone karakteristični su po intenzivnoj brznoj vrtnji partnera. Po brzini vrtnje se cijeni vrijednost plesača. Muzički instrumentarij nije jedinstven. Karakteristični muzički instrumenti za Istru su puhački instrumenti kao što su: mijeh, sopile, svirale i šurle, a na ostatku područja gudački sastavu, puhački instrumenti (trube, klarineti, tromboni) te žveglice i strančice. Uz ples se vrlo rijetko i pjevalo (Ivančan, 1971). Ritmički obrasci (Slika 4.) najčešće su dvodijelni i trodijelni, a bazične plesne strukture su valceri i polke.



Slika 3. Kartografski prikaz Alpske plesne zone

(izvor: www.hrvatskifolklor.net)



Slika 4. Ritmički obrazac Alpske plesne zone

(izvor: www.hrvatskifolklor.net)

4.3. Dinarska plesna zona

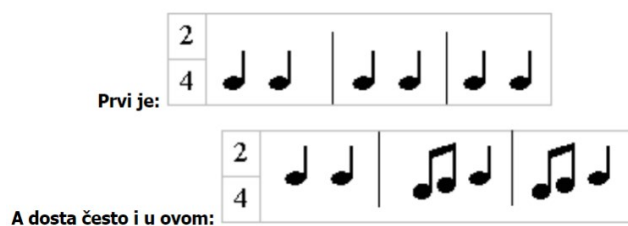
Dinarska plesna zona obuhvaća (Slika 5.) najveće područje Hrvatske. Prostire se južno od Save i Dunava, a istočno od granice alpske i jadranske zone te obuhvaća Dalmatinsku zagoru, Liku, okolicu Zadra i pripadajuće otoke kao što je prikazano na slici 5.

Ovaj pretežno gorštački kraj stočarske kulture zadržao je u sebi elemente plesanja koji su temeljeni na veoma starim plesnim tradicijama iz predslavenske ere. Naročito za ovo područje karakteristična su otvorena i zatvorena kola iz kojih se ponekad može izdvojiti samostalan par. Kola nisu bila zbijena, plesači su se u starije doba držali za tkanice ili ramena, a u novije doba za dolje spuštene ruke. Smjer kretanja, u zapadnim dijelovima dinarske plesne zone, je u smjeru kazaljke na satu, a u istočnom dijelu suprotno od kazaljke na satu. Karakteristične stilske značajke su snažni i izrazito visoki poskoci s noge na nogu ili na istoj nozi. U kolu se ispituje snaga i izdržljivost plesača. Bilo je potrebno budućem mužu pokazati snagu, ona koja ne uspije neće biti kompetentna za brak (Ivančan, 1971). Naročito u ovoj plesnoj zoni kola su imala selekcijsku ulogu, u njemu se birao budući bračni partner. Iz tog razloga oblačilo se vrlo svečano i otmjeno. Za dinarsku zonu karakteristično je plesanje bez glazbene pratnje tzv. nijema kola. Osnovni ritmički obrazac (Slika 6.) najčešće je šestodijelni, a prisutan u dvama osnovnim oblicima (Hrvatski folklor, 2024).



Slika 5. Kartografski prikaz Dinarske plesne zone

(izvor: www.hrvatskifolklor.net)



Slika 6. Ritmički obrazac Dinarske plesne zone

(izvor: www.hrvatskifolklor.net)

4.4. Jadranska plesna zona

Jadranska plesna zona (Slika 7.) obuhvaća područje priobalja i otoke od Rijeke do Boke kotorske izuzev Zadra i zadarskih otoka te šibensko primorje i otoci.

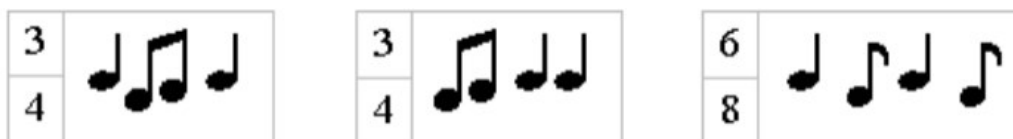
Plesovi se plešu u parovima koji nisu ravnomjerno raspoređeni po kružnici te se ponekad plesači odvajaju jedno od drugo i plešu individualno. Drugi česti oblik plesanja su dvije nasuprotne linije, u jednoj liniji su žene, a u drugoj muškarci. Smjer kretanja pretežito je obrnut od smjera kazaljke na satu, ali parovi i pojedinci se mogu vrtjeti oko svoje osi na jednu i drugu stranu. Dvije su važne osobine plesanja u jadranskoj plesnoj zoni, a to su: intenzivno okretanje

pojedinaca i prebiranje nogama pri plesu. Po tim osobinama se prepoznaje vrsni plesač (Ivančan, 1971). U plesovima su naglašeni vertikalni titraji. Plesovi ove plesne zone vrlo se rijetko izvode uz pratnju pjesme. Instrumenti značajni za jadransku zonu su: mijeh, sopile i lijerica. Osnovni ritmički obrazac (Slika 8.) koji se provlači kroz sve plesove su dva trodijelna i jedan šestosminski ritmički obrazac (Ivančan, 1971).



Slika 7. Kartografski prikaz Jadranske plesne zone

(izvor: www.hrvatskifolklor.net)



Slika 8. Ritmički obrazac Jadranske plesne zone

(izvor: www.hrvatskifolklor.net)

5. ANSAMBL LADO

AnsambL Lado nacionalni je i profesionalni hrvatski folklorni ansambl koji je osnovan 1949. godine u Zagrebu kao Državni zbor narodnih plesova i pjesama Hrvatske. Godine 1955. nosi naziv AnsambL narodnih plesova i pjesama Hrvatske LADO (Lado, 2024). Zadaća i cilj Ansambla je istraživanje, prikupljanje, umjetnička obrada i scensko prikazivanja najljepših primjera bogate hrvatske glazbene i plesne tradicije.

Lado broji 38 profesionalnih i vrhunskih plesača koji su i izvrsni pjevači, a 14 glazbenika svira oko pedeset tradicijskih i klasičnih instrumenata. Sa svojim repertoarom koji ima oko stotine koreografija i nekoliko stotina vokalnih, instrumentalnih i vokalno-instrumentalnih brojeva Lado predstavlja hrvatsku baštinu na raskrižju kultura, obogaćenu mediteranskim, balkanskim, panonskim i alpskim utjecajima. AnsambL Lado naziva se još i „putujućim muzejom“ jer posjeduje veliku, neprocjenjivu i jedinstvenu kolekciju narodnih nošnji bogate vrijednosti i ljepote. Neke od tih narodnih nošnja stare su više od stotinu godina. AnsambL Lado proputovao je gotovo cijeli svijet te nastupao na najvećim i najpoznatijim pozornicama svijeta od Royal Albert Halla u Londonu, preko City Centra u New Yorku i Velikog Amfiteatra Sorbonne u Parizu, Mann Auditoriuma u Tel Avivu, Sydney Town Halla i Nakano Sun Plaza Halla u Tokiju (Lado, 2024).



Slika 9. AnsambL LADO

(izvor: www.dubrovnik-festival.hr)

6. NARODNI PLESOVI U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI (1. – 4. RAZRED)

Prenositi ples na mlađe generacije iziskuje znanje, odgovornost, poseban pristup i usmjereno vođenje. Učitelj mora biti upoznat sa svim sastavnicama strukture, u ovom slučaju, narodnog plesa i stilskih značajki te mora ovladavati proces uvježbavanja narodnog plesa. Pri učenju djece i mladih, ne samo narodnih plesova već i svih plesova, potrebno je koristiti odgovarajuća pedagoška načela, a ona su: priprema za svladavanje određenog tipa narodnih plesova, prilagođena plesna građa prosječnim psihofizičkim sposobnostima skupine, postupno uvježbavanje plesnih elemenata, estetsko oblikovanje pokreta tijela, izbjegavati prečesta ponavljanja, minimalizirati imitacije i poticati plesnu kreativnost. Narodni plesovi su se u prošlosti plesali kada je narod za to osjećao potrebu te je živio ples. Učitelji bi trebali učenike učiti narodnim plesovima onda kada su opušteni kako bi mogli plesati duhom i tijelom te obogatiti ples emocijama, inače će narodni ples postati obaveza, a ne užitak (Knežević, 2005). Svakom djetetu mora se omogućiti sudjelovanje u narodnim plesovima bez obzir na njegove predispozicije. Hoće li učenik savladati određeni narodni ples ovisi o učitelju koji je dužan, ako je potrebno, prilagoditi narodne plesove njihovom uzrastu, ali i plesnim mogućnostima. Ako je ples pretežak ili prelagan učenici će izgubiti interes i odustati, potrebno je pronaći optimalnu sredinu.

Učinkovitost rada narodnih plesova s djecom temelji se na primjerenom i autentičnom izboru građe, što će kod djece pobuditi znatiželju, motiviranost i maštu. Zato se predlaže da se svakom uzrastu i sposobnostima odaberu oni plesovi i pjesme koje su za njih prikladni i koji će zaokupiti njihovu pažnju te razvijati njihovu stvaralačku individualnost. Narodni plesovi za odrasle u radu s djecom nisu davali očekivane pedagoške i umjetničke rezultate jer sama građa nije primjerena prosječnim dječjim psihofizičkim i motoričkim sposobnostima. Djeca mlađeg uzrasta sklona su improvizirati zato neka djeca pokazuju otpor prema učenju narodnih plesova jer iziskuju određene pokrete i ritam, nema prostora za improvizaciju kao što je u drugim plesovima (Knežević, 1993).

Djeci starijeg uzrasta (više od 10 godina) moramo odabrati one narodne plesove koji će moći naučiti i prikazati u izvornim vrijednostima. Plesovi dinarske plesne zone iziskuju čvrstinu i snažno pjevanje, koliko god djeca vladala pjevnom tehnikom neće nikada moći dočarati potrebnu atmosferu zato je bitna uloga učitelja koji će izabrati plesove i pjesme koje odgovaraju njihovom uzrastu (Knežević, 1993).

Plesovi u razrednoj nastavi (od 1. do 4. razreda) izvode se uz pjevanje, u dvočetvrtinskom i četveročetvrtinskom taktu. Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura sastoji se od uvodnog dijela sata, pripremnog dijela sata, glavnog dijela sata koji se dijeli na A i B dio sata te završni dio sata. Plesovi se mogu koristiti u bilo kojem dijelu sata ovisno o dobi učenika i karakteru plesa. Dinamični plesovi mogu se upotrijebiti u uvodnom i glavnom dijelu sata, a ako ples odlikuje lagani hod onda se može primijeniti u završnom dijelu sata gdje je cilj vratiti učenikove fiziološke i psihološke funkcije stanju kakvo je bilo na početku sata (Findak, 1996).

6.1. Uvježbavanje narodnih plesova

Narodni plesovi uče se prema načelu postupnosti. Segmenti učenja su: upoznavanje, uvježbavanje, grupno izražavanje te potrebno vrijeme svakom individui za usvajanje plesnih segmenata. Prije samog učenja plesnih koraka učenike je potrebno upoznati s osobitostima tog narodnog plesa, vrlo kratko i razumljivo iznijeti zanimljive činjenice, kada, gdje, kako i zašto se taj ples plesao. S pomoću fotografija, videozapisa ili izvorne stvarnosti prikazati narodnu nošnju, vokalne izvedbe i instrumente karakteristične za plesnu zonu iz koje pripada narodni ples. Uvježbavanje narodnog plesa ide postupno, prvo se uči ritam gdje učenici pljeskanjem objema rukama plješću ritam glazbene pratnje, a zatim nogama. Nakon toga učenici se dijele u dvije skupine pri čemu jedna skupina rukama plješće ritam dok druga nogama o pod i obrnuto. Potom učenici polako hodaju plesne korake, a zatim točno u zadanom ritmu. Ako ples ima više plesnih figura uvježbava se svaka figura posebno, a nakon toga se povezuju u cjelinu i pridodaju se plesne geste. Nakon savladavanje plesne strukture vježba se plesno držanje te dogovor oko tempa pri izvođenju plesa. Nije potrebno inzistirati na ujednačenosti i bespriječnosti izvođenja pokreta jer narodni ples, u ovom slučaju, gubi svoj karakter i udaljava učenike od istog. No, kod profesionalnog bavljenja i izvođenja narodnog plesa inzistira se na bespriječnosti izvođenja plesnih pokreta i grupnoj ujednačenosti (Knežević, 2005).

6.2. Kurikulum za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura

Tjelesna zdravstvena kultura obvezni je predmet u osnovnoškolskom i srednjoškolskom obrazovanju. U osnovnoj školi od 1. do 3. razreda učenici imaju Tjelesnu i zdravstvenu kulturu 3 sata tjedno, a u 4. razredu 2 sata tjedno po 45 minuta. Ono se temelji na usavršavanju i usvajanju kinezioloških motoričkih vještina, znanja i navika koje pridonose zadovoljavanju osnovne ljudske potrebe za kretanjem, razvoju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Kroz Tjelesnu i zdravstvenu kulturu učenici bolje upoznaju svoje tijelo, njegovo funkcioniranje, prednosti i ograničenja, shvaćaju važnost vježbanja za unapređenje njihova zdravlja. Također, usvajaju pravilno tjelesno držanje, potiče skladan rast i razvoj organizma, pridonosi većim radnim sposobnostima i dr. Tjelesnim vježbanjem razvija se učenikovo samopouzdanje, upornost, odlučnost i samopoštovanje. Učenici se upoznaju s olimpijskim pokretima, razvijaju nacionalni identitet, njeguju tradicijske kulture kao što je narodni ples. Tjelesna i zdravstvena kultura ima za zadaću pravodobno prepoznavanje i usmjeravanje učenika u odgovarajuće izvannastavne i izvanškolske aktivnosti koje odgovaraju njegovim sposobnostima i interesu. Ovaj predmet predstavlja u odgojno-obrazovnom obrazovanju učinkovit način aktivnog odmora zbog toga ne bi smio biti opterećenje učenicima.

U Kurikulumu za predmet Tjelesna i zdravstvena kultura za razrednu nastavu ples se spominje tek u 3. razredu, u 1. i 2. razredu u Kurikulumu nije predviđeno učenje plesa ili određenih plesnih strukturi (MZO, 2019).

U 3. razredu ples se pojavljuje pod odgojno-obrazovnim ishodom OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture.

- *Razrada ishoda:* Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture.
- *Odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti „dobar“ na kraju nastavne godine:* Izvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture povezujući naučene elemente u cjelinu.
- *Predloženi sadržaj za ostvarivanje odgojno-obrazovnog ishoda su:* narodni plesovi zavičajnog područja, dječji plesovi, ritmičke strukture.
- *Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:* aktivnosti usmjeriti na usvajanje temeljne jednostavne strukture plesa i jednostavne koreografije.

U 4. razredu učenje plesa pojavljuje se pod odgojno-obrazovnim ishodom OŠ TZK A.4.1. Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.

- *Razrada ishoda:* izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama. Sudjeluje u osmišljavanju jednostavne koreografije.
- *Odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti „dobar“ na kraju nastavne godine:* izvodi ritmičke i plesne strukture jednostavnih koreografija na temelju dobivenih uputa.
- *Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:* raznovrsne ritmičke strukture, dječji folklorni plesovi, suvremeni plesovi.
- *Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:* aktivnosti usmjeriti na usvajanje i usavršavanje osnovne ritmičkih i plesnih struktura.

7. PRIMJERI NARODNIH PLESOVA

U nastavku diplomskog rada bit će navedeni primjerih samo nekih narodnih plesova koji se mogu izvoditi na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Uz svaki narodni ples nalazi se kratak opis narodnog plesa, tekst pjesme koja se pjeva prilikom izvođenja narodnog plesa, notni zapis i redosljed izvođenja plesnih koraka. Svaki od navedenih narodnih plesova može se prilagoditi učenikovim sposobnostima i uzrastu.

7.1. *Ajd'na livo*

Narodni ples *Ajd'na livo* primjeren je za sve dobne skupine. Tekst pjesme, prostorne figure i redosljed izvođenja plesnih koraka može se prilagoditi ovisno o procjeni učeničkih sposobnosti i njihovom uzrastu. Učitelj samostalno mora znati procijeniti koja vrsta prilagodbe je potrebna učenicima. Osim u kolu, učenici mogu narodni ples izvesti samostalno ili u paru. Ako učenici ples izvode samostalno poredani su jedan do drugoga u liniji u nekoliko redova. Ruke drže na bokovima te izvode plesne korake kao što su navedeni. Također, tekst pjesme se može prilagoditi tako da učenici pjevaju samo prve dvije strofe pjesme (Knežević, 2005).

Tekst pjesme:

*Ajd' na livo, brate Ivo,
Ajd na desno, mila sestro.
Ajd' na livo, ajd' na desno,
Ajd' na ono isto mjesto. (x2)
Nit' na livo, nit na desno,
Već na ono isto mjesto. (x2)
Moja nana, i, ju, ju
Zatvorila kapiju.
Preskočit će moja dika
Da je još tolika. (x2)
Moja nana ćilim tka
Oće mene da uda.
Nemoj mati ćilim tkati
Ja se neću još udati. (x2)*

Notni zapis:

$\text{♩} = 120$



Ajd na li - vo bra - te I - vo,
Ajd na de - sno mi - la se - stro.



Ajd na li - vo, ajd na de - sno, ajd na o - no i - sto mje - sto. 1. ajd na o - no i - sto mje - sto. 2.

- *Ajd'na livo* narodni je
- Prostorna figura: kolo
- Izvođački sastav: mješ
- Plesni rukohvat: sprijeda križno
- Redoslijed izvođenja plesnih koraka:
 - 7 bočnih koraka u lijevu stranu.
 - 7 bočnih koraka u desnu stranu.
 - 4 trokoračna koraka naprijed.
 - 4 trokoračna koraka natrag

7.2. Crni kos

Narodni ples *Crni kos* pleše se u plesnoj formi kolo, ali učenici mogu plesati i samostalno ili u paru ovisi o njihovim sposobnostima. Nekada je poželjno da učenici samostalno plešu, a kada su već dobro usvojili korake idu u parove ili u kolo. Plesni koraci su vrlo jednostavni i laki za naučiti te ne bi trebalo biti problema pri savladavanju istih. Tekst pjesme se može prilagoditi uzrastu učenika. Mogu se neke riječi promijeniti ako kod učenika stvaraju problem pri izgovoru ili ako su riječi neprimjerene (Knežević, 2005).

Tekst pjesme:

*Tancaj, tancaj, crni kos.
Tancaj, tancaj, crni kos.
Kak' bi tancal da sam bos,
kak' bi tancal da sam bos.
Nemam drete ni smole,
Da si kupim cokule.
Gde su tvoje čizmice,
Tam su mi u štalici.
Gde je tvoja štalica,
Zarasla je travica.
A gdje je ta travica,
Popasla je kravica.*

Notni zapis:

The image shows the musical notation for the song 'Crni kos'. It consists of two staves of music in 2/4 time, with a tempo marking of ♩ = 100. The first staff contains the melody for the first two lines of the lyrics: 'Tan-caj, tan-caj cr - ni kos. Tan -caj, tan -caj cr - ni kos.' The second staff contains the melody for the next two lines: 'Kak bi tan - cal da sam bos. bos.' The second line of the second staff has two endings, labeled '1.' and '2.', which correspond to the two different endings of the lyrics.

Slika 11. Notni zapis *Crni kos*

(izvor: Knežević, 2005)

- *Crni kos* narodni je ples Moslavine.
- Prostorna figura: kolo
- Izvođački sastav: mješovit
- Redosljed plesnih koraka:
 - 3 koraka naprijed.
 - 3 koraka natrag.
 - 4 bočna koraka u lijevu stranu.
 - 1 skok.
 - 4 bočna koraka u desnu stranu.
 - 1 skok.

7.3. Grizlica

Grizlica je narodni ples Podravine koji se izvodi bez pjevanja uz instrumentalnu pratnju. Navedeni narodni ples sklon je izmjenama ovisno o uzrastu učenika. Učenici 1. i 2. razreda ne shvaćaju pojam kružnice i u većini slučajeva teško formiraju kružnicu. Iz tog razloga preporučuje se da učenici stoje slobodno u prostoru u parovima, jedan nasuprot drugome. Narodni ples se izvodi dok glazba ne stane, također ovisi o koncentraciji učenika (Knežević, 2005). Ovaj narodni ples izvodi se samo uz instrumentalnu pratnju bez pjevanja

Notni zapis:



Slika 12. Notni zapis *Grizlica*

(izvor: Knežević, 2005)

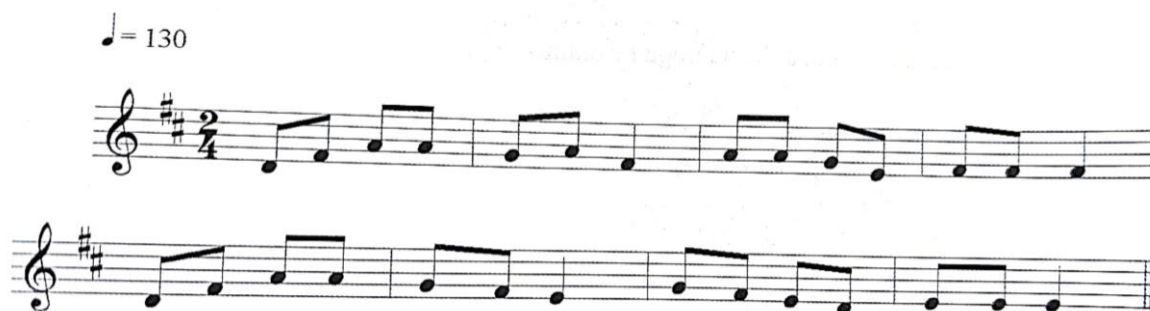
- Prostorni raspored: zamišljena kružnica
- Izvođačka formacija: par
- Izvođački sastav: mješovito
- Redoslijed plesnih koraka:

Izvođači stoje na obje noge i namataju rukama. Izvođači prijete i pljesnu rukama u visini grudi, a zatim pljesnu po natkoljenicama i ponovo u visini grudi.

7.4. Jabučice

Jabučice narodni je ples Baranje koji se izvodi bez pjevanja uz instrumentalnu pratnju. Ovaj narodni ples izvorno se izvodi u trojkama, pri čemu plesač stoji u sredini, a plesačice sa strane te plesač prima plesačicine vanjske ruke, a plesačice se unutarnjim rukama primaju. Učenicima od 1. do 4. razreda ova formacija bi mogla biti nešto zahtjevnija zato se preporučuje prije nego što dobro usvoje plesne korake da učenici plešu samostalno ili u trojkama, ali hvat s dolje spuštenim rukama. Prilikom okreta učenici ruke stavljaju na bokove, a nakon okreta ponovno se drže za ruke (Knežević, 2005).

Notni zapis:



Slika 13. Notni zapis *Jabučice*

(izvor: Knežević, 2005)

- Prostorni raspored: neodređeno u prostoru
- Izvođačka formacija: trojka
- Izvođački sastav: mješovit, jedan plesač i dvije plesačice
- Redoslijed plesnih koraka:

2 skočna koraka naprijed.

1 trokoračni korak u mjestu.

2 skočna koraka natrag.

1 trokoračni korak u mjestu.

4 trokoračna koraka u mjestu uz okret u lijevu stranu.

7.5. *Ja posijem lan*

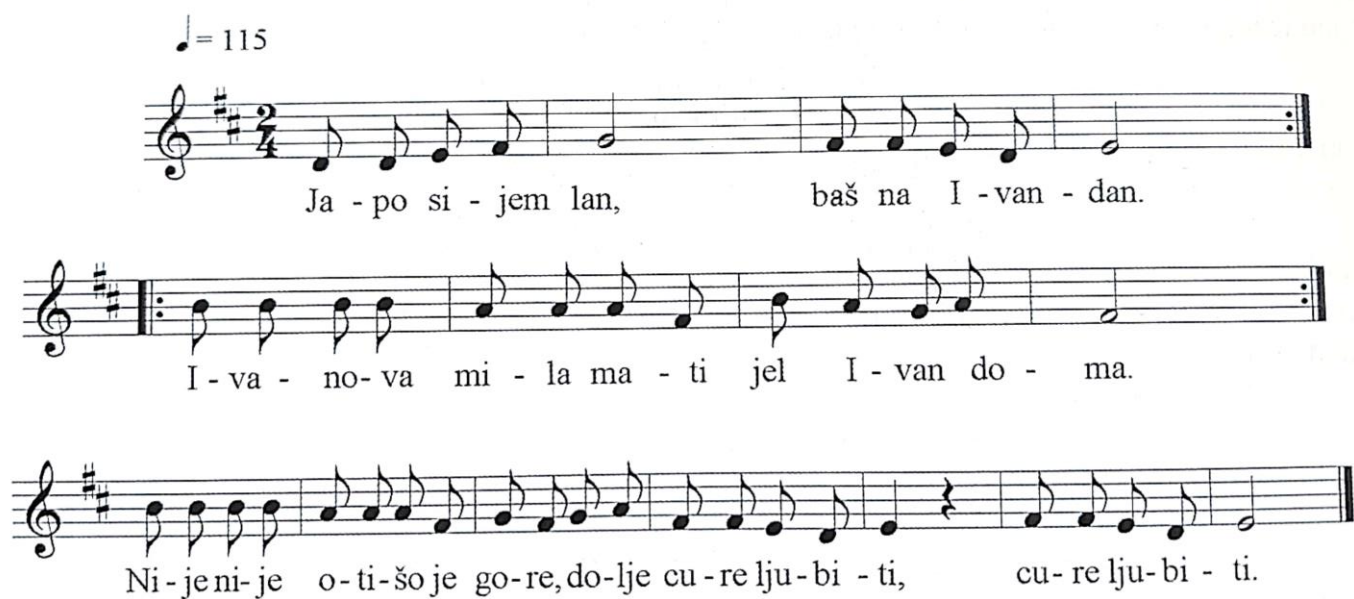
Ovaj narodni ples također iziskuje prilagodbe prilikom učenja s učenicima. Prvo učenici stoje slobodno u prostoru i uče plesne korake, a tek poslije, kada savladavaju plesni korak, plešu u kolu. Tekst pjesme ima dosta riječi te bi se učenici mogli zabuniti prilikom pjevanja, ali kao u svemu potrebno je puno vježbati. Bilo bi dobro kada bi se napravila korelacija s predmetom Glazbene kulture. Učenici na satu Glazbene kulture uče tekst pjesme, ishodavanje i pljeskanje ritma i dobi (Knežević, 2005).

Tekst pjesme:

*Ja posijem lan, baš na Ivandan.
 Ja posijem lan, baš na Ivandan.
 Ivanova mila mati jel' Ivan doma.
 Ivanova mila mati jel' Ivan doma.
 Nije nije otišo je gore dolje cure ljubiti.
 Cure ljubiti. (x2)
 Ja posijem lan, baš na Ivandan.
 Ja ispučem lan baš na Ivandan.
 Ja namočim lan baš na Ivandan.
 Ja obučem lan baš na Ivandan.*

Notni zapis:

♩ = 115



Ja - po si - jem lan, baš na I - van - dan.

I - va - no - va mi - la ma - ti jel I - van do - ma.

Ni - je ni - je o - ti - šo je go - re, do - lje cu - re lju - bi - ti, cu - re lju - bi - ti.

Slika 14. Notni zapis *Ja posijem lan*

(izvor: Knežević, 2005)

- *Ja posijem lan* narodni je ples Bilogore.
- Prostorna figura: kolo
- Izvođački sastav: mješovit
- Redosljed plesnih koraka:
 - 3 bočna koraka u lijevu stranu.
 - 3 bočna koraka u desnu stranu.
 - Ponovimo plesnu figuru.
 - 7 bočnih koraka u lijevu stranu.
 - 7 bočnih koraka u desnu stranu.
 - 9 bočnih koraka u lijevu stranu.
 - 3 bočna koraka u desnu stranu.

7.6. Jelica kolce vodila

Navedeni narodni ples može se prilagoditi za mlađe uzraste tako da umjesto kola stoje u parovima i drže se za ruke te plesne korake izvode tako da su licem okrenuti prema učitelju. Nakon što usavrše plesne pokrete učenici u parovima stoje po zamišljenoj kružnici te se po istoj kreću. Tekst pjesme ima riječi koje su učenicima nepoznate kao što su: kolce, dukate i spraše te bi bilo dobro učenicima objasniti nepoznate riječi kako bi lakše zapamtili tekst pjesme. Ako učitelj smatra da je tekst pjesme težak za učenike te da teško izvode istovremeno plesne korake i pjevanje učitelj smije, odnosno poželjno je, da izbací tekst pjesme dok učenici ne usvoje plesne korake (Knežević, 2005).

Tekst pjesme:

*Jelica kolce vodila, vodila,
Za njom je majka hodila, hodila, hodila.
Po tihom, tihom, Jelica, Jelica.
Da ti se čizme ne spraše, ne spraše, ne spraše.
Neka se neka ispraše, spraše
Nek' mi ih drugi kupuju, kupuju, kupuju.
Neka ih drugi kupuju, kupuju,
Za lepe svetle dukate, dukate, dukate.*

Notni zapis:

$\text{♩} = 120$

Je - li - ca kol - ce vo - di - la, vo - di - la, za njom je

maj - ka ho - di - la, ho - di - la, ho - di - la.

Slika 15. Notni zapis Jelica kolce vodila

(izvor: Knežević, 2005)

- Narodni ples Hrvatskog zagorja.
- Prostorna figura: kolo
- Izvođački sastav: mješovit
- Redosljed plesnih koraka:

1 bočni korak desnom nogom u desnu stranu.

1 korak lijevom nogom do desne noge.

Podignemo se na prste i spustimo na pete.

1 bočni korak lijevom nogom u lijevu stranu.

1 korak desnom nogom naprijed.

1 korak lijevom nogom do desne noge.

1 bočni korak desnom nogom u desnu stranu.

7.7. *Klinčec stoji pod oblokom*

Klinčec stoji pod oblokom zahtjevniji je narodni ples te se preporučuje da se izvodi s učenicima 3. i 4. razreda. No, ako učitelj unese određene promjene može se izvoditi i s učenicima 1. i 2. razreda. Kako bi učenici prije usvojili narodni ples bilo bi poželjno da se napravi korelacija s predmetom Glazbene kulture gdje će učenici usvojiti i razumjeti tekst pjesme te pljeskati ritam i dobe. Ako učitelj shvati da je tekst pjesme zahtjevan za njihovu dob može se izmijeniti i uzeti jednostavniji tekst. U nastavku slijedi jednostavniji tekst pjesme (Knežević, 2005).

Tekst pjesme:

Klinčec stoji pod oblokom,

klinčec stoji pod oblokom.

Na njega gleda mila rožica

z črnim jokom.

Z črnim jokom pogleduje,

z levim vuhom posluškuje.

Odi, stani se, mila rožica,

vrata otpri.

Rado bi ti otpirala,

rado bi ti otpirala.

Samo da se nej oca, matere

ja bojala.

Kaj su tebi otec, mati,

kaj su tebi otec, mati?

Evo sem ti ja, mila rožica,

ljubav prava!

Notni zapis:

♩ = 120

Klin - čec sto - ji pod o - blo - kom. Klin - čec sto - ji pod o - blo - kom.

Sto - ji pa gle - di, mi - lu ru - ži - cu, sčr - nim o - kom.

Slika 16. Notni zapis *Klinčec stoji pod oblokom*

(izvor: Knežević, 2005)

- Narodni ples Međimurja.
- Prostorni raspored: zamišljena kružnica
- Izvođačka formacija: par
- Izvođački sastav: mješovito
- Redoslijed plesnih koraka:

3 koraka naprijed.

1 korak natrag i slobodno nogom udarimo o pod.

3 koraka naprijed.

1 korak natrag i slobodno nogom udarimo o pod.

Plesač 2 koraka u desnu stranu i udari nogom o pod. Plesačica 2 koraka u lijevu stranu i udari nogom o pod.

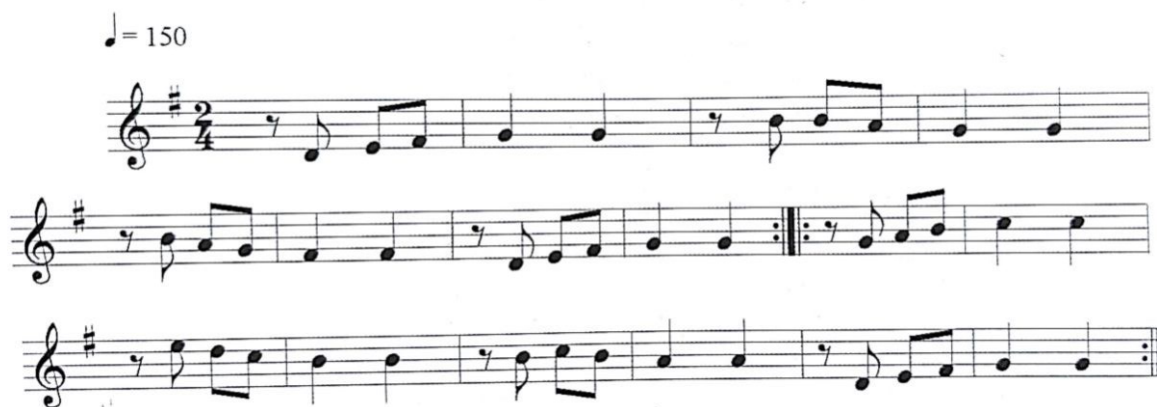
Plesač 2 koraka u lijevu stranu i udari nogom o pod. Plesačica 2 koraka u desnu stranu i udari nogom o pod.

Plesač 2 koraka u mjestu i udari nogom o pod. Plesačica 2 koraka u mjestu uz okret za puni krug u lijevu stranu.

7.8. *Podmostec*

Narodni ples *Podmostec* izvodi se bez pjevanja uz instrumentalnu pratnju. Parovi su ravnomjerno raspoređeni u dvije kolone te se kružno ili pravocrtno gibaju u prostoru. Trčecim koracima kreću se prema naprijed. Učenik i učenica u prvom paru puštaju ruke i okreću se oko svoje osi za pola kruga te učenik lijevom rukom primi desnu ruku učenice, podigne ruke i započinju se kretati suprotnim smjerom dok ostali parovi, prolaze ispod podignutih ruku prvog para. Svaki sljedeći par koji dođe na početak kolone napravi isto što i prvi par (Knežević, 2005).

Notni zapis:



- Narodni ples Hrvatsko
- Prostorna formacija: p
- Izvođačka formacija: p
- Izvođački sastav: mješovit
- Redosljed plesnih koraka: Neodređen broj trčecih koraka prema naprijed.

7.9. Repa

Narodni ples *Repa* kondicijski je zahtjevniji narodni ples te je potrebno dobro pripremiti tijelo za napor. Predlaže se korelacija s nastavnim predmetom Glazbena kultura gdje bi učenici usvajali tekst pjesme.

Tekst pjesme:

*Ja posijah repu, repu
Žena veli mak.
Ja posijah repu, repu
Žena veli mak.
Haj, haj, ženo moja neka bude volja tvoja,
Haj, haj, tiki tak nek'od repe bude mak. (x2)
Ja posijah repu, repu, žena veli mak.
Kupio sam bundu, bundu, žena veli fran.
Ulovio ribu, ribu, žena veli rak.
Ljubio sam curu, curu, žena veli vrag.*

Notni zapis:

$\text{♩} = 125$

Ja po-si-jah re - pu, re - pu, že-na ve - li mak.

Haj, haj že-no mo-ja ne-ka bu - de vo-lja tvo-ja, haj, haj

ti - ki - tak, nek od re-pe bu - de mak. nek od re-pe bu - de mak.

Slika 18. Notni zapis Repa

(izvor: Knežević, 2005)

- Narodni ples Posavine.
- Prostorni raspored: zamišljena kružnica
- Izvođačka formacija: par
- Izvođački sastav: mješovito
- Redosljed plesnih koraka:

Odskok od poda.

Doskok. 2 vertikalna pomaka na obje noge i odskok.

Doskok. 2 vertikalna pomaka na obje noge i odskok.

Doskok. 2 vertikalna pomaka na obje noge i odskok.

Doskok na obje noge i odskok.

Doskok na obje noge i odskok.

Doskok na obje noge i odskok.

Plesnu figuru ponovim.

15 valovitih koraka u smjeru kretanja kazaljke na satu.

15 valovitih koraka u suprotnom smjeru od kretanja kazaljke na satu

(Knežević, 2005).

7.10. *Staro sito*

Plesači energičnim trzajem noge izbacuju prema van te se mogu slobodno kretati po prostoru. Navedeni ples ne iziskuje prilagodbe za učenike nižih razreda (Knežević, 2005).

Tekst pjesme:

*Staro sito i korito,
Zakaj to, pokaj to.
Stara baba kak'taraba,
Zakaj to pokaj to.
Stari deda kak'medveda,
Zakaj to, pokaj to.*

Notni zapis:

♩ = 140

Sta - ro si - to i ko - ri - to za - kaj to, po - kaj to?

Instrumental

Slika 19. Notni zapis *Staro sito*

(izvor: Knežević, 2005)

- Narodni ples Posavine.
- Prostorni raspore: neodređeno u prostoru
- Izvođačka formacija: par
- Izvođački sastav: mješovito
- Redoslijed plesnih koraka:

8 cupnih koraka u mjestu.

2 trokoračna koraka u mjestu.

7.11. *Tri koraka*

Narodni ples *Tri koraka* pleše se u paru te bi bilo bi poželjno kada bi u paru bili dječak i djevojčica. Dječak lijevom rukom drži lijevu ruku djevojčice, savinute u laktu prema gore, u visini njenog lijevog ramena. Desnom rukom iza leđa djevojčice drži njezinu desnu ruku (Knežević, 2005).

Tekst pjesme:

*Tri koraka sim, a četiri tam,
Okreni se, obrni se ak' me imaš rad.
Ja sam sirota, nemam nikoga,
Nemam oca, nemam majke, nemam dragoga.
Sirotice ti, nemoj plakati,
Ja ću tvoje bijelo lice uvijek ljubiti.*

Notni zapis:

♩ = 120

Tri ko-ra-ka sim, a če-ti-ri tam,
o-kre-ni se, o-br-ni se ak me i-maš rad. rad.

Slika 20. Notni zapis *Tri koraka*

(izvor: Knežević, 2005)

- Narodni ples Jaskanskog polja.
- Prostorni raspored: zamišljena kružnica
- Izvođačka formacija
- Izvođački sastav: mješovito
- Redoslijed plesnih koraka:
 - 3 koraka narijed.
 - 3 koraka natrag.
 - 1 trokoračni korak u mjestu.
 - 1 trokoračni korak u mjestu.
 - Plesač dva koraka u mjestu. Partnerica dva koraka u mjestu uz okret za puni krug u desnu stranu.
 - 1 korak u mjestu.

8. DJEČJE IGRE S PJEVANJEM

U nastavku diplomskog rada bit će navedene dječje igre s pjevanjem koje se, također, mogu primijeniti u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, a s pomoću kojih učenici razvijaju ritmičnost, pojedinačno i grupno stvaralaštvo. Dječje igre s pjevanjem obuhvaćaju igre biranja, pogađanja, oponašanje pokreta i improvizacija.

8.1. *Birajmo si frajlicu*

U dječjoj igri s pjevanjem *Birajmo si frajlicu* učenici stoje u kolu i drže se za dolje spuštene ruke te koračaju lijevom nogom u lijevu stranu. Kada učenici otpjevaju stih „Neka bude Marica” ili neko drugo ime, imenovano dijete ulazi unutar kola i stoji, a učenici i dalje oko njega hodaju. Na zadnja dva stiha „Bog pozivi frajlicu, frajlicu, frajlicu. Koja pije kavicu, kavicu, kavicu.“ Učenici stanu i plješću dobe. Kada su otpjevali pjesmu do kraja učenik koji je stajao u sredini vraća se u krug i bira se novi učenik koji ulazi u sredinu kruga (Selo. hr, 2015). Ovaj narodni ples vrlo je jednostavan i zabavan jer je igrolikog karaktera te je primjeren za sve uzraste (Knežević, 1993).

Tekst pjesme:

*Birajmo si frajlicu, frajlicu, frajlicu,
birajmo si frajlicu, frajlicu.
Birajmo si frajlicu, frajlicu, frajlicu.
Koja pije kavicu, kavicu, kavicu.
Neka bude Marica, Marica. Marica.
Bog pozivi frajlicu, frajlicu, frajlicu.
Koja pije kavicu, kavicu, kavicu.*

Notni zapis:

Bi-raj-mo si fraj-li-cu, fraj-li-cu, fraj-li-cu,
bi-raj-mo si fraj-li-cu, fraj-li-cu.

Slika 21. Notni zapis *Birajmo si frajlicu*

(izvor: Knežević, 2005)

- Narodni ples Podravine.
- Prostorna figura: kolo
- Izvođački sastav: mješovit
- Redosljed plesnih koraka:

Hodajući korakom hodaju u smjeru kazaljke na satu.

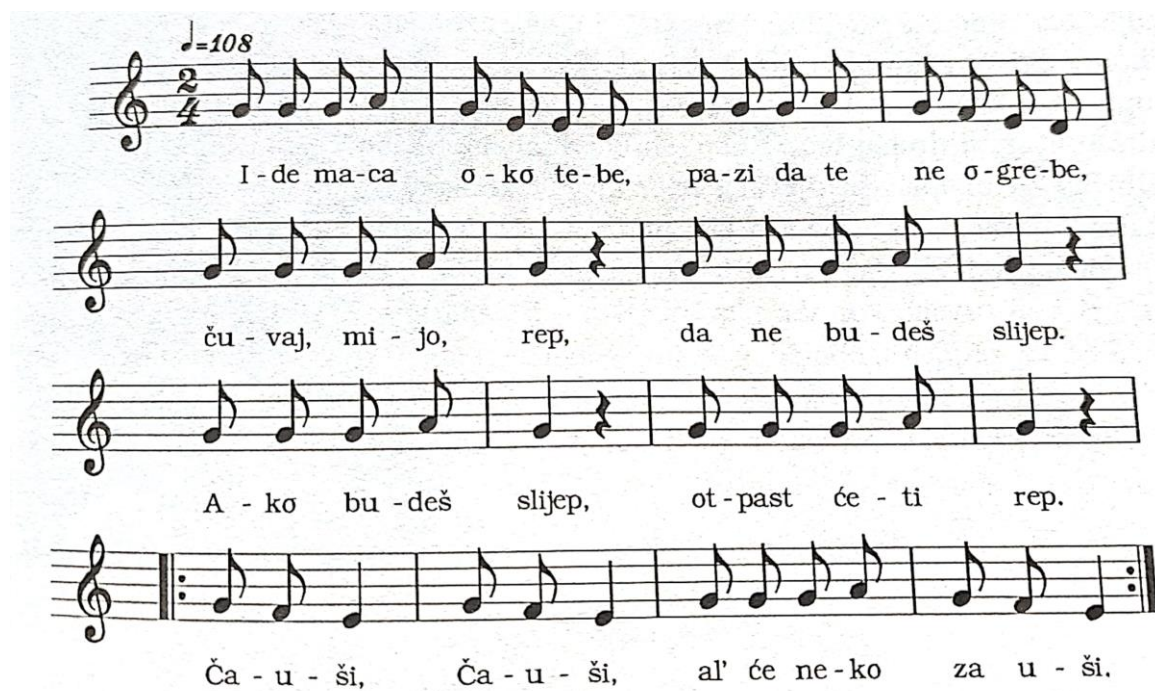
8.2. *Ide maca oko tebe*

U dječjoj igri s pjevanjem *Ide maca oko tebe* sudjeluje neograničen broj učenika koji čuče u krugu, a u sredini kruga čuči jedan učenik „mućak“. Drugi učenik obilazi oko kruga držeći u ruci maramicu. Učenici pjevaju pjesmu, a učenik izvan kruga hoda oko njih i stavlja nekom učeniku iza leđa maramicu i nastavlja šetati po krugu. Ako učenik primijeti da je maramica iza njega mora trčati po krugu za učenikom izvan kruga i mora ga stići do svog mjesta, ako ne uspije mijenjaju mjesto s „mućkom“, a učenik koji je nosio maramicu nastavlja dalje. Ako učenik otkrije maramice iza svojih leđa i stigne na pravo mjesto, nastavlja igru šetajući. Narodna dječja igra Slavonije (Knežević, 1993).

Tekst pjesme:

*Ide maca oko tebe, pazi da te ne ogrebe,
Čuvaj mijo rep, da ne budeš lijep.
Ako budeš slijep, otpast će ti rep.
Čauši, čauši, al' će netko za uši,
Čauši, čauši, al' će netko za uši.*

Notni zapis:



♩=108
I - de ma - ca o - ko te - be, pa - zi da te ne o - gre - be,
ču - vaj, mi - jo, rep, da ne bu - deš slijep.
A - ko bu - deš slijep, ot - past će - ti rep.
Ča - u - ši, Ča - u - ši, al' će ne - ko za u - ši.

Slika 22. Notni zapis Ide maca oko tebe

(izvor: Knežević, 2005)

8.3. Igraj kolo, u dvadeset i dva

U dječjoj igri *Igraj kolo, u dvadeset i dva* sudjeluje neograničen broj učenika koji stoje u kolu i drže se s dolje spuštenim rukama te koračaju ulijevo, a učenik u sredini suprotno od njih. Na stih „Zemi Maro (Ivo), zemi Maro (Ivo), koga ti je volja.“ Učenik iz sredine zastane ispred odabranog učenika i njih dvoje dođu u sredinu kola prime se za dolje spuštene ruke i šetaju oko svoje osi. Učenici na zadnji stih „Aha, ha, to to, to, to je njim i treba.“ Stanu i počinju pljeskati, a učenici iz sredine se poljube u obraz. Prvi učenik koji je bio u sredini kola izlazi iz sredine i

prima se s učenicima u kolo, a učenik koji je tek ušao ostaje sam i ponovno na stih „Zemi Maro (Ivo), zemi Maro (Ivo), koga ti je volja.“ Bira učenika koji s njim ulazi u sredinu kola. Ponavlja se sve dok učitelj ne kaže da je gotovo. Narodna dječja igra Međimurja (Knežević, 1993).

Tekst pjesme:

*Igraj kolo, igraj kolo, u dvadeset i dva.
 U tom kolu, u tom kolu lepa Mara (Ivo) igra.
 Zemi Maro (Ivo), zemi Maro (Ivo), koga ti je volja.
 Zebrao-la si , zebrao-la si Maricu divojku (Iveka junaka).
 A ta(j) Mara (Ivo), a ta(j) Mara (Ivo) medna usta ima.
 Da me oće, da me oće poljubiti s njima.
 Glejte ljudi, glejte ljudi, kak se ti dva ljube.
 Aha, ha, to to, to, to je njim i treba.*

Notni zapis:

The image shows a musical score for the song 'Igraj kolo, u dvadeset i dva'. It consists of two staves of music in 2/4 time, with a tempo marking of quarter note = 92. The lyrics are written below the notes.

Staff 1: I-graj kō-lo, i-graj kō-lo, u dva-de-set i dva,

Staff 2: i-graj kō-lo, i-graj kō-lo, u dva-de-set i dva.

Slika 23. Notni zapis Igraj kolo, u dvadeset i dva

(izvor: Knežević, 2005)

8.4. Lončići

Broj učenika koji sudjeluju u igri *Lončići* je paran te stoje u kolu. Prva dva stiha govore svi u isti gas stojeći u kolu. Na stihove: „Pošto, kume, lončići? Po petak, po šestak, Pošto ti ga ja ne dam, pa ne dam, Ni za litru vina, Ako li ga ne kupiš, Baš si, kume, svinja.“ Okreću se učeniku do sebe i lupaju međusobno dlanovima u ritmu. Na stih „Op šići, lončići i još mali poklopčići.“ držeći se za ruke kreću lijevom nogom u lijevu stranu po krugu, tako da poskakuju dva puta jednom nogom pa dva puta drugom nogom. Tijekom cijele igre u sredini kruga stoje dvoje učenika koji neprestano zamjenjuju lončice na glavi. Narodna dječja igra Slavonije (Knežević, 1993).

Tekst pjesme:

*Igrajmo se lončića, lončića
I još mah poklopčića.
Pošto, kume, lončići?
Po petak, po šestak,
Pošto ti ga ja ne dam, pa ne dam,
Ni za litru vina,
Ako li ga ne kupiš,
Baš si, kume, svinja.
Op šici, lončići
i još mali poklopčići.*

Notni zapis:

Po-što ku-me lon-či-ći? Po pe-tak po še-stak,
po-što ti ga ja ne dam, pa ne dam, ni za li-tru vi-na,
a-ko li ga ne ku-piš, baš si ku-me svi-nja.
Op ši-ći, lon-či-ći, i još ma-li po-klo-pči-ći.
I-graj mo-se lon-či-ća, lon-či-ća, i još ma-lih po-klo-pči-ća.

Slika 24. Notni zapis Lončići

(izvor: Knežević, 2005)

8.5. Mali bratec Ivo

Učenici stoje u kolu i drže se za dolje spuštene ruke te koračaju lijevom nogom u lijevu stranu. Na stih „Tresli su, tresli su punu košaru“ zastanu i prema sredini plješću rukama u ritmu do kraj pjesme. Narodna dječja igra Međimurja (Knežević, 1993).

Tekst pjesme:

*Mali bratec Ivo i mala Marica,
Bili su u vrtu i brali jabuka.
Tresli su, tresli su punu košaru
Tresli su, tresli su punu košaru*

Notni zapis:

The image shows the musical notation for the song 'Mali bratec Ivo'. It consists of three staves of music in 2/4 time, with a tempo marking of ♩=100. The key signature has one flat (B-flat). The lyrics are written below the notes: 'Ma-li bra-tec I-vo i ma-la Ma-ri ca, bi-li su u vr-tu i bra-li ja-bu ka.' The first staff ends with a double bar line and repeat dots. The second staff ends with a double bar line and repeat dots. The third staff ends with a double bar line and repeat dots.

Slika 25. Notni zapis Mali bratec Ivo

(izvor: Knežević, 2005)

8.6. Mi smo djeca vesela

U dječjoj igri *Mi smo djeca vesela* učenici stoje u kolu krećući se lijevom nogom u lijevu stranu i na stih „Frula, frula, frula-la,“ oponašaju sviranje na fruli, a na stih „Zumba, zumba, zumba-la,“ sviranje na harmonici. Narodna dječja igra Slavonije (Knežević, 1993).

Tekst pjesme:

Mi smo djeca vesela u zelenoj bašti,

mi se znamo igrati i u frulu svirati.

Frula, frula, frula-la,

Zumba, zumba, zumba-la,

hop, znaj da živi naše selo veselo.

Notni zapis:

The musical score is written on a single staff in treble clef, 2/4 time, with a tempo marking of ♩ = 96. The key signature has two flats (B-flat and E-flat). The lyrics are written below the notes. The score consists of five lines of music. The first line starts with a tempo marking of ♩ = 96. The second line has a dynamic marking of *Brže* above the first measure. The lyrics are: "Mi smo dje-ca ve - se - la u ze - le - noj baš - ti, mi se zna-mo i - gra - ti i u fru-lu svi - ra - ti. Fru-la, fru-la, fru - la - la, zum-ba, zum-ba, zum - ba - la, hop, znaj da ži - vi na-še se - lo ve - se - lo."

Slika 26. Notni zapis *Mi smo djeca vesela*

(izvor: Knežević, 2005)

9. PROBLEM, CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Narodni plesovi u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi nije popularna tema među istraživanjima. Mnogi autori (Malek, 2019 i Šumanović i dr., 2005) teorijski pristupaju navedenoj temi dok istraživačkog pristupa gotovo pa i nema. Prema Kurikulumu za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture učenici razredne nastave prvi puta se susreću s plesnim strukturama tek u 3. razredu, a u prva dva razreda učenici se ne bave plesom na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Postavlja se pitanje zašto učenici 1. i 2. razreda se ne bave plesom na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture ako su u predškolskom odgoju i obrazovanju sve aktivnosti prožete kroz ples i različite ritmove.

Stoga je cilj istraživanja istražiti trenutnu poziciju plesa unutar nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u primarnom obrazovanju.

U skladu s ciljem istraživanja postavljaju se sljedeće pretpostavke:

Prva hipoteza: H0 = Učenici razredne nastave nisu upoznati s narodnim plesovima.

Druga hipoteza: H1 = Učenici koji plešu na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture razvijaju želju za daljnjim plesom.

Treća hipoteza: H1 = Djevojčice više pokazuju interes za plesove nego dječaci.

Četvrta hipoteza: H1 = Učenici 1. i 2. razreda pokazuju interes za plesne strukture.

10. METODOLOGIJA

Istraživanje je provedeno u 2024. godini u dvjema zagrebačkim školama. Budući da se radi o maloljetnim ispitanicima bila je potrebna suglasnost roditelja ili skrbnika za sudjelovanje u istraživanju.

10.1. *Uzorak ispitanika*

Ukupan uzorak ispitanika bio je 404 učenika. Od ukupnog uzorka 206 (51%) su djevojčice, a 198 (49%) su dječaci. Istraživanje je provedeno na učenicima uzrasta od 6 do 11 godina.

10.2. *Anketni upitnik*

Anketni upitnik je izrađena s pomoću programa Microsoft Worda, programa za obradu teksta te je podijeljena ispitanicima u školama. Anketa se sastojala od dvanaest pitanja na koja su ispitanici odgovarali s prethodno ponuđenim odgovorima DA ili NE.

Prvi dio ankete odnosi se na osobne podatke ispitanika kao što su: dob, spol i razred ispitanika. Dok se drugi dio ankete odnosi na poznavanje i zainteresiranost za narodne plesove u razrednoj nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture.

11. REZULTATI

Primjenom raznih statističkih testova željelo se ispitati postavljene hipoteze.

Prva hipoteza: H0 = Učenici razredne nastave nisu upoznati s narodnim plesovima.

U prvoj analizi željelo se ispitati jesu li učenici razredne nastave upoznati s narodnim plesovima. Kako bi se napravila što detaljnija analiza proveo se test na svim razredima te su se na kraju i usporedili rezultati. Za to će se iskoristiti test proporcija. Na početku postavlja se sljedeća hipoteza:

H0: Učenici razredne nastave nisu upoznati s narodnim plesovima.

Rezultati provedenog testa proporcija za svaki pojedini razred dani su u sljedećim tablicama:

Tablica 1. Prva hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za prve razrede

PRVI RAZREDI		
χ -squared	p-vrijednost	p-estimate
0.520	0.765	0.463

Dobilo se da je p-vrijednost $p=0.765$ pa se ne može odbaciti nulta hipoteza na svim standardnim razinama značajnosti koje se koriste u ovakvim testovima. Dakle, na svim razinama značajnosti može se zaključiti da učenici prvog razreda zapravo nisu upoznati s narodnim plesovima. Takav zaključak može se dodatno potvrditi s činjenicom da je procijenjeni postotak učenika u prvom razredu koji je upoznat s narodnim plesovima ispod prosjeka (46%).

Tablica 2. Prva hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za druge razrede

DRUGI RAZREDI		
χ -squared	p-vrijednost	p-estimate
8.809	0.001	0.663

Dobilo se da je p-vrijednost $p=0.001$ pa se može odbaciti nulta hipoteza na svim standardnim razinama značajnosti koje se koriste u ovakvim testovima. Dakle, na svim razinama značajnosti može se zaključiti da su učenici drugog razreda upoznati s narodnim plesovima. Takav

zaključak može se dodatno potvrditi s činjenicom da je procijenjeni postotak učenika u drugom razredu koji je upoznat s narodnim plesovima iznad prosjeka (66%).

Tablica 3. Prva hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za treće razrede

TREĆI RAZREDI		
χ -squared	p-vrijednost	p-estimate
31.534	0.000	0.763

Dobilo se da je p-vrijednost $p=0.000$ pa se može odbaciti nulta hipoteza na svim standardnim razinama značajnosti koje se koriste u ovakvim testovima. Dakle, na svim razinama značajnosti može se zaključiti da su učenici trećeg razreda upoznati s narodnim plesovima. Takav zaključak može se dodatno potvrditi s činjenicom da je procijenjeni postotak učenika u trećem razredu koji je upoznat s narodnim plesovima iznad prosjeka (76%).

Tablica 4.. Prva hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za četvrte razrede

ČETVRTI RAZREDI		
χ -squared	p-vrijednost	p-estimate
43.905	0.000	0.892

Dobilo se da je p-vrijednost $p=0.000$ pa se može odbaciti nulta hipoteza na svim standardnim razinama značajnosti koje se koriste u ovakvim testovima. Dakle, na svim razinama značajnosti može se zaključiti da su učenici četvrtog razreda upoznati s narodnim plesovima. Takav zaključak može se dodatno potvrditi s činjenicom da je procijenjeni postotak učenika u četvrtom razredu koji je upoznat s narodnim plesovima iznad prosjeka (89%).

Iako se učenici s pojmom narodnih plesova susreću već u ranom i predškolskom odgoju, analizom dobivenih rezultati pokazano je da učenici prvoga razreda nisu upoznati s pojmom narodnih plesova.

Druga hipoteza: H1 = Učenici koji plešu na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture razvijaju želju za daljnjim plesom.

Željelo se istražiti je li na neki način prethodno plesanje na satu Tjelesne i zdravstvene kulture pobudilo u učenicima želju za daljnjim usavršavanjem plesnih vještina. Provođen će se test proporcija s obzirom na grupe učenika koje su prethodno plesale na satu Tjelesne i zdravstvene kulture. Postavlja se sljedeća hipoteza:

H1: Učenici koji plešu na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture razvijaju želju za daljnjim plesom.

Rezultati provedenog testa proporcija za svaki pojedini razred dani su sa sljedećim tablicama:

Tablica 4. Druga hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za prve razrede

PRVI RAZREDI		
χ -squared	p-vrijednost	p-estimate
5.333	0.010	0.741

Dobilo se da je p-vrijednost $p=0.010$ pa se ne može odbaciti nulta hipoteza na razini značajnosti od 1%, ali se može odbaciti nulta hipoteza na razinama značajnosti 5% i 10%. Dakle, na većini razina značajnosti može se zaključiti da učenici prvog razreda koji su prethodno plesali na Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi imaju želju za daljnjim plesom. Takav zaključak može se dodatno potvrditi s činjenicom da je procijenjeni postotak učenika u prvom razredu koji ima želju za daljnjim plesom iznad prosjeka (74%).

Tablica 5. Druga hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za druge razrede

DRUGI RAZREDI		
χ -squared	p-vrijednost	p-estimate
3.892	0.024	0.676

Dobilo se da je p-vrijednost $p=0.024$ pa se može odbaciti nulta hipoteza na razini značajnosti od 1%, ali se može odbaciti nulta hipoteza na razinama značajnosti 5% i 10%. Dakle, na većini razina značajnosti može se zaključiti da učenici drugog razreda koji su prethodno plesali na Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi imaju želju za daljnjim plesom. Takav zaključak može se

dodatno potvrditi s činjenicom da je procijenjeni postotak učenika u drugom razredu koji ima želju za daljnjim plesom iznad prosjeka (68%).

Tablica 6. Druga hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za treće razrede

TREĆI RAZREDI		
χ -squared	p-vrijednost	p-estimate
0.196	0.671	0.457

Dobilo se da je p-vrijednost $p=0.671$ pa se može odbaciti nulta hipoteza na svim standardnim razinama značajnosti koje se koriste u ovakvim testovima. Dakle, može se zaključiti da učenici trećeg razreda koji su prethodno plesali na Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi nemaju želju za daljnjim plesom. Takav zaključak može se dodatno potvrditi s činjenicom da je procijenjeni postotak učenika u trećem razredu koji ima želju za daljnjim plesom ispod prosjeka (46%).

Tablica 7. Druga hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za četvrte razrede

ČETVRTI RAZREDI		
χ -squared	p-vrijednost	p-estimate
0.333	0.708	0.433

Dobilo se da je p-vrijednost $p=0.7081$ pa se može odbaciti nulta hipoteza na svim standardnim razinama značajnosti koje se koriste u ovakvim testovima. Dakle, može se zaključiti da učenici četvrtog razreda koji su prethodno plesali na Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi nemaju želju za daljnjim plesom. Takav zaključak može se dodatno potvrditi s činjenicom da je procijenjeni postotak učenika u četvrtom razredu koji ima želju za daljnjim plesom ispod prosjeka (43%).

Zaključeno je da prvi i drugi razredi imaju interes za daljnjim plesanjem na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture dok taj interes kod trećeg i četvrtog razreda više nije prisutan. Nezainteresiranost učenika trećeg i četvrtog razreda možemo protumačiti na razne načine, ali prvenstveno učitelji moraju znati da se svaki ples usvaja prema načelu postupnosti i da se svaki ples mora prilagoditi učeničkim sposobnostima i interesima.

Treća hipoteza: H1 = Djevojčice više pokazuju interes za plesove nego dječaci.

Postavlja se pitanje je li neki od spolova ima veći interes za plesom, kako bi se odgovorilo na to pitanje koristit će se Fisher-Irwinov egzaktni test. Postavlja se hipoteza:

H1: Djevojčice više pokazuju interes za plesove nego dječaci.

Rezultati provedenog testa za svaki pojedini razred dani su sa sljedećim tablicama:

Tablica 8. Treća hipoteza: Rezultati provedenog testa za prve razrede

PRVI RAZREDI	
p-vrijednost	Odds ratio
0.000	4.698

Dobilo se da je p-vrijednost $p=0.000$ pa se ne može odbaciti nulta hipoteza na svim standardnim razinama značajnosti koje se koriste u ovakvim testovima. Dakle, na svim razinama značajnosti može se zaključiti da djevojčice prvog razreda imaju veći interes za plesom od dječaka.

Tablica 9. Treća hipoteza: Rezultati provedenog testa za druge razrede

DRUGI RAZREDI	
p-vrijednost	Odds ratio
0.083	2.103

Dobilo se da je p-vrijednost $p=0.083$ pa se može odbaciti nulta hipoteza na razini značajnosti od 10%, ali se ne može odbaciti nulta hipoteza na razinama značajnosti 5% i 1%. Ovisno o kojoj razini značajnosti se govori, na razini značajnosti može se odbaciti nulta hipoteza i reći kako djevojčice imaju veći interes za ples od dječaka u drugom razredu. Na ostalim razinama ne može se odbaciti nulta hipoteza odnosno ne može se zaključiti da postoji statistička razlika u interesu prema plesu.

Tablica 10. Treća hipoteza: Rezultati provedenog testa za treće razrede

TREĆI RAZREDI	
p-vrijednost	Odds ratio
0.000	3.952

Dobilo se da je p-vrijednost $p=0.000$ pa se može odbaciti nulta hipoteza na svim standardnim razinama značajnosti koje se koriste u ovakvim testovima. Dakle, može se zaključiti da djevojčice u trećem razredu imaju veći interes za ples od dječaka.

Tablica 11. Treća hipoteza: Rezultati provedenog testa za četvrte razrede

ČETVRTI RAZREDI	
p-vrijednost	Odds ratio
0.000	10.294

Dobilo se da je p-vrijednost $p=0.000$ pa se može odbaciti nulta hipoteza na svim standardnim razinama značajnosti koje se koriste u ovakvim testovima. Dakle, može se zaključiti da djevojčice četvrtog razreda imaju veći interes za plesom od dječaka.

Dakle, zaključeno je da djevojčice u razrednoj nastavi imaju veći interes za plesom nego dječaci.

Četvrta hipoteza: H1 = Učenici 1. i 2. razreda pokazuju interes za plesne strukture.

Ispitat će se postoji li interes učenika prvog i drugog razreda za plesom. Koristit će se test proporcija te se postavlja hipoteza:

H1: Učenici 1. i 2. razreda pokazuju interes za plesne strukture.

Rezultati provedenog testa proporcija za svaki pojedini razred dani su sa sljedećom tablicom:

Tablica 12. Četvrta hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za prve i druge razrede

PRVI I DRUGI RAZRED		
χ -squared	p-vrijednost	p-estimate
14.269	0.000	0.632

Dobilo se da je p-vrijednost $p=0.000$ pa se može odbaciti nulta hipoteza na svim standardnim razinama značajnosti koje se koriste u ovakvim testovima. Dakle, može se zaključiti da učenici

prvog i drugog razreda imaju interes za daljnjim plesom. Takav zaključak može se dodatno potvrditi s činjenicom da je procijenjeni postotak učenika u prvom i drugom razredu koji ima želju za plesom iznad prosjeka (63%).

Učenici prvog i drugog razreda pokazuju interes za bavljenjem plesom na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Kao što je prije u diplomskom radu napisano da se u Kurikulumu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu ples ne spominje u prvom i drugom razredu, a ovime smo dokazali da učenici imaju veliku želju za bavljenjem plesom. Učenici koji pohađaju prvi ili drugi razred osnovne škole još su uvijek djeca koja su željna igre i plesa. I kao što su se u predškolskom odgoju i obrazovanju sve aktivnosti radile kroz igru, ples i glazbu tako bi se trebalo i u školi. Učenici, pogotovo prvog razreda, imaju slabiju koncentraciju i aktivnosti se često moraju mijenjati te moraju biti igrolike, zanimljive, kreativne, raspjevane i rasplesane kako bi se zaokupila njihova pažnja i kako bi se potaknuli na razmišljanje. Iz tog razloga ples je jedan od primjera kako bi se aktivnosti, ne samo na satu Tjelesne i zdravstvene kulture, već i na drugim nastavnim predmetima, mogle napraviti zanimljivijima i drugačijima. Učenici kroz igru, ples i glazbu bolje pamte te se uključuju u aktivnosti ako su drugačije, zanimljive i bliske, a što im je bliže od igre.

12. RASPRAVA

Priroda čovjeka je potreba za kretanjem, istraživanjem, upoznavanjem novih ljudi, stvari i običaja. Učitelji u školama zaboravljaju da su osobe koje poučavaju ljudi koji također imaju potrebu za svakodnevnim kretanjem i istraživanjem. Ponekad je nemoguće od učenika razredne nastave očekivati da će učenici 45 minuta mirno sjediti i usvajati sve informacije koji učitelji frontalno predaju. Najčešće učitelji učenicima, ako su neposlušni na nastavi, zaprijetite da neće imati Tjelesnu i zdravstvenu kulturu. Tjelesna i zdravstvena kultura s razlogom je nastavni predmet u školama i treba mu se pridavati jednaka pažnja kao i ostalim nastavnim predmetima. Izbacivanje Tjelesne i zdravstvene kulture iz učeničkog dana je kao i jutro bez doručka. Višak dječje energije može se izbaciti s pomoću plesa. Kroz ples učenici razvijaju svoju koordinaciju, motoričke sposobnosti te kreativnost. Plesne aktivnosti propisane su Kurikulumom te ih je potrebno što više približiti učenicima. Postavlja se pitanje što je s učenicima prvog i drugog razreda zašto oni, po Kurikulumu, ne moraju usvajati plesne strukture. Kroz ovo istraživanje htjelo se istražiti koliko su učenici razredne nastave upoznati s narodnim plesovima, žele li plesati na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture te tko pokazuje veći interes za plesom dječaci ili djevojčice.

Nakon postavljanja prve hipoteze autorica je bila uvjerenjena kako učenici prvog razreda neće znati što su narodni plesovi jer se većina učenika tek s dolaskom u školu prvi put upoznaju s pojmom folklor i kulturne baštine, što kroz izvannastavne aktivnosti tako i kroz razgovor s vršnjacima. Analizom podataka pokazalo se da su svi razredi upoznati s pojmom narodnog plesa osim prvog razreda.

Za vrijeme čitanja literature zaključeno je da neki ljudi razvijaju interes za određene aktivnosti tek nakon što ih probaju. Iz tog razloga postavljena je druga hipoteza. Ona je bila potvrđena u ovom istraživanju za prvi i drugi razred, ali je ista odbačena za treći i četvrti razred. Učenici prvog i drugog razreda koji na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture plešu imaju želju za plesom, dok učenici trećeg i četvrtog razreda, koji plešu na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, nemaju želju za plesom. Ovakvi rezultati svakako bi se trebali istražiti na većem uzorku ispitanika kako bi se moglo doći do kvalitetnih zaključaka zašto je to tako. Razlog zašto neki učenici žele plesati na nastavi je možda i ljubav učitelja ili učiteljice prema plesu te želja da se ta ljubav prenese i učenicima, može biti velika zainteresiranost tih učenika, želja za kretanjem i učenjem nečeg novog i drugačijeg. Načelo postupnosti je iznimno bitno u usvajanju

plesnih struktura narodnih plesova što većina učitelja ne radi jer iziskuje puno vremena, a rezultat koji se na kraju dobije je neprocjenjiv.

Analizom treća hipoteza dobiveni su rezultati da su djevojčice zainteresiranije za ples na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture nego dječaci. Djeca su od vrlo rane dobi izložena raznim medijima gdje u nekim sportašima vide svoje uzore. Dječaci najčešće u toj dobi izabiru sportove kao što su: nogomet, košarka i rukomet zato što od tog masivnog utjecaja medija dječaci ni ne znaju za drugo, rijetko kada se neki dječaci odluče za ples jer se to smatra netipičnim za dječake. Takvo stajalište nije opravdano, ali je i dalje popularno. Dječaci koji se bave plesom, nažalost, dožive ponekad izrugivanje od strane vršnjaka.

Posljednja hipoteza postavljena je iz razloga kako bi se pokazalo da učenici prvog i drugog razreda pokazuju izrazito veliki interes za plesom na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture iako Kurikulumom nije propisano usvajanje plesnih struktura za ta dva razreda. Iako su krenuli u osnovnu školu, oni su i dalje djeca koji su željni igre, glazbe i plesa. Oni su znatiželjni i željni znanja, ali s vrlo malom dozom koncentracije i puno energije koja se u danu mora potrošiti. Kako drugačije nego kroz ples i igru gdje se osigurava sloboda, skladno kretanje tijela, poboljšava motorika, gradi miškulatura te motoričke sposobnosti, posebice fleksibilnost.

13. ZAKLJUČAK

Ples ima bitnu ulogu u čovjekovom životu ono ga prati od samog njegovog postojanja, a ples čovjeku nudi mnoge prednosti kako zdravstvene tako i društvene pogodnosti. U ovom diplomskom radu stavili smo naglasak na narodne plesove koji imaju za cilj očuvanje kulturne baštine svakog naroda. Narodni plesovi polako nestaju u ovo suvremeno doba zato ih je potrebno očuvati te prenositi s koljena na koljeno. Budući da ples nudi mnoge prednosti, potrebno ga je više implementirati u svakodnevni život čovjeka, u ovom slučaju u osnovne škole, odnosno u nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture.

Osnova ovog diplomskog rada bile su četiri hipoteze: *Prva hipoteza: H_0 = Učenici razredne nastave nisu upoznati s narodnim plesovima.*, *Druga hipoteza: H_1 = Učenici koji plešu na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture razvijaju želju za daljnjim plesom.*, *Treća hipoteza: H_1 = Djevojčice više pokazuju interes za plesove nego dječaci.*, *Četvrta hipoteza: H_1 = Učenici 1. i 2. razreda pokazuju interes za plesne strukture.* Neke od hipoteza su potvrđene, a neke odbačene. Iz priloženih rezultata istraživanja vidljivo je da su učenici razredne nastave upoznati s pojmom narodnog posla osim učenika prvog razreda koji će se kroz daljnje obrazovanje upoznati s istim. Djevojčice pokazuju veći interes za plesom nego dječaci što nije bilo neočekivano s obzirom da se u društvu ples smatra tipičnim za djevojčice, a ne za dječake i to spada u sferu rodnih predrasuda što je i dalje prisutno kod nekih kinezioloških aktivnosti. Postoje mnogi načini kojima se može promijeniti ovo popularno mišljenje, a jedan od njih je kolektivna svijest o ravnopravnosti spolova. Učenici prvog i drugog razreda pokazuju veliki interes za bavljenjem plesom na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture i time je veća šteta što u Kurikulumu ne postoji propisano to za tu dobnu skupinu.

Ovo je tek manje istraživanje provedeno na populaciji djece primarnog obrazovanja dviju škola, ali na temelju dobivenih rezultata bilo bi dobro proširiti uzorak populaciju te dobivene rezultate tumačiti na široj populaciji.

POPIS LITERATURE

Bačić Đuračković, Lj. i Đuračković, V. (2023). Jeste li za ples?. *Matka*, 31 (123), 156-158.

Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/309490>

Findak, V. (1996). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi: priručnik za učitelje razredne nastave*. Zagreb: Školska knjiga

Folklor. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013 – 2024. Preuzeto s <https://www.enciklopedija.hr/clanak/folklor>

Folkloristika. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013 – 2024. Preuzeto s <https://www.enciklopedija.hr/clanak/folkloristika>

Hrvatski folklor (2024). *Folklorne zone*. Preuzeto s

<https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php>

Hrvatski folklor (2024). *Što je to folklor?*. Preuzeto s

<https://www.hrvatskifolklor.net/php/stojetofolklor.php>

Ivančan, I. (1971). *Folklor i scena*. Zagreb: Prosvjetni sabor Hrvatske

Knežević, G. (1993). *Naše kolo veliko: Hrvatski dječji folklor*. Zagreb: Ethno

Knežević, G. (2005). *Srebrna kola, zlaten kotač: hrvatski narodni plesovi za djecu i mladež i uvod u kinetografiju*. Zagreb: Ethno

Krznarić, A. (2024). *Narodni plesovi*. Skripta za Školu suvremenog plesa Ane Maletić

LADO. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013 – 2024. Preuzeto s <https://www.enciklopedija.hr/clanak/35068>

Lado (2024). *Ansambli Lado*. Preuzeto s <https://www.lado.hr/o-nama/ansambl-lado/>

Lozica, I. (1979). Metateorija u folkloristici i filozofija umjetnosti. *Narodna umjetnost*, 16 (1), 33-51. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/45383>

Malek, L. (2019). Novi mediji (kao alat) u nastavi: Djeca i folklor. *Communication Management Review*, 04 (01), 232-247. <https://doi.org/10.22522/cmr20190149>

Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske

- MZO - Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). *Kurikulum za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj*. Zagreb: NN 27/2019
- Narodna nošnja. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013 – 2024. Preuzeto s <https://www.enciklopedija.hr/clanak/narodna-nosnja>
- Narodni plesovi. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013 – 2024. Preuzeto s <https://www.enciklopedija.hr/clanak/narodni-plesovi>
- Plesni portal (2024). Folklorni (narodni) ples. Preuzeto s: <https://ples.com.hr/narodni-ples/folklorni-narodni-ples-a59-html/>
- Rajković, Z. (1978). Današnji dječji folklor - istraživanje u Zagrebu. *Narodna umjetnost*, 15 (1), 37-93. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/40893>
- Selo. hr (2015). *Dječje igre s pjevanjem*. Selo.hr, <https://www.selo.hr/djecje-igre-s-pjevanjem/>
- Šumanović, M., Filipović, V. i Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola*, LI (14), 40-45. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/25067>
- Vitez, Z. (2016) *Hrvatski običaji i druge tradicije*. Zagreb. Mozaik knjiga

SADRŽAJ SLIKA

Slika 1. Kartografski prikaz Panonske plesne zone (https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php)	9
Slika 2. Ritmički obrazac Panonske plesne zone (https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php)	9
Slika 3. Kartografski prikaz Alpske plesne zone (https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php)	10
Slika 4. Ritmički obrazac Alpske plesne zone (https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php)	11
Slika 5. Kartografski prikaz Dinarske plesne zone (https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php)	12
Slika 6. Ritmički obrazac Dinarske plesne zone (https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php)	12
Slika 7. Kartografski prikaz Jadranske plesne zone (https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php)	13
Slika 8. Ritmički obrazac Jadranske plesne zone (https://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php)	13
Slika 9. AnsambL LADO (https://hr/multimedia/gallery/70-igre-ansabl-narodnih-plesova-i-pjesama-hrvatske-lado)	14
Slika 10. Notni zapis Ajd'na livo (izvor: Knežević, 2005).....	20
Slika 11. Notni zapis Crni kos (izvor: Knežević, 2005)	21
Slika 12. Notni zapis Grizlica (izvor: Knežević, 2005)	22
Slika 13. Notni zapis Jabučice (izvor: Knežević, 2005)	23
Slika 14. Notni zapis Ja posijem lan (izvor: Knežević, 2005).....	25
Slika 15. Notni zapis Jelica kolce vodila (izvor: Knežević, 2005)	26
Slika 16. Notni zapis Klinčec stoji pod oblokom (izvor: Knežević, 2005)	28
Slika 17. Notni zapis Podmostec (izvor: Knežević, 2005)	30
Slika 18. Notni zapis Repa (izvor: Knežević, 2005).....	31
Slika 19. Notni zapis Staro sito (izvor: Knežević, 2005).....	32
Slika 20. Notni zapis Tri koraka (izvor: Knežević, 2005)	33
Slika 21. Notni zapis Birajmo si frajlicu (izvor: Knežević, 2005).....	36
Slika 22. Notni zapis Ide maca oko tebe (izvor: Knežević, 2005).....	37

Slika 23. Notni zapis Igraj kolo, u dvadeset i dva (izvor: Knežević, 2005)	38
Slika 24. Notni zapis Lončići (izvor: Knežević, 2005)	39
Slika 25. Notni zapis Mali bratec Ivo (izvor: Knežević, 2005)	40
Slika 26. Notni zapis Mi smo djeca vesela (izvor: Knežević, 2005)	41

SADRŽAJ TABLICA

Tablica 1. Prva hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za prve razrede	44
Tablica 2. Prva hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za druge razrede	44
Tablica 3. Prva hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za treće razrede	45
Tablica 5. Druga hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za prve razrede	46
Tablica 6. Druga hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za druge razrede	46
Tablica 7. Druga hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za treće razrede.....	47
Tablica 8. Druga hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za četvrte razrede.....	47
Tablica 9. Treća hipoteza: Rezultati provedenog testa za prve razrede.....	48
Tablica 10. Treća hipoteza: Rezultati provedenog testa za druge razrede.....	48
Tablica 11. Treća hipoteza: Rezultati provedenog testa za treće razrede	48
Tablica 12. Treća hipoteza: Rezultati provedenog testa za četvrte razrede	49
Tablica 13. Četvrta hipoteza: Rezultati provedenog testa proporcija za prve i druge razrede	49

IZJAVA O SAMOSTALNOM PISANJU RADA

IZJAVA

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

Matija Magdić