

Pokret i ples u nastavi glazbene kulture u nižim razredima osnovne škole

Kuntić, Katarina

Master's thesis / Diplomski rad

2021

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:147:610308>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-14**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Katarina Kuntić

POKRET I PLES U NASTAVI GLAZBENE KULTURE U NIŽIM
RAZREDIMA OSOVNE ŠKOLE

Diplomski rad

Čakovec, rujan, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Katarina Kuntić

POKRET I PLES U NASTAVI GLAZBENE KULTURE U NIŽIM
RAZREDIMA OSOVNE ŠKOLE

Diplomski rad

Mentor rada:

viši predavač, Branimir Magdalenić

Čakovec, rujan, 2021.

Sadržaj

UVOD.....	0
1. Nastava glazbene kulture	1
1.1. Retrospektiva nastave glazbene kulture	2
1.2. Današnji kurikulum nastave glazbene kulture	2
1.2.1. Odgojno-obrazovni ciljevi učenja i poučavanja	3
1.2.2. Struktura – domene predmetnog kurikuluma	4
2. Glazba i ples.....	6
3. Pokret i ples.....	9
3.1. Pojam pokreta i plesa	9
3.2. Djelovanje plesa na djecu	11
3.3. Utjecaj plesa na razvoj djeteta	11
4. Psihičke i motoričke sposobnosti djece mlađe školske dobi prema Maletić	13
4.1. Dob od šeste do sedme godine	13
4.2. Dob od sedme do osme godine.....	13
4.3. Dob od osme do devete godine	14
4.4. Dob od devete do desete godine	14
4.5. Dob od desete do jedanaeste godine	15
4.6. Dob od jedanaeste do dvanaeste godine	15
5. Primjena plesa u odgojne svrhe	17
5.1. Nacionalni odgoj.....	17
5.2. Socijalni odgoj	17
5.3. Estetski odgoj	18
5.4. Zdravstveni odgoj	18
6. Realizacija notnih vrijednosti plesom	19
7. Vrste plesova pogodnih u nastavi glazbene kulture	21
7.1. Narodni plesovi	21
7.2. Etnografske zone	22
7.2.1. Panonska plesna zona.....	22
7.2.2. Jadranska plesna zona	22
7.2.3. Alpska plesna zona.....	23
7.2.4. Dinarska plesna zona	23
7.3. Društveni plesovi	23
7.4. Balet.....	24

7.5.	Mažoret ples	25
8.	Osnove metodike plesnih struktura	26
8.1.	Osnovne kretnje u učenju plesnih struktura	26
8.2.	Metodičke osnove u učenju plesnih koraka.....	27
9.	Provođenje plesnih struktura.....	28
9.1.	Sat glazbene kulture	28
9.2.	Glazbene igre u nastavi.....	28
9.3.	Izvanastavne aktivnosti.....	29
9.4.	Školske priredbe	30
10.	Primjeri glazbenih igara uz pokret.....	31
10.1.	Glazbene stolice.....	31
10.2.	Ples s balonima	31
10.3.	Ledena kraljica.....	31
10.4.	Mi smo djeca vesela.....	31
11.	Opisi plesova u nastavi glazbene kulture prema složenosti	32
11.1.	Kad si sretan	32
11.2.	Ja posijah lan	33
11.3.	Mali ples.....	34
11.4.	Ja posijah repu.....	35
11.5.	Falila se Jagica.....	36
	ZAKLJUČAK	39
	LITERATURA.....	40

SAŽETAK

U radu je navedena retrospektiva nastave glazbene kulture kao i današnja nastava sukladno Nacionalnom kurikulumu za osnovnoškolski odgoj i obrazovanje. Ovaj rad potiče uvođenje što više pokreta i plesa u nastavu glazbene kulture, ali i u ostale nastavne i izvannastavne aktivnosti zbog dokazanog pozitivnog djelovanja i učinka pokreta i plesa na djecu mlađe školske dobi u psihičkom, fizičkom i emocionalnom smislu. Opisane su psihičke i motoričke sposobnosti djece u dobi od sedme do dvanaeste godine. Prikazuje se kako ples utječe na odgoj djece – nacionalno, socijalno, estetski i zdravstveno. U radu su navedene neke od vrsta plesova pogodnih za realizaciju u nastavi glazbene kulture te na koji način bi se one trebale provoditi od prvih koraka do složenijih plesnih struktura time da se ističe odabir onih plesnih struktura za koje je učitelj najkompatibilniji. Prikazuje se da osim u samoj nastavi glazbene kulture ples možemo provoditi i kroz ostalu nastavu, izvannastavne aktivnosti kao i školske priredbe u obliku glazbenih igara ili plesova. Na kraju rada prikazani su neki od primjera glazbenih igara prikladnih za djecu mlađe školske dobi te opisi plesova za pjesme koje se obrađuju na nastavi glazbene kulture kako bi potaklo sadašnje i buduće učitelje na uvođenje više pokreta i plesa u nastavu.

KLJUČNE RIJEČI: pokret, ples, glazbena kultura, nastava

SUMMERY

This thesis is about retrospective of music culture teaching as well as today's music teaching in accordance with National curriculum for primary education. The thesis encourages implementing more movement and dance types into music culture teaching, but also in other curricular and extracurricular activities. This is because it has been proven that dancing and movement have a positive effect on children of younger school age when talking about their psychological, physical and emotional abilities. Here are described psychological and motor skills of children aged from seven to twelve. It is shown how dancing and movement affects upbringing and education of children - nationally, socially, aesthetically and healthily. Here are listed some dance types suitable for implementation in music culture teaching as well as the way it should be taught (from basic steps to more complexed ones) - keeping in mind that the selection of those dance types needs to be compatible with teachers' ability to execute them. It is shown that dance and movement can be legislated not only in music culture teaching, but also in other (extra) curricular activities, as well as school performances in the form of musical games or dances. At the end of the thesis are listed some examples of musical games suitable for children of younger school age as well as descriptions of dances for songs which are already being used as a part of music culture teaching. This is so to encourage current and future teachers to introduce more movement and dance into schooling.

KEY WORDS: movement, dance, music culture, teaching

UVOD

U današnje vrijeme tehnologije, sjedilačkog načina života i djecu privezanu uz male ekrane, mobitele, tablete te ostalu pametnu tehnologiju učitelji i roditelji bi trebali raditi na što većem pokretanju učenika. Pokret i ples odličan su način za aktiviranje učenika. Osim što glazba i ples uvelike mogu pomoći učiteljima pri stvaranju mirnije atmosfere u razredima kod kojih je naglašena npr. pretjerana buka, nemir i sl. ili pak pri aktiviranju razreda koji djeluje nezainteresirano i neraspoloženo za suradnju, oni dokazano utječu na psihičko i fizičko zdravlje djece.

Psihičko zdravlje aktivne djece koja se bave plesom manifestira se kroz veće samopouzdanje i manjak stresa. Fizičko zdravlje djece koja se bave plesom vidljivo je kao i u svakom sport i aktivnosti kroz pravilan rast i razvoj tijela djece mlađe školske dobi. Osim pozitivnog utjecaja na razvoj djeteta plesom se može kontrolirati i tjelesna težina djeteta što u današnje vrijeme postaje sve veći problem – pretilost djece mlađe školske dobi. U koliko se djeca manje kreću smanjuje se i njihova mogućnost za kreativnim izražavanjem što je uvelike potrebno za njihov cjelokupni razvoj.

Ovim radom potiče se uvođenje što više plesnih aktivnosti u nastavu. Ples i pokret djeca često vole i preferiraju. Djeca će s većom željom i ambicioznošću učiti pjesmu koja uz tekst ima i ples odnosno koreografiju, radije će sudjelovati na satu ako je uvodna aktivnost bila neka glazbena igra ili ako znaju da ih to čeka kao nagrada u završnom dijelu sata. Djeca ples doživljavaju kao igru – on ih zbližava i ujedinjuje. Važno je taj osjećaj bliskosti i jedinstva pobuditi u djeci od malih nogu.

Opisuje se pozitivni utjecaj i djelovanje plesa na djecu te kako sve ples može odgojno utjecati na djecu – djeca koja se bave plesom poštuju i uče o vlastitoj kulturi, imaju osjećaj zajedništva te estetske svijesti odnosno osjećaj za lijepim, te na kraju samim time utječe se i na poboljšano zdravstveno stanje i antropološki status učenika.

1. Nastava glazbene kulture

Nastava se obično definira kao organizirani proces učenja i poučavanja, odnosno organizirani zajednički rad nastavnika i učenika kojem je cilj odgoj i obrazovanje. U nastavi se ostvaruju obrazovni, funkcionalni i odgojni zadaci. Prema Hrvatskoj enciklopediji nastava je temeljni dio školskog rada u kojem se planski i organizirano provodi odgoj i obrazovanje učenika prema propisanome nastavnom planu i nastavnome programu. Nastavu određuju tri glazbena čimbenika (tzv. didaktički trokut): nastavni sadržaji, učenik i nastavnik. Nastavnim sadržajima određuje se program odgoja i obrazovanja. Učenici sustavno proučavaju nastavne sadržaje, uz pomoć nastavnika i samostalnim učenjem, stječu znanja (materijalno, kognitivno gledište nastave), razvijaju sposobnosti (formalno, funkcionalno gledište nastave), razvijaju zanimanje, potrebe, oblikuju stavove (odgojno gledište nastave).

Nacionalni kurikulum za osnovnoškolski odgoj i obrazovanje polazišni je dokument obveznoga obrazovanja u Republici Hrvatskoj kojim se omogućava razvijanje temeljnih kompetencija bitnih za ostvarivanje osobnih potencijala, nastavak obrazovanja i cjeloživotno učenje što je ujedno i temelj aktivnoga i odgovornoga sudjelovanja u društvu. Zasniva se na razvojnim odgojno-obrazovnim tendencijama u Europi i svijetu te hrvatskoj obrazovnoj tradiciji i odgojno-obrazovnim dokumentima Republike Hrvatske. Uvažava rad svih stručnjaka koji su proteklih godina radili na unapređenju hrvatskoga odgojno-obrazovnog sustava i preuzima određena dobra rješenja iz već započelih vrijednih pokušaja i inicijativa. Cjelovitoj kurikularnoj reformi odnosno programu Škola za život koji je trenutno na snazi prethodi Plan razvoja sustava odgoja i obrazovanja 2005. – 2010., Nastavni plan i program za osnovnu školu (2006.) i Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje (2011). (*Ministarstva znanosti i obrazovanja*, <https://tinyurl.com/8be7pmdm>, 7.7.2021. u 16:50).

”Glazbena nastava namijenjena je cjelokupnoj školskoj populaciji, tj. nije samo privilegija glazbeno nadarene djece. Ona formira djetetovu ličnost, razvija njegove interese, sposobnosti i, posebno važno, estetski odnos djeteta prema glazbi. Od predmeta se očekuje da stvori aktivne slušatelje, poznavatelje i ljubitelje glazbe, koji će biti sposobni doživjeti glazbu u njenoj cjelokupnoj ljepoti.“ (Dobrota, 2010; str 82) Dobrota glazbenoj nastavi pripisuje odgojno značenje koje se očituje u doživljaju glazbenog djela, dok teoretiziranje i verbalizam treba svesti

na najmanju moguću mjeru. Ukratko, naglašava da glazbenu nastavu moramo promatrati kao jedinstven odgojno-obrazovni čimbenik.

1.1. Retrospektiva nastave glazbene kulture

Glazbena nastava u Hrvatskoj bila je podložna raznim promjena sustava, kako prije Drugog svjetskog rata, tako i nakon njega. Promjene su se događale sukladno promjenama u školstvu i društvu. Rojko (1996.) navodi kako se školski sustav razvijao pod utjecajem one strane zemlje pod čijom smo se vlašću našli. Povijesni pregled glazbene nastave ističe kako je glazba redovito bila nastavnim predmetom i u osnovnim i u srednjim školama. Do Drugog svjetskog rata, pjevanje je predstavljalo glavnu aktivnost nastave glazbe pa je stoga i sam predmet nosio naziv Pjevanje. Nakon Drugog svjetskog rata u nastavu glazbe uvodi se glazbeno opismenjivanje sa svrhom da se učenici osposobe samostalnom pjevanju pjesama po notama (Šulentić, 2006).

Oduvijek se prisutnost glazbe u općem odgoju i obrazovanju uzimala kao po sebi razumljiva stvar. Glazba je, dakle, neka vrsta odgojno-obrazovne konstante kroz cijelu povijest školstva. Tome je u prvom redu razlogom činjenica što se od davnina, a naročito pak od vremena Stare Kine i Stare Grčke vjerovalo u odgojnu i druge „moći“ glazbe. Stoga se glazba u odgoju sve do najnovijih vremena uglavnom argumentirala takvim, glazbi stranim razlozima – bila je, dakle, tretirana kao sredstvo. Glazbeni odgoj shvaćao se kao odgoj putem glazbe. Tek je dvadeseto stoljeće donijelo neka drugačija shvaćanja. U tim, novijim shvaćanjima glazba se ne tretira (samo) kao sredstvo nego (i) kao cilj (Rojko, 2012).

1.2. Današnji kurikulum nastave glazbene kulture

„Glazba je dio svih kultura svijeta te je, uz ostale umjetnosti, bitna za razvoj svakog pojedinca. U obrazovnom je sustavu Republike Hrvatske učenje glazbe prepoznato i priznato kao neizostavan čimbenik u oblikovanju specifično-glazbenih, ali i općih (generičkih) kompetencija učenika. Predmetima Glazbena kultura / Glazbena umjetnost ostvaruju se temeljne odgojno-obrazovne vrijednosti i opći ciljevi odgoja i obrazovanja. Stoga nastava glazbe potiče i unaprjeđuje učenikov estetski razvoj, potiče kreativnost učenika, razvija učenikove glazbene sposobnosti i interese, razvija učenikovu svijest o očuvanju povijesno-kulturne baštine i osposobljava ga za življenje u multikulturnom svijetu. Na nastavi glazbe

učenici upoznaju i doživljavaju glazbu različita podrijetla te različitih stilova i vrsta, usvajaju osnovne elemente glazbenog jezika i glazbene pismenosti.“ (MZO, 2019)

Program *Škola za život* koja je nedavno stupila na snagu uvela je i neke promjene u odnosu na prijašnji kurikulum. Ciljevi Škole za život su: razvoj kompetencija potrebnih u 21. stoljeću, jednake prilike za sve učenike, cjeloviti razvoj učenika. Kurikulumi se temelje na ishodima učenja, a nastavne metode mijenjaju se tako da se veći naglasak stavlja na rješavanje problema i kritičko mišljenje te poticanje kreativnosti i inovativnosti. U sljedećoj fazi promjena pokušat će se uvesti duže trajanje osnovne škole (više od osam razreda) te koncept cjelodnevne nastave što znači da će se povećati ukupan broj sati.

Na stranicama programa *Škola za život* u okviru ranog i predškolskog, osnovnoškolskog i srednjoškolskog odgoja i obrazovanja ističu se ciljevi kao što su: unaprijediti razvojni potencijal odgojno-obrazovnih ustanova, provesti cjelovitu kurikularnu reformu, izmijeniti strukturu osnovnog obrazovanja, podići kvalitetu rada i društvenog ugleda učitelja/nastavnika, unaprijediti kvalitetu rukovođenja odgojno-obrazovnim ustanovama, razviti cjelovit sustav podrške učenicima, osigurati optimalne uvjete rada odgojno-obrazovnih ustanova te ustrojiti sustav osiguravanja kvalitete odgoja i obrazovanja.

„Učenje i poučavanje predmeta Glazbena kultura i Glazbena umjetnost u skladu je sa suvremenim znanstvenim spoznajama. Važan dio procesa učenja i poučavanja glazbe odnosi se na izbornu i fakultativnu nastavu te izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u okviru kojih učenici proširuju stečena znanja, vještine i stavove te istodobno sustavno razvijaju svoje interese i ostvaruju kvalitetan umjetnički rast i razvoj.“ (MZO, 2019)

1.2.1. Odgojno-obrazovni ciljevi učenja i poučavanja

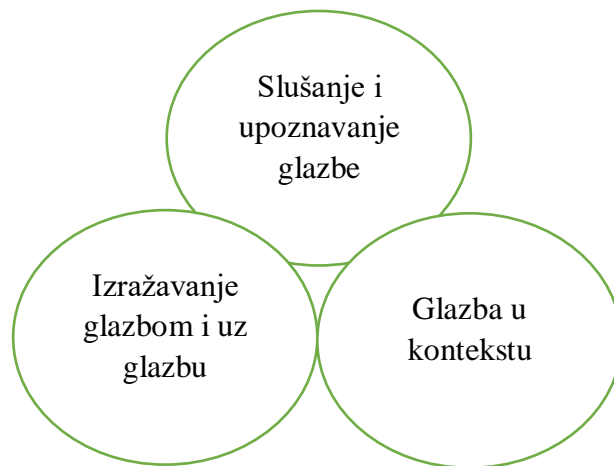
Na stranicama Ministarstva znanosti i obrazovanja navodi se kako su odgojno-obrazovni ciljevi učenja i poučavanja predmeta Glazbena kultura / Glazbena umjetnost:

- omogućiti društveno-emocionalni razvoj svih učenika, uključujući darovite i učenike s teškoćama
- poticati razvoj glazbenih sposobnosti svih učenika u skladu s individualnim sposobnostima pojedinca
- potaknuti učenike na aktivno bavljenje glazbom i sudjelovanje u kulturnom životu zajednice

- upoznati učenike s glazbenom umjetnošću putem kvalitetnih i reprezentativnih ostvarenja glazbe različita podrijetla te različitih stilova i vrsta
- potaknuti razvijanje glazbenoga ukusa i kritičkoga mišljenja
- potaknuti razumijevanje interdisciplinarnih karakteristika i mogućnosti glazbe
- osvijestiti vrijednosti regionalne, nacionalne i europske kulturne baštine u kontekstu svjetske kulture
- razviti kulturno razumijevanje i interkulturalne kompetencije putem izgrađivanja odnosa prema vlastitoj i otvorenom pristupa prema drugim glazbenim kulturama.

1.2.2. Struktura – domene predmetnog kurikuluma

Učenje i poučavanje predmeta Glazbena kultura/Glazbena umjetnost prema Ministarstvu znanosti i obrazovanja ostvaruje se sljedećim domenama (Slika 1.):



Slika 1. Domene predmeta Glazbena kultura / Glazbena umjetnost

Na stranicama Ministarstva znanosti i obrazovanja okviru domene *Izražavanje glazbom i uz glazbu* učenici izvode glazbene aktivnosti (pjevanje, sviranje, glazbene igre, glazbeno stvaralaštvo, pokret uz glazbu) koje će omogućiti cjelovit doživljaj glazbe te razvoj glazbenih sposobnosti i kreativnosti. Otvorenost nastave glazbe pruža mogućnost stavljanja naglaska na neku od navedenih aktivnosti, primjerenu dobi (razredu/ciklusu), sposobnostima i interesima učenika. Kvalitetno provođenje navedenih aktivnosti postavit će temelje za realizaciju izvannastavnih aktivnosti te izborne i fakultativne nastave poput pjevačkog zbora,

instrumentalnih sastava, orkestra, plesne skupine, folklornog ansambla, skladanja, individualnog sviranja i ostalog (MZO, 2019).

Izražavanje glazbom i uz glazbu domena je u kojoj učenici pokretom i plesom sudjeluju u nastavi predmeta Glazbena kultura te se potiče maštovitost glazbenog izražavanja.

2. Glazba i ples

„Dok se pokreti još nisu preobrazili u ples, a zvuci u glazbu, oni su bili udružena sredstva izražavanja. Istovremeno s nehotičnom kretnjom izazvanom jakim uzbuđenjem, izbija iz čovjeka i njegov glas. I obratno: simultano s krikom učinit će čovjek u afektu i adekvatni pokret. Ta su dva medija bila udružena i kao iskonska sredstva međuljudske komunikacije. Jer pokret kao i glas izvodi čovjek sam od sebe, sa samim sobom i iz sebe samoga. Otuda i njihova neposrednost i sugestivnost, otuda i pretpostavka da su i u prvim svjesnim izrazima ljudskog stvaralaštva ples i pokret bili čvrsto povezani.“ (Maletić, 1986)

Mnogi su suvremeni glazbeni pedagozi uvidjeli potrebu da se i svirači instrumenata tjelesno osposobe, kako bi lakše svladali tehniku glazbala. Osim što moderni plesni i glazbeni odgoj streme postizanju uzajamnosti mentalnog i emotivnog učešća u radu, pokazalo se da se neki principi i zakonitosti suvremene umjetnosti pokreta mogu primijeniti i pri sviranju na glazbenom instrumentu. Kod nas se za tu problematiku najviše zainteresirao profesor Rudolf Matz (Zagreb 1901. – Zagreb 1988.) on je godinama pratio rad Škole za ritmiku i ples u Zagrebu te je već u osnovama tamošnje nastave pokreta otkrio elemente, koji se mogu korisno primijeniti i u tehnici sviranja čela. Prof. Matz o tome pored ostaloga kaže:

„Često se događa da dajemo djetetu gudalo u ruke i tražimo od njega kretnje koje ne može izvesti ni prostom rukom. Takav početak učenja violine, a naročito violončela nosi u sebi razne opasnosti, čiji je glavni uzrok razlika u kvaliteti zamisli i izvedbe korektnih zdravih tonova.“ (Maletić, 1983)

Prema Woodward (1992) učenje glazbe odvija se vrlo rano, čak i prije faze urođene sklonosti koje djeca imaju za učenjem. Doista, djeca su prirodni tvorci i izvođači glazbe. Sva djeca posjeduju glazbenu inteligenciju i kapacitet za razvoj glazbenog sustava, ne samo kao potrošači, već i kao izvođači i tvorci glazbe. Glazbeno obrazovanje pomaže poticanju učenja i ohrabruje djecu da postanu aktivni sudionici u osobnom učenju koje se smatra ključnim kako bi učenici postali akademski uspješni (Blasi i Foley, 2006).

„Drugi glazbenici ističu važnost fiziološki ispravnog gibanja i razvijanja svijesti o svom tijelu u pokretu. Na to upozorava i glazbeni pedagog prof. Taubert navodeći da svaki učenik violine ili violončela zna kada su žice previše ili premalo napete, kada instrument nije ugođen. Rijetko se, međutim pita da li je svirač sam „ugode“n kako treba, nije li on previše ili premalo napet, odgovara li on zahtjevima odabranog glazbala.“ (Maletić, 1983)

U svom traktatu „Držanje i kretanje pri dirigiranju“ osvrće se prof. dr. Winckel i na instrumentaliste i uspoređuje njihove djelatnosti sa svakodnevnim djelatnostima. „Radnja će biti efikasna, ako pokret iz jednog centra snage, iz šireg leđnog mišića, preko ramena i ruke do izvršnog instrumenta čini zaokruženu cjelinu. Ovo međutim ne vrijedi za sve instrumente, jer se, primjerice, spomenuta tendencija ruku da se sastanu, ne može a priori primijeniti kod sviranja klavira ili violine. No upravo ta činjenica upućuje instrumentalistu na usavršavanje svoga sviranja efikasnim pokretima.“ (Maletić, 1983)

U knjizi „Metodika individualne nastave klavira“ piše A. Martinsen: „Učenika se uvijek iznova mora upozoriti na to da je briga za motoričku gipkost i snagu čitavog tijela neophodna osnovna studija klavira.“ (Maletić, 1983)

Na temelju naprijed rečenog zaključuje prof. Matz: „Pola stoljetnim zapažanjima, a i vlastitim iskustvima došao sam do uvjerenja da bi u glazbenim školama, naročito u odjelu gudača, učenici morali pohađati i predmet suvremene umjetnosti pokreta barem kroz dvije godine (Moguće i neko vrijeme prije nego što bi dobili u ruke instrument i gudalo.) Tako bi postali svjesni korektnog upravljanja muskulature svoga tijela. To bi značilo ogromnu uštedu vremena otklanjanjem raznih opasnosti krive upotrebe mišića kao i otkrivanjem neprimjetnih kočenja, koja su to teže zapažljiva, što je učenik talentiraniji. U kasnijem stadiju studija, baš takva jedva primjetljiva kočenja, ako nisu pravodobno zapažena i odstranjena mukotrpnim radom i nastavnika i studenta, mogu uroditi i kobnim posljedicama za daljnji napredak i umjetnički razvitak studenta!“

Pjevač koji je istodobno i scenski umjetnik, ne bi smio zaostati u pogledu vještine, estetike i izražajnosti pokreta za ostalim scenskim umjetnicima. Okolnost da se pjevačev „muzički instrument“ nalazi u njegovom vlastitom organizmu, iziskuje posebnu pažnju i kinestetičku kontrolu, kako pokret ne bi išao na štetu glasa, ali ni glas na štetu pokreta (Maletić, 1983).

Dirigent izražava svoju koncepciju glazbe pokretima. Svoje zvučne predodžbe on ostvaruje oblicima koje opisuje prvenstveno kretnjama ruku. Njima on označava pulzaciju mjere, tempa, ritma, oblikovanje fraza, rast i opadanje dinamike, modulaciju zvukova te raspjevanu melodijsku liniju. Dirigentov je najmanji pokret poruka cjelokupnom tijelu orkestra (Maletić, 1983).

Skladatelji glazbeno scenskih djela, osobito kompozitori baleta, u svojoj viziji izravno povezuju glazbu s pokretom. U novije vrijeme učestala je stvaralačka suradnja skladatelja i koreografa, bilo da koncepcija budućeg djela potječe od glazbe ili plesa. Takvoj suradnji očito

ide u prilog ako je skladatelj barem u tolikoj mjeri upoznat sa zakonitostima umjetnosti pokreta, kao što se u pogledu glazbe to traži od suvremenog koreografa (Maletić, 1983).

Djeca od samog početka počinju reagirati na podražaje zvukova, pa je prema istraživanju poznato kako fetus u utrobi majke reagira na vanjske zvukove i ritmičke podražaje. Djeca u razdoblju do šest mjeseci života u prisustvu glazbe reagiraju gibanjem, kretanjem, ljuljanjem, gibanja glavom lijevo- desno, cupkanjem i udaranjem nogama (Manasteriotti, 1981).

Glazba je usko povezana i s govorom. Djeci koja tek progovore nemaju još određene znanja i vještina, ali pomoću kvalitetnih brojalica, igara s plesanjem i pjevanjem odnosno uz pokret i pjevanje djeci će lakše i brže savladati govor. Tako Velički (2006) navodi kako ritmične pjesme koje su popraćene pokretima prstiju, te koje uključuju finu motoriku, pospješuju razvoj govora. Poveznica glazbenog odgoja s razvojem govora očituje se i kroz senzoričke sposobnosti, posebice kod osjeta sluha koji je preduvjet za razvoj govora. Pozitivni aspekti glazbe, posebno pjevanja, jasno se očituju kod djece s teškoćama u govoru kao što su brzopletost i mucanje. Gdje se pokazalo kako djeca koja imaju poteškoća s mucanjem tijekom pjevanja postižu sklad koji im omogućava da nesmetano prenesu poruku.

Prema Manasteriotti (1981) preglasna glazba može imati negativan efekt na razvoj djeteta jer negativno djeluje na njihov sluh, te nanosi štetu njihovom živčanom sustavu. Stoga je poželjno djeci puštati prilagođenu glazbu umjerene glasnoće kako bi djeca mogla spontano izvoditi svoje prve pokrete i kretanje uz glazbu. Isto tako navodi da sva djeca imaju glazbe predispozicije samo je pitanje u kojoj količini i smjeru će se razvijati.

3. Pokret i ples

3.1. Pojam pokreta i plesa

Pokret se smatra jednim od temeljnih ljudskih potreba, ono pobuđuje slike, misli, sjećanja i emocije.

Pokreti su sredstva izražavanja, ako dodamo k tomu glazbu, ta dva udruženja stvaraju ples, jer čovjek će tom kretnjom u ritmu glazbe učiniti pokret, a time ujedno i ples. Ritam je niz tonova i stanki kojim se pokret i ples međusobno spajaju, on je poticaj pokretu. Ples je zrcalo koje odražava nemoguće koje je učinjeno mogućim. Svi ga mogu dotaknuti, čuti, osjetiti i doživjeti. Plesom izražavamo emocije, stanja, potrebe koje su nekad nemoguće izgovoriti ili objasniti. Tjelesni pokreti odražavaju unutarne stanje čovjeka, a promjene u obrascima kretanja dovode i do promjene u psihičkim obrascima pojedinca (Maletić, 1986).

Gordana Schmidt i Marjanca Kos (2010) navode u svom radu: „Znanost je u više navrata otkrila da najučinkovitije učimo kada koristimo sva osjetila: za vid, sluh, dodir, okus, miris i miris. Vid, sluh, možda dodir i dalje koriste tradicionalno učenje, dok holistički pristup koristi i pokret i ukus. ”

Kreativni pokret, kao metoda nastave, posljednjih se godina polako uključuje u obrazovni proces na razini osnovne škole. Oblici rada mogu biti frontalni, grupni ili pojedinačni. Svi nastavni i obrazovni predmeti su prihvatljivi. Pokret koji služi za izražavanje, komuniciranje, oblikovanje, stvaranje prirodni je ljudski pokret, pa učitelju nisu potrebna posebna znanja iz pokreta, već samo metodološka znanja, domišljatost i originalnost. Inicijativu u kreiranju pokreta prepušta djeci ili animira i potiče na primjeren način (Novak, 2021).

Pokretna igra služi učvršćivanju usvojenih motoričkih i govornih vještina. U njoj djeca uvježbavaju koordiniranost, emocionalnost i točnost različitih pokreta, usavršavaju aktivnu pažnju, brzinu motoričke reakcije, spretnost i kinestetičku inteligenciju (Herljević, Posokhova, 2007).

Kada govorimo o plesu to je već nešto složenije od pokreta. Francuski plesni teoretičar Gaston Vuillier naglašavao je kvalitete plesa poput ljepote, harmonije, uzvišenosti te je govorio kako je plesni pokret puno više od ljudskih svakodnevnih spontanijih pokreta tijela.

Na stranicama Hrvatske enciklopedije navodi se kako je ples ritmičko pokretanje tijela, obično u skladu s glazbom i u ograničenom prostoru s ciljem izražavanja ideja ili emocija,

oslobađanja energije, ili jednostavno uživanja u samom pokretu. Ples je stalni prijelaz iz jednog pokreta u drugi. Kod plesa tijelo prelazi iz jednog položaja u drugi iz jedne visine u drugu iz jednog stupnja brzine u drugi. Možemo reći kako je ples radnja u kojoj su povezani mnogi pokreti. Ovisi o koncepciji plesa hoće li oni biti nagli ili postepeni, naglašeni ili nenaglašeni. Nerijetko i višekratno ponavljanje traži tranzitni pokret koji bi prekinuo ili naprotiv naglasio monotoniju već prema namjerama autora plesa (Maletić, 1986). Najraniji oblici plesa često su bili magijskoga značaja; u plesnim ritualima plesač je molio bogove da mu podare kišu, bogatiji urod, povećanje plemena i dr. U gotovo svim sačuvanim plemenskim kulturama nalaze se plesovi kao uobličene, ritmizirane sekvence koje se izvode na odabranome mjestu s nakanom da proizvedu osobit dojam na gledatelja. S obzirom na njihovu funkciju, postoji cijeli niz različitih plesova, lovačkih, ratničkih, kulturnih, pogrebnih, egzorcističkih, kod kojih plesači često boje lice i tijelo, nose posebnu odjeću i maske. U mnogim je starim kulturama ples imao značajnu ulogu u obredima i ceremonijama. Plesni motivi na slikarijama i urezanim crtežima u hramovima i grobnicama upućuju na razvijenu plesnu kulturu u starom Egiptu. Uz plesove u čast bogova, bilo je i ritmičkih i lirskih, dvorskih ceremonijalnih, gozbenih i pogrebnih plesova. Postojale su i plesne škole, npr. pri hramu u Memfisu. Ples se spominje i u nekim biblijskim tekstovima, npr. Davidov ples pred zavjetnim kovčegom. Može se zaključiti da je ples, čini se, jedna od najstarijih umjetnosti, a prisutna je u skoro svakoj kulturi svijeta. Aristotel je definirao ples kao dramsko djelo i istaknuo kako je to ritmičan pokret tijela čija je svrha predstaviti čovjekov karakter kao i ono što čovjek radi i s čime se bori. (Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=48704>, 20.07.2021.)

Ples omogućuje čovjeku opuštanje i rušenje barijera koje ga koče u komunikaciji svakodnevnoga života. Plesna umjetnost je prouzročitelj svih umjetnosti koja ima svoj izraz u ljudskoj osobnosti. Vezana je za sve ljudske tradicije, od rata, rada do ljubavi. Nastala je u narodu. Od svojih prvobitnih oblika – praplesova, kroz mistične, čarolijske, ratničke i erotske oblike, iskristalizirali su se plesovi složenijih ritmičkih plesnih oblika s umjetničkim težnjama izražavajući ljepotu poezije, melodije i pokreta. Pokret je postao neiscrpno sredstvo čovjekova fizičkoga izražavanja koji svojom formom i kompozicijom omogućuje beskonačan broj različitih plesnih izričaja (Šumanović i sur., 2005).

3.2. *Djelovanje plesa na djecu*

Od davnine su ljudi zapažali da ples može imati dva suprotna učinka: on može uzbuditi i potaći emocije, a može ih i smiriti. Izazivanje uzbuđenja najbolje vidimo kod narodnih i društvenih plesova. Euforija do koje plesni ritam dovodi izvođače, zna graničiti s ekstazom. Potraje li dinamički, uzbudljivi ples dulje vrijeme, nastupa umor i smirenje. Međutim smirenje se postiže i plesom mirnih pokreta u monotonom ritmu, osobito uz pratnju blage, jedinstvene glazbe. (Maletić, 1983).

Kreativni pokret potiče djecu da komuniciraju sa svojom okolinom i jedni s drugima dijele prostor i istražuju pokrete. Aktivnosti pokreta potiču djecu da shvate svoju posebnost, te da prepoznaju i cijene posebnost drugih. U aktivnostima kretanja djeca uče surađivati unutar društvene strukture i cijeliti različite odgovore druge djece (Mayesky, 2008).

Istraživanja koja su provedena pokazala su pozitivno djelovanje glazbe na djecu. Pokazalo se da su djeca koja su imala glazbeni program (pjevanje, plesanje, sviranje ritamskim udaraljka) u većoj mjeri spremna na suradnju, rješavanje problema, spremnija su na suradnju, ostvarila su bolje rezultate na testovima empatije nego djeca koja ne pohađaju glazbeni program. Kod djece koja su pohađala glazbene programe uočeno je povećanje svjesnosti o drugima, bolje socijalne vještine, veće samopouzdanje, olakšani grupni rad i učenje (Nikolić, 2018).

Dvostrukim učinkom plesa može se odlično koristiti i u radu s djecom, osobito u školi. Suviše bučni i dinamični razred ili pojedino dijete možemo odgovarajućim plesnim aktivnostima smiriti, dok se pasivni, lijeni razred može plesom stimulirati na veću budnost i živahniju aktivnost. (Maletić, 1983).

3.3. *Utjecaj plesa na razvoj djeteta*

Starc i sur. (2004) smatraju kako su osnovne motoričke sposobnosti ravnoteža, koordinacija, snaga, brzina, gipkost, preciznost i izdržljivost. One određuju kakvi će biti pokreti i kretanje djeteta. Potičući dijete na pokret i tjelesnu aktivnost, utječemo na razvoj gotovo svih navedenih motoričkih sposobnosti. Kod djece određene motoričke sposobnosti u pojedinom razdoblju razvijaju se više od ostalih, pa tako razvoj motorike do druge godine ovisi o neurološkom sazrijevanju, a tek poslije je pod utjecajem okoline (Starc i sur., 2004). Kao i

glazbene sposobnosti, motoričke su također određene nasljednim čimbenicima, te ovise o okruženju i uvjetima u kojima dijete raste. Ples je najprirodnije sredstvo izražavanja i komunikacije koji potiče na ritmično pokretanje tijela, te čovjeku omogućuje da prikaže svoj unutarnji svijet, ono daje priliku pojedincu da izrazi pokretom ono što ne može riječima. U svim ljudima prirođena je želja za pokretom i plesom.

Šumanović i sur. (2005) ples smatraju kao izrazito prikladan za djecu jer im omogućuje nesputano i slobodno ritmičko kretanje koje doprinosi razvoju motorike tijela, skladu pokreta i osjećaju za estetiku. Primjenjujući plesne strukture od prvoga do četvrtoga razreda, koristeći se primjerenim metodama rada i strategijama poučavanja, potiče se kod djece, pravilno držanje tijela, skladan morfološki razvoj, razvoj motoričkih sposobnosti: koordinacije, snage, brzine, gibljivosti, preciznosti i ravnoteže. Potiče se pravilan rad tjelesnih funkcija, osobito, kardiovaskularnog i respiratornog sustava te aerobne i anaerobne izdržljivosti. Poseban cilj plesnih struktura kod djece mlađe školske jest razvijanje estetske kulture pokreta povezivanjem raznolikih struktura gibanja s elementima glazbenoga izražavanja. Na taj se način djecu uvodi u različite forme plesa kao specifičnog oblika čovjekova motoričkoga izražavanja.

Današnja potreba i korištenje plesa u psihoterapijske svrhe, jasno ukazuje da pokret koji djeluje na tijelo i um može biti iscjeljujuće sredstvo. Najznačajniji biološki čimbenici skladnog i zdravog tjelesnog razvitka predškolskog djeteta su igra i kretanje (Hraski i Živčić, 1996).

Djeca koja se bave tjelesnim aktivnostima imaju objektivniju sliku o sebi, te se bolje odupiru izloženosti stresu i anksioznosti.

Šumanović i sur. (2005) također navode kako djeca u toj dobi vrlo brzo uče nova motorička gibanja, imaju dobru relativnu snagu, gipkost, hrabri su i odvažni, imaju spontanu potrebu plesnog izražavanja, spremni su za nove motoričke izazove, vole igru i nadmetanje. Dakle, to je razdoblje u dječjem razvoju u kojem učitelji mogu postići velike pozitivne pomake, usavršavajući im biotička motorička znanja, uvodeći ih u svijet konvencionalnih gibanja koja će u starijoj dobi usavršavati i primjenjivati u rekreativnim aktivnostima, ili u vrhunskom športu.

4. Psihičke i motoričke sposobnosti djece mlađe školske dobi prema Maletić

4.1. Dob od šeste do sedme godine

Dijete od šest godina izrazito je aktivno. Voli se penjati, puzati, vrtjeti, zna imati afinitet prema plesu. Gleda proširiti svoje motoričke aktivnosti ali više samoinicijativno nego prema uputama drugih. Sa šest i pol godina horizont se počinje razvedravati. Dijete tada već pokazuje povremeno oduševljenje i zna iznenaditi svoju okolinu pozitivnim reakcijama. Iz navedenih razloga o psihičkom i fizičkom ustrojstvu, šestogodišnjaku treba prepustiti inicijativu kad je to moguće. Umjesto da mu se nametnu gotove vježbe i sekvence, nastavnikova je vještina u tome da poticajima djecu dovede do željenog cilja te da prihvati što više dječjih prijedloga. Volji i potrebi za kretanjem šestogodišnjaka pogoduje osvješčivanje ritmičkog toka u odvijanju pokreta. Preporučuje se što više primjene glazbe, jer će djeca tog uzrasta više voljeti slijediti ritam glazbe nego nastavnikove upute. Glazba će tom uzrastu biti onaj „neutralizator“ pomoću kojeg će se izbjeći i konflikti među vršnjacima. Ona će blagotvorno djelo vratiti i na njihovu unutarnju napetost i predusresti će agresivnost i prkos. No skladba mora biti tako odabrana da odgovara potrebi šestogodišnjaka za plesom i neminovnim živahnim kretanjem (Maletić, 1983).

4.2. Dob od sedme do osme godine

Dijete se u sedmoj godini opreznije kreće nego prije godinu dana. Zbog promjenjivosti u raspoloženju ponekad je izvanredno pokretno, drugi put opet potpuno pasivno. U izvođenju svojih aktivnosti voli ponavljanje. Rado trči i poskakuje u ritmu glazbe. Sedmogodišnjak još uvijek naginje totalnom kretanju čitavog tijela kao i mlađa djeca pa ćemo mu upućivanjem u izolirane pokrete pomoći da prebrodi poteškoće koje mu u tom pogledu prave zahtjevi škole. (korištenje jedino desne odnosno lijeve ruke kad piše i crta). Ritmičkim ponavljanjem malih cjelina uz pratnju udaraljki ili glazbe dijete će osjetiti zadovoljstvo da „pleše“. U svrhu učvrščivanja osjećaja za ritam preporučuju se jednostavni narodni plesovi i igre. Volju za višekratnim izvođenjem istih pokreta, koristi se u radu s djecom toga uzrasta za usvajanje pojma metričkog ritma. Raspoloženja koja izazivaju ili koja izražavaju kontrasti u stupnjevanju brzine i dinamike pokreta, pridonijet će spoznaji njihova značenja u pokretu kao i unutarnjem sređivanju i snalaženju te realnijem sagledavanju vlastitih snaga i mogućnosti. U pogledu

prostora, dijete također još polazi s gledišta svog vlastitog „ja“ pa se može vježbati gestama k sebi i od sebe te u prostornim akcijama s obzirom na prostorne zone. Djeca između sedme i osme godine, koja imaju za sobom barem godinu dana poduke odgojnog plesa, možda u vrtiću, obično improviziraju bez poteškoće, a ako su početnici često će otkloniti samoinicijativni rad. Umjesto forsiranja valja smanjiti zahtjeve i pojednostavniti zadatke (Maletić, 1983).

4.3. Dob od osme do devete godine

Pokreti djece tog uzrasta postaju skladniji, koordiniraniji i njihovo je držanje bolje. Vole aktivnosti koje pridonose stvaranju vještina, vole vježbati u lokomociji, gestama i stavovima različitih oblika. U kretanju ne uživaju toliko ritma radi, već traže određeni cilj i smisao pokreta. Stoga im odgovara kretanje vezano uz neku akciju bilo da se radi o izražavanju neke dramatike, bilo o izvođenju kolektivnih plesova kao što su narodna kola uz pjesmu. Radoznalosti djece između osme i devete godine i njihovom zanimanju za akcije drugih izaći ćemo ususret postavljajući im zadatke promatranja i zapažanja, npr: „Kako se drugi kreću?“ Njihovoj sklonosti za oponašanjem udovoljit ćemo upućivanjem na ponavljanje tuđih pokreta. Davanjem zadataka: „Učini suprotno od onoga što čini tvoj prijatelj“, izazvat ćemo u djetetu asocijacije na različite konflikte i situacije. Najveći domet u radu s partnerom je postavka ili interpretacija malih plesova u dvoje ili u manjim grupama. Kako je dijete toga uzrasta u stanju, osim da se prilagođava, također, u stanju i identificirati se s partnerom ili manjom grupom, ono će već u skromnim ostvarenjima za koje je u to doba sposobno, osjetiti povezanost sa zajednicom. Prodiranje u prostor i dijeljenje prostora kao i obuhvaćanje i ispunjavanje prostora dat će poticaj njihovoj mašti za dramatsko izražavanje pokretom. Devetogodišnjaku će slobodan i vezani tok pokreta dati njegovoj mašti novu hranu (Maletić, 1983).

4.4. Dob od devete do desete godine

Djeca od devete zainteresirana su za različite fizičke vještine, žele upoznati i ovladati tehnikom tih vještina. Stoga su sklona vježbanju i izrađivanju. Vole rad u dvoje i u grupi i sposobna su prilagoditi se kolektivu. Zajedničke vježbe, sastavi i plesovi, pa i međusobno natjecanje u parovnim i grupnim sastavima, učinit će rad s partnerom ili malom grupom uzbudljivijim i intenzivnijim. To je početak sistematskog rada na tehnici umjetnosti pokreta, koji će sa starijim godištim nastaviti u sve složenijem obliku. Na nastavniku je da vodi računa

o tome da rad na stjecanju tjelesne vještine ne bi prelazio u mehaničko ponavljanje i oponašanje. Na njemu je, također, da rad na pojedinim elementima ispravno dozira u pogledu trajanja i intenziteta te da sustavnim stupnjevanjem osigura trajni učinak toga rada na organizam djeteta. Od devete godine uputno je stjecanje radnih navika. Prema svom nahodjenju nastavnik može izraditi okvirne tehničke vježbe za ovo godište kao i za sljedeća godišta. Ritmičkim i prostornim varijacijama te kombinacijama za rad u dvoje ili u grupi, dobivaju te vježbe uvijek novo značenje. Učenici se na taj način nauče da se i u vlastitim sastavima preciznije izražavaju. Etide nastavnika trebaju biti ritmički određene i da teku u logičnoj povezanosti pokreta unutar cjeline. Tada će njihovo ovladavanje pružati, pored zadovoljstva dostignuća, i osjećaj ugone te doživljaj sposobnosti primjene tijela kao instrumenta izražavanja. Agilnost ovog uzrasta pridonijet će intenzitetu radne atmosfere. Tehnička dotjeranost i čistoća izvođenja pokreta, omogućit će djetetu produblivanje značenja pa će ono u radu otkrivati nove vrednote (Maletić, 1983).

4.5. Dob od desete do jedanaeste godine

Dijete s punih deset godina, ne samo da je veće šire i jače od devetogodišnjaka, već je naprednije u svojoj dinamici i općoj sposobnosti organiziranja i ekonomiziranja svojih snaga. Potreba za fizičkim aktivnostima u toj fazi razvoja znatno je umjerenije nego prije. Djeca i sada rade na razvijanju svojih mišića, vježbaju se u stjecanju vještina i vole kretanje uopće. No sve to ne čine s takvim žarom i do iznemoglosti kao još prije godinu dana. Nisu više u stalnoj, intenzivnoj aktivnosti kao s devet godina. Sklonost djeteta između deset i jedanaest godina da uči napamet, koristi će se u izrađivanju elemenata pokreta ponavljanjem kroz duže vrijeme i uvježbavanju dužih etida, sastava i plesova. Njegov čvršći organizam sposoban je za jače napore (Maletić, 1983).

4.6. Dob od jedanaeste do dvanaeste godine

Djeca u dvanaestoj godini znaju biti veoma zaigrana za sport, tjelesnu kulturu i ples. Usprkos čestim neslaganjima s vršnjacima, djeca tog uzrasta pokazuju mnogo dinamičnosti u grupnom radu. S obzirom na to da su djeca u tim kritičnim godinama najustrajnija u vršenju aktivnosti po vlastitoj inicijativi, valja im pružati što više mogućnosti za samostalnu kombinatoriku i razvijanje stvaralaštva. Nastavnikova kontrola i njegova suradnja ipak je na

mjestu i potrebna je. Djeca će lako saživjeti s radnim ritmovima i procesima koji će ih, s jedne strane, prisiliti na ispravno i ekonomično kretanje, a s druge strane asocijacijama pružati mogućnost za samoinicijativne doprinose. Pri tome će se udruživati njihov, u suštini, praktičan duh s darom zapažanja i maštom. U njihove dramatizacije nastavnik može vješto uplesti situacije koje ističu vrijednost rada i onih koji ga vrše (Maletić, 1983).

5. Primjena plesa u odgojne svrhe

Ljerka Srhoj (2000) govori o primjeni plesa u odgojne svrhe te navodi da odgojno možemo djelovati u nekoliko različitih pravaca koji su navedeni u shematskom prikazu ispod:

PLES			
NACIONALNI ODGOJ	SOCIJALNI ODGOJ	ESTETSKI ODGOJ	ZDRAVSTVENI ODGOJ

5.1. Nacionalni odgoj

Narodni ples je dobio narodno obilježje te potiče učenje o vlastitoj kulturi i njezino poštivanje. Razvija osjećaje o tuđim kulturama pa i osjećaje tolerancije o drugim kulturama. narodni plesovi kao proizvod narodnog duha i predaje imaju duboki korijen u njegovoj prošlosti. On je pratio čovjeka u svim njegovim događajima, u patnjama i radostima. Time je ples dobio narodno obilježje i postao snažan faktor u stjecanju patriotske svijesti odnosno odgoj za tradiciju. U njemu je sadržana prošlost, sadašnjost i budućnost. Učenje o vlastitoj kulturi i njezino poštivanje razvija i osjećaje o tuđim kulturama pa i osjećaje tolerancije prema drugim kulturama.

5.2. Socijalni odgoj

Plesom su ispunjeni svi socijalno-odgojni zadaci. Ples stvara osjećaj zajedništva, stvara ugodan osjećaj i raspoloženje. Plesom u kolu ljude se međusobno izjednačuje, veže i usklađuje, a naročita je vrijednost plesa što pojedinca uklapa u kolektiv i tako neprimjetno odgaja plesače. Plesanjem potpuno ispunjavamo socijalno-odgojni zadatak. Ništa ne može stvoriti tako ugodno osjećanje i raspoloženje u zajednici kao ples.

5.3. *Estetski odgoj*






Srhoj (2000) navodi kako je ples poezija tjelesnih kretnji izražena u najraznovrsnijim plesnim ritmovima. Ples svojom ljepotom i bogatstvom pokreta, te velikom raznovrsnošću oblika i ritmova narodni plesovi pružaju dovoljno mogućnosti za razvijanje estetske svijesti, osjećaja za lijepim kroz pokret i kretanje. Ples je poezija tjelesnih kretnji izražena u najraznovrsnijim plesnim ritmovima.

5.4. *Zdravstveni odgoj*





Sve tjelesne aktivnosti imaju isti cilj – utjecati na poboljšanje zdravlja i antropološki status. Isto tako kao i svi sportovi i plesne strukture imaju velik značaj u zadržavanju antropološkog statusa djece i omladine. Mnogim znanstvenim istraživanjima dokazano je kontrolirano promicanje zdravlja kroz ples kao npr. da plesovi imaju pozitivan utjecaj na kontrolu tjelesne težine.

6. Realizacija notnih vrijednosti plesom

Na satu glazbene kulture učenje notnih vrijednosti ili bar osjećaja za dobu i trajanje note možemo uvesti na zabavan i zanimljiv način – plesom. Tako prema Krameršeku (1961) pet osnovnih notnih vrijednosti u razredu možemo realizirati pokretom u pet odgovarajućih duljina koraka:

Nota	Izgovor note	Opis
	t-a-a-a	Duboki iskorak (ispad) s počučnjem u izdržaju tri dobe, a na četvrtu dobu izvesti usprav.
	t-a-a	Na prvu dobu izvesti akcentirani iskorak za polovinu kraći od cijele note, a na drugu dobu izvesti počučanj.
	ta	Jedan marševski korak.
	ta-te	Dva kratka koraka u usponu za pola kraća od četvrtinskog
	ta-fa-te-fe	Četiri kratka koraka u usponu za pola kraća od osminkskog.

Realizacija notnih vrijednosti s točkom produljuje trajanje pokreta za polovicu vrijednosti kao i u glazbi:

	- dugi iskorak s počučnjem i izdržaj u počučnju pet dobi, a na šestu dobu usprav i prinožiti
	- iskorak na prvu dobu i počučanj na drugu dobu, izdržaj u počučnju još jednu dobu
	- akcentirani iskorak, a na točku (produžetak note) relaksirajući privući drugu nogu do skočnog zgloba. Četvrtina s točkom se često veže s osminkom i izvode se skokovi (leteći skok) s noge na nogu.
	- poskok s tim da je na osminku odraz, na točku lijet, a na šesnaestinu doskok

U nastavku sijedi nekoliko ritmičkih primjera s opisom realizacije notnih vrijednosti pokretom –odnosno realizacije ritma (Ljerka Srhoj, 2000).

Mjera: 2/4



- I. TAKT = dva marševska koraka
- II. TAKT = četiri trčea koraka
- III. TAKT = dva trčea koraka i jedan marševski korak
- IV. TAKT = korak i počučanj

Mjera: 4/4



- I. TAKT = jedan poskok, dva trčea koraka, jedan poskok i jedan marševski korak
- II. TAKT = jedan korak, lagano privući drugu nogu do gležnja noge koja je koraknula naprijed i nagli korak naprijed te još jedan korak i počučanj

Mjera: 3/4



- I. TAKT = dva kratka (trčea) koraka i dva marševska koraka
- II. TAKT = jedan marševski korak, dva kratka koraka i još jedan marševski korak
- III. TAKT = tri marševska koraka
- IV. TAKT = jedan marševski korak i jedan iskorak i počučanj

7. Vrste plesova pogodnih u nastavi glazbene kulture

Sve je češća pojava da se djeci mlađe školske dobi nude složeniji kineziološki programi, kao što su primjerice mali športovi (košarka, rukomet i sl.), borilački športovi, atletika, gimnastika i složeniji plesni programi. Postavlja se pitanje koliko su takvi programi primjereni djeci ove dobi. Istraživanja razvojnih karakteristika djece ukazuju da je to razdoblje intenzivnoga motoričkoga razvoja u kojem su izvanjski poticaji iznimno poželjni i važni. Govoriti o primjenjivosti složenijih kinezioloških programa, u ovom slučaju plesnih vrsta, u radu s djecom ove dobi, značilo bi da su djeca spremna i sposobna prihvatiti ih, ali prema mišljenju Šumanović i sur. (2005) uz određene čimbenike ograničenja. Voditelji takvih aktivnosti trebali bi posjedovati visoku razinu stručne kompetencije, kako kineziološke, tako i pedagoško - psihološke. Trebali bi smisleno odabrati i raspodijeliti programske sadržaje, adekvatne volumene i modalitete rada prilagođavajući ih mogućnostima djece.

7.1. Narodni plesovi

Narodni plesovi su prvi oblici plesa, sastavni su dio običaja i obreda i ispunjavaju različite funkcije u kulturi i životu čovjeka i društva uopće. Prenosili su se s generacije na generaciju, tako da čine iznimno važnu kulturnu baštinu svakoga društva. U Hrvatskoj plešu se 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 plesovi su umjetničko djelo naroda, koji je u svojoj neiscrpnj riznici našao sve moguće oblike doživljavanja lijepoga izraženo poezijom, melosom i kretnjom – plesom.“ (Ljerka Srhoj, 2000)

Ljerka Srhoj (2000) navodi da poezija i melos nisu bili dovoljni da bi narod mogao izraziti ono što je osjećao u dubini duše te se služio daljnjim sredstvom, a to je pokret koji je oblikovan u ples. Narod je svojom stvaralačkom intuicijom dao ogromno bogatstvo izražajnih formi, počevši od najgrubljih pa do profinjenih istančanih plesnih oblika izvedenih često nepojmljivom virtuožnošću. Svaki je kraj, pa gotovo i svako selo imalo svoje vlastite stihove, melodije, plesove ili barem varijante. Svaki je ples u sebi sadržavao nešto značajno za pojedini

kraj, pružao je sliku mišljenja i osjećanja za zajednicu te svekolikog javnog i obiteljskog života čovjeka u prošlosti

„Folklorna glazba i ples utkani su u život svake ljudske zajednice. Usklađeni su s mentalitetom, psihologijom i stilom života ljudi koji ih stvaraju, izvode, uče, usvajaju te prenose dalje usmenom predajom. Sastavni su dio raznih običaja i obreda koji se izmjenjuju tijekom jedne godine ili su vezani uz važnije događaje iz čovjekova života. Izvode se prigodom javnih svečanosti, ali prate i radnu svakidašnjicu ljudi. Povezani uz razne aktivnosti i zbivanja ispunjavaju različite funkcije u kulturi i životu ljudi.“ (Marošević, Zebec, 1998: 231, prema Srhoj, 2000)

7.2. *Etnografske zone*

Ispitivanjem stilskih, ritmičkih i nekih drugih značajki narodnih plesova htjelo se pronaći neke podudarnosti unutar određenog geografskog područja i znatnije razlike među plesovima različitih krajeva. Dr. Ivan Ivančan (1971) piše: „Razvrstavajući skupljene plesove i uspoređujući njihove osobine, tražio područja u kojima se javlja što više bitnih zajedničkih pojava. I što se posao dalje odvijao, postajalo je sve jasnije da se granice plesnih područja, ako ne podudaraju sasvim, sve se više bliže onim međama koje je dao Milovan Gavazzi u svojim etnografskim zonama, gdje je podijelio područje Hrvatske na četiri etnografske zone: panonsku, alpsku, jadransku i dinarsku.“

7.2.1. *Panonska plesna zona*

Panonskom plesnom zonom obuhvaćeni su krajevi koji se nalaze istočno od Zagreba, a sjeverno od Save. Plesovi se izvode najčešće u manjem ili većem zatvorenom kolu. Kola su zbijena, a plesači su čvrsto vezani najčešće križno sprijeda ili straga. Najkarakterističnija stilska osobina plesova panonske plesne zone su drmanja - intenzivni vertikalni titraji. Plesovi panonske zone izvode se uz pratnju pjesme ili pak kombinirano uz pratnju pjesme i svirke, a instrumenti koji prate kola vrlo su različiti (Srhoj, 2000).

7.2.2. *Jadranska plesna zona*

Jadranska plesna zona obuhvaća sve otoke i uski obalni pojas osim okolice Zadra i zadarskih otoka. Plesovi jadranske plesne zone pretežno su plesovi u paru, ali parovi nisu jednolično raspoređeni po krugu. Često se pleše i u dvije nasuprotne linije ali tada žene čine jednu, a

muškarci drugu liniju. U plesovima jadranske plesne zone često se susrećemo s istaknutom ulogom jednog plesača u sjevernim dijelovima kolovođa vodi kolo, a na jugu „izvodi bal“ (Srhoj, 2000).

7.2.3. Alpska plesna zona

Alpskom plesnom zonom obuhvaćeno je područje: Istre, donekle Gorskog kotara, Prigorja, Hrvatskog zagorja, a djelomično Međimurja, Podravine, Moslavine, Turopolja i Posavine (Ivančan I. 1971). Plesovi alpske zone pretežno su parovni i parovi su jednolično raspoređeni u krugu (Srhoj, 2000).

7.2.4. Dinarska plesna zona

Dinarska plesna zona obuhvaća Dalmatinsku zagoru, Liku, okolicu Zadra i zadarske otoke. Plesovi se izvode u kolu (zatvorenom ili otvorenom). U novije vrijeme dolazi do izdvajanja jednog para ili čak potpuno plesanje u parovima iako se ples zove kolo (Ivančan, I. 1971). Svladavanje plesnog prostora je veoma intenzivno. U plesovima su zastupljeni visoki i snažni poskoci ili skokovi. Plesovi dinarske plesne zone izvode se uglavnom bez glazbene pratnje (nijema kola) (Srhoj, 2000).

7.3. Društveni plesovi

Društveni plesovi razvili su se iz narodnih plesova diljem Europe i Amerike. Osmislili su ih europski i crnački narodi.

Dijelimo ih na:

- standardne društvene plesove,
- latinoameričke društvene plesove,
- sjevernoameričke plesove i
- moderne plesove.

Sve skupine imaju svoju društvenu i natjecateljsku - športsku formu. Društveni oblici se koriste u različitim društvenim događanjima u kojima su uključena druženja sa zabavom i

plesom. Natjecateljski športski ples u standardnoj ili latinoameričkoj formi jedan je od najljepših oblika dvoranskih športova. Standardni su plesovi: engleski valcer, tango, bečki valcer, slowfox i Qickstep.

Latinoamerički su plesovi: samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble i jive. Sjevernoamerički i moderni plesovi su: jazz, swing, boogie woogie, rock'n roll, twist i disco plesovi. Strukture društvenih plesova složena su kretanja, koja se pri promatranju doimaju jednostavnima i prirodnima. Osnovno je obilježje svim plesovima to da su potekli iz naroda. Izvođeni su u raznovrsnim slavljeničkim prigodama. Ova obilježja zadržala su se do danas. Društveni plesovi izvode se u parovima u zatvorenijem držanju u standardnim formama i otvorenijem u latinoameričkim formama. U svom razvoju strukture svih plesova natjecateljskih formi postepeno su normirane. Ove norme danas su posebno važne pri natjecanjima, a na natjecanjima, plesači plešu sa zadovoljstvom. Budući da sve plesove karakterizira: kretanje cijelog tijela, povezanost s glazbom, uroda i primjenjivost u raznim društvenim prigodama, društveni plesovi pogodna su aktivnost za učenike mlađe školske dobi (Šumanović i sur., 2005).

7.4. *Balet*

Osim narodnih i društvenih plesova, postoje i drugi oblici umjetničkoga plesa, a to je balet iz kojeg se razvio suvremeni ples. Ovi se oblici provode u plesnim školama s djecom već od prvoga razreda osnovne škole (Šumanović i sur., 2005). Da bi se učenicima uopće objasnilo što je balet i da bi se s njime upoznali, potrebno ga je prvo provoditi kroz nastavna područja. Slušanje glazbe je nastavno područje koje se proteže kroz sve razrede glazbene kulture te je preduvjet za kulturno-estetsko temeljno načelo nastave glazbe, a to je osposobljavanje učenika da budu kompetentni korisnici glazbene umjetnosti. Tako su ciljevi slušanja glazbe upoznavanje glazbe i razvijanje glazbenog ukusa. (Rojko, 2012).

Kako bi se učenicima približila baletna umjetnost, za početak je potrebno preslušati nekoliko baleta, a kasnije i pojasniti osnovne pojmove vezane uz balet. U prijedlozima za slušanje skladbi za balet ima vrlo malo. S obzirom na to da se sveukupni broj predloženih skladbi u svakom razredu kreće od 3 do 10 skladbi, omjer baleta naprema ukupnom broju predloženih skladbi jako je malen u svakom razredu.

7.5. *Mažoret ples*

Paradni defile i statična koreografija su dva plesna izražaja koje ima mažoret ples. Paradni defile se izvodi u kretanju prema naprijed, na stazi dugačkoj 65 metara i širine 6 metara. Mažoret- sastav ju mora prijeći unutar 2 minute maksimalno. Statična koreografija se izvodi na određenom prostoru ili pozornici veličine 12x12 metara. Ona ne smije biti kraća od 2 minute niti duža od 4 minute. Posebnost mažoretkinja je predvodnica, koja stoji ispred formacije mažoret- sastava. To obično bude cura s najdužim stažem u mažoretkinjama i cura koja se najviše zalaže za sastav i koja je najbolja u svome radu (Šćuric, 2018).

Osnova u plesnom izražaju na koje se kasnije nadograđuju plesni elementi i strukture koračanja je svakako držanje. Držanje tijela uključuje dijelove tijela počevši od glave i ramena, ruku, grudi i struka. Dobro držanje tijela izražava samouvjerenost jer „loše držanje vodi do deformacija i nepotrebnog trošenja energija, pa prema tome i do smanjenja rezervi i slabljenja obrambenih snaga organizma, a pored toga i skučenosti pokreta“ (Maletić 1983: 32).

Prilikom učenja manipuliranjem štapom, obraća se pozornost na samu pripremu manipuliranja. Ona se sastoji od ravnine kretanje štapa, na smjer vrtnje štapa, na postavu štapa u prostoru, na brzinu kretanja štapa, na kontrolu štapa te na vrijeme (Božić, Ilić i Mercandel, 2012:69). Vrste štapova koje mažoretkinje koriste u svom radu jesu drveni štapovi za početnike i štapovi od prokroma za one napredne. Štapovi su različitih duljina.

Mažoret ples se može nazvati i step by beat plesom. To znači da se jedan korak izvodi na jednu dobu (beat, udarac). Ritam se može mijenjati unutar određene glazbe, ali ritmička ujednačenost mora ostati ista (Šćuric, 2011).

Danas se u mažoret plesu mogu vidjeti plesni koraci iz gotovo svih plesnih izričaja, klasičnih i suvremenih plesnih izričaja, no potrebno ih je prilagoditi specifičnostima ovoga plesa. „Jedni od najosnovnijih plesnih elemenata koje mažoret sastavi uključuju u svoje koreografije su chasse, kick-ball-change, cha-cha korak, samba korak, itd.“ (Vrvišćar, 2011)

Prema članku 32. o glazbi iz natjecateljskog pravilnika HMS-a stoji da glazba isključivo mora biti koračnica ili neka druga dvočetvrtinska (2/4) ili četveročetvrtinska (4/4) mjera. Kompjutersko muziciranje, ritam naprave, kompjuterski efekti, električni instrumenti smiju biti samo prateći instrumenti ili efekti, te nije dozvoljeno da budu u dominaciji tijekom cijelog glazbenog djela.

8. Osnove metodike plesnih struktura

8.1. Osnovne kretnje u učenju plesnih struktura

- a) *Uspravan stav i pravilno držanje* posljedica je biološkog razvoja čovjeka i veoma je važan čimbenik pri radu, vježbanju i plesu. Prilagođene plesne forme preporučuju se djeci predškolske dobi ne samo zbog estetskog izgleda, već i zbog formiranja navike pravilnog i zdravog držanja.
- b) *Hodanje* je osnovni oblik kretanja. U plesu je u izvjesnoj mjeri stilizirano, te nam služi da bi se iskazali razni oblici ritma i tempa. Daljnji oblici pomicanja u prostoru sam su preinake hodanja. U pogledu korištenja prostora mogu se rabiti pravci, lukovi, kružni oblici, no potrebno je znati da dijete može hodati pravilno po crti tek poslije 5. godine života.
- c) *Trčanje* u plesu je, u osnovi, samo jedna preinaka hodanja, pri kojoj se težina tijela prenosi mnogo življe, javlja se kao dinamički oblik kretanja koji nastaje usklađenim 25 pokretima tijela. Osnovna zadaća trčanja u plesu je da ponajprije djeluje kao lijepo, potpuno usklađeno kretanje.
- d) *Poskoci* – kretanje je poticajno od stopala prema težištu, pri čemu se tijelo odvaja od tla jednom ili objema nogama, pri čemu su mišići čitavog tijela lagano napeti te aktiviraju cijeli organizam. Mogu se izvoditi u mjestu, s pomicanjem u prostoru, pojedinačno, u parovima i skupinama.
- e) *Skokovi* su veoma dinamična i intenzivna kretanja, pri kojima se, aktiviranjem određenog broja živčano – mišićnih jedinica proizvodi snaga. Sadrže odraz, let iznad tla i doskok, a mogu se izvoditi jednom ili objema nogama.

- f) *Stajanje i poskakivanje na jednoj nozi* – potrebno je dobro funkcioniranje posturalnog refleksnog mehanizma, osobito reakcije centra za ravnotežu, a plesovi i plesne strukture su odlično sredstvo za njihov razvoj.
- g) *Zamasi* su niz povezanih napetosti i opuštanja koja se odvijaju u stalnom ritmičkom njihanju. U korištenju se služimo raznim spravama, a također su vrlo izdašni u plesno ritmičkoj gimnastici ako se izvode uz pljeskanje ili udaranje u tamburin.
- h) *Ravnoteža* – osnovna zadaća vježbi ravnoteže je da u svakom trenutku kretanja u svakom položaju znamo zadržati tijelo u ravnoteži. One aktiviraju mišićno – zglobne osjete, razvijaju sposobnost balansiranja, osjećaja prostora, ali i oblikuju stavove, položaje i kretanje. (Kosinac, 2011)

8.2. *Metodičke osnove u učenju plesnih koraka*

Kod učenja plesa u bilo kojoj formi važno je voditi računa o uzrastu djeteta i njegovim mogućnostima. Potrebno je poštivati načela i principe te psihičke i motoričke sposobnosti djece kao na primjer princip od lakšeg ka težem.

Kosinac (2011) objašnjava kako je djecu prvo potrebno upoznati s pjesmom, te ih naučiti tekst pjesme i ritam. Tek tada se prelazi na plesne korake, koje prvo treba demonstrirati, kao plesnu strukturu u cijelosti. Djecu treba upozoriti na početni stav, kako držati ruke te kojom nogom treba krenuti i u koji stranu. Ako je plesna struktura jednostavna dijete može usvojiti plesnu cjelinu u cijelosti, dok je kod složenije plesne strukture potrebno podijeliti u dijelove koji se kasnije povezuju u cjelinu. U početku ne treba inzistirati na strogoj formi i preciznom brojanju koraka, važno je da dijete na početku usvoji melodiju i ritam, a kasnije će se obraćati veća pozornost na pravilnom usklađivanju koraka i melodije. Važno je da odgajatelj ili učitelj prilikom uvježbavanja daje ritam pljeskanjem ili udaraljka, a pritom se ples izvodi uz glazbu.

9. Provođenje plesnih struktura

9.1. Sat glazbene kulture

Na satu glazbene kulture plesne strukture moguće je provoditi u svim dijelovima sata koristeći raznolike metodičke organizacijske oblika rada.

Plesne strukture se mogu provoditi u:

- uvodnom dijelu sata kroz jednostavne plesne elemente kretanja uz glazbu, jednostavne korake i plesove
- glavnom dijelu sata obrađujući pjesmu ili skladbu i usavršavajući elemente kretanja i ritma
- završnom dijelu sata kroz jednostavne glazbene plesne igre.

Pogodan oblik rada je rad u parovima, trojkama i skupinama kao i individualni oblik rada u postavljanju diferenciranih zadataka učenicima kod kojih se uoči darovitost. Pri obradbi sadržaja plesova, započinjemo jednostavnim pokretima koji se po strukturi ne razlikuju od prirodnih oblika kretanja (hodanja, poskoka, okreta). Svi plesni pokreti određeni su ritmom pljeskanja, kucanja ili glazbe. Nakon jednostavnih plesnih struktura slijede složenije (na primjer, dva koraka udesno dva ulijevo; kretanje po stranicama pravokutnika i kvadrata; kretanje po tri pravca i slično), a sve to, također, uz ritam. Glazbu koja je na početku jednostavna, postepeno može zamijeniti karakteristična plesna glazba (Šumanović i sur., 2005).

9.2. Glazbene igre u nastavi

Igre s pjevanjem spoj su pjesme i igre koja se odvija kroz pokret i određena pravila izvođenja. To se odražava u sinkretičkom karakteru koji je idealan vid usvajanja glazbenih sadržaja kod djece ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (Manasteriotti, 1982). Melodije igri s pjevanjem sadrže glazbene izražajne elemente (Rakijaš, 1967; Sam, 1998). Prema Gospodnetić (2011) to su: ton, melodija, tonalitet, ritam, mjera, tempo, glazbeni oblik, dinamika, harmonija, intervali, intonacija.

Igre s pjevanjem imaju određena pravila. Mogu se izvoditi u kolu i krugu koji je prirodni položaj djeci jer se mogu međusobno vidjeti. Potom, postoje igre u koloni, odnosno nizu, igre

slobodnih oblika koje nema fiksiranih formacija i postoje igre mješovitih oblika koje se mogu izvoditi u kombinacijama navedenih oblika (Manasteriotti, 1982).

Gospodnetić (2015) dodaje kako većina igri u svojoj materiji sadrži igre pretvaranja, odnosnu dramaturgiju tijekom koje djeca preuzimaju pojedine uloge u igrama s pjevanjem. S obzirom na sadržaj i koncept igara s pjevanjem, u radu će se analizirati glazbeni sastavnice (tonalitet, opseg melodije, mjera, ritam) i pravila igara s obzirom na dobne skupine djece.

Glazbene igre mogu se osim na nastavi glazbene kulture izvoditi i na ostalim predmetima kao uvodni ili završni dio sata ili samo kao pauza, za smirenje ili razbuđivanje djece.

9.3. *Izvanastavne aktivnosti*

Državni pedagoški standard osnovnoškolskog sustava odgoja i obrazovanja (2008) definira izvanastavnu aktivnost kao oblik aktivnosti koji škola planira, programira, organizira i realizira, a u koju se učenik samostalno, neobvezno i dobrovoljno uključuje. Izvanastavne aktivnosti učenika poseban su i specifičan odgojno-obrazovni rad s učenicima koji se organizira izvan nastave na načelima slobodnog izbora i učeničke samouprave (Koraj, 1999).

Prema Cindriću (1992) izvanastavne aktivnosti su različiti organizacijski oblici okupljanja učenika u slobodno izvanastavno vrijeme u školi, koje imaju pretežito kulturno-umjetničko športsko, tehničko rekreacijsko i znanstveno (obrazovno) obilježje. Njima učenici zadovoljavaju svoje stvaralačke i rekreativne potrebe, a posebice stječu kulturu slobodnog vremena. One omogućuju stvaralačko djelovanje učenika i nastavnika te značajno doprinose sveukupnom ostvarivanju odgojno-obrazovnih zadataka (Vukić, 2016).

U izvanškolske aktivnosti uključuju se djeca koja imaju sklonosti i želju za dodatnim plesnim usavršavanjem. Također na poticaj učitelja djeca u kojima se prepoznaje darovitost za pokret i ples. Sadržaji tih aktivnosti mogu biti narodni plesovi zavičaja, društveni plesovi ili ritmička gimnastika. Najbolje bi bilo da je sadržaj plesnih aktivnosti onaj koji učitelj najbolje poznaje te vlada znanjem i tehnikom tog plesa.

9.4. Školske priredbe

Priredba je prema Hrvatskom jezičnom portalu predstava kulturno-zabavnog karaktera. Moglo bi se reći kao su priredbe prva vrsta javnih nastupa za djecu.

U osnovnim školama priredbe se izvode ispred publike odnosno ravnatelja, profesora/učitelja, roditelja, rodbine te ostalih učenika i zaposlenika škole. Priredbe se najčešće izvode na kraju polugodišta. Nakon prvog polugodišta izvode se božićne priredbe tj. priredbe s božićnim motivima i tematikom te na kraju školske godine završna priredba. Na priredbama se pokazuje i prezentira publici što su sve djeca naučila i uvježbala tijekom jednog polugodišta u okviru izvannastavnih aktivnosti. Učitelj s učenicima na nastavi i izvanškolskim aktivnostima može pripremiti plesnu točku uz prikladni narodni ili društveni ples odnosno baletni, ritmički ili standardni ples.

10. Primjeri glazbenih igara uz pokret

10.1. *Glazbene stolice*

U krug se poslože stolice sa sjedalicama prema vanjskom dijelu kruga. Izabere se nekoliko učenika – uvijek mora biti jedan više učenik od poslaganih stolica. Učenici plešu ili koračaju u ritmu reproducirane pjesme/skladbe. Kad učitelj iznenada zaustavi reproduciranje glazbe, učenici sjedaju na stolice. Učenik koji nije uspio sjesti ispada iz igre. U sljedećem krugu uklanja se jedan stolac. Igra traje dok se ne dobije pobjednik, a pobjednik je učenik koji uspije zauzeti mjesto na posljednjoj stolici.

10.2. *Ples s balonima*

Učenici u paru plešu uz poznatu pjesmu/skladbu pridržavajući između sebe balon. Ne smiju si pomagati rukama, a balon ne smije pasti na pod. Igra se na ispadanje dok se ne dobije pobjednički par kojem nije ispao balon u plesu.

10.3. *Ledena kraljica*

Učenici se slobodno kreću u ritmu skladbe. Kada učitelj iznenada zaustavi snimku, učenici moraju stati u položaju u kojem su se našli. To se više puta ponavlja. Može se igrati i na ispadanje, tj. učenici koji se ne „zalede“ ispadaju iz igre.

10.4. *Mi smo djeca vesela*

Učenici se uhvate za ruke i tako formiraju kolo unutar kojeg se nalazi jedan učenik s posebnim zadatkom. Učenici se okreću oko učenika u sredini i pjevaju: „Mi smo djeca vesela. Rado bi se igrala, al` ne znamo što. Kaži nam ti (ime učenika u sredini kola) što će tvoje ručice. Kaži nam ti (ime učenika u sredini kola) što će tvoje ručice.“ Tada se učenici u kolu prestaju vrtjeti, a učenik u sredini kola započinje pjevati: „Svi činite kao ja, to me vrlo zabavlja!“, te pokazuje određenu radnju. Zatim učenici puštaju ruke i pjevajući oponašaju učenika u sredini uz pjesmu: „Svi činimo kao ti, to nas vrlo veseli!“

11. Opisi plesova u nastavi glazbene kulture prema složenosti

11.1. *Kad si sretan*

Učenici su raspoređeni po učionici te izvode ritmičke pokrete koje im i sama pjesma ukazuje.

Kad si sretan pljesni dlanom ti o dlan (pljes, pljes) (x2)

Kad si sretan i kad želiš s drugim dijelit sreću svu

Kad si sretan pljesni dlanom ti o dlan (pljes, pljes)

Kad si sretan prstima pucketaj ti (kvrc, kvrc) (x2)

Kad si sretan i kad želiš s drugim dijelit sreću svu

Kad si sretan prstima pucketaj ti (kvrc, kvrc)

Kad si sretan koljena potapšaj ti (tap, tap) (x2)

Kad si sretan i kad želiš s drugim dijelit sreću svu

Kad si sretan koljena potapšaj ti (tap, tap)

Kad si sretan lupi nogama o pod (tup, tup) (x2)

Kad si sretan i kad želiš s drugim dijelit sreću svu

Kad si sretan lupi nogama o pod (tup, tup)

Kad si sretan vikni glasno tad „Hura!“ (Hura!) (x2)

Kad si sretan i kad želiš s drugim dijelit sreću svu

Kad si sretan vikni glasno tad hura „Hura!“ (Hura!)

Kad si sretan ti ponovi ovo sve (pljes, pljes, kvrc, kvrc, tap, tap, tup, tup, Hura!) (x2)

Kad si sretan i kad želiš s drugim dijelit sreću svu

Kad si sretan ti ponovi ovo sve (pljes, pljes, kvrc, kvrc, tap, tap, tup, tup, Hura!)

(Virgilio, 2009: 188)

11.2. *Ja posijah lan*

Ja posijah lan, baš na Ivandan. (x2)

Karala me, karala me Ivanova majka. (x2)

Ja ispljevih lan, baš na Ivanj dan. (x2)

Karala me, karala me Ivanova majka. (x2)

Ja iskopah lan, baš na Ivanj dan. (x2)

Karala me, karala me Ivanova majka. (x2)

Ja namočih lan, baš na Ivanj dan. (x2)

Karala me, karala me Ivanova majka. (x2)

Ja istukoh lan, baš na Ivanj dan. (x2)

Karala me, karala me Ivanova majka. (x2)

Ples se izvodi u formaciji mješovitog kola. Učenici su licem okrenuti prema središtu kola te se drže za ruke. Na svaki prvi stih u strofi („Ja posijah lan, baš na Ivandan.“) učenici započinju ples lijevom nogom u lijevu stranu potom desnom nogom u lijevu stranu (koračanje u kolu). Svi plešu jednako. Na svaki drugi stih u strofi („Karala me, karala me Ivanova majka.“) učenici se puštaju i dalje u formaciji mješovitog kola okreću prema svom partneru u kolu prvo svoju lijevu ruku stavljaju o pas, a desnom rukom i pruženim kažiprstom gestikuliraju prema partneru. („Karala me,“) Izmjenjuju ruke tako da desnu ruku stavljaju o pas i lijevom rukom i pruženim kažiprstom gestikuliraju prema partneru. („karala me“). Učenici rade zadnju izmjenu ruku svoju lijevu ruku stavljaju o pas, a desnom rukom i pruženim kažiprstom gestikuliraju prema partneru. („Ivanova majka“). Nakon završene strofe učenici spuštaju ruke, okreću nazad licem prema središtu kruga, primaju se za ruke i nastavljaju koračati lijevom nogom u lijevu stranu te se tako svaka strofa ponavlja.

11.3. Mali ples

Lijeva noga, desna noga
pleše drug uz druga svoga.
Duboko se sad pokloni
pa se vješto tad okreni.

Hopa cupa, hopa cupa
pruži obje ruke skupa.
Duboko se sad pokloni
pa se vješto tad okreni.

Desna ruka, lijeva ruka
igraju se sada skupa.
Duboko se sad pokloni
pa se vješto tad okreni.

1. strofa

Lijeva noga, desna noga (par učenika se drži za ruke i sukladno s tekstom pomiče lijevu nogu naprijed, a zatim desnu nogu naprijed),

pleše drug uz druga svoga. (par se uhvati ispod ruke i okreće)

Duboko se sad pokloni (duboki naklon parova bez držanja za ruke – naklon jedan prema drugome)

pa se vješto tad okreni. (parovi se spretno okrenu u ritmu bez držanja za ruke).

2. strofa

Hopa cupa, hopa cupa (parovi izvode poskoke – izmjenjuju poskoke lijeve i desne noge)

pruži obje ruke skupa. (pružaju ruke jedno prema drugome)

Duboko se sad pokloni (duboki naklon parova bez držanja za ruke – naklon jedan prema drugome)

pa se vješto tad okreni. (parovi se spretno okrenu u ritmu bez držanja za ruke).

3. strofa

Desna ruka, lijeva ruka (parovi pružaju desnu pa lijevu ruku jedno prema drugome i tako se uhvate za ruke)

igraju se sada skupa. (parovi njišu rukama desno-lijevo držeći se za ruke),

Duboko se sad pokloni (duboki naklon parova bez držanja za ruke – naklon jedan prema drugome)

pa se vješto tad okreni. (parovi se spretno okrenu u ritmu bez držanja za ruke).

11.4. Ja posijah repu

Ja posijah repu, repu, žena veli mak! (x2)

Hej, haj, ženo moja, neka bude volja tvoja,

hej, haj, tiki, tak, nek' iz repe bude mak!

Ja ulovih ribu, ribu, žena veli rak! (x2)

Hej, haj, ženo moja, neka bude volja tvoja,

hej, haj, tiki, tak, nek' od ribe bude rak!

Kupio sam bundu, bundu, žena veli frak! (x2)

Hej, haj, ženo moja, neka bude volja tvoja,

hej, haj, tiki, tak, nek' od bunde bude frak!

Sijalo je sunce, sunce, žena veli mrak! (x2)

Hej, haj, ženo moja, neka bude volja tvoja,

hej, haj, tiki, tak, nek' od sunca bude mrak!

Ja poljubih curu, curu, žena veli vrag! (x2)

Hej, haj, ženo moja, neka bude volja tvoja,

hej, haj, tiki, tak, nek' od cure bude vrag!

Ples se izvodi u formaciji para. Parovi su smješteni u prostoru kao zamišljena kružnica. Učenici su licem okrenuti prema svom paru tako da je plesač okrenut licem prema središtu, a plesačica leđima prema središtu zamišljene kružnice. Učenici drže svoj par podlaktice. Svaki od plesača u ples započinje lijevom nogom u lijevu stranu te sukladno s lijevom nogom povlače lijevu ruku prema sebi, a desnu ispruži prema plesnom partneru i dalje držeći se za podlaktice.

Desnu nogu pridružuje lijevoj te sukladno s desnom nogom desnu ruku povlači prema sebi, a lijevu ispruži prema plesnom partneru. Zatim slijedi poskok (podizanje na prste) na mjestu te izmjena strane kretanja. Svi plesači i plesačice kreću desnom nogom u desnu stranu te sukladno s desnom nogom desnu ruku povlači prema sebi, a lijevu ispruži prema plesnom partneru. Lijevu nogu pridružuje desnoj te sukladno s lijevom nogom povlače lijevu ruku prema sebi, a desnu ispruži prema plesnom partneru. Zatim slijedi poskok. Plesači se puštaju.

Plesači kreću lijevom nogom prema prvoj plesačici sa svoje lijeve strane te ju lijevom rukom primaju za njezinu desnu podlakticu te u isto vrijeme izvode poskok. Plesač desnom nogom kreće dalje na lijevu stranu te desnom rukom prima sljedeću plesačicu s lijeve strane za njezinu lijevu podlakticu zatim istodobno izvode poskok. Te se tako izmjenjuju (*pletenica*) sve do završetka prve strofe.

Plesačice desnom nogom kreću na svoju lijevu stranu te desnom rukom primaju prvog plesača s lijeve strane za njihovu lijevu podlakticu, istodobno izvode poskok. Plesačica lijevom nogom kreće dalje na lijevu stranu te lijevom rukom prima sljedećeg plesača s lijeve strane za njegovu desnu podlakticu zatim istodobno izvode poskok. Te se tako izmjenjuju (*pletenica*) sve do završetka prve strofe.

Nakon završetka prve strofe plesači ostaju s onim plesnim partnerom gdje je strofa završila. Svaka strofa se pleše od početka do kraja na isti način.

11.5. Falila se Jagica

FALILA SE JAGICA

(Srhoj, 2000.)

1. Fa-lji-la se Ja-gi-ca di-voj-ka, fa-lji-la se Ja-gi-ca di-voj-ka.

Šaj raj ra-ri raj di voj ka, ša-ri ra-ri ra-ri raj di-voj-ka.


Falila se Jagica parovni je ples. U prvom dijelu plesa parovi se drže ispod desnih ruku, dok se u drugom dijelu plesa puštaju i plesu zasebno. Plesačice u desnoj ruci imaju maramicu. Parovi su slobodno raspoređeni po plesnom prostoru. Pleše se uz pratnju tamburaškog orkestra.


A. DIO




A. dio sastoji se od 6 trokoraka. Parovi se okreću u smjeru kazaljke na satu.

I. TAKT

 = desnom korak naprijed i lagani počučanj

 = prednjim dijelom stopala lijeve noge uz desnu

 = desnom korak naprijed uz lagani počučanj i odmah podizanje na prste (stimuliranje poskoka)

II. = I. samo počinje drugom nogom

III. i V. = I.


IV. i VI. = II.


Nakon VI. Takta parovi se puštaju. Svoju lijevu ruku stavljaju o pas, desnom plesačica podiže maramicu u zrak, a muškarac desnu ruku podiže do glave iza šešira.

B. DIO





I. TAKT

 = korak desnom u desnu stranu uz udarac

 = lijevom udarac uz desnu bez prijenosa težine tijela

II. TAKT


 = korak lijevom u lijevo uz udarac


 = desnom udarac uz lijevu bez prijenosa težine tijela


C. DIO




I. TAKT

 = desnom nogom korak i udarac o pod i lagani počučanj


 = prijenos težine tijela na prednji dio stopala lijeve noge (u mjestu)


 = desnom nogom korak s udarcem o pod i laganim počučnjem

 = prijenos težine tijela na prednji dio stopala lijeve noge

II., III., IV. TAKT = I. TAKT

V. TAKT

 = udarac desnom o pod uz počučanj i prijenos težine tijela i okret za 90° u smjeru obrnutom od hoda kazaljke na satu

 = udarac lijevom o pod u mjestu.

ZAKLJUČAK

Pokret i ples su po svemu sagledanom neizmjereno prikladni za djecu mlađe školske dobi. Prema svim istraživanjima pokret i ples pridonose razvoju djeteta i doprinosi njegovu zdravstvenom stanju u psihičkom, fizičkom i emocionalnom smislu. Ples uz sve to ima i svoju odgojnu komponentu u sklopu nastave i škole kao odgojno-obrazovne ustanove. Odgaja djecu tako da ih uči ljubavi prema svojoj kulturi te poštovanju iste, stvara osjećaj zajedništva i jedinstva djece, razvija estetsku svijest. Psihičke i motoričke sposobnosti djece su različite te se postepeno nadograđuju u dobi od sedme do dvanaeste godine. Sposobnosti djece s vremenom se sve više razvijaju te su u mogućnosti izvršavati sve kompleksnije radnje. Ples pomaže da učenicima na zabavan i zanimljiv način približimo i pojednostavimo za njih dosta složen koncept nota i njihovih vrijednosti te tako uče kroz zabavu. U nastavu možemo uvesti različite vrste plesova pogodne za nastavu glazbene kulture od narodnih plesova podijeljenih prema etnografskim zonama, preko društvenih plesova, pa sve do baleta, mažoret plesa te ostalih vrsta plesa. Kod učenja bilo kojeg plesa bitne su osnovne kretnje za učenje plesnih struktura te da učenici, odnosno djeca imaju dobrog metodičara plesnih struktura koji će im na pravilan način poštujući načela i principe te psihičke i motoričke sposobnosti djece prenijeti određenu vrstu plesa tj. plesnih koraka. Osim u nastavi glazbene kulture gdje se gotovo na svakom satu mogu provoditi glazbene plesne igre su prikladne i za ostale predmete. Izvannastavne aktivnosti su nešto gdje s učenicima možemo nadograditi i proširiti znanja i sposobnosti određenih plesnih struktura. U ovom radu navedeni su primjeri glazbenih igara koje možemo provoditi u nastavi kao i opisi plesova na pjesme koje se obrađuju u razrednoj nastavi na satu glazbene kulture kao poticaj provođenja plesnih struktura. Svako dijete zasigurno bi pronašlo barem jedan od mnogih plesova koji bi zadovoljio njegove želje i potrebe. Uz nastavne planove i programe, organizaciju škole, vodstvo lokalne i šire zajednice, učitelji i roditelji imaju ključnu ulogu u promicanju i poticanju ove vrlo korisne aktivnosti koja snažno utječe na poboljšanje psihičkog, fizičkog i emocionalnog stanja djeteta, a koji predstavljaju vrlo važan faktor u njegovu općem razvoju.

LITERATURA

1. Božić, D., Ilić, O., Mercandel, T. (2012). *Folklorni plesovi Istre, Strukture suvremenog i mažoret plesa*, Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Pula.
2. Cindrić, M. (1992). *Izvanastavne i izvanškolske aktivnosti učenika osnovne škole. Život i škola*
3. Dobrota, S. (2010). *Koncepcija glazbene nastave rane školske dobi. Škola - časopis za odgojno – obrazovnu teoriju i praksu. Zavod za školstvo Mostar*, 6, 81-89.
4. Gospodnetić, H. (2011). *Metodika glazbene kulture za rad u dječjim vrtićima. Zagreb: Skripta za studente predškolskog odgoja Učiteljskog fakulteta u Zagrebu.*
5. Gospodnetić, H. (2015). *Metodika glazbene kulture za rad u dječjim vrtićima. Zagreb: Mali profesor.*
6. Herljević, I., Posokhova, I. (2007.) *Govor, ritam i pokret. Ostvarenje, Pušćine.*
7. Hraski, Ž., Živčić, K., (1996). *Mogućnost razvoja motoričkih potencijala djece predškolske dobi. U: Zbornik radova - Međunarodno savjetovanje o fitnessu, Zagrebački sajam športa*
8. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno 7. 7. 2021. <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=43051>
9. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno: 20. 7. 2021 u 19:20 . <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=48704>>.
10. Koraj, Z. (1999). *Epifenomenologija odgoja i obrazovanja. U: Mijatović, A. (ur.) Osnove suvremene pedagogije. Zagreb: HPKZ, 511-535.*
11. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine. Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita.*
12. Krameršek, J. (1961). *Ritam i kretnja u vježbanju i igri : za rad u školama i društvenim organizacijama. Sportska štampa. Zagreb.*
13. Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu. Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske. Zagreb.*
14. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples. Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske. Zagreb.*
15. Manasteriotti, V. (1987). *Muzički odgoj na početnom stupnju. Zagreb: Školska knjiga.*

16. Manasteriotti, V. (1981). *Prvi susreti djeteta s muzikom: priručnik za roditelje i sestre odgajateljice u dječjim jaslicama*. Zagreb: Školska knjiga.
17. Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). *Kurikulum nastavnog predmeta glazbena kultura za osnovne škole i glazbena umjetnost za gimnazije*. https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_151.html, 7.7.2021. u 22:03
18. Ministarstva znanosti i obrazovanja (2017). *Nacionalni kurikulum za osnovnoškolski odgoj i obrazovanje*. <https://tinyurl.com/8be7pmdm>, 7.7.2021. u 16:50
19. Novak, M. (2021). *Važnost plesa u male djece u školi*. Varaždinski učitelj : digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje.
20. Rojko, P. (1996). *Metodika nastave glazbe*. Teorijsko-tematski aspekti. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera.
21. Rojko, P. (2012). *Metodika nastave glazbe*. Teorijsko-tematski aspekti. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera.
22. Srhoj, Lj. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel internacional.
23. Starc, B i dr. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing- Tehnička knjiga
24. Šćuric, A. (2018). *Sudačko pravo i metodologija u mažoret plesu*. Škola za trenere mažoret sastava, HMS pravilnik, Zagreb (HMS pravilnik).
25. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). *Plesne strukture djece mlađe školske dobi*. Život i škola.
26. Velički, D. (2006). *Ritam i pokret u ranom učenju njemačkog jezika*. Metodika, 7.
27. Vrvišćar, I. (2011). *Elementi mažoret plesa*. Škola za trenere mažoret sastava, Zagreb.
28. Vukić, V. (2016). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika – višestruke perspektive*. Sveučilište u Zadru.

Izjava o izvornosti diplomskog rada

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

(vlastoručni potpis studenta)