

# Primjena plesnih struktura u radu s djecom predškolske dobi

---

Vrdoljak, Tamara

Master's thesis / Diplomski rad

2022

*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:147:135568>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-06**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ  
ZAGREB

Tamara Vrdoljak

PRIMJENA PLESNIH STRUKTURA U RADU S DJECOM  
PREDŠKOLSKE DOBI

Diplomski rad

Zagreb, srpanj 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ  
ZAGREB

Tamara Vrdoljak

PRIMJENA PLESNIH STRUKTURA U RADU S DJECOM  
PREDŠKOLSKE DOBI

Diplomski rad

Mentor rada: prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, srpanj 2022.

## SADRŽAJ

### SAŽETAK

### SUMMARY

1. UVOD.....	1
2. PLES .....	2
2.1. Arhetipovi plesa .....	3
2.2. Povijest plesa.....	5
3. POKRET I PLES – TEME UMJETNOSTI POKRETA RUDOLFA LABANA.....	8
4. RAST I RAZVOJ DJETETA .....	11
4.1. Antropološka obilježja djece predškolske dobi .....	13
4.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj djeteta.....	17
5. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA U PREDŠKOLSKOM ODGOJU .....	18
6. PLESNE STRUKTURE U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI .....	20
6.1. Osnovne kretnje u plesu .....	22
6.2. Plesni elementi prema Labanovoj umjetnosti pokreta .....	25
6.3. Pregled dosadašnjih istraživanja.....	28
6.4. Istraživanje .....	30
7. ZAKLJUČAK.....	40
8. LITERATURA.....	42
9. PRILOZI.....	46

### IZJAVA O IZVORNOSTI DIPLOMSKOG RADA

# PRIMJENA PLESNIH STRUKTURA U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI

## SAŽETAK

Ples je jedna od najprikladnijih aktivnosti za djecu jer se temelji na prirodnim oblicima kretanja. Dok u svakodnevnom životu koriste tijelo za uobičajene radnje i svladavanje prostora i prepreka, u plesu ga osjećaju u drugačijem, čarobnom svjetlu koje im omogućuje spoznaju sebe, svog tijela i njegovih mogućnosti

Plesne strukture u odgojno-obrazovnom smislu pripadaju programskim sadržajima tjelesne i zdravstvene kulture djece predškolske dobi. Uvođenjem plesnih elemenata u rad s djecom predškolske dobi, obogaćuje se stvaralačko izražavanje, estetika pokreta te pravilno držanje tijela. Zadovoljava se i dječja potreba za igrom i zabavom, a glazba koja prati ples pomaže djetetu da kontolira kretanje svog tijela u prostoru.

U prvom dijelu rada je prikazan povijesni razvoj plesa, teorija Rudolfa Labana o umjetnosti pokreta te dosadašnja istraživanja utjecaja plesa na razvoj djeteta. Brojna istraživanja u Hrvatskoj i svijetu dokazuju da plesni sadržaji pozitivno utječu na cjelokupan razvoj djece te spoznaju o vlastitom tijelu i njegovim mogućnostima. Ples također razvija glazbeni sluh, ritmičnost, fleksibilnost, snagu, brzinu, spretnost i koordinaciju pokreta.

U radu su navedene plesne strukture uključene u kurikulum tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj ustanovi. Provedeno je akcijsko istraživanje tijekom tromjesečnog razdoblja, od listopada do kraja prosinca 2021. godine. Cilj istraživanja bio je ispitati kako uvođenje plesnih struktura u program tjelesne i zdravstvene kulture utječe na kvalitetu rada i zadovoljstvo djece. Istraživanje je provedeno na uzorku mješovite grupe od 23 djece u dobi od 4 do 7 godina. Tijekom istraživanja ostvareno je ukupno 24 sata tjelesne i zdravstvene kulture, obogaćenih plesnim sadržajima. Nakon provođenja programa obogaćenog plesnim strukturama izvršeno je ispitivanje zadovoljstva djece provedenim. Analizom prikupljenih podataka ustanovljeno je zadovoljstvo djece uvedenim promjenama.

*Ključne riječi: akcijsko istraživanje, ples, plesne strukture, pokret, predškolska djeca, tjelesna i zdravstvena kultura*

# USING DANCE STRUCTURES TO WORK WITH PRESCHOOL CHILDREN

## SUMMARY

Dancing is one of the most appropriate activities for children because it is based on natural forms of movement. While in everyday life they use their body for everyday actions and overcoming space and obstacles, in dance they feel it in a different, magical light that allows them to know themselves, their body and its possibilities.

Dance structures are the part of physical education curriculum of preschool children. By introducing dance elements to preschool children, it enriches their creative expression, aesthetics of movement and proper posture and by practicing these structures, the adoption of dance elements with music, student develop proper posture, rhythm, dynamism, expressiveness of movement and creativity. The child's need for play and fun is also satisfied, and the music that accompanies the dance helps the child to control the movement of his body in space.

The first part of the research paper presents the historical development of dance, Rudolf Laban's theory of the Art of movement and previous research on the impact of dance on child development. Numerous studies in Croatia and around the world prove that dance has a positive effect on the child's development and his knowledge about their own body and its capabilities. Dance also develops musicality, rhythmicity, flexibility, strength, speed, dexterity and coordination of movements.

This research paper investigates the impact of dance structures involved in physical education activities in the preschool institution. An action study was conducted during the three-month period from October to the end of December 2021. The aim of the study was to examine how use of dance structures in the physical education curriculum affects the quality of education and children's satisfaction. The study was conducted in a mixed group of 23 children aged 4 to 7 years. During the research, there were a total of 24 teaching hours of physical education, enriched with dance content. After the implementation of the program enriched with dance structures, a survey of children's satisfaction was conducted. The analysis of the collected data established satisfaction of children with all the changes.

*Key words: action research, dance, dance structures, movement, physical education, preschool children*

## 1. UVOD

Ples i ritam su od pamtivijeka sastavni dijelovi života čovjeka. Karakteriziraju ih impuls i pokret uključeni u gotovo sve sfere postojanja i djelovanja. Ples postoji otkad i ljudska kultura a tijekom povijesti su ga definirali na različite načine. Međusobnim povezivanjem i sinergijom s drugim umjetnostima, neograničene forme i izraza, ples se razvija u zbir različitih tehnika i pristupa (Maletić, 2002). Predstavlja univerzalni jezik, oblik neverbalne komunikacije, sportsku vještinu i umjetnost. Predstavnici promišljanja plesa kao odgojnog sredstva u svijetu bili su su Émile Jaques-Dalcroze i Rudolf Laban. Ana Maletić je hrvatska plesna pedagoginja i koreografkinja koja je osnovala jedinstveni plesno-ritmički odgoj utemeljen na improvizaciji kao pedagoškoj metodi. Sustav plesne edukacije temelji na osnovnim načelima Dalcrozeove euritmike i Labanove teorije umjetnosti pokreta na osnovu kojih je kreirala metodički temeljit program obrazovanja u području umjetnosti pokreta i suvremenog plesa (Đurinović, 2008).

Čitava se fizička aktivnost uvijek očituje kroz pokret (Prskalo i Sporiš, 2016). Cilj svake tjelesne aktivnosti je pozitivno utjecati na razvoj djece, poticati zdrav način života te razvijati osnovne motoričke vještine. Ples kao odgojno sredstvo pripada estetskim kineziološkim aktivnostima. To su aktivnosti u kojima su pokreti harmonično povezani u skladnu, ritmičku i estetsku cjelinu (Mraković, 1997; prema Prskalo i Sporiš, 2016). Ples sadrži „estetski oblikovane i koreografski postavljene aciklične strukture kretanja“ (Milanović, 2013; str. 83). Plesom se utječe na razvoj osnovnih i funkcionalnih sposobnosti a djeci je prirodan, spontan i stimulativan (Srhoj i Miletić, 2000). Plesni i glazbeni sadržaji primjereni su predškolskoj dobi te pozitivno utječu na psihofizički razvoj djeteta.

Plesni odgoj se sastoji od pokreta koji osim ritma uključuju dodatne kvalitete kao što su estetski užitak i zabava. Uživanje u plesnim sadržajima osobito je vidljivo upravo kod djece. U predškolskoj ustanovi dijete uči spontano, krećući se u poznatom okruženju pa je vrtić idealno mjesto za realizaciju kreativnih mogućnosti pokretanja tijela u prostoru. Ples uz pokret često uključuje glazbu, a djeca su na taj način, osim u tjelesnoj aktivnosti istodobno sudionici u umjetnosti. Jednostavni elementi odgojnog plesa mogu se prilagoditi svim predškolskim uzrastima. Praktični rad s djecom većinom organizira i provodi jedna osoba, a to je odgojitelj. U takvim okolnostima ima važnu ulogu odabrati i implementirati odgovarajuće sadržaje koje djeca rane dobi mogu pratiti. Za odgojitelja je veliki izazov pridobiti pažnju i postići disciplinu djece te zadržati njihovu koncentraciju tijekom sata tjelesne i zdravstvene kulture. Budući da je ples aktivnost svojstvena djeci, istraživanje predstavljeno u radu polazi od pretpostavke da će

plesni sadržaji povećati uključenost djece u tjelesnim aktivnostima te pozitivno utjecati na njihovo zadovoljstvo u sudjelovanju.

Cilj provedenog akcijskog istraživanja bio je ispitati mogućnosti primjene plesnih struktura u radu s djecom predškolske dobi, kako u okviru tjelesne i zdravstvene kulture u dvorani vrtića, tako i u sklopu malih tjelesnih aktivnosti kroz plesne igre. Istraživanje je provedeno na uzorku mješovite grupe predškolske djece. Nakon programa obogaćenog plesnim strukturama izvršeno je ispitivanje zadovoljstva djece provedenim sadržajima. Akcijsko istraživanje pružilo je povoljan metodološki okvir za promatranje uvedenih promjena i promišljanje daljnjih koraka te budućih akcija. Kroz istraživanje odgojitelji su tijekom samog procesa rješavali uočene probleme i poboljšavali sadržaje u skladu s postavljenim ciljevima, a prikupljeni podaci poslužili su kao povratna informacija na temelju koje će se organizirati bogatiji i kvalitetniji rad s djecom i sadržajno obogaćivanje kurikula tjelesne i zdravstvene kulture plesnim elementima.

Tema ovog rada izabrana je kako bi se osvijestila važnost i dobrobit ponešto zapostavljenog plesa, kako u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, tako i u predškolskim odgojno obrazovnim sadržajima, općenito. Upitnikom samoprocjene kompetencija odgojitelja koji nisu izravno sudjelovali u istraživanju utvrđeno je da se ne osjećaju spremnima provoditi nastavu tjelesne i zdravstvene kulture obogaćenu plesnim strukturama. Uspješno provedenim akcijskim istraživanjem želi se potaknuti odgojitelje i druge suradnike da uključe plesne sadržaje u rad s djecom kako bi obogatili kvalitetu vlastitog rada i pospješili razvoj djeteta, a što je najvažnije, omogućili mu zadovoljstvo u tjelesnom vježbanju.

## **2. PLES**

Ples obuhvaća široku paletu pojavnosti, od jednostavne spontane aktivnosti do umjetnosti, rituala, sportske aktivnosti ili oblika društvenog okupljanja. Unutar spektra različitih oblika, ples ispunjava niz funkcija, uključujući vjersku, estetsku, ritualnu i društvenu. Ples također ima važne društvene aspekte u svim kulturama, posebice u situacijama proslave, udvaranja, rekreacije i zabave (Mackrell, 2020). U najširem smislu, može se definirati kao usklađeno gibanje tijela u prostoru. Ubraja se u područje kreativnog ljudskog izražavanja (Mikulić, Prskalo i Runjić, 2007).

Jedan od osnovnih motiva plesa je izražavanje i komunikacija emocija. Te se pokretačke snage mogu vidjeti ne samo u spontanim pokretima koji se izvode pri oslobađanju intenzivnih emocija, već i u formaliziranim kretnjama plemenskih, ratnih i narodnih plesova. Ljudi također plešu iz užitka. Plesni pokreti obično se organiziraju u prostorni ili ritmički obrazac, prateći



koreografiju, oblik i smjer kretanja, slijedeći određeni redoslijed koraka. Ples zahtijeva raznovrsne obrasce mišićnih stezanja i opuštanja, opiranje gravitaciji putem postizanja ravnoteže te napor i potrošnju energije. Također stvara različitu percepciju tijeka vremena i svladavanja prostora. Vrijeme je obilježeno ritmičkim slijedom pokreta i trajanjem plesa, a prostor je organiziran u razinama kojima se plesač kreće ili oko oblika koje stvara tijelo. U različitim plesnim oblicima pokret postaje ples tek kroz stilizaciju i formalnu organizaciju (Maletić, 1983).

Ples je od svojih začetaka imao važnu ulogu u prvim ritualima i prisutan je u povijesti svake kulture i civilizacije. Ljudska motivacija za plesanjem je urođena i iskonska, a proizlazi iz potrebe za kretanjem i upražnjavanjem energije te iz nagona za igrom. Također je rezultat ljudske potrebe za okupljanjem i socijalnom interakcijom ali i estetskim oblikovanjem, odnosno, umjetničkom pobudom (Maletić, 1986). Dvije komponente ključne za ljudsko postojanje, ali i za razvoj plesa, prema najstarijim svjedočanstvima su religija i magija. (Šumanović, Filipović, Sentkiralji, 2005).

Ples od najranije dobi na djecu utječe samo pozitivno te na različite načine doprinosi očuvanju zdravlja i poboljšanju kvalitete života. Kao konvencionalno estetsko gibanje koje se temelji na prirodnim oblicima kretanja ima izuzetnu važnost u kontekstu dominantnog provođenja vremena u statičnim aktivnostima (Vlašić, Čačković, Oreb, 2016). Osim što je dobra fizička aktivnost i što djeci omogućuje svrhovito nespupano kretanje, doprinosi izražavanju emocija, motoričkom i socijalnom razvoju. Pozitivan utjecaj uvođenja plesnih sadržaja uvjetovan je poštivanjem metodičkih načela, prilagođavanjem istih prosječnim dobnim, psihofizičkim značajkama odgojne skupine te poticanjem individualizacije (Mikulić i sur., 2007).

## 2.1. Arhetipovi plesa

Prvi pokretač stvaralačke misli i djelovanja rezultat je pokušaja razumijevanja nadnaravnih pojava i viših sila koje čovjek nije znao objasniti. Transformacijom doživljaja na neobjašnjiva zbivanja u okolini, prvi su ljudi oblikovali rituale kao simbolički preobražaj svojih doživljaja. Ples je od svojih začetaka imao važnu ulogu u prvim ritualima kao što su vjerske ceremonije, pripreme za lov, žrtvovanja te magijski oblici komunikacije sa prirodnim silama. Iz različitih filozofskih, bioloških, psiholoških i estetskih znanosti proizlaze objašnjenja uzroka nastanka plesa. Tako se može reći da je ples nastao kao odgovor na osnovne potrebe i nagone

čovjeka; za kretanjem i potrošnjom energije, za oponašanjem i igrom, za izražavanjem emocija, za estetskim izražavanjem, za simboličkom transformacijom te kao potreba za društvenim povezivanjem i socijalnom integracijom (Maletić, 1986).

Budući da su motivi za ples rezultat općeljudskih nagona i potreba, razni narodi su u svim dijelovima svijeta formirali prvobitne grupe plesa, tzv. arhetipove plesa (Maletić, 1986). Arhetip je pojam grčkog porijekla, nastao od grčke riječi *archétypon*, što u doslovnom prijevodu znači prauzor, a odnosi se na hipotetički konstrukt koji označava sveopći, naslijeđeni okvir cjelokupnog iskustva. Arhetipove plesa ili praplesove možemo podijeliti na: plesove s religijskim i magijskim motivima, plesove sa seksualnim motivima, ratne plesove ili plesove s elementima borbe, plesove sa mitovima životinja i plesove s radnim motivima (Maletić, 1986). Od svojih prvobitnih oblika, praplesova, formirali su se složeniji plesovi s umjetničkim tendencijama, izražavajući ljepotu melodije, poezije i pokreta (Šumanović i sur., 2005). Arhetipovi plesa prepoznaju se u začecima raznih kultura i civilizacija. Ples je diljem svijeta upleten u legende i mitove te povezuje duhovno i tjelesno, sakralno i profano, mistično i zbiljsko.

Religijski i magijski motivi često čine jezgru ostalih praplesova. Za ovaj arhetip karakteristični su astralni motivi uvjetovani mijenama i ritmom prirode i Svemira. Najčešće su povezani sa obredima kojima se prizivaju željene vremenske pojave i za posmrtno plesove koji vode duše prema drugom svijetu (Maletić, 1986).

Plesovi sa seksualnim motivima najčešće su vezani uz obrede inicijacije mladih ili združivanja para sa ciljem prizivanja plodnosti (Maletić, 1986). Erotski plesovi uključuju sve motive ljubavne igre, a karakteristično je korištenje simboličkih faličkih rekvizita poput kolaca i koplja kod muškaraca te školjki kod žena. U plesovima je izražena razgibanost čitavog tijela, posebice područja zdjelice. Važnost plesa u udvaranju vjerojatno je starija od njegove upotrebe s ciljem društvene integracije (Mackrell, 2020).

Plesovi s motivima borbe oblik su pripreme za svladavanje neprijatelja prije sukoba a po povratku za smirivanje ratnika (Maletić, 1986). Razlikuju se sakralni ratni plesovi i magični plesovi s motivom borbe. Sakralni su oblik molitvenog obreda za pobjedu u bitci i često uključuju žrtvovanja ljudi ili životinja, dok se magični izvode s namjerom ulijevanja snage, rasplamsavanja borbenosti, zastrašivanja neprijatelja i ispoljavanja straha ili zabrinutosti prije borbe. U plesovima s motivima borbe česti su rekviziti oružja. Ratni plesovi mnogih kultura zadržali su se u vidu folklornih plesova (Maletić, 1986).

Plesovi s motivima životinja karakteristični su za prvobitne nomadske zajednice. Povezani su s lovom i služe usmjeravanju uspješnog lova ali i za izmirenje s duhom ubijene

životinje te općenito postizanju sklada s prirodom. U ovim plesovima se ističe imitativni karakter i nagon za igrom. Više nego kod drugih arhetipova naglašen je magični motiv. Smatra se da su plesovi s mitovima životinja bili prvi koji su se izvodili za gledatelje (Maletić, 1986).

Sposobnost ritma da poveća efikasnost, produktivnost i radnu dinamiku je evidentna. Najjednostavniji radni pokreti, uzastopnim ponavljanjem dovode do ritmičkog gibanja. Popratni zvukovi i šumovi olakšavaju radnu rutinu na svjesnoj, ali i nesvjesnoj razini što je omogućilo ovom obliku praplesa da se uklopi u radne procese i pomogne čovjeku da ih bolje i lakše obavi. Primitivnim plemenima jedino je ritam činio svakodnevne fizičke radove podnošljivima (Maletić, 1986). Kako su društva postajala složenija, mnogi obredni oblici plesova postupno su izgubili svoje izvorno značenje i namjenu te su se razvili u folklorne plesove (Maletić, 1986). Međutim, ples je u svim fazama svoje evolucije zadržao ulogu društvenog povezivanja, simboličkog i estetskog doživljaja, rekreacije i zabave (Mackrell, 2020).

## 2.2. Povijest plesa

Ples je oduvijek prisutan u ljudskoj zajednici, čak i prije uspostavljanja govorne komunikacije ili pisanog jezika. Povjesničari i istraživači smatraju da su upravo društveni, slavljenički i ritualni plesovi bitni čimbenici razvoja i socijalnog povezivanja najranijih ljudskih civilizacija. Prva nalazišta koja ukazuju na podrijetlo drevnih plesova pronađena su u Indiji, u obliku 9000 godina starih špiljskih crteža (Maletić, 1986).

Zapisi o plesu mogu se naći i u Starom Egiptu, drevnoj Grčkoj, Kini i Indiji. U Starom Egiptu (5000-300 g. pr.n.e.) plesom se iskazivala radost i štovanje bogova. Tijekom čitave staroegipatske civilizacije nije bilo velikih promjena u plesovima sakralnih funkcija. Javlja se akrobatski elementi plesa kao manifestacija virtuoznosti. Plesna naobrazba stjecala se u umjetničkim školama koje su bile organizirane pri hramovima (Maletić, 2002). Povjesničari nazivaju Egipat “zemljom-majkom svakog civiliziranog plesa”(Maletić, 1986).

Ples se često spominje i u Bibliji gdje su važni događaji i svetkovine Hebreja uvijek popraćeni plesom. Egipatski svećenici koristili su ples kao oblik vizualnog pripovijedanja. Također, ples je predstavljao važne dijelove mnogih grčkih i rimskih vjerskih obreda. Stari Grci i Rimljani svake su godine slavili vinskog boga Dioniza višednevnim svečanostima koje su uključivale uživanje u plesu (Maletić, 1986).

Prve zapise o plesovima u europskoj kulturi nalazimo u Homerovim epovima Ilijadi i Odiseji (Maletić, 2002). U Antičkoj Grčkoj (800-150 g.pr.n.e.) tjelesna i zdravstvena kultura postaje temelj odgoja. Tjelovježbu se nastoji približiti plesu i ritmu. Ples je bio jedan od glavnih činitelja odgojnog sustava djece i mladih. Uz glazbu, poeziju i glumu Grci su razvili i umjetnost plesa. Plesna je umjetnost svoj procvat doživjela u starom Rimu što je dovelo do razvoja profesionalnog plesa koji se izvodio u kazalištu. Ples u Rimu razvio se pod utjecajem etrušćanskog i grčkog plesa. Također su se izvodili plesovi plodnosti u čast Pana. Za razliku od Grka koji su bili aktivni plesači, poznato je da su Rimljani u plesu više uživali kao gledatelji (Maletić, 2002.)

Uobičajeno je nazivati srednji vijek mračnim dobom pa se može reći da nije bio razdoblje povoljno za razvoj umjetnosti plesa. Crkva je zabranjivala ples u srednjem vijeku smatrajući ga zaostatkom poganskih rituala i pokušavala ga lišiti izvornog magijskog značenja. Taj se postupak pripisuje kršćanskom vjerovanju da tijelo, kao nedostojna posuda duše, ne smije biti prepušteno senzualnom užitku ili pokazivanju. Međutim, stav nije bio potpuno dominantan, a neki su vođe smatrali da trijezni i pristojni plesovi mogu igrati važnu ulogu u vjerskom bogoslužju. Procesije, krugovi i plesovi u liniji bili su uključeni u mnoge crkvene službe i još uvijek se mogu vidjeti u nekim službama u Toledu i Sevilli u Španjolskoj (Makcrell, 2020). Tijekom Srednjeg vijeka popularni su pučki plesovi, a uskoro se pojavljuju i društveni plesovi viših slojeva društva. U kriznim vremenima ratova, gladi i kuge izvodili su se plesovi ludila te ples smrti, specifičnim energičnim pokretima. U kasnom srednjem vijeku se u Italiji pojavljuje ples pod maskama (Maletić, 2002). U Europi je profesionalni ples stoljećima bio ograničen na skupine žonglera i uličnih zabavljača, koji su općenito smatrani društveno inferiornima.

Tijekom rane renesanse plesovi su društvenog karaktera i ne sadržavaju kazališne elemente. Dva osnovna oblika su *danza* i *ballo* koji su se kombinirali. Tako se u Italiji, u 15. i 16. stoljeću, razvija *ballet*. Rani *baletti* se počinju prilagođavati sceni, izvode ih plesači amateri, iako su ih podučavali profesionalni plesni majstori, i plešu se uglavnom na dvoru (Brkljačić, 2006). Smatra se da ples, poput ostalih umjetnosti, ima značajan utjecaj na sudionike i publiku te se očituje kao bitan faktor u povezivanju umjetnosti, sporta, odgoja i obrazovanja. (Brkljačić, 2006). Ples postaje popularan i poželjan, a dio obrazovanja svakog dvorjana je znati se graciozno kretati i plesati. Štoviše, u višim društvenim slojevima smatralo se prikladnim da mala djeca uče plesati, što je posebno isticao filozof John Locke uz preporuku da se djeca bave jahanjem, plivanjem, mačevanjem i, naravno, plesom (Svalina, 2018).

U 17. stoljeću u Francuskoj balet se razvija u klasičnom smislu, a najpoznatiji plesač bio je kralj Louis XIV. (Cohen, 1988). Luj XIV., smatra da plesna umjetnost može napredovati jedino ako se plesačima omogući prikladna poduka. Također je prekinuo tradiciju da sve ženske uloge plešu muški plesači te reformirao ulogu žene u plesu. Osnovao je Académie Royale de Danse, 1661. godine u Parizu, a spojio ju s Académie Royale de Musique 1672. godine kada balet službeno postaje samostalna kazališna umjetnost (Brkljačić, 2006).

Početak 19. stoljeća i plesnu je umjetnost zahvatio duh romantizma. U užem smislu, romantizam u plesu traje dvadesetak godina, 1830.-1850. s centrom u Parizu, da bi se u drugoj polovici stoljeća preselio u St.Petersburg i Moskvu. Od tog vremena Rusija preuzima vodeću ulogu u odgoju klasičnih balerina i baletana. Pojava novog stila tražila je i drugačiji način plesnog izražaja te balet tog vremena oslobađa tijelo od zakona gravitacije i stvara dojam leta. Novi virtuoзни plesni elementi su izdizanje na prste, skokovi s ciljem što dužeg održanja tijela odvojenog od poda i visoke piruete. Kako je ples postajao virtuozniji, a balet se počeo pojavljivati kao prava kazališna umjetnost, tehnička vještina plesača postala je izuzetno važna (Makrell, 2020).

U 20. stoljeću koje je obilježeno velikim napretkom u tehnologiji i znanosti, dolazi do pojave avangardnih zbivanja u kulturi i društvenim događajima te razvijanja više umjetničkih pravaca. U plesnoj umjetnosti također dolazi do razvoja tri centra koji će obilježiti pravac modernog plesa. Paralelno s razvojem Ruskog baleta Sergeja Djagiljeva razvijaju se još dvije struje koje doživljavaju ples na novi način. Jedna se razvila u Americi, a temelji se na iskazivanju emocija i subjektivnog doživljaja pojedinca. Istovremeno, u Europi, Rudolf von Laban razvija svoju teoriju i tehniku plesa koja se temelji na analitičkim istraživanjima prostora i ljudskog pokreta unutar prostora. Dalcroze polazeći od tvrdnje da je osjećaj za ritam prirodan svakom čovjeku, razvija sustav euritmije. Dalcrozeov sustav baziran je na osnovnim principima euritmijske igre, solfeggia i improvizacije (Bačlija Sušić, 2016). Cilj njegove metode gimnastičke ritmike bila je proširivanje baze glazbenog odgoja i obogaćivanje nastave glazbe, plesa i gimnastike (Svalina, 2015). Laban je bio Dalcrozeov suvremenik i učenik, ali je za razliku od Delacrozea otišao korak dalje i oslobodio ples od glazbe. S druge strane, u Njemačkoj se počinje razvijati ekspresionizam u plesu, najviše kroz umjetnički rad Mary Wigman koja za razliku od svog učitelja Labana, teoriju pokreta shvaća i interpretira dramaturški (Maletić, 1983).

Isidora Duncan slovi za utemeljiteljicu i majku modernog plesa. Odbacuje sputavanje zadanom formom, plesnom odjećom i obućom. Moderni ples rezultat je raskida s baletnom tradicijom te traženja novih oblika i izražaja plesnog pokreta. Predstavnici modernog plesa u

Americi su: Doris Humphrey, Charles Weidman i Martha Graham. Zajedničko im je što smatraju da ples proizlazi iz intuicije a ne iz formalnih struktura (Mackrell, 2020).

Među začetnicima hrvatskog modernog plesa posebno se isticala Ana Maletić koja je kao učenica Rudolfa von Labana 1932. godine osnovala plesnu školu. Iz njene škole nastali su Studio za suvremeni ples te Škola za ritmiku i ples (Boban, 2018). Postupno je ples kao sredstvo tjelesnog odgoja ali i zabave postao popularan diljem svijeta, posebice u Sjedinjenim Državama. Ples kao umjetnička forma i rekreacija nikada nije bio toliko popularan kao danas, sa širokim rasponom koreografskih stilova i žanrova.

### **3. POKRET I PLES – TEME UMJETNOSTI POKRETA RUDOLFA LABANA**

Rudolf von Laban se bavio problematikom ljudskog pokreta kroz istraživanje njegove strukture, prostornih odnosa, izražajnih kvaliteta te psiholoških, bioloških i socijalnih aspekata. Začetnik je promišljanja umjetnosti pokreta koju je podijelio u osam osnovnih tema, koje Maletić (1983) smatra dostatnim za ranu dob, a još osam tema namijenjeno je kao nadogradnja za starije uzraste. Djeca mogu godinama raditi na osnovnim temama a da ne iscrpe njihov sadržaj jer polako napreduju prema složenijim načinima razrade pojedine teme. Dijete treba upoznati prirodu tendencije pokreta jer ona obogaćuje izražajne mogućnosti tijela (Maletić, 1983).

Prva tema odnosi se na ljudsko tijelo i svijest o vlastitom tijelu u pokretu. Istražuje mogućnosti gibanja iz pojedinih zglobova tijela. Pri izvođenju pokreta tijelo je instrument, a pokret estetski izražaj. Elementi svakog pokreta su dinamika, vrijeme i prostor. Ti su elementi stupovi Labanove teorije umjetnosti pokreta. Navedeni elementi su činioci ritma. U plesu je čovjek istovremeno izvođač i instrument (Maletić, 1983).

Druga tema fokusira se na jačinu i intenzitet pokreta te vremensko trajanje i dinamiku pokreta, a budi svijest o prirodnim i organskim izvorima ritma. Ritam je pokretački impuls svake prirodne pojave te svake funkcije tijela čovjeka. Dva osnovna ritmička zbivanja ljudskog tijela su otkucaji srca i disanje. Za razliku od pulsacije, na disanje se može donekle svjesno utjecati. Treći organski ritam ljudskog tijela odnosi se na stezanje i opuštanje mišića, odnosno na kontrakcije i relaksacije. Dinamika pokreta je snaga i jačina kojom se on ostvaruje, a najlakše se usvaja oprečnim pokretima: napeto i opušteno, jako i slabo, teško i lako te naglašeno i nenaglašeno. Ova tema upućuje dijete na organsku podlogu ritma.

Treća tema govori o spoznaji osobnog i općeg prostora te osnovnim prostornim akcijama. Upućuje dijete na prostor u kojem se kreće i na zauzimanje stava prema tom prostoru, a kroz zadatke snalaženja, prilagodbe, pravilne organizacije i korištenja prostora. Prvi doživljaj prostora dijete gradi kroz odnos blizu i daleko. Tjelesne manifestacije tog odnosa odvijaju se kroz geste dohvaćanja i stremljenja koje idu od tijela te geste povlačenja iz prostora. Ovaj se odnos nadograđuje u lokomotornom kretanju kroz približavanje i udaljavanje. Pažnja u prostornom odvijanju pokreta izraz je namjere plesača da se kreće u nekom smjeru ili nedostatka te izravne namjere. Izostanak fokusiranosti smjera vodi u kretanje bez cilja, odnosno neizravno kretanje. Odnosi blizu i daleko kao i odnosi veličina u prostoru subjektivne su naravi te tako pojmovi malo i veliko pripadaju subjektivnom stavu čovjeka prema prostoru. Spoznaja kretanja u prostoru djetetu daje mogućnost samorazvoja, organizacije i smislene prostorne komunikacije (Maletić, 1983).

Četvrta tema bavi se spoznajom o načinu na koji su pokreti povezani. Laban razlikuje slobodni i vezani tok gibanja. Slobodni tok gibanja oblik je kretanja kojeg je teško naglo zaustaviti. Nasuprot tomu, vezani tok gibanja je tok čije je odvijanje lako prekinuti i zaustaviti. Svako se kretanje odvija od jednog do drugog zastoja ili prekida pokreta, kojim se nešto naglašava ili se koristi kao stanica ili predah. Prekidi toka pokreta izazvani su i motivirani različitim unutarnjim i vanjskim, formalnim i sadržajnim uzorcima (Maletić, 1983). Manje cjeline koje povezuju pokrete i od kojih se ples sastoji su; motiv, fraza, izreka i stavak. Slična terminologija se koristi i u glazbi. Sekvenca je pojam kojim se označava zaokružena cjelina pokreta.

Peta tema naglašava socijalnu dimenziju plesa i upućuje dijete na drugu djecu iz skupine. Laban inače uključuje socijalizaciju u sve svoje teme, s namjerom da se dijete kroz umjetnički ples poveže sa drugima u svom okruženju. Tijekom tog procesa dijete stječe vještine za komunikaciju i interakciju s drugima. Tijekom plesne suradnje upućuje pažnju na drugo dijete koje prihvaća kao ravnopravnog partnera u igri. Djeca koja su ovladala psihosocijalnim vještinama zdravija su, imaju jače samopouzdanje i lakše se prilagođavaju promjenama. „Partner može biti promatrač, imitator, pratnja, podrška, suradnik inicijator, vođa, takmac, protuteža i protivnik.“ (Maletić, 1983; str. 78).

Šesta tema ističe kako je tijelo alat i instrument plesnog izražavanja. Djeca imitacijom različitih pokreta izražavaju neke plesne zamisli ali i uviđaju da svaki pokret iziskuje trud i napor. Kroz ovu temu djeca istražuju mogućnosti gibanja i stječu tjelesne vještine gibanja. Koristeći se vlastitim tijelom kao alatom, svako dijete za sebe razvija nove plesne tehnike. Laban smatra da se treba osposobiti za izvedbu svakog zamišljenog pokreta, a zatim odabrati

najprikladnije. Stoga je najkorisnije vježbati se u slobodnoj primjeni kinestetičkih i dinamičkih mogućnosti (Maletić, 1983).

Sedma tema bavi se osnovim izražajnim akcijama, odnosno *effortima* koje Laban smatra poticajima za pokret i akciju koja iz te motivacije proizlazi. *Efforti* nastaju kombinacijom dinamike, prostora i vremena. Laban navodi osam osnovnih efforta, a navedeni su u tablici 1.

Tablica 1.

Osnovne izražajne akcije (*efforti*), Laban, 1978; prema Suoza i Garcia, 2019; str.121

Akcija	Dinamika	Vrijeme	Prostorni put
UDAR	snažan	brz	izravan
PRITISKIVANJE	snažno	polako	izravno
DOSTICAJ	lak (slab)	brz	izravan
KLIZANJE	lako	polako	izravno
ODMAŠAJ	snažan	brz	neizravan
SAVIJANJE	snažno	polako	neizravno
TREPTAJ	lak	brz	neizravan
LELUJANJE	lako	polako	neizravno

Osma tema umjetnosti pokreta istražuje radne ritmove koji nastaju ponavljanjem. Također objašnjava njihov prijenos u plesne sekvence. Ritam svakog radnog procesa dijeli se na tri faze: priprema, akcija i predah. Ova tema ima osobitu odgojnu vrijednost jer kod djece potiče pažnju, suradnju i stvaralaštvo. Tema se u radu s djecom može koristiti realizacijom rima, ritma, zvučnim kontaktima, glasom te kroz pokret.

Deveta tema objašnjava oblike koje pokretima opisujemo oko tijela te oblike koje vlastitim tijelom stvaramo u prostoru tijekom izvođenja nekog pokreta ili zauzimanjem različitih formi, odnosno položaja tijela. Deseta tema istražuje prijelaze između *efforta* iz jedne osnovne akcije u drugu, ovisno o tome jesu li blagi, iznenađujući ili kontrastni. Jedanaesta tema govori o kretanju prema zakonitostima prostorne harmonije te upućuje na Labanovu teoriju tijela u prostoru. Dvanaesta tema opisuje međusobno prožimanje oblika i sadržaja. Trinaesta tema odnosi se na podizanja, uzdizanja ili elevacije. Četrnaesta tema bavi se buđenjem osjećaja za rad u grupama te učvršćuje i njeguje važnost osjećaja za suradnju. Petnaesta tema je proširenje i nadogradnja četrnaeste teme i bavi se grupnim formacijama. Šesnaesta tema naziva „Pokret kao ples i ples kao umjetnost“ uvod je u koreografsku kompoziciju (Maletić, 1983; str.14).

Inspirirana Labanovom metodom, Ana Maletić otvara Školu umjetničke tjelesne kulture u Zagrebu, 1932. godine. Program je sadržavao zdravstvenu gimnastiku, nauk o harmoniji kretanja, improviziranje na glazbu i slobodne ritmove. 1954. godine otvara Školu za umjetnički



ples Ane Maletić. 1962. godine je s kćeri Verom Maletić osnovala Studio za suvremeni ples i bila mu umjetničko-kulturna voditeljica. Tijekom svog profesionalnog djelovanja koristila je teme i tehnike modernog umjetničkog plesa, ritmičke gimnastike, koreutike i euritmike do eukinetike te različitih metoda kompozicije (Đurinović, 2008).

#### **4. RAST I RAZVOJ DJETETA**

Jedno od najvažnijih obilježja djeteta njegov je rast uz koji se uvijek veže i razvoj ili sazrijevanje. Pod pojmom rasta podrazumijevamo anatomske i fiziološke promjene u veličini kao rezultat množenja stanica, a pod pojmom razvoja sazrijevanje organa i organskih sustava, psihološka zbivanja te razvoj osjetilnih i motoričkih sposobnosti. Rast i razvoj konstantno se međusobno dopunjuju i nije ih moguće strogo podijeliti (Mišigoj-Duraković, 2008). Sazrijevanje, učenje, okolina i nasljedni čimbenici te njihova međusobna interakcija izravno utječu na razvoj djeteta tijekom odrastanja (Kosinac, 1999).

Iako genetski čimbenici djeluju na brzinu sazrijevanja, okolinski uvjeti također su iznimno značajni, čemu najbolje svjedoči povećanje visine i težine djece i odraslih iz stoljeća u stoljeće. Pozitivni trendovi rezultat su kvalitetnije prehrane, boljih uvjeta života te svladavanja mnogih bolesti (Findak i Delija, 2001).

Fizički rast djece mjeri se jednostavno, mjerenjem tjelesne visine i težine. Krivulje urednog razvoja se dobivaju obradom statističkih podataka velikog broja zdrave djece. Iako se rast i razvoj djeteta odvijaju kontinuirano i međusobno se prožimaju, ne mogu se povući oštre granice između pojedinih razvojnih razdoblja. Tjelesni razvoj karakterizira izmjenjivanje faza ubrzanog i usporenog rasta i to dva razdoblja brzog ili naglog rasta, od rođenja do šeste godine i razdoblje puberteta te dva razdoblja sporog rasta, od šeste godine do puberteta i iza puberteta (Findak i Delija, 2001). Obrazac prema kojem se odvija razvoj naziva se razvojni tempo (Vasta, Haith, Miller, 1998).

Rast predškolske djece toliko je intenzivan da se mijenjaju dimenzije pojedinih dijelova tijela i čitavo tijelo te posljedično i mijenjanje vanjskog izgleda. Prvo se razvija glava, trup i prsa, a zatim ruke i noge, stopala i šake. Glava se razvija brže od ostalih dijelova tijela pa u dobi od dva mjeseca zauzima četvrtinu ukupne dužine tijela. Tijelo se razvija od središta prema vanjskim dijelovima. Predškolsko dijete raste ravnomjerno tako da godišnje dobiva 2-2.5 kg na težini i 6 cm na visini. Također sve više gubi masno tkivo te postaje vitkije. Rast djeteta je nakon pete godine relativno stalan, svake godine poraste otprilike 6 cm i oteža od 3 do 3.5

kilograma (Findak i Delija, 2001). Dakle promjene i razlike u izgledu i ponašanju su česte, ali se tada javljaju i sve veće individualne razlike među djecom iste starosne dobi.

Dijete se razvija svojim tempom u skladu sa nasljednim i okolinskim čimbenicima, ukoliko su osigurani optimalni uvjeti za njegov cjelokupni razvoj (Starc, Čudina Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004). Nasljedni čimbenici odnose se na biološka i genetska obilježja, dok su okolinski čimbenici učenje i odgoj. Dijete se neće razvijati u svim područjima jednako brzo. Često se događa da se dijete naglo razvije u jednom području, a u nekom drugom stagnira, a potom se faze razvoja i stagnacije izmjenjuju. Za ovaj je rad potrebno bolje objasniti motorički, spoznajni i socioemocionalni razvoj djeteta predškolske dobi.

U prve dvije godine djetetova života motorički je razvoj usko povezan sa spoznajnim razvojem. Također u velikoj mjeri ovisi o razvoju mišića i živčanih vlakana te o osjetnim i perceptivnim sposobnostima (Vasta i sur., 1998). Rane motoričke aktivnosti su osnova za razvoj prirodnih oblika kretanja koji se u pravilu, kada je riječ o urednom razvoju, pojavljuju u sve djece (Starc i sur., 2004). Djeca predškolske dobi u različitim razvojnim razdobljima specifično reaguju na vanjske utjecaje. Organizam djeteta osjetljiviji je na različite štetne utjecaje od organizma odraslog čovjeka zbog toga što su mu svi organski sustavi u procesu rasta i razvoja, dakle morfološki i funkcionalno nezreli. Međutim, osjetljiviji je i na pozitivne mogućnosti utjecanja, stoga treba djelovati i kod djeteta stvoriti navike kretanja i tjelesnog vježbanja. U tome važnu ulogu uz odrasle imaju i vršnjaci (Starc i sur., 2004).

Spoznajni razvoj odnosi se na kognitivne procese kojima djeca pokušavaju shvatiti svijet koji ih okružuje i snalaziti se u njemu. Kognicija označava više mentalne procese: mišljenje, rasuđivanje, učenje i rješavanje problema (Vasta i sur., 1998). Da bi razvilo svoje sposobnosti, dijete mora imati mogućnosti istraživanja svoje okoline u sigurnim uvjetima. Uloga odraslog u podržavanju spoznajnog razvoja predškolskog djeteta iznimno je važna. Ono što dijete može učiniti samo je djetetova *stvarna dostignuta razvojna razina*, a ono što dijete može učiniti s odraslom osobom ili s kompetentnijim vršnjakom naziva se *razinom mogućeg razvoja* ili *budućeg razvoja*. Razlika između onoga što dijete može učiniti samo i onoga što može učiniti s odraslom osobom jest ono što Vigotsky naziva *područjem približnog razvoja* (Vasta i sur., 1998).

Emocionalni je razvoj jedan od najvažnijih procesa u razvoju ličnosti. On je rezultat međusobnih utjecaja bioloških karakteristika pojedinca i njegova socijalnog učenja. Socijalni razvoj se ostvaruje kroz proces učenja s temeljem u obitelji a zatim i široj socijalnoj sredini (Bašić, Hudina, Koller-Trbović, Žižak, 1994). Daljnji razvoj socioemocionalnih odnosa s okolinom karakteriziran je sociokognitivnim razvojem unutar kojeg se paralelno događaju

razvoj pojma o sebi i razvoj socijalnog razumijevanja okoline. Okolina znatno utječe na socioemocionalni razvoj pomažući djetetu da zadovolji specifične razvojne potrebe te uspostavi samoregulaciju. Socijalna okolina također daje modele za oponašanje načina i intenziteta emocionalnog izražavanja (Starč i sur., 2004).

Rast i razvoj djeteta može se podijeliti u određena razdoblja; rano, srednje i kasno djetinjstvo. Rano djetinjstvo obuhvaća dojenačku i predškolsku dob. Predškolska dob je razdoblje od početka druge do kraja šeste godine života (Findak, Delija, 2001).

Djeca predškolske dobi se u vrtiću najčešće svrstavaju u četiri dobne skupine: mlađu (3.g.- 4.g.), srednju (4.g.- 5.g.), stariju (5.g.- 6.g.) i mješovitu (3.g.- 6.g.) Kako bi se tjelesne aktivnosti te planirane plesne strukture mogle implementirati u rad s djecom predškolske dobi, nužno je dobro poznavati karakteristike pojedinih razvojnih razdoblja.

Važno je istaknuti kako je za pravilan rast i razvoj djetetu potrebna redovita i raznolika prehrana, dovoljna količina sna, te redovita tjelesna aktivnost prilagođena karakteristikama pojedinog razvojnog razdoblja. Rijetke su aktivnosti kojima se istodobno može utjecati na toliko velik broj ljudskih obilježja kao što je to moguće stručno oblikovanim tjelesnim vježbanjem (Prskalo, Barić i Badrić, 2010).

#### 4.1. Antropološka obilježja djece predškolske dobi

Findak (1999) ističe kako je za ostvarivanje ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture u odgojno obrazovnom procesu osobito važno pratiti i provjeravati antropološka obilježja djece. Antropološka obilježja organizirani su sustavi svih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija i njihovi međusobni odnosi, a među njih se ubrajaju: antropometrijske ili morfološke karakteristike, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti i spoznajne ili kognitivne sposobnosti, osobine ličnosti i socijalni status (Prskalo i Sporiš, 2016). Kroz cijelu vertikalnu odgojno obrazovnog sustava, počevši sa predškolskom dobi, prate se kvantitativne i kvalitativne promjene rasta i razvoja, kao i mogućnosti utjecaja tjelesnog vježbanja na iste.

Antropometrijske ili morfološke karakteristike opisuju građu tijela, a procjenjuju se na temelju morfološke antropometrije (Mišigoj-Duraković, 2008). Podložne su promjenama tijekom rasta i razvoja uslijed unutarnjih i vanjskih čimbenika. Unutarnji čimbenici su genetski uvjetovani, a vanjski se odnose na okolinske uvjete kao što su prehrana, socioekonomski status, obitelj, obilježja klime u kojoj dijete odrasta i drugo (Findak, Delija, 2001). Budući da se dječji organizam lako mijenja, pod utjecajem naslijeđa i vanjskih promjenjivih uvjeta, može se reći

da je plastičan, što je uputno prihvatiti i iskoristiti (Prskalo i Sporiš, 2016). Antropometrijske ili morfološke osobine odgovorne su za dinamiku rasta i razvoj, za rast kostiju u dužinu i širinu, mišićnu masu i potkožno masno tkivo. Provjeravaju se mjerenjem tjelesne visine, tjelesne težine, opsega podlaktice i kožnog nabora nadlaktice (Findak, 1999). Indeks tjelesne mase, skraćeno BMI (engl. *body mass index*) je jednostavna okvirna mjera za procjenu stanja uhranjenosti (Mišigoj-Duraković, 2008).

„Motoričke sposobnosti uvjetno se definiraju kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za praktički beskonačan broj manifestnih reakcija, a mogu se izmjeriti i opisati“ (Findak, 1995; str. 14). Neke motoričke sposobnosti su više, a neke manje genetski uvjetovane što ovisi o koeficijentu urođenosti pojedine sposobnosti, spolu i dobi. Milanović (2013) razlikuje kvantitativne i kvalitativne motoričke sposobnosti. Kvantitativne su jakost/snaga, brzina, izdržljivost i fleksibilnost a kvalitativne koordinacija, agilnost, ravnoteža i preciznost. Obilježje svih kvantitativnih sposobnosti je njihov fizikalni karakter pa se mogu izraziti jednostavnim fizikalnim veličinama, a obilježje kvalitativnih motoričkih sposobnosti „jest da omogućuju kvalitetno upravljanje i kontrolu pokreta cijelog tijela ili njegovih dijelova“ (Milanović, 2013; str. 340).

Prskalo i Sporiš (2016., str. 156) dinamogenu sposobnost očitovanja brzine definiraju kao „kompleksnu sposobnost cijelog ili dijelova tijela da prijeđu odgovarajući put za najkraće moguće vrijeme s relativno neovisnim elementarnim oblicima sposobnosti očitovanja brzine“. Elementarni oblici očitovanja brzine su: sposobnost očitovanja brzine reakcije, sposobnost očitovanja brzine pojedinačnih i ponavljanih pokreta, iz kojih se izvode ostali pojavnici kao što je sposobnost očitovanja brzine lokomocije (Prskalo i Sporiš, 2016). Milanović (2013) definira brzinu kao sposobnost brzog reagiranja i izvođenja jednog ili više pokreta. Ogleda se u svladavanju odgovarajućeg puta u što kraćem vremenu. Ova je motorička sposobnost visoko urođena te se na nju može utjecati samo u određenoj životnoj dobi, između 10. i 14. godine (Milanović, 2013).

Prskalo i Sporiš (2016) navode slijedeće uobičajene termine vezane za dinamogenu sposobnost očitovanja snage. Eksplozivnost koja označava dinamogenu sposobnost koja omogućuje postizanje maksimalnog ubrzanja vlastitog tijela ili partnera. Manifestira se u aktivnostima kao što su bacanja, skokovi, udarci i sprint (Milanović, 2013). Dinamogena sposobnost izdržljivosti u očitovanju snage odnosi se s jedne strane na sposobnost maksimalne izometričke kontrakcije mišića koja omogućuje zadržavanje određenog stava. S druge strane označava repetitivnu dinamogenu sposobnost očitovanja snage, odnosno „sposobnost dugotrajnog rada u kojemu je potrebno svladati odgovarajuće opterećenje“ (Milanović, 2013;

str. 343). Elastična ili pliometrijska dinamogena sposobnost očitovanja snage odnosi se na silu određenog puta u jedinici vremena prilikom udaljavanja mišićnih hvatišta kod amortizacije pokreta (Zatsiorsky, 1972.; prema Prskalo i Sporiš, 2016). Najbolji način za usavršavanje ove motoričke sposobnosti su skokovi u dubinu (Milanović, 2013).

Giblјivost, elastičnost ili fleksibilnost je sposobnost izvođenja pokreta što veće amplitude, a najčešće se dijeli na aktivnu i pasivnu, ovisno o tome postіže li se maksimalna amplituda putem aktivnosti vlastite muskulature ili pod utjecajem vanjske sile (Zatsiorsky, 1972; prema Prskalo i Sporiš, 2016). Amplitudu pokreta u najvećoj mjeri određuje oblik i struktura zglobnih tijela pojedinih zglobnih sustava, strukturne osobitosti mišića i ligamenata te njihova elastičnost (Milanović, 2013). Kosinac (2011) ističe kako se visoka razina fleksibilnosti može postići u ranom djetinjstvu pomoću vježbanja te da već oko dvanaeste godine počinje opadati.

„Koordinacija je sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili njegovih dijelova“ (Milanović, 2013; str. 367). Očituje se brzom i preciznom izvedbom složenih motoričkih zadataka te rješavanju motoričkih problema stoga se često naziva „motoričkom inteligencijom“ (Milanović, 2013). Akcijski faktori koordinacije su: brzinska koordinacija koja predstavlja izvođenje motoričkih zadataka u što kraćem roku, ritmička koordinacija koja se odnosi na izvođenju motoričkih zadataka u zadanom ili proizvoljnom ritmu, brzo učenje složenih motoričkih zadataka, pravodobnost ili timing kao izvođenje pravog pokreta u pravo vrijeme te prostorno vremenska orijentacija koja predstavlja sposobnost procjene prostorno vremenskih odnosa nekog kretanja (Milanović, 2013)..

Preciznost podrazumijeva sposobnost izvođenja usmjerenih i odmjerenih pokreta pri izvedbi zadataka ciljanja i gađanja. Sastoji se od aktivnosti gađanja pokretnog ili nepokretnog cilja, odnosno vođenja predmeta do željenog cilja, ako se radi o preciznosti ciljanja. Kod preciznosti izvođenja pokreta je naglašen kinestetički osjećaj i procjena parametra cilja, kinestetička kontrola gibanja i vrijeme koncentracije (Milanović, 2013).

Funkcionalne sposobnosti mogu se definirati kao sposobnosti organizma da regulira i koordinira funkcijama organskih sustava. Funkcionalne sposobnosti predstavljaju djelotvornost sustava za transport kisika (aerobna sposobnost) i anaerobnih funkcionalnih mehanizama kao osnovnih energetske procesa (Milanović, 2013). Naime, pod pojmom funkcionalnih sposobnosti podrazumijeva se sposobnost oslobađanja energije u stanicama koja je neophodna za održavanje homeostaze i za rad funkcija organizma. Energija je neophodna za bilo koji oblik mišićnoga rada, a dobiva se unosom hranjivih tvari, tekućine i kisika. Dišni sustav predstavlja prvu kariku prijenosnog sustava za kisik te razlikuje dvije osnovne funkcije: ventilaciju zraka

(izmjena zraka između atmosfere i pluća) i alveolarnu difuziju (izmjena kisika iz alveolarnog prostora u krv, odnosno prijem ugljičnog dioksida iz krvi u prostor alveola (Mišigoj-Duraković, Heimer, Matković, 1999). Anaerobni kapacitet nije pod utjecajem kisika i vezan je uz kraće aktivnosti za koje je potrebno više energije, dok je aerobni kapacitet pod utjecajem kisika i vezan za duže aktivnosti (Sekulić i Metikoš, 2007). Funkcionalne sposobnosti moguće je unaprjeđivati tijekom cijelog života zbog čega je djecu važno naučiti pravilnom vježbanju (Findak, 2001). Cilj nije razvijanje aerobnih i anaerobnih sposobnosti, već učenje raznovrsnih struktura kretanja čije se usvajanje kasnije teško nadoknađuje (Sekulić i Metikoš, 2007).

Kognitivne ili spoznajne sposobnosti omogućuju primanje, preradu, pohranu i korištenje informacija te predstavljaju mentalne kapacitete pojedinca. Osnova su procesa motoričkog učenja i izvođenja zadataka u složenim uvjetima različitih prostorno-vremenskih čimbenika (Milanović, 2013). Postoji značajna povezanost motoričkih i kognitivnih sposobnosti. Prema rezultatima dosadašnjih istraživanja na osnovi analize rezultata koordinacije i ravnoteže može se procijeniti budući školski uspjeh djece (Ismail, 1976). Kognitivne sposobnosti su povezane i sa emocionalnim funkcijama i strukturom ličnosti. Područja mozga koja su uključena u motoričke zadatke i učenje također su usko povezana.

Osobine ličnosti ili konativne osobine su karakteristike osobnosti koje pokreću i usmjeravaju ponašanje. Konativni faktori odgovorni su za razumijevanje i predviđanje ponašanja pojedinca u različitim situacijama. Konativna struktura je u stalnoj interakciji sa okolinskim događajima i utjecajima (Milanović, 2013). Normalne konativne osobine ne remete adaptaciju, a za patološke konativne faktore je karakteristično smanjivanje sposobnosti adaptacije pojedinca na okolinu (Pejčić i Trajkovski, 2018). Dobra razina konativnih osobina pospješuje socijalni status i položaj pojedinca u grupi (Milanović, 2013).

Socijalni status odnosi se na obilježja društvenih skupina ili institucija kojima pojedinac pripada. Osnovni proces kojim se ostvaruje socijalni status djeteta je učenje s temeljem u obitelji a zatim i široj socijalnoj sredini (Bašić i sur., 1994). Djeca tijekom razvoja traže socijalnu podršku vršnjaka i odraslih, kako bi se mogli prilagoditi životnim promjenama i poduprijeti vlastiti razvoj. Dječja interakcija sa vršnjacima u predškolskoj ustanovi, doprinosi socijalnim vještinama i socijalnoj kompetenciji. Starija djeca spremnija su na suradnju zato što su kognitivno i emocionalno zrelija pa mogu prilagoditi svoje ponašanje ciljevima koje žele postići i odabrati strategije koje će koristiti više sudionika (Vasta i sur., 1998). Socijalno kompetentna djeca koja su ovladala psihosocijalnim vještinama, zdravija su, imaju jače samopouzdanje i veće povjerenje u okolinu. Sudjelovanjem u tjelesnim aktivnostima i sportsko-

rekreativnim sadržajima razvijaju se međuljudski odnosi te usvajaju zdrave navike što pridonosi lakšoj integraciji u zajednicu (Payne i Isaacs, 2011).

## 4.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj djeteta

Tjelesna aktivnost je važna za sve ljude, osobito za djecu u ranoj dobi. Povećava razinu funkcionalnih i psihofizičkih sposobnosti, poboljšava raspoloženje i osnovni je pokazatelj zdravlja organizma (Berčić, Đonlić, 2009; prema Cox, 2005). Tjelesna aktivnost odnosi se na raznovrsne pokrete tjelesnih mišića, koji se izvode prilikom obavljanja svakodnevnih zadataka ili namjernom aktivnošću, odnosno tjelovježbom (Best, 2010). Predškolska djeca tjelesnom aktivnošću usvajaju nove spoznaje u svim područjima razvoja, stoga je važno omogućiti im poticajno okruženje u kojem bi se slobodno i sigurno kretala. Djeci su potrebne odrasle osobe koje ih mogu poticati i voditi, provodeći aktivnosti koje će povoljno utjecati na sve aspekte razvoja. Važno je naglasiti kako i odgojitelji u predškolskim ustanovama moraju biti svjesni svoje uloge u planiranju aktivnosti. Prateći djetetove razvojne karakteristike trebaju birati materijalna sredstva koja djeci tjelesnu aktivnost čine privlačnijom i zanimljivijom, a s ciljem ostvarenja razvojnih zadaća.

Tjelesna aktivnost ne utječe samo na usvajanje motoričkih vještina i znanja ili na fizičke karakteristike djece, nego je njezin utjecaj vidljiv u spoznajnom i usocioemocionalnom razvoju. Djeca tjelesnom aktivnošću čine puno više od pukog kretanja. Krećući se ona se igraju, razmišljaju i osjećaju u isto vrijeme (McCall i Craft, 2002). Zabluda je da djeca „prirodno”, sama od sebe, nauče kako trčati, bacati, skakati i hvatati (Payne i Isaacs, 2011). Ova se kretanja moraju podučavati i vježbati (Robinson i Goodway, 2009).

Utjecaj tjelesnog vježbanja na djecu ovisi o različitim genetskim i okolinskim čimbenicima. Na vanjske je čimbenike moguće djelovati i omogućiti djeci razne poticaje, materijale, prostor i podršku (Kosinac, 2011). Prilikom planiranja rada s djecom također se treba voditi razlikama u dobi i spolu. Ples osim što omogućava redovitu tjelesnu aktivnost potrebnu za pravilan rast i razvoj, potiče i usvajanje zdravih navika življenja.

Plesna aktivnost znatno utječe na razvoj kardiovaskularnog sustava, čime se jača izdržljivost tijela prilikom tjelesnog vježbanja. Tjelesnom aktivnošću djeca poboljšavaju eksplozivnu i repetitivnu snagu mišića. Opetovanim ponavljanjem određenih pokreta djeca ih počinju povezivati te izvoditi novi, složeniji pokret. Korištenjem različitih sprava i rekvizita djeca će naučiti koja je njihova svrha te će ih znati samostalno koristiti (McCall i Craft, 2002).

Tijekom tjelesne aktivnosti djeca ulaze u interakciju s različitim objektima, ali i drugom djecom ili odraslom osobom. U toj interakciji dijete spoznaje nove načine komunikacije. Usvaja nove igre i njihova pravila. Uči kako slijediti zadane upute kako bi bilo što uspješnije. Dijete također usvaja i nazive predmeta kojima barata, isto kao i oblik, boju i druga svojstva predmeta. Kretanjem dijete uči i o svom tijelu; koji su dijelovi tijela te što sve može s njima činiti. U poticajnom će okruženju dijete pravilnog razvojnog statusa vrlo brzo usvojiti prihvatljive oblike ponašanja (McCall i Craft, 2002).

Tijekom tjelesne aktivnosti u djetetu, bez obzira je li samo ili je u interakciji s drugima, bujaju emocije. Pri ovladavanju emocijama i njihovom usmjeravanju tjelesna aktivnost može biti visoko učinkovita. Djeca koja su poticana na tjelesnu aktivnost vjerojatnije će voljeti biti aktivna i kada im to neće biti zadano. Ponavljajući određenu aktivnost dijete razvija samopouzdanje te je spremno isprobati i neke nove radnje. Uspješnost u izvođenju tjelesne aktivnosti razvija pozitivnu sliku djeteta o sebi. Stoga je bitno poznavati svako pojedino dijete i njegove specifičnosti kako bi mu mogli pravovremeno ponuditi poticaje koji će ga motivirati na daljnji razvoj putem tjelesne aktivnosti (McCall i Craft, 2002).

Kosinac (1999) ističe višestruko pozitivan učinak primjene plesa i plesno ritmičkih struktura u radu s djecom predškolske dobi. Navodi ulogu plesa u rješavanju niza odgojno-obrazovnih, morfološko-motoričkih, funkcionalnih i zdravstveno-higijenskih zadataka. Prije svega, ples i plesne strukture potiču razvoj i funkciju posturalnih refleksa koji omogućuju pravilno držanje tijela. Zatim potiče na rad i pravilnu funkciju organe, žlijezde s unutarnjim izlučivanjem te pokretački aparat. Nadalje, ples ima utjecaj na razvoj psihomotoričkih sposobnosti, pridonosi kvaliteti kretne izražajnosti i stvaralaštva. Također, vježbe oblikovanja tijela kroz plesno-ritmičke strukture utječu na stvaranje motoričkih programa odgovornih za kvalitetu aparata za kretanje u cjelini. Ples razvija osjećaj za prostor, ritam i vrijeme, obogaćuje osobnost i ponašanje. Daje djetetu mogućnost da slobodnim pokretom izražava misli i osjećaje. I naposljetku, ples je odličan oblik relaksacije, posebice uz glazbenu pratnju te kod djeteta stvara osjećaj opuštenosti, zadovoljstva i ima terapijski učinak (Kosinac, 1999).

## **5. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA U PREDŠKOLSKOM ODGOJU**

Prema planu i programu tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje značajno je za skladan razvoj antropoloških obilježja djece. Osnovni cilj programa je osiguranje uvjeta za čuvanje i unapređivanje zdravlja, uredan tjelesni rast i razvoj uz istodoban odgojni i



obrazovni učinak. Predškolski odgoj i obrazovanje je prvi stupanj na koji se nastavlja osnovnoškolsko obrazovanje, stoga učinkovit rad odgojitelja i učinkovito tjelesno vježbanje treba biti u skladu s tempom razvoja predškolskog djeteta. „Organizam djece posebno snažno reagira na sve vrste opterećenja pa tako i na pedagoška opterećenja u periodu najintenzivnije histomorfološke i funkcionalne reorganizacije organa i organskih sustava u prijelaznim, tzv. „kritičnim“ uzrastnim periodima“ (Kosinac, 1999; str.7).

Program tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi sastoji se od planiranja, programiranja i provođenja procesa vježbanja. Organizacijski oblici rada programa za djecu predškolske dobi su: sat tjelesne i zdravstvene kulture, jutarnje vježbanje, šetnje, izleti, mikropredah i makropredah (Findak, 1995). Tematsko planiranje je najprimjerenije za djecu rane i predškolske dobi a provodi se u četiri etape. Prva etapa je definirati cilj koji uzima u obzir antropološki status djece i raspoložive materijalne uvjete. Druga etapa planiranja odnosi se na izbor i vrednovanje cjelina. Slijedi određivanje broja ponavljanja i frekvencija pojedinih cjelina što je treća etapa planiranja. Četvrta etapa odnosi se na sastavljanje nastavnih jedinica za cijelu godinu (Findak, 1995). Materijalni uvjeti diktiraju jedinstveni plan i program.

Planiranje i programiranje je prije svega osmišljavanje procesa vježbanja, dok se provođenje fokusira na postizanje odgovarajućih promjena na antropološkom statusu djece tijekom procesa vježbanja. Zbog što uspješnije realizacije plana treba voditi brigu o specifičnostima djetetovog razvoja te prilikom provođenja tjelesnih aktivnosti pažnju posvetiti posebnostima koje proizlaze iz karaktera i mogućnosti djetetovog kretanja u predškolskoj dobi (Findak, Delija, 2001). Plan po kojem se provodi proces vježbanja naziva se izvedbeni plan i predstavlja konkretizaciju globalnog plana.

Svrha i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama određene su slijedećim čimbenicima: razvojnim karakteristikama djece predškolske dobi, autentičnim potrebama djece i zahtjevima koji prate život djece predškolske dobi (Findak, Delija, 2001). Program tjelesne i zdravstvene kulture podijeljen je prema razvojnim razdobljima. Prvo razvojno razdoblje se odnosi na djecu do treće godine života, a drugo razdoblje do šeste godine života. Treće i četvrto razvojno razdoblje odnosi se na niže razrede osnovne škole (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006). U predškolskim ustanovama se, izuzevši mlađe i starije jaslice, rad odvija u četiri dobne skupine; mlađoj, srednjoj, starijoj i mješovitoj. Iako između djece pojedinih dobnih skupina postoje razlike koje treba uvažavati, granice se ne smiju kruto shvatiti, što znači da kronološka dob mora biti jedan od kriterija ali ne i jedini kriterij kojim se treba rukovoditi u radu s djecom predškolske dobi (Findak, Delija, 2001).

Zajedničko je djeci svih dobnih skupina da ne mogu biti dugo usredotočena a relativno se brzo i umaraju pa je najvažnije da aktivnost i suradnja s njima bude organizirana na što prirodniji način. Stoga bi se tjelesno vježbanje trebalo što je više moguće provoditi kroz igru (Findak, Delija, 2001). Kroz igru djeca imaju osjećaj slobode, ali su tjelesno, socijalno i emocionalno uključena. Djeca radeći se igraju i igrajući se rade, spoznaju i uče. Tjelesne aktivnosti koje se uvode u rad s djecom treba provoditi tako da ih djeca dožive kao ugodu i zabavu, a ne kao prisilu ili obavezu. Upravo iz tog razloga plesni sadržaji mogu biti vrlo pogodni u planiranju tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj ustanovi.

Da bi se ostvarili ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture, treba osigurati uvjete za svakodnevni, sustavni i organizirani rad i tjelesno vježbanje, ponajprije provođenjem sata tjelesne i zdravstvene kulture. Pritom treba voditi brigu o svim drugim čimbenicima koji utječu na antropološki status djece predškolske dobi kao što su: higijenske navike, boravak na otvorenom, ishrana, san i odmor (Findak, Delija, 2001). Struktura sata treba biti takva da se u uvodnom dijelu koriste dinamička kretanja jer organizam treba zagrijati, u glavnom dijelu se koriste kretanja većeg intenziteta, primjerice okreti i skokovi, dok se u završnom dijelu koriste kretanja manjeg intenziteta sa svrhom smirivanja i opuštanja prethodno pobuđenog organizma. (Kosinac, 2011).

## **6. PLESNE STRUKTURE U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI**

Ples je iskonski ljudski izraz i jedno od prvih sredstava komunikacije te način izražavanja emocija (Maletić, 1986). Za djecu pokret i ples predstavlja najprirodnije sredstvo izražavanja, svladavanja prostora i razumijevanja svijeta koji ih okružuje. Slobodno ritmičko kretanje pruža im radost i zadovoljstvo, a ponavljanje plesnih elemenata razvija vještine i sklad pokreta cijelog tijela. Tako se usvajanjem i vježbanjem plesnih struktura kod djece razvija pravilno držanje tijela, motoričke sposobnosti, koncentracija i samodisciplina. Ples djeci omogućuje slobodno i kreativno izražavanje putem pokreta te razvija osjećaj za ritam (Findak i Delija, 2001). Pokret povezuje tijelo, psihu i dušu, razum i osjećaje te poboljšava koordinaciju različitih razvojnih područja što utječe na pozornost, odvažnost i brzinu reakcije (Baureis i Wagenmann, 2015).

Poseban cilj primjene plesnih struktura kod djece je razvijanje estetske kulture pokreta povezivanjem struktura gibanja s elementima glazbenog izražavanja (Šumanović i sur., 2005). Plesni sadržaji omogućuju korelaciju s ostalim sadržajima odgojno obrazovnog programa. Ključan je aktivan i kreativan pristup odgojitelja. Svrha plesnih struktura nije zapamćivanje i

ponavljanje plesnih elemenata, već poticanje djece da istražuju pokretom, da reagiraju kretanjem na različite glazbene i ritmičke poticaje, a u kontekstu sadržaja odgojnog plesa i igre.

U radu s djecom mogu se koristiti sadržaji ritmičke gimnastike, baleta, suvremenog plesa, narodnih i društvenih plesova. Igra, imitacija, dramatizacija i plesna improvizacija su polazišta za osmišljavanje plesnih sekvenci i koreografija. Odgojni aspekt usmjeren je na poštivanje individualnosti, poticanje suradnje i timskog rada. Najprimjereniji oblik početka primjene plesnih struktura u predškolskoj dobi su brojalice pomoću kojih se razvija ritam, zatim slijede igre s pjevanjem a onda i jednostavnije plesne strukture. Brojalicama se također razvija glazbeno pamćenje i osjećaj za ritam (Findak, 1995). Igre s pjevanjem su dječje pjesme koje u sebi sadrže glazbeni i plesni izričaj (Gospodnetić, 2015). Razvijaju radoznalost djeteta, govor, pamćenje, mišljenje i još mnoge sposobnosti te su najprirodnija aktivnost djece. Primarni cilj im je stvaranje ozračja razdraganosti i ugone i igranje s drugom djecom. Djeca su prilikom izvođenja igre stalno u pokretu, a njihov pokret je najčešće trenutačni pokazatelj užitka i prihvaćanja. Plesne strukture mogu se implementirati u različite sastavnice tjelesne i zdravstvene kulture. U sklopu sata tjelesne i zdravstvene kulture mogu se uklopiti u svaki dio sata; uvodni dio, opće pripremne vježbe, glavni dio ili završni dio. U uvodnom dijelu sata mogu se koristiti različiti oblici plesnog kretanja i kretanja uz taktiziranje, kojima je cilj zagrijavanje organizma i priprema za glavni dio sata. U pripremnom dijelu sata mogu se koristiti vježbe iz klasičnog baleta i suvremenog plesa za razvoj plesne tehnike uz pratnju glazbe te na taj način pripremiti organizam za povećane fiziološke napore te osigurati pravilno držanje tijela. Naime, nepravilno držanje tijela doprinosi nepravilnom razvoju sustava za kretanje, respiratornom i krvožilnom sustavu a utječe i na estetski izgled (Kosinac i Prskalo, 2017).

Glazba je bitan čimbenik u primjeni plesnih struktura. Djeca imaju prirodni nagon za uživanjem u glazbi ali i glazbenim stvaralaštvom. Pjevaju i plešu spontano, bez da im netko to sugerira. Također se uz plesne kretnje mogu koristiti rekviziti poput štapova, traka, lopti, loptica, obruča ili štapića. Uloga odgojitelja je da metodom usmenog izlaganja i metodom demonstracije, kroz kreativni pristup olakša djeci ovladati plesnim elementima. Složeniji plesni pokreti i vježbe oblikovanja mogu se uvoditi prema Labanovoj teoriji koja prati tjelesni razvoj djeteta, ali i promiče postupnost plesnog razvoja. Sadržaji osam osnovnih Labanovih tema primjereni su predškolskoj dobi, potiču suradnju, osvješćuju impulse za pokret te razvijaju maštu (Maletić, 1983).

## 6.1. Osnovne kretnje u plesu

Djeca predškolske dobi nemaju sposobnost dugo održavati koncentraciju na jednu aktivnost. Stoga treba početi uvoditi plesne elemente prema osnovnim pedagoškim principima. Uputno je započeti jednostavnim i djeci poznatim plesnim kretnjama te u skladu s tim birati glazbu. Osnovni plesni elementi su uspravan stav, hodanje, trčanje, skokovi i poskoci, okreti, zamasi i ravnoteža. Trkom, hodom, skokom i okretima u plesu, djeca pomiču svoje tijelo u prostoru, a u tim su elementima uključeni svi zglobovi tijela sa svojim specifičnim obilježjima (Maletić, 1983).

Plesne strukture koje su prilagođene dobi djece u određenom razdoblju stvaraju naviku pravilnog držanja. **Uspravan stav** je rezultat biološkog razvoja te je izrazito bitan u radu, vježbanju i plesu (Kosinac, 1999). Posturalni refleksi zaduženi su za održavanje tijela u statičkim položajima u određenom vremenu i prostoru pri čemu glavnu ulogu imaju stopala i noge, zdjelica, kralježnica te ramena i glava. Držanje tijela se mijenja svaki put kada se mijenja aktivnost (Kosinac i Prskalo, 2017). Karakteristike uspravnog stava su: uspravan trup i glava, blago povučena ramena unatrag, blago izbačene grudi i malo uvučen trbuh. Uspravan stav rezultat je funkcije mišića ekstenzora leđa i trbušnih mišića. Plesne kretnje kojima se potiču posturalni refleksi preporučuju se, ne samo zbog estetskog izgleda, već i zbog formiranja navike pravilnog držanja tijela (Kosinac, 1999).

### Primjeri vježbi za uspravan stav

- Star i mlad: mišići u srednjem dijelu leđa, između i ispod lopatica zatežu se i opuštaju čime dijete oponaša stav mladog i starog čovjeka.
- Vježbe sa štapom: istežanje sa štapom iznad glave lijevo-desno, podizanje štapa do lopatica iz priručenja.

**Hodanje** je osnovni oblik kretanja kojim se utječe na cjelokupan lokomotorni sustav. Vježbe hodanja treba provoditi svladavajući različite vertikalne i horizontalne prepreke, uz glazbu, u slobodnoj formaciji, vrsti ili koloni (Findak i Delija, 2001). Hodanje se u plesu razlikuje od običnog hoda. Svrha hodanja u plesu je da djeca shvate i razumiju prostor oko sebe, te da koriste različite pravce i smjerove hodanja. Hodanje pruža mogućnost za različitu dinamiku izražavanja, komunikaciju promjenom mjesta te različitim načinima korištenja prostora, u vidu pravaca lukova ili krugova (Kosinac, 1999). U plesu je hod na određen način

stiliziran te ovisi o ritmu i tempu. Izvodi se mekano, elastično i graciozno, najčešće u koloni ili po krugu.

### **Primjeri plesnog hodanja**

- Kralj i kraljica: stilizirani oblici hodanja s naglaskom na pravilnom držanju tijela, hodanje s jastučićem na glavi.
- Žirafa: hod s visokim podizanjem koljena.
- Klaun: smiješno hodanje na petama, u blagom raskoraku, mašuci rukama ili kombinacijom hodanja prsti-peta.
- Pingvin: hodanje u prvoj baletnoj poziciji, s otvorenim položajem stopala.

**Trčanje** je dinamički oblik kretanja koji nastaje usklađenim pokretima tijela te pripada osnovnim motoričkim gibanjima čovjeka. Djeca mlađe dobi mogu bez odmora trčati do 15 sekundi, srednje dobi do 25 sekundi, a starije dobi do 35 sekundi (Findak, Delija, 2001). Prijenos težine u trčanju događa se puno brže i dinamičnije nego u hodanju. U plesu je trčanje također stilizirano, a svrha mu je brza promjena mjesta. Izvodi se finim i mekanim kretnjama.

### **Primjeri plesnog trčanja**

- Zebra: trčanje uz zabacivanje potkoljenica natrag.
- Pod je lava: trčanje kao da je pod užarena lava, brzim koracima uz blago podizanje u koljenu, tzv. niski *skip*.
- Noj: trčanje uz podizanje koljena, tzv. visoki *skip*.

**Skok** se odnosi na kretanje pri kojem se tijelo odvaja od tla jednom ili objema nogama. Skokovi su dinamičniji od poskoka te zahtijevaju veću koordiniranost, sposobnost mjerenja udaljenosti, zadržavanje ravnoteže kod doskoka te mišićnu snagu nogu. Svaki skok sadrži odraz, let i doskok. Raznovrsnost plesnih skokova ovisi o položajima nogu, ruku, glave i gornjeg dijela trupa. Mogu se izvoditi na mjestu ili u kretanju, obično u koloni sa razmakom. Važno je naglasiti da doskok treba biti mekan i da treba započeti s jednostavnijim vježbama do složenijih (Findak, 1995). **Poskakivanje** se može izvoditi u mjestu ili kroz kretanje u prostoru, u parovima ili pojedinačno. Izvode se sunožnim ili jednonožnim odrazom i doskokom. Pri izvođenju poskoka mišići čitavog tijela su lagano napeti, a posebice su opterećeni opruživači ili ekstenzori nogu (Kosinac, 2011).

## Primjeri skokova i poskoka

- Škarice: skokovi uz brzi, niski izbačaj jedne pa druge noge, ispružene u koljenu.
- Roda: skok na jednoj nozi, ruke ispružene imitiraju kljun, pljesak prati skok.
- Konj: skok sa zabačajem nogu unatrag.
- Zec: sunožni kratki skokovi.
- Žaba: skokovi iz dubokog čučnja.
- Mačji poskok: jedna pa druga noga skače savijena u koljenu u mekanom doskoku.
- Dječji poskok: jednonožni poskok koji se izvodi u kretanju tako da je jedna noga u pogrčenom prednoženju, a odrazna noga ispružena, naizmjenično mijenjajući noge.

**Zamasi** su niz povezanih napetosti i opuštanja koji se odvijaju u stalnom ritmičkom njihanju. Središnje su kretnje u plesu jer obuhvaćaju cijelo tijelo. Zamasi se izvode rukama i nogama u sunožnom ili raskoračnom stavu, stojećem, sjedu ili kleku, a glava i ruke se tijekom zamaha prilagođavaju trupu. Prilikom korištenja zamaha djeca se mogu služiti rekvizitima kao što su trake, konopi i sl. Također se mogu izvoditi uz pljeskanje ili ritmičku pratnju udaraljki (Kosinac, 1999).

## Primjeri zamaha

- Vjetar: djeca zamisle da su stablo podignutih ruku iznad glave, noge u čvstom raskoraku. Ruke predstavljaju grane koje se njišu na vjetru. Noge predstavljaju deblo, a stopala korijenje. Vjetar puše najprije sasvim lagano, pa se njišu samo grančice (zamasi dlanovima), zatim malo jače (zamasi rukama lijevo, desno). Zatim puše sve jače i čitavo se stablo naginje na obje strane.
- Vjetrenjača: stav tijela je raznožni, ruke ispružene iznad ramena. Zamasi suprotnom rukom prema jednom i drugom stopalu te kružni zamah gornjeg dijela tijela u jednu i drugu stranu poput vjetrenjače.
- Klackalica: djeca stoje na jednoj nozi, a drugom zamahuju naprijed, natrag, održavajući ravnotežu.
- Konj: zanožni zamasi u klečćem uporu. Prema naprijed se noga savije u koljenu, prema natrag snažno izbacuje poput konja koji se rita.

**Okreti** su rotacijska gibanja oko uzdužne osi na jednoj ili obje noge. Mogu se izvoditi na punom stopalu ili pete podignute od tla, ovisno o dobi djece. Temelj vježbanja okreta je osvještavanje centra tijela i sposobnosti da se uz minimalan napor postigne maksimalna

zategnutost mišića tijela i potporne noge. S predškolskom djecom najbolje je započeti vježbati okrete na obje noge. U izvođenju okreta važan je položaj glave. Tijekom okreta glava zaostaje do zadnjeg časa te se brzo okreće i pogled se opet fiksira u istu točku. Za izvođenje okreta koristi se inercija zamaha ruku i noge.

### **Primjeri okreta**

- Pirueta: kružni okret tijela na jednoj nozi, dok je druga savijena u koljenu i naslonjena na nogu koja je uporište okreta.
- Vijak okret: okret na obje noge, u kojem se jedna noga križa ispred druge i okret se izvodi u suprotnu stranu od prednje noge, poput vijka.

Osnova ravnoteže jest zadržati tijelo u svakom trenutku tijekom kretanja. Vježbe ravnoteže, većina plesnih pokreta, aktivira mišićne i zglobne osjete te se time razvija sposobnost balansa i osjećaja prostora (Kosinac, 2011). Plesne strukture odlične su upravo za razvoj refleksnog mehanizma i centra za ravnotežu. Potrebno je koristiti poze primjerene dobi djece. Ravnoteže se uvijek najprije uvježbavaju na punom stopalu. Razlikujemo prednje, stražnje i bočne ravnoteže. Stajna noga može biti pružena i grčena. Za održavanje ravnoteže potrebna je međuovisnost vestibularnog aparata, senzibiliteta i vida.

### **Primjeri ravnoteže**

- Plamenac: uspravan stav, podignuta noga u koljenu, stopalo unatrag blago naslonjeno na natkoljenicu noge koja stoji. Ruke imitiraju krila plamenca i pomažu u održavanju ravnoteže.
- Vaga: uspostavljanje ravnoteže na jednoj nozi na punom stopalu sa zanoženjem desne ili lijeve noge i trupom u vodoravnom preklonu.
- Roda: stajanje naizmjenično na jednoj i drugoj nozi, druga noga savijena u koljenu i naslonjena na stojeću nogu.

## **6.2. Plesni elementi prema Labanovoj umjetnosti pokreta**

**Svijest o vlastitom tijelu i njegovom kretanju** prva je tema Labanove umjetnosti pokreta kroz koju djeca mogu upoznati mogućnosti gibanja pojedinih dijelova tijela, najbolje kroz opće pripremne vježbe. Osvještavanje dijelova tijela i tijela kao cjeline može se provoditi kroz hodanje i trčanje sa zadacima prilikom uvodnog dijela sata. Djeca mogu ponavljati pokrete za odgojiteljem ili graditi niz pokreta različitim dijelovima tijela. Mogu se organizirati igre

pamćenja pojedinih pokreta i učenje sekvenci pokreta koji su vođeni pojedinim dijelom tijela, a potom ih objediniti u jednostavnu koreografiju.

Druga tema odnosi se na **vremensko trajanje i dinamiku pokreta**, a kod djece se može primijeniti osluškivanjem i reprodukcijom ritma pljeskanjem, topotom, kontaktom s vlastitim ili tuđim tijelom, ishodavanjem ili plesom. Osnova svakog ritma je biološko gibanje, putem disanja i otkucaja srca, što se može koristiti u radu s djecom kroz igre osluškivanja svog i tuđeg bioritma. Dobra asocijacija za dinamiku su i razne životinje, čija brža i sporija kretanja djeca mogu oponašati slobodnom improvizacijom, sa ili bez glazbene i ritmičke pratnje. Također se djecu može naučiti željenu ritmičku sekvencu, a zatim je provesti kroz sve tipologije reprodukcije. Cilj je osvijestiti mogućnosti kretanja određenom brzinom, u određenom vremenu. Dobro je vježbe dinamike popratiti glazbom koja će doprinijeti ostvarivanju dinamike u pokretu (Maletić, 1983).

**Svijest o prostoru** je treća tema Labanove umjetnosti pokreta kroz koju djeca uče kretati se u prostornim zonama i orijentirati se u prostoru. Tijekom opće pripremnih vježbi djeca mogu izvoditi plesne sekvence kroz nisku, srednju i visoku prostornu razinu. Prostorna organizacija pokreta i plesa u osnovi je subjektivna. Što će djeca raditi u odnosu na prostor, hoće li ga ispunjavati, prodirati u njega ili ga obuhvaćati, vezano je uz njihov osobni, unutarnji prostor. Stoga postoji velik i integrativan odgojni potencijal plesnog kretanja u čimbeniku prostora.

**Tok pokreta** vezan je za četvrtu temu, a djeca mogu izvoditi pokrete koji su slobodni i vezani, odnosno voljni i kontrolirani. Naime, svako se kretanje odvija od jednog do drugog zastoja ili prekida pokreta. Tok pokreta djeca lako mogu shvatiti kroz plesne igre sa zaustavljanjem, u uvodnom ili završnom dijelu sata. Igre i plesovi se mogu provoditi u različitim formacijama (slika 8). Tijekom igre mogu im se ponuditi različiti zadaci, poput zaustavljanja u bilo kojoj poziciji u kojoj se trenutno nađu ili mijenjanjem položaja tijela prilikom zaustavljanja. Prekidi pokreta mogu biti dulji ili kraći, aktivni ili pasivni te nagli ili postupni, a imaju svoju motivaciju, značenje i izražajnu kvalitetu (Maletić, 1983).



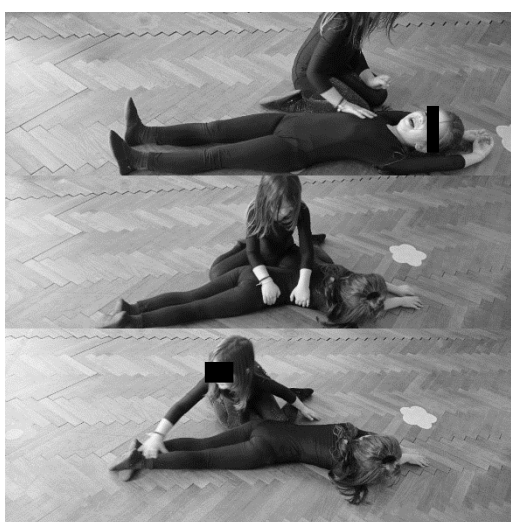
Slika 1. Plesna koreografija kao spoj sekvenci slobodnog i vezanog tijeka pokreta



Peta tema odnosi se na **suradnju s drugima** i prilagođavanje plesnom partneru te zahtijeva da djeca prihvate druge kao partnere u igri. Laban uključuje socijalizaciju s namjerom da se dijete kroz umjetnički ples poveže sa drugima. Tijekom suradnje s drugima dijete stječe socijalne, emocionalne i komunikacijske vještine nužne za interakciju. Rad u paru se sa djecom može realizirati kroz vježbe zagrijavanja koje uključuju kontakt u vidu dodira ili oslonca, upute ili davanja impulsa. Također se mogu primijeniti igre u parovima ili manjim skupinama koje zahtijevaju suradnju i dogovor, kao što su; igra ogledala, palačinka i kuhar (slika 9, slika 10). Ne mora se nužno graditi suradnja, već se mogu organizirati dramski sukobi, pojedinac protiv dvoje djece, troje djece naspram jednoga, par protiv para i sl. (Maletić, 1983).



*Slika 2. Ogledalo-plesna igra*



*Slika 3. Palačinka i kuhar-plesna igra*

Šesta Labanova tema odnosi se na **tijelo kao alat i instrument** umjetničkog izražavanja. Djecu se lako može zainteresirati za ovu temu, pogotovo ako im se objasni svrha takvog načina kretanja. Najbolje je početi imitacijom pojedinih pokreta kao što su branje voća ili izrada kolača. Imitativni pokreti organizirani u smislenu cjelinu omogućuju prijelaz prema plesnim sekvencama. Kroz ovu temu djeca istražuju raznovrsne mogućnosti gibanja, ali i stječu tjelesne vještine gibanja. Koristeći se vlastitim tijelom kao alatom, svako dijete za sebe putem improvizacije i plesne dramatizacije, može osmisliti i razviti vlastite plesne tehnike.

Sedma tema objašnjava **osnovne izražajne akcije** čija kvaliteta ovisi o vremenu trajanja pokreta, snazi kojom pokret izvodimo i njegovoj putanji. Laban ističe osam osnovnih kombinacija elemenata prostora, vremena i snage koje je nazvao *effortima*, a prikazani su u tablici 1. Djecu se može motivirati na pokret u njegovim kvalitativnim i kvantitativnim dimenzijama, upravo putem *efforta*. Dobro je ponuditi im da otplesu pojedini *effort* kako ga oni zamišljaju, koristeći se metaforikom naziva. Zatim se može osvijestiti priroda pojedinih *efforta* koja je povezana za neku tipičnu vrstu pokreta. Primjerice, udar i bič nameću korištenje skoka, a lebdenje okreta. Korisno je u radu s djecom služiti se zvučnom pratnjom u vidu zvukova, onomatopoeje, ritmičkih obrazaca i glazbe (Maletić, 1983).

Osma tema inspirirana je **radnim ritmovima** koji nastaju ponavljanjem, a dijele se na tri faze: pripremu, akciju i predah. Ritam se izmjenjuje pravilnim izmjenjivanjem jakih i slabih, teških i lakih, brzih i sporih gibanja. Djeca to mogu osvijestiti pokretom putem jednostavnih dizanja, spuštanja ili mahanja. Tema se u radu s djecom može koristiti i putem realizacije rima, pljeskanjem, topotom, udarcima, zvučnim kontaktima, glasom, u ritmu slogova te kroz ritmizacije, brojalice i igre s pjevanjem.

### 6.3. Pregled dosadašnjih istraživanja

Većina autora se slaže da je predškolska dob povoljno razdoblje za uvođenje plesnih struktura u sadržaje tjelesne i zdravstvene kulture. Vlašić i sur. (2016) u stručnom radu *Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi* ističu kako djeca u četvrtoj godini usavršavaju hodanje i trčanje. Također, pokazuju brz napredak u koordinaciji pa je srednja predškolska dob idealno vrijeme u kojem se mogu početi baviti plesom. U petoj godini dolazi i do napretka u gibljivosti i preciznosti, što omogućava izvođenje složenijih i zahtjevnijih pokreta, poput plesnih skokova i okreta. U toj dobi djeca fizički reagiraju na glazbu, razlikuju instrumente i prate ritam.

Plesom se utječe na razvoj osnovnih i funkcionalnih sposobnosti, djeci je prirodan, spontan i stimulativan, a primjena igre i pjesme kroz plesne strukture pridonosi ostvarenju ciljeva nastave tjelesne i zdravstvene kulture, navode autori (Srhoj i Miletić, 2000). Plesom

su ispunjeni svi socijalni odgojni zadaci jer se tijekom plesnih aktivnosti gradi osjećaj zajedništva, stvara se uroda i dobro raspoloženje. Također se razvija osjećaj tolerancije i razumijevanja prema različitostima i drugim kulturama (Srhoj i Miletić, 2000).

Kostić, Miletić, Jocić i Uzunović (2002) proveli su istraživanje s ciljem utvrđivanja u kojoj je mjeri plesnim sadržajima moguće transformirati motoričke sposobnosti djece. Uzorak djece sastojao se od 30 dječaka i 30 djevojčica u dobi od 5,5 do 6,5 godina. Djeca su sudjelovala u sustavnom vježbanju plesnih koraka, tri sata tjedno, u razdoblju od četiri mjeseca. Nakon toga je izvršeno završno mjerenje. Na temelju rezultata istraživanja došli su do zaključka da postoji značajna statistička razlika između početnog i konačnog mjerenja. Motoričke sposobnosti ocjenjivane su na temelju devet varijabli; jedne za snagu, dvije za brzinu, dvije za fleksibilnost, dvije za ravnotežu i dvije za koordinaciju. U drugom mjerenju postoji značajna razlika između svih varijabli, osim u jednoj varijabli za brzinu dječaka i dvije varijable za brzinu djevojčica. Rezultati su pokazali da se zadana hipoteza o pozitivnom utjecaju plesnih sadržaja na neke od motoričkih sposobnosti dječaka i djevojčica može prihvatiti.

Naimoli (2016) uvodi terapiju plesom u predškolski kurikulum. Zabilježila je jačanje kognitivnog učenja djece uz potporu njihovom cjelokupnom razvoju. Provedene aktivnosti osvještavanja tijela promicale su osjećaj vlastitog tijela i kontrole impulsa. Tijekom pojedinih cjelina plesne terapije djeca su se usredotočila na sekvencioniranje pokreta, praćenje uputa, održavanje svijesti o perceptivnim i motoričkim vještinama. Zapažanja tijekom samog procesa dala su informacije o tome kako dijete komunicira s drugima unutar grupe i ponudila naznake njihovog razvojnog raspona i jedinstvenog stila učenja. Provedeni program terapije plesom i pokretom posebno je osmišljen kako bi djeci pomogao u tranziciji iz vrtića u školu.

Tsompanaki (2019) istražuje učinkovitost programa kreativnog plesa za djecu od 3,5 do 5 godina te utjecaj primijenjenih plesnih sadržaja na razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti. U istraživanje su bile uključene eksperimentalna i kontrolna skupina, ukupno 40 djece, 18 dječaka i 22 djevojčice. Djeca eksperimentalne skupine koja su sudjelovala u intervencijskom programu kreativnog plesa pokazala su bolje rezultate osnovnih motoričkih sposobnosti. Poboljšala su izvedbu u trčanju, horizontalnom skoku, statičnom skoku, galopirajućem skoku i poskocima. Autorica ističe kako su rezultati ovog istraživanja u skladu s prethodnim sličnim istraživanjima (Lykesas i sur., 2014.; Piek i sur., 2013.; Hardy i sur., 2009.; Valentini i Rudisill, 2004.; Campas i sur., 2012.; Livonesa, i dr., 2011.; prema Tsompanaki 2019).

Sunderlage (2021) je istražila kako djeca reagiraju na praćenje i učenje plesnih pokreta. Koristila je četiri videozapisa u trajanju od 4,5 do 6,5 minuta putem kojih su djeca pratila plesne pokrete. Bilježene su njihove sposobnosti, reakcije, angažman i zadovoljstvo tijekom

aktivnosti. Istraživanje je provedeno u četiri skupine od 10-13 djece, prosječne dobi djece od 4 do 6 godina. Djeca su mogla sudjelovati i pratiti videozapise pri čemu su bili angažirani. Sunderlage je primijetila da su djeca pokazivala veći interes za ponavljanje brzih i dinamičnih plesnih pokreta. Zaključila je da su sudjelovanjem u programu djeca stekla tjelesne, psihološke i socijalne koristi. Nakon istraživanja djeca su pokazala pojačani interes i spremnost za uključivanje u različite oblike tjelesne aktivnosti.

#### 6.4. Istraživanje

Tijekom tromjesečnog razdoblja od listopada do kraja prosinca 2021., provedeno je akcijsko istraživanje prema priručniku (Bouillet, 2016)., u dobno mješovitoj skupini „Maca“. Cilj istraživanja bio je ispitati kako uvođenje plesnih struktura u program tjelesne i zdravstvene kulture utječe na kvalitetu rada i zadovoljstvo djece. Istraživanje je provedeno na uzorku mješovite grupe od 23 djece u dobi od 4 do 7 godina. U odgojnu skupinu je upisano četrnaest djevojčica i devet dječaka. Tijekom istraživanja ostvareno je ukupno 24 sata tjelesne i zdravstvene kulture, trajanja 45 minuta, a obogaćenih plesnim sadržajima. Prije samog istraživanja provedena je anketa samoprocjene kompetencije odgojitelja za provođenje tjelesne i zdravstvene kulture obogaćene plesnim sadržajima, na uzorku 28 odgojitelja objekta u kojem je provedeno akcijsko istraživanje. Nakon provođenja programa obogaćenog plesnim strukturama izvršeno je ispitivanje zadovoljstva djece provedenim plesnim sadržajima. Korištena je Likertova skala od pet stupnjeva slaganja s određenom tvrdnjom. Upitnik je kreiran po uzoru na mapu s aktivnostima za samoprocjenu djece (Viher, 2021), a sadrži šest tvrdnji poluzatvorenog tipa. Djeci su također postavljena tri pitanja otvorenog tipa. Analizom prikupljenih podataka ustanovljeno je zadovoljstvo većine djece svim uvedenim promjenama, posebice promjenama u sadržaju satova tjelesne i zdravstvene kulture.

#### **Faze istraživanja**

##### **Biranje promjene**

Promatranjem svakodnevnih aktivnosti djece i analizom dnevnika praćenja, uočeno je da većina djece rado provodi vrijeme u samoorganiziranim aktivnostima koje su najčešće vezane za pokret i glazbu. Istovremeno, primijećeno je da djevojčice, koje su brojnije u odgojnoj skupini, nerado sudjeluju u satovima tjelesne i zdravstvene kulture. Prateći interes djece i koristeći dostupne materijalne resurse, započeli smo s kreiranjem promjene kroz prilagodbu okruženja i putem osmišljavanja ciljanih aktivnosti koje će djelovati na poboljšanje

zadovoljstva djece pri tjelesnom vježbanju. Na samom početku istraživanja prikupljeni su podaci o stavovima odgojitelja prema plesnim strukturama postupkom anketiranja. Upitnik je bio u potpunosti anonimn, a njime se željelo doći do slijedećih podataka: smatraju li odgojitelji da je ples za djecu prirodan i koristan, da ima pozitivan utjecaj na djetetov cjelokupni razvoj te poznaju li ispitanici plesne strukture i smatraju li se kompetentnima implementirati ih u svoj rad. Cilj ankete također je bio ispitati jesu li se ikad bavili plesom i koliko su zadovoljni raspoloživim prostorom i materijalom za provođenje programa tjelesne i zdravstvene kulture. Anketni upitnik ispunilo je 28 odgojitelja centralnog objekta, od kojih 27 žena i jedan muškarac. Većina ispitanika je u dobi od 45 do 65 godina, njih 14 (50%), a nešto manje u dobi od 35-45 godina, odnosno 10 odgojitelja (36%). Četiri odgojitelja mlađa su od 45 godina (14%), od kojih jedan mlađi od 25 godina. Većina ispitanika ima zvanje sveučilišnog prvostupnika ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (VŠS), a dvoje ima zvanje magistra ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, te 26 od 28 odgojitelja ima stalni radni odnos. Primjenom Likertove skale na ljestvici od pet stupnjeva u anketnom upitniku dobiveni su slijedeći rezultati: 13 odgojitelja (46,4%) je izjavilo da se rekreativno bavilo plesom, dok je njih 9 (32%) izjavilo da se nikada nije bavilo plesom. Zanimljivo je istaknuti da više od polovice ispitanika smatra da ne poznaje plesne strukture i ne osjeća se kompetentnim implementirati ih u svoj rad (64,3%, 18 ispitanika). Veliki postotak ispitanika u potpunosti se slaže s tvrdnjom da ples ima pozitivan utjecaj na djetetov cjelokupni razvoj (96,6%), kao i to da je ples za djecu prirodan i koristan (89,3%). Također, većina je u potpunosti zadovoljna (85,7%) raspoloživim dvoranama i materijalom te pomagalicama za provedbu tjelesne i zdravstvene kulture.

### **Planiranje promjene**

Cilj promjene bio je tijekom tri mjeseca povećati plesne sadržaje u programu tjelesne i zdravstvene kulture. Odgojitelji odgojne skupine koja je sudjelovala u istraživanju su provodili aktivnosti prema unaprijed zacrtanom planu. Dodatno su educirani iz područja ritmike i plesa te su pohađali plesne radionice unutar i izvan ustanove. Satovi tjelesne i zdravstvene kulture su obogaćeni plesnim sadržajima navedenima u tablici 2. Djeca su tri mjeseca sudjelovala u ciljanim aktivnostima istaknutima u tablici 3., a prema sadržaju svakog pojedinog sata koji su navedeni u tablici 4. Također su uvedene promjene u sobi dnevnog boravka, u vidu materijalnih resursa i kreiranjem centra za ples i pokret. Djeci je na raspolaganju više rekvizita za slobodnu igru tijekom dana. Centar je obogaćen krpenim mlatićima, senzomotoričkim podlogama, spužvastim lopticama, pom-ponovima, trakama i različitim vrstama udaraljki te kompletnim Orffovim instrumentarijem.

## Kreiranje promjene

Akcijsko istraživanje je provedeno u centralnom objektu vrtića Vrapče, od ukupno pet područnih jedinica. Vrtić je smješten u mirnom predjelu grada, unutar blokova manjih stambenih zgrada i privatnih kuća. Objekt ima prostrane sobe, dvije dvorane za tjelesni odgoj, knjižnicu, veliko dvorište i natkrivenu terasu fleksibilnog sadržaja, ovisno o projektima i godišnjem dobu. Od ukupno dvanaest grupa djece, četiri su jasličke, dvije grupe mlađe dobi, dvije grupe srednje, jedna starija grupa i tri mješovite. Sudionici istraživanja su djeca i odgojitelji Montessori programa. U istraživanje je bila uključena odgojiteljica iz drugog vrtića u vidu kritičkog prijatelja. Funkcija nezavisnog odgojitelja iz drugog vrtića je vanjsko promatranje s kritičkim odmakom i nepristrana povratna informacija. Pratila je istraživanje dolascima na rad, vođenjem istraživačkog dnevnika, promatranjem, bilježenjem putem foto i video zapisa te suradnjom na timskim sastancima.

*Tablica 2.*

Plesni sadržaji uvedeni u program tjelesne i zdravstvene kulture

	<b>Plesni sadržaji</b>
1.	Plesne strukture kao dio aktivnosti tjelesne i zdravstvene kulture djece predškolske dobi
2.	Plesne igre
3.	Prirodni oblici kretanja: pravilno držanje, hodanje, trčanje, poskoci (dječji poskok galop ).
4.	Igre za pravilno držanje tijela
5.	Igre orijentacije u prostoru i u odnosu na svoje tijelo
6.	Elementi glazbenog izražavanja, takt, ritam, tempo, dinamika, artikulacija, melodija. Realizacija dvodobne i trodobne mjere pljeskanjem, taktiranjem i pokretima.
7.	Slobodne kreacije djeteta i plesne dramatizacije
6.	Igre s pjevanjem i pokretom
7.	Brojalice
8.	Osnovna obilježja narodnih plesova
9.	Vođene improvizacije
10.	Šetalice, pljeskalice: Medison, Pačji ples, Macarena, Letkis, Rašpa
11.	Elementi standardnih društvenih plesova
12.	Elementi ritmičke gimnastike sa i bez rekvizita
13.	Elementi klasičnog baleta, jazz baleta i suvremenog plesa
14.	Osnovne formacije i kretanje u formacijama.
15.	Poligoni prepreka uz glazbu

*Tablica 3.*  
Plan provedbe akcijskog istraživanja

tjedan	Plesni centar	Plesne igre	Plesne strukture u sklopu sata TZK	Ritmičke aktivnosti
1.	Obogaćivanje centra ogledalima	Moja forma - moj pokret	vježbe za pravilno držanje tijela	otkucaj svoje ime i otpleši ga
2.	Ples sa zaustavljanjem	Rukovanje i nogovanje	zamasi	ritmizirane igre, igre s pjevanjem
3.	Obogaćivanje centra za pokret i ples sa svilenim trakama	Plesni Twister	buđenje svijesti za slobodni i vezani tok pokreta	spontano reagiranje pokretom na zvukove
4.	Obogaćivanje centra krpenim mlatićima	Slova od tijela	suradnja u paru	ozvučenje ritmičkog kretanja zvučnim kontaktom i udaraljkom
5.	Kineziološke kartice Prikazi tijela u nekoj formi	igra s pjevanjem Sedam godina u kolu	doživljaj brzine i jačine pokreta- <i>efforti</i> . Metafora za <i>efforte</i> : bića stvari i pojave	Šalji dalje ritam
6.	Obogaćivanje centra spužvastim loptama	Igra pantomime	plesni hod i trk	Dirigent i istraživač
7.	Vođena plesna improvizacija	Igra s pjevanjem Širi-Širi	plesni skokovi i poskoci	tiho-glasno; ishodavanje određenog ritma s udaraljka
8.	Obogaćivanje centra pom-ponovima	Masaža u krug	plesni okreti	ritmičke aktivnosti na Orfovom instrumentariju
9.	Plesne improvizacije uz odabranu glazbu	Igra s pjevanjem Ovako se...	kretanje u osnovnim smjerovima u prostoru kretanje kroz različite prostorne razine (visoka, srednja, niska) prema Labanu	slušno bilježenje jednostavnih kratkih ritmova i njihovo prenošenje u pokret
10.	Kocka pokreta	Palačinka i kuhar	suradnja u paru i u manjim grupama u stvaranju zajedničkih kratkih cjelina pokreta	brojalica
11.	Obogaćivanje centra maramama	Parovi	prenošenje radnih pokreta neobičnih zanimanja u stilizirane plesne sekvence	igra s pjevanjem Bumbari i pčele
12.	Senzomotoričke podloge	Ogledalo	poticaj: fotografije divljih životinja u pokretu. Oponašanje kretanja divljih životinja; žirafa, zebra, krokodil, majmun	Šalji dalje topot
13.	Padobran	Zaleđeni kipovi	ponavljanje omiljenih tema uz uvježbavanje koreografije na temelju poznatih plesnih sekvenci	ritmička zagonetka

Tablica 4.

Sadržaj svakog pojedinog sata tijekom istraživanja

Tjedni fond sati: 3 x 45 min = 2,15 sata Tromjesečni fond sati: 12 tjedana x 2,15 sati = 24 sati

SAT	UVODNI DIO	PRIPREMNI DIO	GLAVNI DIO	ZAVRŠNI DIO
1.	Trčanje sa zadacima uz pratnju tamburina	OPV sa štapovima	1. Kretanje u osnovnim smjerovima u prostoru (naprijed - natrag, desno - lijevo, gore - dolje) 2. Poligon prepreka uz glazbu	otkucaj svoje ime i otpleši ga
2.	Kretanje sa zadacima uz zaustavljanje	OPV	1. Trčanje uz taktiranje (tamburin) 2. Letkis ples	igra s pjevanjem: Igra kolo
3.	Vrane i vrapci	OPV s loptama	1. Bacanje i hvatanje lopte u parovima 2. Plesna dramatizacija s podjelom uloga	brojalica: Zima
4.	Ja sam vjetar	OPV s maramama	1. Gađanje nepokretnih ciljeva različite veličine 2. Doživljaj brzine i jačine pokreta- <i>efforti</i> prema Labanu uz prilagođene nazive i metafore	ozvučenje ritmičkog kretanja zvučnim kontaktom i udaraljkom
5.	Trčanje u jatima	OPV s trakama	1. Hodanje naprijed-nazad i u stranu 2. Madison ples	Šalji dalje ritam
6.	Kreni-stani-smrzni	OPV u paru	1. Suradnja u paru u stvaranju zajedničkih kratkih cjelina pokreta 2. Jednostavna koreografija u parovima uz glazbu	igra s pjevanjem: U Zagrebu je kućica
7.	Semafor	OPV	1. Hodanje s nošenjem predmeta na glavi 2. Splitski ples, u parovima, u koloni	tiho-glasno; ishodavanje ritma uz pratnju udaraljki
8.	Brzi vlak-teretni vlak, kretanje u dvije kolone	OPV	1. Trčanje uz glazbenu pratnju 2. Macarena	igra s pjevanjem. Širi-širi
9.	Trčanje u paru sa zadacima	OPV	1. Kolo: Sunožni skok uvis, čučanj, okret na obje noge, ruke oslonjene na bok 2. Zajednička koreografija u formaciji kruga	slušno bilježenje kratkih ritmova, prenošenje u pokret
10.	Kipovi	OPV s obročima	1. Trčanje s oponašanjem životinja, ljudskih zanimanja, pojava u prirodi 2. Poligon prepreka uz glazbu i motivacijsku priču	igra s pjevanjem: Sedam godin u kolu



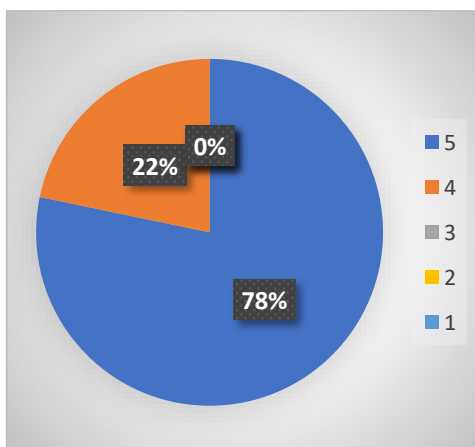
11.	Svi u kolo	OPV s trakama	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skakanje i trčanje u ritmu - Dvokorak, korak peta- prsti</li> <li>2. Polka - Zajednička koreografija u formaciji kruga</li> </ol>	Dirigent i istraživač
12.	Lov pahuljice	OPV	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poskakivanje izmjenično na jednoj pa na drugoj nozi</li> <li>2. Pačji ples</li> </ol>	Šalji dalje ritam
13.	Let leptira	OPV sa štapovima	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hodanje s promjenom pravca kretanja</li> <li>2. Macarena-ponavljanje</li> </ol>	ritmička zagonetka
14.	Spas podignuta noga	OPV s malim lopticama	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trčanje udvoje, utroje s držanjem za ruke i bez držanja za ruke</li> <li>2. Rašpa</li> </ol>	Slova od tijela
15.	Slijetanje lastavica	OPV u paru	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Puzanje i provlačenje kroz обруč</li> <li>2. Ples-realizacija zadanog ritma sa zadacima,</li> </ol>	Divlje mačke
16.	Trčanje kao konjić	OPV	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sunožno poskakivanje na mjesto-nisko, visoko</li> <li>2. Kretanje sa zadacima uz padobran</li> </ol>	igra pantomime
17.	Hodanje uz pratnju tamburina	OPV s balonima	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trčanje s preprekama; oko prepreka, između prepreka</li> <li>2. Cha cha ples</li> </ol>	Ogledalo
18.	Hodanje sa udaraljka uz promjenu tempa, ritma i smjera kretanja	OPV s elementima klasičnog baleta	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poskoci sunožni, poskoci sa prednjim izbačajima noge</li> <li>2. Poligon prepreka uz glazbu i motivacijsku uvodnu priču</li> </ol>	Masaža u krug
19.	Semafor	OPV	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bočno kotrljanje na vodoravnoj podlozi u opruženom položaju na jednu i drugu stranu</li> <li>2. Letkis (ponavljanje), zajednička koreografija u koloni (zmija)</li> </ol>	igra s pjevanjem: Ovako se
20.	Trčanje s preskakivanjem	OPV s loptama	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bečki valcer: Osnovni koraci, pojedinačno i u paru.</li> <li>2. Zajednička koreografija</li> </ol>	Palačinka i kuhar
21.	Hodanje sa zadacima	OPV	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Puzanje i provlačenje ispod suvježbača</li> <li>2. Poligon prepreka kroz vođenu fantaziju</li> </ol>	Zaleđeni kipovi
22.	Svi u kolo	OPV u paru	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hodanje na mjestu uz zadani ritam</li> <li>2. Macarena (ponavljanje)</li> </ol>	Parovi

23.	Trčanje okretom	OPV trakama	<ol style="list-style-type: none"> <li>Hodanje po suženoj podlozi iznad tla (oko 20 cm visine)</li> <li>Madison (ponavljanje)</li> </ol>	Fotografija
24.	Ledena baba	OPV	<ol style="list-style-type: none"> <li>Penjanje na švedske ljestve okrenuti licem prema spravi</li> <li>Oponašanje kretanja divljih životinja; žirafa, zebra, krokodil, majmun uz promjenu glazbe za svaku životinju</li> </ol>	Latice

### Dijeljenje naučenog

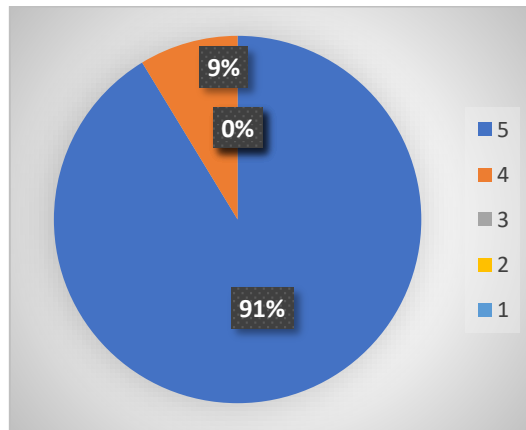
Uvođenjem promjena u prostoru i primjenom plesnih struktura djeca su se počela sve više uključivati u tjelesne aktivnosti, a nakon nekog vremena i samoinicijativno koristiti naučene plesne elemente prilikom slobodnog vremena te samoorganiziranih igara. Aktivnosti koje su bile provedene u odgojnoj skupini pokazale su se uspješnima. Potaknuta je interakcija među djecom, razvio se osjećaj grupnog zajedništva, a ono što je osobito vidljivo kod djece je povećano zadovoljstvo prilikom tjelesnog vježbanja. Podatci su prikupljeni postupkom promatranja uz bilježenje, uvidom u tablice praćenja razvoja djece, zajedničkom analizom foto i video zapisa i anketiranjem djece. Instrument istraživanja bio je anketni upitnik prilagođen djeci predškolske dobi, izrađen za potrebe istraživanja prema karticama za samoprocjenu kurikula za osobni i socijalni razvoj i učiti kako učiti (Viher, 2021). Djeca su odgovarala pokazujući prstima jedne ruke od jedan do pet, gdje 1 znači uopće ne (uopće se ne slažem), 2 ne slažem se (malo), 3 ne znam/nisam siguran/a (niti se slažem niti ne slažem), 4 slažem se, 5 potpuno se slažem. Listić samoprocjene sastoji se od sljedećih šest tvrdnji :

- Shvaćam potrebu svakodnevnog bavljenja tjelesnom aktivnošću. 18 djece se u potpunosti slaže, 5 djece se slaže.



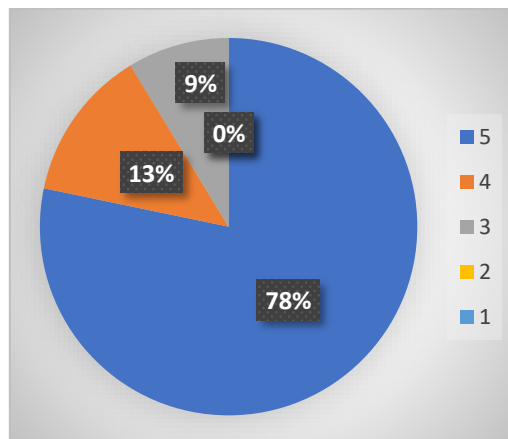
Grafikon 1.

2. Znam koliko su važne vježbe razgibavanja. 21 dijete zna uz objašnjenje, 2 djece zna ali ne znaju objasniti.



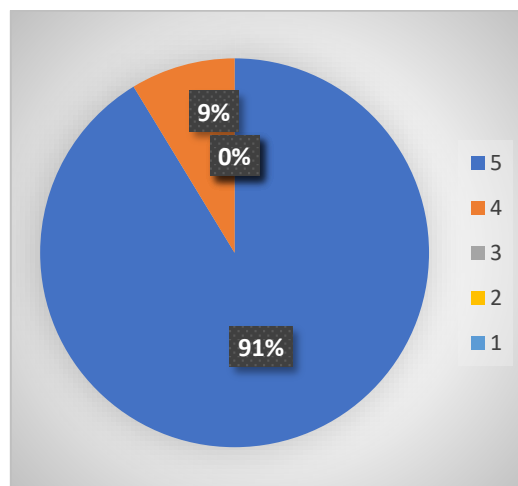
Grafikon 2.

3. Trudim se što pravilnije izvesti vježbu. 18 djece se jako trudi, 3 djece se trudi, 2 ne zna.



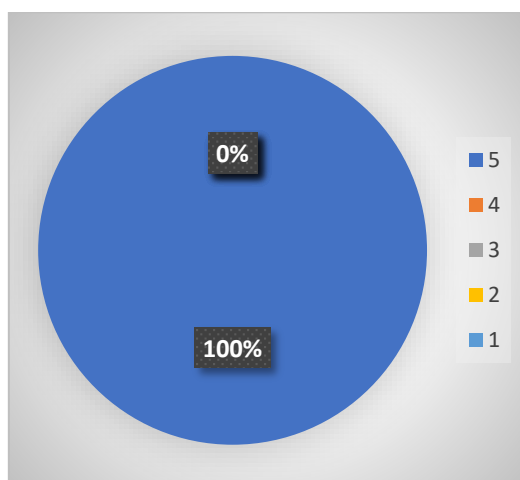
Grafikon 3.

4. Plesne vježbe i igre su mi zanimljive. 21 dijete smatra igre jako zanimljivima, 2 zanimljivima.



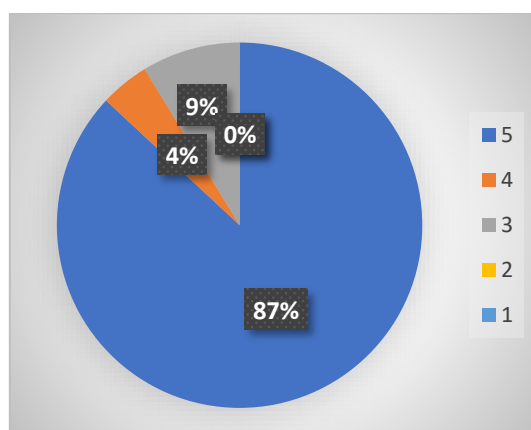
Grafikon 4.

5. Radije vježbam otkad radimo nove vježbe. Sva djeca, njih 23 rado vježbaju nove vježbe.



Grafikon 5.

6. Želim nastaviti učiti nove plesne vježbe. 20 djece zaista želi nastaviti učiti vježbe, 1 želi, 2 nije sigurno, odnosno ne mogu reći da žele, niti da ne žele.

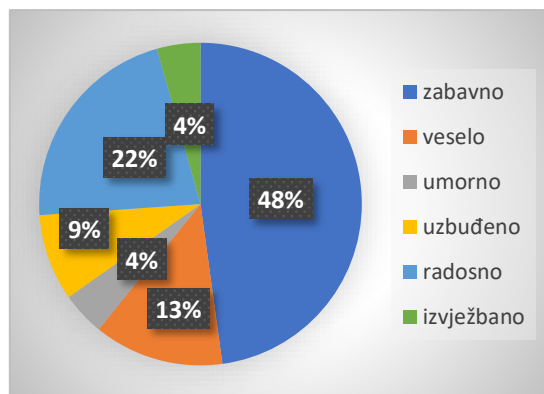


Grafikon 6.

Da bi utvrdili kako se djeca osjećaju i jesu li ti osjećaji pozitivni ili negativni, postavljeno im je pitanje o tome kako se osjećaju dok se bave plesnim aktivnostima. Također im je postavljeno pitanje koje su im bile omiljene plesne aktivnosti a koje su im bile najteže za izvesti ili naučiti. Rezultati su prikazani u tablicama 5., 6. i 7. te grafikonima 7., 8. i 9.

Tablica 5.

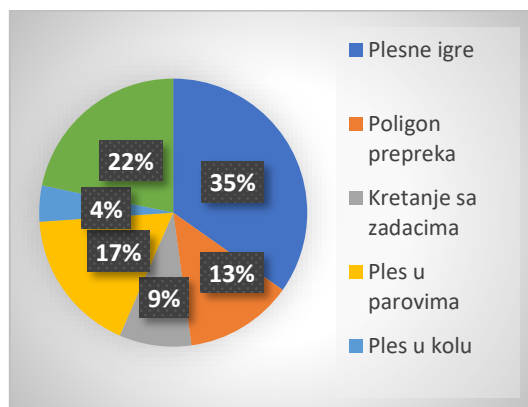
Osjećaji	Osjećaji djece dok se bave plesnim aktivnostima	
	Broj djece	Postotak
Zabavno	11	48%
Veselo	3	13%
Umorno	1	4%
Uzbuđeno	2	9%
Radosno	5	22%
Izvježbano	1	4%



Grafikon 7.

Tablica 6.  
Omiljene plesne aktivnosti

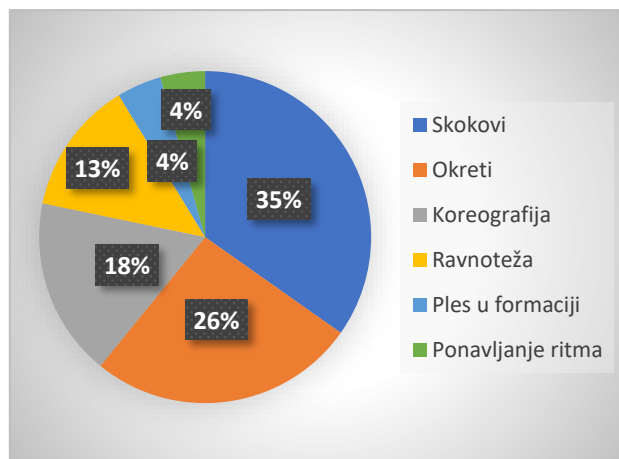
	Broj djece	Postotak
Plesne igre	8	35%
Poligon prepreka	3	13%
Kretanje sa zadacima	2	9%
Ples u parovima	4	13%
Ples u kolu	1	4%
Šetalice/pljeskalice	5	22%



Grafikon 8.

Tablica 7.  
Što mi je bilo najteže izvesti/naučiti?

	Broj djece	Postotak
Skokovi	8	35%
Okreti	6	26%
Koreografija	4	18%
Ravnoteža	3	13%
Ples u formaciji	1	4%
Ponavljjanje ritma	1	4%



Grafikon 9.

Odgovori na pitanja otvorenog tipa pokazali su da su se djeci najviše svidjele plesne igre. Navode da su se osjećali radosno, izvježbano, zabavno, veselo i uzbuđeno. Jedno dijete izjavljuje da se prilikom vježbanja osjećalo umorno. Smatraju da im je bilo najteže izvoditi skokove i okrete. Neki su imali poteškoća pri svladavanju koreografija, izvođenju vježbi ravnoteže, a po jedno dijete s plesom u zadanoj formaciji i ponavljanju ritma.

## 7. ZAKLJUČAK

Ples je kineziološka aktivnost, ali i umjetnost, a tijelo koje pleše instrument ali i sredstvo umjetnosti pokreta. Jedan je od najprikladnijih oblika aktivnosti za djecu jer se temelji na prirodnim oblicima kretanja. Djeca se trebaju kretati kako bi se uredno razvijala jer je kretanje temelj njihovog razvoja. U plesu se djeca kreću kroz igru i druženje s vršnjacima, često uz glazbenu pratnju što ima bitan odgojni potencijal. Plesom također istražuju svijet i otkrivaju na koje načine mogu koristiti svoje tijelo u svladavanju prostora.

Odgovitelj može omogućiti primjenu plesnih struktura te na zanimljiv način poticati i motivirati djecu na fizičku aktivnost. Svladavanje i vježbanje plesnih struktura jača otpornost tijela i duha. Djeca kroz ples stječu kontrolu nad sobom i svojim ponašanjem i uče odgoditi osnovne potrebe i upravljati emocijama. Suradnjom s drugom djecom, vježbaju socijalne vještine i kompetencije.

Ovim se radom želi prikazati kako učinkovito primijeniti plesne strukture u sklopu tjelesne i zdravstvene kulture. Kroz tri mjeseca, ostvareno je dvadeset i četiri sata tjelesne i zdravstvene kulture obogaćenih plesnim sadržajima. Nakon provođenja programa izvršeno je ispitivanje zadovoljstva djece provedenim, a rezultati su pokazali zadovoljstvo djece uvedenim promjenama. Sve organizirane aktivnosti i promjene metodički su potkrijepljene, kroz pripremu

sadržaja, dokumentiranje i evaluaciju provedenog. Uspješan program može se realizirati samo uz kvalitetno planiranje, ali i timsku suradnju te pozitivan stav i želju odgojitelja za osobnim profesionalnim razvojem i napretkom djece.



*Slika 4. Plesna igra: Čarobnjak-pretvori se u kuglicu*



*Slika 5. Plesna dramatizacija s rekvizitima*



*Slika 6. Igra padobranom na otvorenom*

## 8. LITERATURA

- Bačlija Sušić, B. (2016). Komparacija ideja funkcionalne muzičke pedagogije i temeljnih glazbeno-pedagoških koncepata s početka 20. stoljeća. *Život i škola*, 62, 195-206. Preuzeto 21.5.2022.: <https://hrcak.srce.hr/file/243553>
- Bašić, J., Hudina, B., Koller-Trbović, N., Žižak, A. (1994). *Integralna metoda*. Zagreb: Alinea.
- Baureis, H., Wagenman, C. (2015). *Djeca bolje uče uz kineziologiju: savjeti i vježbe za lakše učenje i bolju koncentraciju*. Split: Harfa.
- Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review*, 30(4), 331-351. Preuzeto 18.6.2022.: <https://doi.org/10.1016/j.dr.2010.08.001>
- Boban, I. (2018). Moje putovanje kroz zlatne šezdesete. *Kretanja-časopis za plesnu umjetnost* 30, 9-22. Preuzeto 22.5.2022.: <https://docplayer.rs/181362842-Kretanja-%C4%8Dasopis-za-plesnu-umjetnost-dance-magazine.html>
- Bouillet, D. (2016). *Uvažavanje različitosti i izgradnja mira. Priručnik za akcijska istraživanja*. Zagreb: Centar za civilne inicijative.
- Brkljačić, D. (2006). *Uvod u balet*. Zagreb: Nova izNova.
- Cohen, S. J. (1988). *Ples kao kazališna umjetnost*. Zagreb: Omladinski kulturni centar.
- Cox, R. (2005). *Psihologija sporta: koncepti primjene*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Đurinović, M. (2008). *Razvoj suvremenog plesa: Ana Maletić: životopis*. Zagreb: Hrvatski institut za pokret i ples.
- Findak, V. (1995)., *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju, priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Edip.
- Gospodnetić, H. (2015). *Metodika glazbene kulture za rad u dječjim vrtićima 1 i 2*. Zagreb: Mali profesor.



- Ismail, A. H. (1976). Povezanost između kognitivnih, motoričkih i konativnih karakteristika. Correlation Between cognitive, Motor and Conative Characteristics. *Kineziologija*, 6(1-2), 47.
- Kosinac, Z. (1999). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi*. Split: Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita.
- Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita.
- Kosinac, Z., Prskalo, I. (2017). *Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta: udžbenik za odgojitelje i učitelje*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet .
- Kostić, R. M., Miletić, Đ., Jocić, D. J., Uzunović, S. (2002). The influence of dance structures on the motor abilities of preschool children. *Facta universitatis-series: Physical Education and Sport*, 1, 83-90. Preuzeto 24. 1. 2022.: <http://facta.junis.ni.ac.rs/pe/pe2002/pe2002-08.pdf>
- Mackrell, J. R. (2020, November 19). Dance. *Encyclopedia Britannica*. Preuzeto 24.1. 2022.: <https://www.britannica.com/art/dance>
- Maletić, A. (1983). *Pokret i ples: teorija, praksa i metodike suvremene umjetnosti pokreta*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
- Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
- Maletić, A. (2002). *Povijest plesa starih civilizacija*. Zagreb: Matica Hrvatska.
- McCall, R. M., i Craft, D. H. (2002). *Moving with a Purpose: Developing Programs for Preschoolers of All Abilities*. Human Kinetics, IL.
- Milanović, D. (2013). *Teorija treninga: kineziologija sporta*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
- Mikulić, M., Prskalo I., Runjić, K. (2007). Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta. U V. Findak (Ur.) *Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa „Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“*, Poreč (str. 455-458). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

- Ministarstvo, znanosti obrazovanja i sporta [MZOS.] (2006). Nastavni plan i program za osnovnu školu. Preuzeto 24. 1. 2022.: [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/full/2006\\_09\\_102\\_2319.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/full/2006_09_102_2319.html)
- Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinantropologija: biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
- Mišigoj-Duraković, M., Heimer, S., i Matković, B. R. (1999). Utvrđivanje razine tjelesne aktivnosti u javnozdravstvenim studijama. U Mišigoj-Duraković i sur (Ur.) *Tjelesno vježbanje i zdravlje*, 12-14. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Naimoli, L. P.-V. (2016). The Use of Dance/Movement Therapy in a Preschool Curriculum: Enhancing Kindergarten Readiness Skills. *Dance/Movement Therapy Theses*. 13. Preuzeto 22.5.2022.: [https://digitalcommons.slc.edu/dmt\\_etd/13](https://digitalcommons.slc.edu/dmt_etd/13)
- Payne, V. G., Isaacs, L. D. (2011). *Human Motor Development*. New York: McGraw-Hill.
- Pejčić, A., Trajkovski, B. (2018.) *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
- Prskalo, I., Barić, A., Badrić, M. (2010). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme mladih, U: Andrijašević, M.(ur.): *Kineziološki sadržaji i društveni život mladih* (str. 65-71). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Školska knjiga.
- Robinson, L. E., Goodway, J. D. (2009). Instructional Climates in Preschool Children Who Are At-Risk. Part I: Object-Control Skill Development. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 80, 533-542. Preuzeto 21.5.2022.: <https://doi.org/10.5641/027013609X13088500159480>
- Sekulić, D., Metikoš, D. (2007.) *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji: uvod u osnovne kineziološke transformacije*. Split: Sveučilište u Splitu.
- Souza, L.N., Freire Garcia, S. (2018). Towards an interactive tool for music and dance: gestures, Laban movement analysis and spectromorphology. *Revista Música Hodie*, 18 (1), Goiania, 117-131. Preuzeto 22.5.2022.: <https://doi.org/10.5216/MH.V18I1.53576>
- Srhoj, L.J., Miletić, Đ. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel internacional.

- Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca B., Letica M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
- Sunderlage, A. (2021). *Let's Dance: Exploring the Physical, Psychological, and Social Effects of Dance in Children*. (Diplomski rad). Columbia: University of South Carolina. Preuzeto 20.5.2022.: [https://scholarcommons.sc.edu/senior\\_theses/413](https://scholarcommons.sc.edu/senior_theses/413).
- Svalina, V. (2015). *Kurikulum nastave glazbene kulture i kompetencije učitelja za poučavanje glazbe*. Osijek: Sveučilište Josipa Juraja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
- Svalina, V. (2018). Razvoj glazbeno pedagoške misli u 17. i 18. stoljeću. *Opšta muzička pedagogija General Music Pedagogy Cetinje*. Preuzeto 22.5.2022.: [https://bib.irb.hr/datoteka/1010606.Svalina\\_V\\_Razvoj\\_glazbeno\\_pedagoke\\_misli\\_u\\_17\\_i\\_18\\_stoljeu\\_2.pdf](https://bib.irb.hr/datoteka/1010606.Svalina_V_Razvoj_glazbeno_pedagoke_misli_u_17_i_18_stoljeu_2.pdf)
- Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola*, (14), 40-45. Preuzeto 18.3.2022.: <https://hrcak.srce.hr/25067>
- Tsompanaki, E. (2019). The Effect of Creative Movement-Dance on the Development of Basic Motor Skills of Pre-School Children. *Review of European Studies*; 11 (2), 29-40. Canada: Canadian Center of Science and Education. Preuzeto 22.5.2022.: <https://doi.org/10.5539/res.v11n2p29>
- Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. A. (1998). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Viher, J. (2021). *Volim, mogu, znam! mapa s aktivnostima za samoprocjenu prema kurikulumima međupredmetnih tema: osobni i socijalni razvoj i učiti kako učiti*. Zagreb: Školska knjiga.
- Vlašić, J., Čačković, L., Oreb, G. (2016). Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi. U V. Findak (Ur.) *Kineziologija i područje edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva, 25. ljetna škola kineziologa RH u Poreču* (str. 755-760). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. Preuzeto 18.3.2022.: <https://www.hrks.hr/images/datoteke/Ljetna%20%C5%A1kola/Zbornici%20radova/Ljetna-skola-2016.pdf>

#### IZVORI SLIKA:

Foto arhiva Tamare Vrdoljak

## 9. PRILOZI

### Anketni upitnik stavova odgojitelja

Bavio/la sam se rekreativno plesom

Smatram da je ples za djecu prirodan i koristan

Ples ima pozitivan utjecaj na djetetov cjelokupni razvoj


Poznajem plesne strukture i posjedujem kompetencije za implementiranjem istih u svoj rad

Imam volju i želju motivirati djecu za pokretno izražavanje

Koristim glazbu kao sredstvo motivacije za ples djece

Zadovoljan/a sam raspoloživim prostorom i materijalom za provođenje programa tjelesne i zdravstvene kulture

### Samovrednovanje djece

	1 prst UOPĆE NE	2 prsta MALO	3 prsta NE ZNAM	4 prsta SLAŽEM SE	5 prstiju U POTPUNOSTI SE SLAŽEM
SHVAĆAM POTREBU SVAKODNEVNOG BAVLJENJA TJELESNOM AKTIVNOŠĆU					
ZNAM KOLIKO SU VAŽNE VJEŽBE RAZGIBAVANJA					
TRUDIM SE ŠTO PRAVILNIJE IZVESTI VJEŽBU					
PLESNE VJEŽBE I IGRE SU MI ZANIMLJIVE					
RADIJE VJEŽBAM OTKAD RADIMO NOVE VJEŽBE					
ŽELIM NASTAVITI UČITI PLESNE VJEŽBE					

## Pitanja otvorenog tipa za djecu

Kako se osjećate dok se bavite plesnim aktivnostima?

Koja ti je najdraža plesna aktivnost?

Koju si plesnu aktivnost najteže izveo/la i/ili naučio/la?

## Primjer pripreme sata tjelesne i zdravstvene kulture obogaćenog plesnim sadržajima

Cilj i zadaci: Razvoj i usavršavanje koordinacije

### Struktura i trajanje sata:

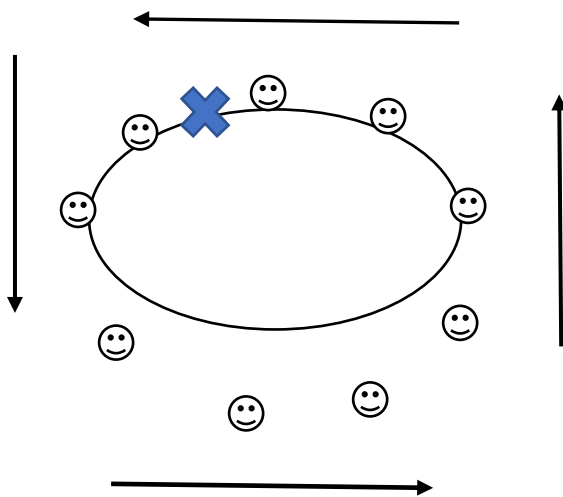
1. Uvodni dio: 7 min- Hodanje uz pratnju tamburina
2. Pripremni dio: 10 min- Opće pripremne vježbe
3. Glavni dio: 20 min

a) Glavni "A" dio: 8 min-Ples-realizacija ritma

b) Glavni "B" dio: 12 min-Poligon prepreka uz glazbu

4. Završni dio: 8 min- igra s pjevanjem Širi-širi

Glavni "A" dio- Ples-realizacija zadanog ritma sa zadacima, krećući se po obodu kruga

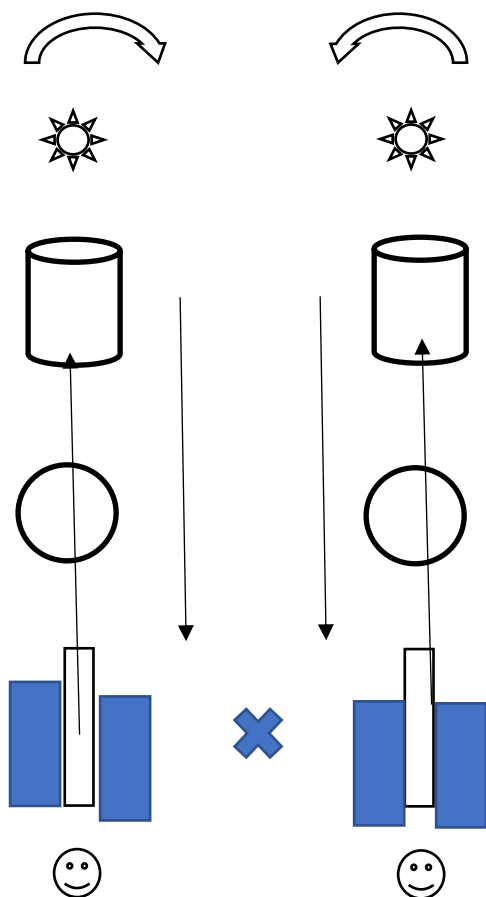


Djeca se kreću po obodu kruga uz promjenu tempa, ritma i smjera kretanja, uz pratnju tamburina. Odgojitelj zadaje ritam i tempo a djece mijenjaju smjer kretanja na dogovoreni znak.

Glavni "B" dio- Poligon prepreka – Idemo u čarobnu šumu-Puzanje i provlačenje sa zadacima

Poligonu prethodi motivacijska priča voditelja.

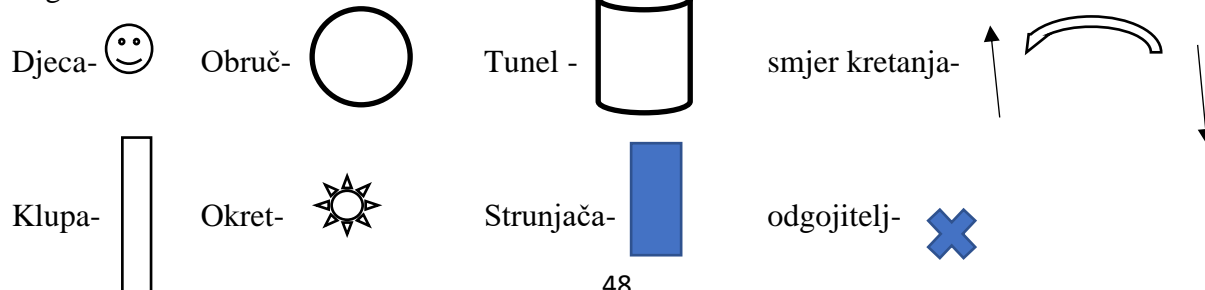
Djeca se kreću u dvije kolone, uz pratnju glazbe, Vivaldi, A.-Četiri godišnja doba, naizmjenično s razmakom. Kreću na znak odgojitelja. Izvode različite vrste kretanja slijedećim redoslijedom; hodanje, puzanje četveronoške po povišenoj i suženoj površini, provlačenje kroz, puzanje i provlačenje i okret. Djeca prolaze poligon krećući se puzeći po niskoj klupi, provlačeći se kroz obruč a zatim provlačeći se četveronoške kroz tunel. Nakon tunela zadatak je jednostavni sunožni okret i povratak na kraj kolone.



Završni dio: Igra s pjevanjem *Širi širi* Tijek igre: Djeca se kreću po krugu ( u kolu) i pjevaju. Imenovano dijete okrene se leđima prema sredini kruga. Pjesma se pjeva sve dok se svi ne okrenu leđima prema sredini kruga. Tada djeca zapjevaju „okrenimo se sada svi“. Tekst pjesme: Širi, širi, šareni šeširi, nisam ja, nisi ti, okreni se Ana ti!

Sredstva i pomagala: tamburin, obruči, strunjače, klupe, tuneli

Legenda:



## **Izjava o izvornosti diplomskog rada**

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.

A handwritten signature in blue ink that reads "Tamara Vrdoljak". The signature is written in a cursive style and is positioned above a horizontal line.

---

Tamara Vrdoljak