

Koordinacija u ritmu kroz elemente latinoameričkih plesova

Milković, Noa

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:133605>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-18**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Noa Milković

Koordinacija u ritmu kroz elemente latinoameričkih plesova

Završni rad

Petrinja, rujan 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Noa Milković

Koordinacija u ritmu kroz elemente latinoameričkih plesova

Završni rad

Mentor rada: izv. prof. dr. sc. Marija Lorger

Petrinja, rujan 2024.

Izjava o izvornosti završnog rada

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

Sadržaj

1	Uvod.....	1
2	Motorički razvoj djece predškolske dobi	2
2.1	Motoričke vještine	2
2.2	Sposobnost koordinacije	3
2.3	Uloga odgojitelja.....	3
3	Povijest plesa.....	4
3.1	Ples.....	5
3.2	Standardni plesovi.....	6
3.3	Latinoamerički plesovi.....	7
3.3.1	Samba	7
3.3.2	Cha-cha-cha	8
3.3.3	Rumba.....	8
3.3.4	Paso doble.....	9
3.3.5	Jive.....	9
3.3.6	Salsa.....	10
3.3.7	Bachata	10
3.4	Elementi plesa u radu s djecom predškolske dobi	11
3.5	Struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture temeljenoga na elementima plesa.....	11
4	Dosadašnja istraživanja	12
5	Cilj i hipoteze istraživanja.....	14
6	Metode rada.....	14
6.1	Uzorak ispitanika	14
6.2	Mjerni instrumenti	15
	T-test.....	15
	Heksagon test (XT)	16
6.3	Način provođenja mjerenja	17
6.4	Način obrade podataka.....	17
7	Rezultati mjerenja.....	18
7.1	Provjera značajnosti razlika između inicijalnog i završnog mjerenja	19
8	Rasprava	20
9	Zaključak.....	21
	Literatura:	22

Sažetak

Istraživanje je provedeno s ciljem utvrđivanja utjecaja programa primjene jednostavnih plesnih elemenata preuzetih iz latinoameričkih plesova na razvoj koordinacije u ritmu u predškolskoj dobi. Istraživanje je provedeno na uzorku od dvadeset ispitanika u dječjem vrtiću Sisak Stari, u dobi od pet do šest i pol godina. Efekti procesa vježbanja provjereni su pomoću dva mjerna instrumenta i to T-testom i Heksagon testom. Dobiveni rezultati pokazali su da je proces vježbanja imao značajno pozitivan utjecaj na razvoj koordinacije. Za moguća daljnja istraživanja u ovom području kao i za vjerodostojnije rezultate bilo bi poželjno osjetno povećati broj sudionika u njima.

Ključne riječi: djeca predškolske dobi, motoričke sposobnosti, plesne strukture

Summary

The research was conducted with the aim of determining the impact of a program involving simple dance elements taken from Latin American dances on the development of coordination in rhythm in preschool-aged children. The research was carried out on a sample of twenty participants at the Sisak Stari kindergarten, aged between five and six and a half years. The effects of the exercise process were tested using two measuring instruments, the T-test and the Hexagon test. The results showed that the exercise process had a significantly positive impact on the development of coordination. For future research in this field, as well as for more reliable results, it would be desirable to significantly increase the number of participants.

Keywords: preschool children, motor skills, dance structures

1 Uvod

Od najranije dobi tjelesna aktivnost važna je za pravilan rast i razvoj djeteta, te ima utjecaj na brojne aspekte našeg života, kao što su stvaranje pozitivne slike o sebi, podizanje samopouzdanja, održavanje optimalne tjelesne težine, socijalizacija i razvijanje motoričkih znanja (Sindik, 2008). Roditelji, koji s djetetom provode najveći dio vremena, trebaju pozitivno utjecati na njegovu tjelesnu aktivnost kroz različite kineziološke sadržaje u kojima dijete stupa u interakciju sa drugom djecom, poboljšava socijalizaciju te istražuje i proučava svijet oko sebe. Djeca, koja od najranije dobi steknu naviku provođenja tjelesnih aktivnosti, vrlo vjerojatno će i u odrasloj dobi biti tjelesno aktivna. Tjelesna aktivnost u ranoj dobi prevencija je za iskrivljene kralježnice, spuštenu stopala, slabljenje cijelog tijela, nepravilnog držanja, brzog umaranja, itd. (Rečić, 2006). Kako bi dijete steklo pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti i zdravom načinu života, roditelji i odgojitelji trebaju mu u tome biti uzor te kod djeteta poticati želju za kretanjem. Zbog toga, u predškolskim ustanovama postoje sportski programi kojima je cilj svojim djelovanjem utjecati na psihološko i zdravstveno stanje djeteta (Pezić, 2017). Neki od tih programa su i plesni programi. Dijete od malih nogu dobiva želju za pokretom i reagira na podražaje iz okoline, pa tako i na glazbu. Kada dijete čuje glazbu, bez razmišljanja će se jedan dio tijela početi pokretati. Bitno je da to počne dobrovoljno od strane djeteta, te da dijete uživa u tome. Plesnim pokretima se može iskazati puno toga. Ples je spoj mašte, kreativnosti, ali i borbenosti te ga razumiju svi ljudi svijeta. Plesom se smanjuje stres, poboljšava raspoloženje i povećava intelektualna sposobnost. Također, postiže se disciplina, samopouzdanje i razvijanje odgovornosti. U vrtićkoj je dobi ključno uvoditi što više različitih vrsti kretanja kako bi se kod djece poticao razvoj što većeg broja motoričkih sposobnosti. Kroz pokret, djeca upoznaju sebe i svijet oko sebe te uspostavljaju komunikaciju sa svojom okolinom. (Bala, 2007). U ovom radu istraživanje je usmjereno isključivo na jednostavne elemente latinoameričkih plesova koji dolaze iz različitih dijelova svijeta i različitih kultura, a razlikuju se po tehnici i glazbi na koju se izvode. Ples je aktivnost koja je primjerena djeci svih uzrasta. Pomoću plesa djeca razvijaju osjećaj za ritmičnost i estetiku, a posebno je važan za pravilno držanje tijela.

2 Motorički razvoj djece predškolske dobi

Poticanje pravilnog rasta i razvoja djece predškolske dobi, briga o njihovom zdravlju te unapređenje motoričkih postignuća i razvoj antropoloških obilježja ključni su ciljevi zdravstveno-odgojno-obrazovnog programa u predškolskom odgoju. U radu s djecom predškolske dobi važno je poznavati karakteristike njihovog rasta i razvoja, kao i njihove osobine i sposobnosti. Tjelesna aktivnost značajno utječe i na razvoj motoričkih sposobnosti, a njihovim razvojem smanjuje se rizik od ozljeda do kojih može doći tijekom igre. Postoji sedam osnovnih motoričkih sposobnosti: ravnoteža, koordinacija, snaga, brzina, fleksibilnost, preciznost i izdržljivost (Starc, Čudina-Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004).

2.1 Motoričke vještine

Prema Findaku (1995, str.15) motoričke vještine su „stečena sposobnost izvođenja motoričkih gibanja (struktura) na višoj razini, to jest lako, brzo, racionalno, efikasno.“ „Motoričko učenje predstavlja promjene temeljene na vježbi i/ili iskustvu koje se zbivaju u unutarnjim procesima senzorno motoričkog živčanog sustava te utvrđuje čovjekovu sposobnost za izvedbu motoričke vještine“ (Prskalo, Sporiš, 2016). Motoričkim vještinama utječemo na antropološke karakteristike koje uključuju građu tijela, koja je rezultat genetskih i okolinskih faktora i razvoja motoričkih sposobnosti kroz tjelesnu aktivnost. Također utječu i na funkcionalne sposobnosti, koje su odgovorne za transport i energiju u ljudskom tijelu. Motoričkim vještinama utječe se i na motoričko znanje, odnosno stupanj usvojenosti različitih motoričkih struktura te na kognitivne sposobnosti, uključujući prikupljanje, obradu i pamćenje informacija. Motorika se prema svojoj strukturi može podijeliti na finu i grubu. Fina motorika omogućava precizan rad prstiju i šake, što zahtjeva dobru koordinaciju oko-ruka te omogućava hvatanje predmeta i pokrete prstima, kao što su zavrtnje, odvrtnje, premetanje, zakopčavanje, otkopčavanje i sl. Suprotno tome, gruba motorika povezana je s razvojem mozga i snagom mišića. Njoj pripadaju grublji pokreti, kao što su djetetovo podizanje glave i trupa, puzanje, hodanje, skakanje i sl.

2.2 Sposobnost koordinacije

Koordinacija je složena motorička sposobnost koja omogućava izvođenje različitih motoričkih zadataka. Milanović (1997) prema Prskalo, Sporiš (2016, str. 160) je definira kao „sposobnost upravljanja pokretima cijeloga tijela ili dijelova lokomotornog sustava, a očituje se brзом i preciznom izvedbom složenih motoričkih zadataka, odnosno brzim rješavanjem motoričkih problema“. Koordinacija zauzima posebno mjesto u razvoju djeteta i razvija se od rođenja, pri čemu se način izvođenja pokreta mijenja od pokreta s malo kontrole prema povezanim i preciznijim pokretima. Milanović (1997; 2010) prema Prskalo, Sporiš (2016) opisuje njezinu složenost kao raznolikost akcijskih faktora, uključujući „brzinsku koordinaciju“, „ritmičku koordinaciju“, brzinu učenja novih motoričkih gibanja, „pravodobnost“ i sposobnost orijentacije u vremenu i prostoru. Razvoj koordinacije u predškolskoj dobi ima pozitivne učinke na cjelokupni razvoj djeteta jer u toj dobi djeca usvajaju obrasce pokreta, koji će im poslužiti u daljnjim motoričkim zadacima. Aktivnosti koje se mogu provoditi u predškolskoj ustanovi radi poboljšanja razvoja koordinacije uključuju: puzanje, hodanje, trčanje, skakanje, izvođenje koluta unaprijed, obilaženje i preskakanje vodoravnih i okomitih prepreka, orijentiranje po prostoru pomoću zvučnih i vidnih signala, trčanje i skakanje, penjanje na švedske ljestve, itd.

2.3 Uloga odgojitelja

Odgojitelji i roditelji su osobe s kojima dijete provodi najviše vremena. Stoga je izuzetno važno da djetetu pružaju pozitivan uzor i potiču želju za kretanjem i fizičkom aktivnošću. Kroz svakodnevne aktivnosti dijete, ne samo da razvija svoje motoričke sposobnosti, nego i stječe navike koje će mu biti korisne u životu. Bitno je da planiranje i provođenje aktivnosti u svakodnevnom radu s djecom bude prilagođeno dobi djece i njihovim razvojnim mogućnostima. Također, jednako je važno poticati djecu na aktivnosti kako bi razvijali njihove socijalne vještine i omogućili stvaranje pozitivnog prostorno-materijalnog okruženja. Kroz zajedničke aktivnosti djeca uče dijeliti, surađivati, poštivati pravila te razvijati empatiju prema drugima. Svako dijete je individualno i jedinstveno te ima drugačije sposobnosti, pa je važno prilagoditi pristup odgojno-obrazovnom radu i osigurati svakom djetetu individualizirani pristup (Božić, 2020).

3 Povijest plesa

Sami počeci plesa sežu u prapovijest, u vrijeme primitivnih zajednica, gdje se na pećinskim zidovima nalaze prvi zapisi o plesu. Kako je zajednica za pojedina društva bila primitivna, tako je i ples imao obilježja života u takvoj zajednici. Igre, koje su postojale u tom periodu dijelile su se na:

- igre lova, ribolova i zemljoradnje, odnosno plesovi s motivima iz ribolova, lova i rada na zemlji (u tim igrama imitirao se odlazak u lov, borba s plijenom, svladavanje plijena te povratak u zajednicu)
- ratnički plesovi, odnosno igre s motivima iz borbi s drugim plemenima gdje se podizao borbeni duh i moral članova zajednice
- svečarski plesovi ili igre u kojima se slavila dobra žetva, ženidba, rođenje djeteta i ostali događaji koji su u zajednici bili od posebne važnosti (čak se i smrt obilježavala plesom)
- plesovi, odnosno igre koje su imale elemente religioznog karaktera, koje su bile često zastupljene jer se vjerovalo da sve što se dogodi povezano je s nekom višom silom kojoj se treba dodvoriti plesom, u ovim plesovima postojalo je puno mistike

Također, za ovo razdoblje bili su specifični i erotski plesovi. Ples je u ovo doba bio sastavni dio svakog člana zajednice i ulazio je u svakodnevne rituale, te se zaključuje da je u tom razdoblju imao vrlo istaknuto mjesto u životima ljudi. Njihovi pokreti bili su grubo, prepuni skokova i čučućih položaja, životinjskog kretanja, pa čak i divljaštva. U starom vijeku došlo je do promjena te je ples dobio nove karakteristike. Uvodile su se nove kretnje. Ples je i tada zadržao obredni karakter, zasnovan na kultno-magijskim tradicijama. U kasnom srednjem vijeku ples se razvija u tri različita pravca:

- narodne igre i plesovi koje nastavljaju tradicionalne igre poštujući njihove oblike, forme i običaje
- plemićki plesovi, odnosno plesovi na dvoru (prvi plesovi u kojima se plesač i plesačica drže za ruke)
- gradske igre (ljudi počinju plesati na javnim mjestima, na trgovima, proslavama i sl.)

Osim ljudi, postoje dokazi da su plesale i životinje, posebno majmuni (Wainwright, 2007). Plesom su se obučavali i grčki vojnici. Ljudi nisu plesali u paru sve do petnaestog stoljeća, a pojava laganije odjeće omogućila im je lakše kretanje te pomak iz seoske sredine.

Nakon prvog svjetskog rata došlo je do promjena u plesnim stilovima i plesu u paru. Počelo se praktimirati da muškarac diktira korake i ima glavnu riječ, zbog čega je tjelesni kontakt među partnerima postao neophodan. Nakon drugog svjetskog rata pojavio se rock'n'roll te donio još jednu plesnu revoluciju i ostao popularan sve do danas. Tek u 21. stoljeću do izražaja dolaze latinoamerički plesovi. Uz rumbu, tango, salsu i sambu, plesali su se i lambada i mambo (Wainwright, 2007).

3.1 Ples

Pojam ritma u plesu odnosi se na ponavljajuće, pravilne obrasce pokreta koji se interpretiraju uz glazbu (Wainwright, 2007). Ritam je prisutan u svakoj osnovnoj funkciji u tijelu čovjeka, što dodatno naglašava njegovu važnost u svim aspektima života, uključujući i ples. Kada se govori o plesu, ritam ima značajnu ulogu jer plesačima omogućava usklađivanje s glazbom te im olakšava kretanje u skladu s tempom i dinamikom. Razumijevanje ritma pomaže plesačima u izražavanju pokreta kako bi bili u sinkronizaciji s glazbenim segmentima, a na taj način postiže se skladna, estetska izvedba. Ples i glazba iznimno su povezani jer je pokret prirodni odgovor tijela na glazbu. Kada osoba čuje glazbu, tijelo spontano reagira na zvučne podražaje i to omogućuje razvijanje osjećaja za ritam u najranijoj dobi djeteta. „Treba povezati glazbu i tijelo, ohrabriti dijete da pleše, plesati s njim zajedno. Bitno je postići slobodu i ležernost pokreta. Ono treba uživati u kretanju“ (Vučinić, 2001, str. 3). Za svladavanje ritma već u najmlađoj dobi od velike pomoći su dječje brojalice. To je jednostavan i učinkovit način za razvijanje ritmičke osjetljivosti kod djece jer daju mogućnost da kroz igru i ponavljanje usvoje osnovne ritmičke obrasce. Što su djeca starija, ritmičke aktivnosti postaju sve složenije i proširuju se na glazbene aktivnosti, uključujući pjevanje i sviranje. Nakon toga djeca dolaze do faze u kojoj kroz slušanje i analizu glazbe mogu prepoznati složenije ritmičke strukture. Poticanje djece na razvoj ritma trebalo bi činiti od njihove najranije dobi jer djeca, osim što razvijaju sposobnost kretanja na ritam, razvijaju i motoričke sposobnosti te kognitivne i socijalne vještine. Na taj način se stvaraju temelji za plesne i glazbene aktivnosti, a to doprinosi njihovu cjelokupnom razvoju.

Prema Mikuliću, Prskalu i Runjić (2007), ples je usklađeno gibanje tijela u prostoru i ubraja se u područje kreativnog ljudskog izražavanja. Također, to je vrsta umjetnosti, iako ples nije samo umjetnost, već i sport, zabava, igra i trenažno sredstvo. „Riječ ples koristi se za pokret ljudskog tijela bilo kada je riječ o vrsti umjetnosti, vidu socijalizacije, duhovnog ili nekog

drugog rituala ili jednostavno radi zabave“ (Bijelić, 2006, str. 24). Ples omogućuje izražavanje na kreativan način, što uvelike poboljšava razvoj dječjeg samopouzdanja i sposobnost izražavanja emocija. Ples, kao aktivnost, povezuje djecu, potiče suradnju i socijalizaciju u skupini, a isto tako razvija i empatiju među sudionicima. Djeca prirodno osjećaju potrebu za kretanjem i vole se nesmetano i slobodno kretati, a ples je jedna od aktivnosti koja im to i omogućuje jer mogu pokazati slobodu pokreta na različite načine. To je najbolji način na koji se djeca mogu zabaviti i razvijati ljubav prema fizičkoj aktivnosti.

Kroz ples, djeca uče o sebi i svome tijelu, stječu samopouzdanje i vjeru u vlastite sposobnosti, razvijaju osjećaj za kretanje u prostoru i percepciju prostora, a isto tako potiču međusobne interakcije, socijalne vještine te sposobnost međusobne suradnje. Ples nije samo aktivnost koja nas zabavlja nego je izuzetno važna u cjelokupnom razvoju djeteta. Kombinacijom kreativnosti, mašte, fizičke aktivnosti i međusobne interakcije, ples omogućava razvoj socijalnih, fizičkih i emocionalnih osobina što će biti korisno u djetetovom daljnjem razvoju.

3.2 Standardni plesovi

Standardni (klasični) plesovi često se nazivaju i dvoranski plesovi, a svoju su popularnost stekli na europskim dvorovima. Ovi plesovi prepoznatljivi su po specifičnom načinu držanja, a plesači i plesačice nosili su široku i tešku odjeću, koja je dodatno naglašavala eleganciju i profinjenost. Standardni plesovi su i danas ostali karakteristični po svojoj eleganciji, profinjenosti i fluidnom izvođenju. Plesovi se izvode u paru, a par je sastavljen od muškarca i žene. Plesači plešu u zatvorenom, tzv. „close hold“ držanju. Ovo elegantno držanje omogućuje preciznu koordinaciju pokreta te naglašava sklad i sinkronizaciju među partnerima na plesnom podiju (Moore, 2010). Plesovi koji pripadaju standardnim plesovima su engleski valcer (English waltz), tango, bečki valcer (Viennese waltz), slowfox i quick step. Svaki od ovih plesova ima specifične karakteristike, drugačiji ritam i obrasce kretanja, a zajednička im je elegancija i profinjenost na plesnom podiju. Engleski valcer poznat je po nježnosti i laganoj glazbi. Tango karakteriziraju oštri i brzi pokreti, dok bečki valcer odlikuje kruženje po plesnom podiju. Slowfox i quickstep su dinamični plesovi koji zahtjevaju veliku tehničku pripremljenost i zbog toga se na natjecanjima plešu zadnji.

3.3 Latinoamerički plesovi

Latinoamerički plesovi su popularnost stekli tijekom pedesetih godina prošlog stoljeća. Zbog svoje temperamentnosti i slobodnog izražavanja uvijek su bili atraktivni i zanimljivi. Takva vrsta plesa posebno je privukla stanovnike „starog“ kontinenta, koji su počeli proizvoditi glazbu na raznim udaraljka, poput konga, čokala, timbalesa i ostalih. Vremenom su latinoamerički plesovi dobivali sve jasniju formu i definirani su osnovni koraci, koji su bili temelj kreiranja raznih plesnih pokreta i figura. Interpretacija plesa na različite načine dovela je do više stilova plesanja, ali se njihova forma zadržala. Za razliku od standardnih plesova, latinoamerički plesovi razlikuju se u držanju, načinu plesanja, kostimima i glazbi. U latinoameričkim plesovima svi dijelovi tijela aktivno sudjeluju, karakteristično je gibanje u dijelu zdjelice, a veću mogućnost gibanja doprinosi pozicija stopala, u kojoj su prsti okrenuti prema van. Također držanje u latinoameričkim plesovima je uglavnom otvoreno, no može varirati ovisno o figuri koja se izvodi. Plesači su zbog tog otvorenog držanja udaljeniji jedni od drugih za razliku od standardnih plesova. Otvoreno držanje omogućuje plesačima veću pokretljivost i dinamičnost te veću slobodu kod izvođenja plesnih figura, što je vrlo važno. U latinoameričke plesove ubrajamo: sambu, cha-cha-cha, rumbu, paso doble i jive, koji se plešu u natjecateljskim kategorijama, a rekreativno možemo ubrojiti još i salsu i bachatu. Svaki od ovih plesova ima specifične karakteristike, glazbu i načine izvođenja. U ovim plesovima očituje se utjecaj različitih kultura, a to se vidi u glazbi, stilu i ritmu svakog plesa. Tehnika latinoameričkih plesova podrazumijeva dvadeset i tri osnovne „basic“ pozicije iz kojih proizlaze sve plesne figure. S obzirom na težinu izvođenja pojedinih plesova i zahtjevnosti koraka najprije se uče samba, cha-cha-cha i jive. Ovi plesovi ulaze u D3 plesni razred, što znači da su figure i elementi lakši te da se koriste samo osnovni elementi i pozicije. Rumba i paso doble, zbog svoje složenosti, uče se kasnije, odnosno nakon što plesači svladaju osnovne tehničke elemente.

3.3.1 Samba

Samba dolazi iz Brazila i nacionalni je ples te simbol te zemlje. U Brazilu se pojavila prije oko 500 godina. Samba je u Europu došla tek 1905. godine. Prvi oblik sambe koji se pojavio u Europi zvao se maxixe, a izveden je u Lady Madcap, Georgea Edwarda. Nakon toga, novi ples pojavio se u filmu Let u Rio, 1933., gdje su glumci zaplesali ples karioka, u kojem se osjeća utjecaj sambe. Prava samba je postala poznata kao ples tek u filmovima Carmen Mirande. Samba je svima poznata kao ples koji se pleše na karnevalima u Rio de Janeiru, a

nazivaju je i plesom slavlja i radosti. Glazba sambe dolazi od vjerske (kultne) glazbe drevne Afrike, a bogata je mnogim glazbenim instrumentima, kao što su truba, bubanj, zvona i konge, koji joj daju egzotičnost, od plesača traže stalno gibanje tijela. Glazbeni oblik sambe je u dvočetvrtinskoj mjeri i složen je, a držanje u sambi je otvoreno. Tijekom plesa plesači moraju obratiti pažnju na gibanje u prostoru, ali i na specifično „bounce“ gibanje, koje je karakteristično za sambu. Za razliku od ostalih latinoameričkih plesova, samba je ples u kojem plesači obuhvata veliki dio plesnog podija kroz spinove i kretnje. U ostalim plesovima plesači se puno manje kreću po prostoru. Samba je vrlo energičan i poletan ples, te ju zato publika voli gledati.

3.3.2 Cha-cha-cha

Cha-cha-cha je ples koji se razvio iz mamba. Smatra se da ime cha-cha-cha dolazi od zvukova cipela kubanske plesačice. Prvo se pojavio u SAD-u, a nakon toga je zajedno s mambom postao popularan u Europi, te je kasnije nazvan cha-cha-cha. Poslije Drugog svjetskog rata, mamba je potpuno potisnuta, te je cha-cha-cha postao najpoznatiji latinoamerički ples. Samo ime plesa može se smatrati ritmom, što plesači i naglašavaju jer se interpretira u tri mala koraka tzv. „šasea“. To je ples brzog i izravnog ritma s naglaskom na prvi udarac. Također, cha-cha-cha je jedan od prvih plesova koji se počinje učiti jer ima jednostavniji i jasniji ritam pa ga je i lakše savladati. U ovom plesu partneri upotrebljavaju otvoreno držanje. Pleše se energično i veselo, a plesači svojim dobrim raspoloženjem doprinose uživanju publike. Ono što je u ovom plesu vrlo naglašeno je rotacija kukova i ravna koljena. Ima trideset udaraca u minuti, a 1961. postao je natjecateljski ples. Glazba za cha-cha-cha je vrlo energična i isprekidana, a ovaj ples može se plesati i na disco i na pop glazbu.

3.3.3 Rumba

Rumba se još u 16. st. razvila na Kubi dolaskom afričkih robova. Nastala je među prvim plesovima, a iz nje su se razvili cha-cha-cha, mamba, salsa i pachanga. Sama riječ rumba znači „praznik“. Rumba se u Europi razvila 1930. godine. Rumbu nazivamo i „ljubavnim plesom“. Posebno je naglašena ženska zavodljivost i senzualnost. Glazba se sastoji od brzog i kratkog udarca te ju tako i plešemo, brzi se udarci naglašavaju, a kratki produže, te se naglasak stavlja na četvrti udarac. Također, glazba je vrlo osjećajna i strastvena, te se izvodi u četveročetvrtinskoj mjeri. Rumba je najsporiji ples od svih latinoameričkih plesova. U koreografijama se izmjenjuju dinamični i statični elementi, koji su praćeni vrlo direktnim koracima. U rumbi

je posebno važan rad kukova, što pridonosi ženstvenosti partnerice i uspostavljanje kontakta s partnerom. Dramatičnost i gluma još će više pridonijeti interpretaciji ovog plesa.

3.3.4 Paso doble

Paso doble je ples koji svoje korijene veže u Španjolskoj i Francuskoj, a samo značenje mu je „dvostruki korak“ (dvokorak) i pleše se u dvostrukom taktu. Popularan je od dvadesetih godina dvadesetog stoljeća i tada je doživio svoj vrhunac. Ovaj ples zamišljen je kao borba s bikovima, gdje je plesač u ulozi koreadora koji se bori s bikom, dok je plesačica njegov crveni plašt kojim on doziva bika. Prikazuje koridu u kojoj je plesač toreador, a plesačica crveni plašt (Burcar i Burcar, 2017). Plesač i plesačica se zajedno gibaju i plešu oko zamišljenog bika, prilikom čega izvode flamenko elemente, koje podsjećaju na borbe u areni. Od plesača se očekuje velika odlučnost i ponos, a od plesačice velika brzina i fleksibilnost, te je glavna uloga prepuštena partneru. Element, koji je vrlo karakterističan za paso doble, naziva se appel. To je korak koji se pleše u mjestu, a često je uvodni korak u mnogim figurama te je priprema za daljnje kretanje kroz koreografiju. Za vrijeme izvođenja ovog plesa, cijela mišićna struktura je zategnuta, što može ostaviti dojam ukočenosti. Paso doble smatra se težim plesom, pa dolazi kasnije, nakon što se svladaju jednostavniji koraci. Glazba za paso doble je frazirana, pa u plesu postoje dvije fraze i koreografija se mora završiti na točno određenom taktu. Također, pleše se uz taktove španjolske koračnice te je vrlo energičan i oštar. Paso doble je jedan od najdramatičnijih latinoameričkih plesova.

3.3.5 Jive

Jive je ime jednog plesa, no nastao je iz više plesova. Jive često povezujemo s rock'n'rollom. To je ples veselog i razigranog karaktera, koji pripada swing/boogie kategorijama plesova. Prvi put se pojavljuje u Americi tridesetih godina prošlog stoljeća pod utjecajem Boogie-a, Swinga i Lindyhopa. Ovaj ples je vrlo brz i poletan, a prepoznatljiv je po specifičnim skokovima, zbog kojih zahtjeva fizičku izdržljivost. Sastoji se od jednog rock koraka i dva trokoraka. Osim bounce akcija, u jive-u imamo puno tzv. kikova (energični šutevi nogom), a partner vodi svoju partnericu kroz okrete i spinove. U ovom plesu stalni kontakt među partnerima nije potreban, te također ne zahtjeva puno kretanja po podiju jer se velik broj figura izvodi „u mjestu“. Glazba za jive je u četverodobnoj mjeri, ritam je brz i važna je velika pokretljivost tijela. Ovaj ples podrazumijeva visoko podizanje koljena, a na natjecanjima se

pleše posljednji baš zbog velikog fizičkog napora. Jive se također smatra najbržim i najtemperamentnijim latinoameričkim plesom. 1968. godine uvršten je u natjecateljske plesove, kao peti, odnosno posljednji natjecateljski ples.

3.3.6 Salsa

Salsa kao ples koji poznaje velik broj ljudi širom svijeta nastao je u Latinskoj Americi, s svoj konačni oblik dobiva u New Yorku, 70-ih godina. Riječ „salsa“ na španjolskom jeziku znači „umak“, što je metaforika za mješavinu različitih plesnih i glazbenih stilova, koje obuhvaća. Također, kao i cha-cha-cha i rumba, ovaj ples vuče korijene iz Kube. Salsa je danas vrlo raširena i priznata u cijelom svijetu, a njen utjecaj vidljiv je u mnogim društvenim i kulturnim aspektima. Ovaj energični ples, koji se izvodi u paru, okarakteriziran je brzim ritmom i pokretima kukova, a zahtjeva složene pokrete i figure. Iz salase se razvilo nekoliko različitih plesnih stilova, a neki od njih su: New York stil, kubanski stil (Casino), Los Angeles stil te kubanski stil. Salsa je postala simbol Latinske Amerike i važan kulturni fenomen. Salsa je jezik koji spaja ljude različitih nacija i kultura.

3.3.7 Bachata

Bachata je latinoamerički ples koji dolazi iz Dominikanske Republike te je vrlo romantična. Nastala je početkom 20. stoljeća. Prvo ime bilo je „amargue“, što znači „gorčina“ jer odražava tematiku ranijih pjesama koje su često govorile o ljubavnim patnjama i razočaranjima. Bachatu karakteriziraju jednostavni i ponavljajući ritmovi. Ples je vrlo senzualan i partneri su u bliskom tjelesnom kontaktu za vrijeme izvedbe. Osnovni korak bachate vrlo je jednostavan, a ovaj ples daje veliku slobodu izražavanja kroz tijelo. Postoji više stilova bachate, a najpoznatiji su tradicionalna, moderna i bachata sensual, koja je posebno popularna u zadnjih nekoliko desetljeća. Glazba na koju s bachata izvodi često je sporijeg tempa, a naglašene su i emocije u glazbi.

3.4 Elementi plesa u radu s djecom predškolske dobi

Ples se u predškolskoj ustanovi može ostvariti kroz različite pristupe i na nekoliko načina. Prvi način slijedi metodičke pristupe korištenja plesnih struktura. U vrtiću je vrlo lako povezati ples s tjelesnom aktivnošću kroz određene koreografije, kao što su igre s pjevanjem, igre s elementima folklora ili neke pokretne igre. Odgojitelji često prakticiraju ovaj pristup jer ima didaktički oblik. S druge strane, postoji i pristup u kojem se djeci dopušta da se samostalno i slobodno izražavaju kroz ples te da ga dijete kreativno koristi na različite načine. Autori i praktičari koji se bave temom plesa u vrtićima istražuju povezane oblike kretanja kao ključne elemente u razvoju motorike. Elementi plesa mogu biti integrirani u različite aktivnosti tijekom sata tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću, a njihova primjena ovisi o ciljevima koji se žele postići.

3.5 Struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture temeljenoga na elementima plesa

U uvodom dijelu sata naglasak je na zagrijavanju tijela, kako bi spriječili ozljede i pripremili tijelo za fizički napor. U pripremnom dijelu sata izvode se opće pripremne vježbe sa ili bez pomagala. Za glavni dio sata odabiru se vježbe i kretnje većeg intenziteta kao što su: poskoci, okreti, kretnje u raznim smjerovima što zahtjeva veću aktivnost psihomotornih sposobnosti, ali i pažnje. Plesni elementi, također, mogu biti uključeni u glavni dio sata, a djecu se potiče na slobodne kretnje. U ovom dijelu sata mogu se primijeniti i složeniji plesni oblici, koji zahtjevaju veću koordinaciju, ritam i ravnotežu. U završnom dijelu sata bitno je izabrati vježbe slabijeg intenziteta, koje će djecu opustiti i relaksirati. Primjenjuju se plesni pokreti slabijeg tempa i intenziteta gdje je pozornost usmjerena na disanje i istezanje. Ovi elementi pomoći će djeci da usklade ritam disanja te da se postupno riješe napetosti. Kroz pažljivo osmišljenu plesnu aktivnost i integraciju, sat tjelesne i zdravstvene kulture će uvelike doprinjeti djetetovom cjelokupnom razvoju.

4 Dosadašnja istraživanja

U istraživanju Novosel i Lorger (2020) postavlja se pitanje kako akrobatski rock' n' roll utječe na sposobnost agilnosti djece predškolske dobi te se provjeravala razlika u sposobnosti djece koja treniraju i ne treniraju akrobatski rock' n' roll. Za potrebe provjere sposobnosti agilnosti koristio se T-test, kao i u ovom istraživanju. Rezultati istraživanja pokazali su da značajno bolje rezultate imaju djeca koja se bave akrobatskim rock' n' roll-om. To može značiti da se ostala djeca nisu susretala s takvom vrstom kretanja i nemaju dovoljno sličnog ili istog motoričkog iskustva.

U svom istraživanju Božić (2020) navodi značajan utjecaj plesa na ostvarivanje antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture, poticanje izgradnje pozitivnog odnosa prema tjelesnoj aktivnosti, omogućava estetsko izražavanje i doprinosi razvoju prijateljskih odnosa među djecom. Istraživanja pokazuju da su rano djetinjstvo i predškolski period razdoblje intenzivnog motoričkog razvoja, te da su plesni poticaji izuzetno poželjni i važni. Također, naglašava dobrobiti plesnih aktivnosti, koje se ostvaruju kvalitetom programa, koji je prilagođen dobi djece, njihovim interesima i redovitim vježbanjem.

Mijatović (2021) u svom istraživanju naglašava kako ples sve više prepoznajemo kao važan element u pedagoškom i zdravstvenom kontekstu. Ples može biti terapija, ne samo aktivnim sudjelovanjem u plesnim aktivnostima, nego i promatranjem plesa, imaginacijom i interpretacijom plesnih doživljaja. Mijatović naglašava da se učinkovitost plesnih aktivnosti ne očituje samo na fizičkoj razini, nego da ples ima i važan psihološki učinak. Ples pomaže u smanjenju anksioznosti, potiče funkcionalne kapacitete i intelektualne sposobnosti. Redovitim prakticiranjem plesa i plesnih aktivnosti dolazi do jačanja općeg zdravlja, kako fizičkog tako i mentalnog. Također navodi da ples potiče i umjetničko stvaralaštvo te da ljudi na taj način izražavaju svoj kreativni potencijal.

Arandžević (2016) navodi kako terapija pokretom i plesom ima značajan utjecaj na socijalno i psihomotorno funkcioniranje djece. Terapija pokretom i plesom pruža brojne prednosti u psihomotornom i socijalnom razvoju djece, posebno one djece s posebnim potrebama. Kroz pokret i ples djeca poboljšavaju svoje socijalne vještine, emocionalnu stabilnost i opću dobrobit. Međutim, autorica navodi da postoji potreba i za daljnjim istraživanjem i razradom terapijskih programa, te da terapija pokretom i plesom ima za cilj postati ključan segment u poboljšanju kvalitete života osoba s intelektualnim teškoćama.

Jurišić (2022) u svom radu navodi da urbani ples pozitivno utječe na razvoj koordinacije i agilnosti kod djece predškolske dobi. Iako u svim testovima nije vidljiva statistički značajna razlika, primjetan je pozitivan napredak, što označava da je program koristan i učinkovit za razvoj spomenutih sposobnosti kod djece. Nije se potvrdila značajna razlika u testovima zbog malog uzorka ispitanika pa to otežava precizniju analizu učinka programa urbanog plesa.

Homan (2020) navodi da ples, kao složena djelatnost, pokazuje svoju učinkovitost kroz pozitivan utjecaj na funkcionalne, kognitivne motoričke i morfološke sposobnosti djece. Dijete, ne samo da razvija pozitivan odnos prema sebi i svome tijelu, već i jača samopouzdanje. Plesne aktivnosti imaju značajan utjecaj na emocionalni razvoj djeteta i pomažu u oblikovanju brojnih društvenih vrijednosti te omogućavaju djeci da kroz zajedničke aktivnosti razvijaju osjećaj razumijevanja, pripadanja i suradnje. Autorica također naglašava da redovito sudjelovanje u plesnim aktivnostima značajno smanjuje razinu stresa i anksioznosti kod djece, te da ples može ublažiti negativne emocije i smanjiti učestalost depresivnih raspoloženja.

Petešić (2017) ističe kako ples ima povoljan utjecaj na razvoj motoričkih sposobnosti, među kojima se izdvajaju ravnoteža, koordinacija i gibljivost. Osim što je učinkovit u razvijanju fizičkih sposobnosti, može se promatrati i kao oblik tinskog sporta što pridonosi razvoju socijalnih vještina kod djece. Djeca stječu sposobnost komunikacije, suradnje i međusobnog povjerenja, što je poželjno za njihovu socijalizaciju. Autorica naglašava kako ples pogoduje i razvoju kognitivnih sposobnosti. Kroz koreografije, djeca uče povezivati informacije u smislenu cjelinu, što doprinosi boljem pamćenju, potiče dječju maštu i kreativnost.

U svom diplomskom radu Šarić Drenski (2021), istražuje koliko često i na koji način odgojitelji koriste plesne strukture kao sadržaje rada u hrvatskim vrtićima, te koje plesne strukture najčešće nude djeci predškolske dobi. Najveći postotak ispitanika plesne sadržaje u vrtićima provodi dva do tri puta tjedno, dok veliki broj ispitanika prakticira plesne strukture rjeđe od jednom tjedno. Isto tako navodi da je folklor taj koji se najčešće provodi u vrtićima te da ga najviše odgojitelja ponudi djeci i njihovim roditeljima, a ritmika je najčešća plesna aktivnost koju ponude vanjski suradnici unutar odgojno-obrazovne ustanove. Autorica smatra kako je ples bitan od najranije dječje dobi te da bi trebalo uvoditi više plesnih struktura u vrtiće.

Sva ova istraživanja ukazuju na pozitivne učinke plesa na djecu predškolske dobi. Plesom se utječe na cjelokupan djetetov razvoj. Isto tako, djeca razvijaju maštu i kreativnost te mogu iskazati svoje osjećaje i imati slobodu u onome što rade.

5 Cilj i hipoteze istraživanja

Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi utjecaj programa primjene jednostavnih plesnih elemenata preuzetih iz latinoameričkih plesova na razvoj koordinacije u ritmu kod djece predškolske dobi.

Hipoteza

Sukladno cilju rada postavljena je hipoteza (H1) da će primjena elemenata latinoameričkih plesova pozitivno utjecati na sposobnost koordinacije u ritmu.

6 Metode rada

6.1 Uzorak ispitanika

Istraživanju je provedeno u jednom sisačkom dječjem vrtiću na uzorku od dvadeset ispitanika u dobi od pet do šest i pol godina. Ukupno je bilo jedanaest dječaka i devet djevojčica. Neka od njih već pohađaju programe plesa kao što su: balet, akrobatski rock'n'roll i sportski ples.

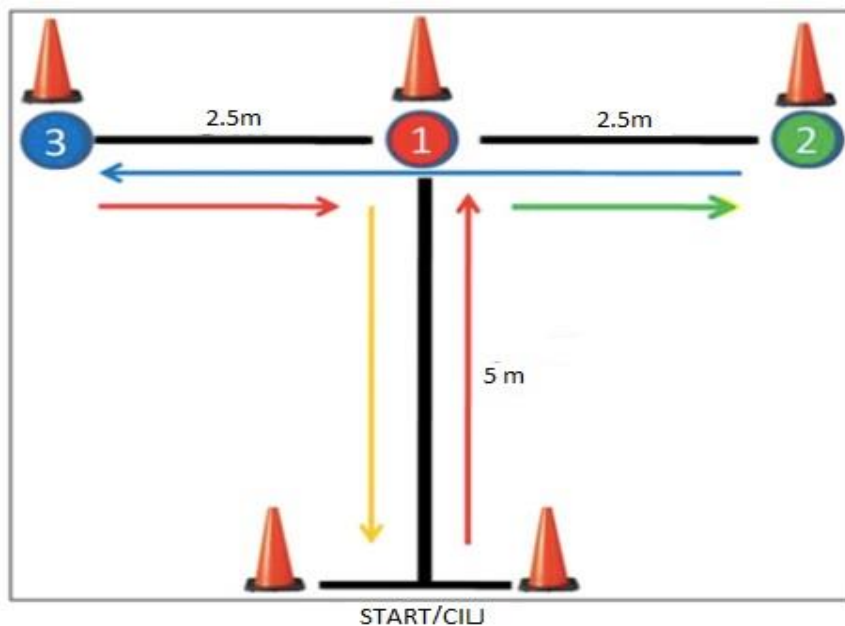
6.2 Mjerni instrumenti

Za potrebe rada korištena su dva testa i to T – test i Heksagon test.

T-test

Pomagala: ljepljiva traka, čunjevi, metar, štoperica

Opis testa: za izvođenje ovog testa potrebno je označiti stazu pomoću čunjeva i ljepljive trake, kako bi djeca mogla trčati po određenoj putanji. Ispitanik treba u što kraćem vremenskom roku izvršiti zadatak postavljen u obliku slova T. Razmaci među čunjevima bili su 2,5 i 5 metara te su korištena četiri čunja. Na znak „kreni“ ispitanik sa startne pozicije krene trčati prema čunjevima. Dolaskom do posljednjeg čunja zaustavlja se vrijeme i zapisuje se rezultat (Novosel, Lorgier, 2020). Test je mjeren pomoću štoperice, a svako dijete je test ponavljalo tri puta.

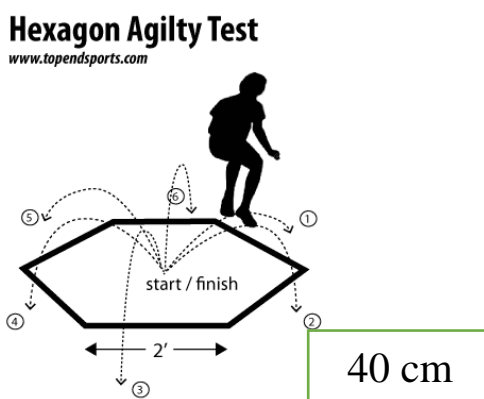


Slika 1: T-test <https://www.matassessment.com/blog/agilityttest>

Heksagon test (XT)

Pomagala: metar, ljepljiva traka, štoperica

Opis testa: Za izvođenje ovog testa bilo je potrebno napraviti šesterokut pomoću ljepljive trake. Duljine stranica šesterokuta bile su 40 cm. Ispitanik se nalazi u sredini šesterokuta, noge su mu spojene te na znak počinje skakati preko prednje stranice šesterokuta i vraća se preko iste crte u sredinu šesterokuta i tako radi puni krug dok ne preskoči svih šest stranica u što kraćem vremenu. Test se provodio u smjeru kazaljke na satu, a svako dijete ponavljalo je test tri puta. Rezultati Heksagon testa mjereni su pomoću štoperice.



Slika 2: Heksagon test <https://www.topendsports.com/testing/tests/hexagonal-obstacle.htm>

6.3 Način provođenja mjerenja

Testiranje se provodilo tijekom jednog dana u prostorijama vrtića. Ispitanicima su jasno objašnjena i demonstrirana oba testa prije izvođenja, te je svaki ispitanik imao probne pokušaje bez mjerenja rezultata. Uvjeti izvođenja testova za svakog su ispitanika bili jednaki. Pratila se promjena u koordinaciji i brzini u periodu od dva tjedna.

6.4 Način obrade podataka

Obrada podataka izvršena je u programu *Statistika 15.0*. Za potrebe rada izračunati su osnovni deskriptivni parametri to:

- aritmetička sredina (M)
- minimalan rezultat (Min)
- maksimalan rezultat (Max)
- standardna devijacija (SD)

Provjera normaliteta distribucija izvršena je Kolmogorov – Smirnovljevim testom (K – S).

Testiranje značajnosti razlika između inicijalnoga i finalnoga mjerenja izvršeno je pomoću Studentovoga t- testa za zavisne uzorke.

7 Rezultati mjerenja

Tablica 1:

Temeljni elementi opisne statistike testova na cijelom uzorku (N=20) u inicijalnom i finalnom mjerenju

Varijable	<i>M</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>SD</i>	<i>K – S</i>
T TEST: prvi pokušaj – inicijalno	8.79	7.23	11.53	1.20	p>.20
T TEST: drugi pokušaj – inicijalno	8.67	7.37	11.84	1.00	p>.20
T TEST: treći pokušaj – inicijalno	8.30	7.01	10.88	0.95	p>.20
Heksagon test: prvi pokušaj – inicijalno	9.08	5.88	13.66	2.37	p>.20
Heksagon test: drugi pokušaj – inicijalno	8.09	5.49	13.01	2.14	p>.20
Heksagon test: treći pokušaj – inicijalno	8.44	5.23	13.74	2.42	p>.20
T TEST: prvi pokušaj – finalno	7.98	6.14	10.78	1.23	p>.20
T TEST: drugi pokušaj – finalno	8.00	7.13	10.42	0.92	p>.20
T TEST: treći pokušaj – finalno	7.74	6.50	10.79	1.03	p>.20
Heksagon test: prvi pokušaj – finalno	7.97	4.59	16.89	2.89	p<.15
Heksagon test: drugi pokušaj – finalno	7.43	4.80	16.90	2.95	p>.20
Heksagon test: treći pokušaj – finalno	7.07	4.23	15.60	2.54	p<.10

Legenda: aritmetička sredina (M), minimalan rezultat (Min), maksimalan rezultat (Max), standardna devijacija (SD), Kolmogorov – Smirnovljev test (K – S)

U tablici 1 prikazane su vrijednosti rezultata T-testa i Heksagon testa u inicijalnom i finalnom mjerenju. Analizom rezultata uočava se smanjenje prosječnih vrijednosti u inicijalnom i finalnom mjerenju koja je vjerojatno uzrokovana usvajanjem osnovnih tehnika latinoameričkih plesova, a time i efikasnijim izvođenjem zadatka. Vrijednosti standardnih devijacija u Heksagon testu veće su u oba mjerenja, što pokazuje da je došlo do veće raspršenosti rezultata, što se vidi iz raspona rezultat između minimalog i maksimalnog rezultata. Ispitanici su imali puno ujednačenije rezultate u izvođenju T testa, vjerojatno jer im je struktura ovoga testa lakša za izvođenja od Heksagon testa, koji za efikasno izvođenje treba i određenu količinu repetitivne snage nogu. Rezultati Kolmogorov-Smirnovljeva testa (K-S) ukazuje na to da su svi rezultati ravnomjerno raspoređeni.

7.1 Provjera značajnosti razlika između inicijalnog i završnog mjerenja

Tablica 2

Rezultati t- testa za zavisne uzorke između inicijalnog i finalnog mjerenja: **T - test** (N=20)

Varijable	<i>M</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
T – test: inicijalno mjerenje	8.30			
T – test: finalno mjerenje	7.74	4.43	19	0.00

Legenda: aritmetička sredina (M), vrijednost t – testa (t) , broj stupnjeva slobode (df), koeficijent značajnosti (p)

Rezultati između inicijalnog i finalnog mjerenja T testa (tablica 2) pokazuju da je došlo do statistički značajne razlike u izvođenju testa u korist finalnog mjerenja.

Tablica 3

Rezultati t- testa za zavisne uzorke između inicijalnog i finalnog mjerenja: **Heksagon - test** (N=20)

Varijable	<i>M</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Heksagon test: inicijalno mjerenje	8.44			
Heksagon test: finalno mjerenje	7.07	2.77	19	0.01

Legenda: aritmetička sredina (M), vrijednost t – testa (t) , broj stupnjeva slobode (df), koeficijent značajnosti (p)

Kao i u prethodnom testu, rezultati između inicijalnog i finalnog mjerenja Heksagon testa (tablica 3) pokazuju da je došlo do statistički značajne razlike u izvođenju testa u korist finalnog mjerenja.

8 Rasprava

Rezultati ovog istraživanja pokazali su da elementi latinoameričkih plesova koji su provedeni sa djecom značajno utjecali na usvajanje sposobnosti koordinacije u ritmu kod djece predškolske dobi. Sukladno tome potvrđena je postavljena hipoteza (H1) koja govori da će primjena elemenata latinoameričkih plesova tijekom provođenja programa vježbanja značajno utjecati na sposobnost koordinacije u ritmu. U istraživanju Kuterovac (2022) rezultati Heksagon testa nisu pokazali značajno poboljšanje kroz različita mjerenja što može proizlaziti iz drugačije strukture ispitanika, dobnih razlika i veličine uzorka. Novosel i Lorger (2020) u svom su istraživanju mjerili T-test na sličnom uzorku. Prosječni rezultat mjerenja iznosio je 12.56 sekundi dok je u ovom istraživanju iznosio 8.79 sekundi što znači da su ispitanici u ovom istraživanju imali osjetno bolji rezultat T – testa. Razlike su vjerojatno proizašle iz uvjeta i organizacije mjerenja kao i manjeg broja djece koja su sudjelovala u istraživanju. Slično se ponaša i komparacija rezultata T- testa u istraživanju Čađavčan (2022) u kojemu su također ispitanici imali lošije rezultate T -testa od djece u ovom uzorku (10.06) što možda upućuje da su sadržaji izabranih plesnih struktura kao i količina motoričkih podražaja vrlo pogodni za poticanje razvoja koordinacije u ritmu.

9 Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi utjecaj programa primjene jednostavnih plesnih elemenata preuzetih iz latinoameričkih plesova na razvoj koordinacije u ritmu kod djece predškolske dobi. Rezultati ovog istraživanja pokazali su da je došlo do značajno boljih rezultata u sposobnosti koordinacije u ritmu kod djece predškolske dobi u ovoj skupini. Također je potvrđena postavljena hipoteza da će primjena elemenata latinoameričkih plesova značajno utjecati na poboljšanje koordinacije u ritmu. Ipak, za vjerodostojnije rezultate u praćenju ove teme potrebno je istraživanje provesti na osjetno većem broju ispitanika.

Literatura:

- Arandžlović, M. (2016). *Utjecaj terapije pokretom i plesom na kvalitetu života osoba s intelektualnim teškoćama* (Diplomski rad). Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.
- Bala, G. (2007). *Antropološke karakteristike i sposobnosti predškolske djece*. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Novom Sadu.
- Bijelić, S. (2006). *Plesovi*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
- Božić, H. (2020). *Utjecaj plesa na razvoj motoričkih sposobnosti kod djece rane i predškolske dobi* (Završni rad). Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet Split.
- Burcar, L., Burcar, Ž. (2017). Ples i plesne kompetencije u životu čovjeka. U *Zbornik radova 27. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 398–403). Poreč: Hrvatski Kineziološki Savez.
- Čađavčan, A. (2022). *Usporedba vrijednosti rezultata morfoloških osobina i motoričkih sposobnosti između juniora i seniora u futsalu* (Završni rad). Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek.
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
- Homan, S. (2020). *Utjecaj plesa na djecu predškolske dobi* (Diplomski rad). Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
- Jurišić, A. (2022). *Utjecaj urbanih plesova na razvoj koordinacije i snage kod djece predškolske dobi* (Diplomski rad). Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet, Odsjek za odgojiteljske studije.
- Kuterovac, I. (2022). *Sposobnost koordinacije, agilnosti i ravnoteže i kineziološki operatori za njihov razvoj* (Diplomski rad). Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
- Mijatović, B. (2021). *Standardni ples* (Završni rad). Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.

- Mikuljić, M., Prskalo, I., Runjić, K. (2007). Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta. U V. Findak (Ur.), *Zbornik radova 21. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske* (str. 455–459). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- Moore, A. (2010). *Standardni plesovi*. Zagreb: Znanje.
- Movement Assessment Technologies. Agility T-test. Preuzeto 05.09.2024. s <https://www.matassessment.com/blog/agilityttest>
- Novosel, N., Lorgjer, M. (2020). Sposobnost agilnosti malih plesača akrobatskog rock 'n' rolla. *Izvorni znanstveni rad*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
- Petešić, I. (2017). *Utjecaj plesa na antropološki status djece* (Završni rad). Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
- Pezić, J. (2017). *Sportski programi u predškolskim ustanovama* (Završni rad). Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
- Prskalo, I., i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
- Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo.
- Šarić Drenski, O. (2021). *Plesne strukture - sadržaji rada u predškolskom odgoju* (Diplomski rad). Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
- Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje.
- Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleš, A., Profaca, B., i Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
- Topend Sports. *Hexagonal obstacle test*. Preuzeto 04.09.2024. s <https://www.topendsports.com/testing/tests/hexagonal-obstacle.htm>
- Vučinić, Ž. (2001). *Kretanje je djetetova radost*. Foto Marketing-FoMa.
- Wainwright, L. (2007). *Zaplešimo: Korak po korak do plesnog uspjeha*. Zagreb: Kigen.