

# Narodni plesovi u primarnoj edukaciji

---

**Galeković, Ana**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2018**

*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:147:919685>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-21**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**ANA GALEKOVIĆ  
DIPLOMSKI RAD**

**NARODNI PLESOVI U PRIMARNOJ  
EDUKACIJI**

**Zagreb, srpanj 2018.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**  
**(Zagreb)**

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Ana Galeković**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: NARODNI PLESOVI U PRIMARNOJ**  
**EDUKACIJI**

**MENTOR: prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Zagreb, srpanj 2018.**

## Sadržaj

SAŽETAK .....	5
SUMMARY .....	6
1.UVOD .....	7
2.FOLKLOR .....	8
2.1.NARODNI PLES .....	8
2.2.ETNOGRAFSKE ZONE .....	9
2.2.1.Panonska plesna zona .....	9
2.2.2.Jadranska plesna zona .....	10
2.2.3.Alpska plesna zona .....	10
2.2.4.Dinarska plesna zona .....	11
2.3.FORMA NARODNOG PLESA.....	11
2.3.1.Kolo .....	12
2.3.2.Tanci i drmeš .....	13
2.3.3.Parovni plesovi .....	14
2.3.4.Plesovi uz poskakivanje.....	14
2.3.4.Mačevni plesovi.....	15
2.4.STIL I KONTEKST NARODNOG PLESA .....	16
2.4.1.Narodni ples u prirodnom okružju i kao oblik društvenog ponašanja u gradu .....	16
2.4.2.Ples kao zabava i obredni plesovi .....	17
2.5.STRUKTURA NARODNOG PLESA .....	18
2.6. DJEČJE NARODNO STVARALAŠTVO.....	18
2.6.1.Brojalice.....	19
2.6.2.Uspavanke.....	19
2.6.3.Dječje pjesme.....	19
2.6.4.Dječje igre s pjevanjem.....	19
2.7.GORAN KNEŽEVIĆ .....	20
3.UTJECAJ KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI NA RAZVOJ DJETETA .....	20
3.1.KINEZIOLOGIJA .....	20
3.2.KINEZIOLOŠKI PODRAŽAJI U FUNKCIJI ODGOJA.....	21
3.2.1.Pokret i kretanje .....	21
3.2.2.Učenje pokreta .....	22

3.2.3.Pokreti uz glazbu .....	22
3.3.KOORDINACIJA .....	23
3.3.1.Metodički naputci uvježbavanja koordinacije .....	23
4.PLESNE STRUKTURE .....	24
4.1.Osnovne kretnje u plesu .....	24
4.2.Metodičke osnove učenja plesnih koraka.....	25
4.2.1.Primjena metodičkih principa i načela u učenju plesnih struktura .....	26
4.3.Organizacija plesnih struktura prema uzrastu djeteta.....	27
5.PRIMJENA NARODNOG PLESA U RADU S DJECOM I MLADIMA.....	28
5.1.Odgojne svrhe.....	28
5.2.Utjecaj plesa na djecu predškolske dobi.....	29
5.3.Izbor primjerenih narodnih plesova.....	30
5.4.Postupnost u uvježbavanju i tjelesna priprema .....	31
5.5.Primjena plesa u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.....	31
5.6.Prednosti i nedostaci primjene kola u nastavi plesa .....	32
5.7.Organizacija plesne nastave i izvannastavne aktivnosti.....	33
5.7.1.Slobodne interesne aktivnosti .....	33
5.7.2.Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti .....	34
6.PROVEDENA ISTRAŽIVANJA I REZULTATI.....	34
7.PRIMJERI NARODNIH PLESOVA I DJEČJIH IGARA S PJEVANJEM PRIMJERENE DJECI.....	36
7.1.SJEDI, JEŽO (Donja Lomnica, Turopolje).....	36
7.2.MALI BRATEC IVO (Donja Dubrava, Međimurje).....	36
7.3.JA POSIJEM LAN (Sv. Ivan Žabno, Bilogora).....	37
7.4.IGRAJ KOLO, U DVADESET I DVA (Donja Dubrava, Međimurje).....	37
7.5.REPA (Martinska Ves Desna, Posavina) .....	38
8.ZAKLJUČAK .....	39
LITERATURA.....	41
IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI DIPLOMSKOG RADA .....	43

## SAŽETAK

Ples je jedna od najprimjerenijih aktivnosti za djecu, s jedne strane je vrlo zabavan za djecu, a druge strane ima mnogo pozitivnih učinaka na motorički i intelektualni razvoj djeteta. Dijete kroz pokret i ples zadovoljava sve svoje potrebe, a ples i glazba uvelike pomažu kontroli pokreta tijela te spoznaji sebe i svojih mogućnosti. Ples ima mnogo podvrsta, a ovaj rad je baziran na narodnim plesovima i upotrebi istih u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture i izvannastavnim aktivnostima.

Folklor i narodni plesovi važan su dio kulture svakog naroda. Utemeljeni na tradiciji, narodni plesovi prenose se s generacije na generaciju. Kako običaji u ovo suvremeno doba sve više i više izumiru važno je plesnu tradiciju prenijeti na najmlađe.

U radu je navedena povijest narodnih plesova, etnografske zone Hrvatske, te su detaljno objašnjeni i razrađeni elementi dječjeg folklor – brojalice, uspavanke, dječje pjesme i dječje igre s pjevanjem. Prikazano je kako izabrati primjerene narodne plesove za djecu, te su razrađeni metodički pristupi, principi i načela primjene narodnog plesa u radu s djecom, kako na satu tjelesne i zdravstvene kulture, tako i na izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima. Polazeći od tih načela prikazani su neki od primjera dječjih igara i plesova koji su primjereni djeci mlađe školske dobi.

Ključne riječi: narodni ples, dijete, folklor, pokret

## SUMMARY

Dancing is one of the most appropriate activities for children, in one hand it is fun and in the other hand it has many positive effects on children's motor skills and intellectual development. The movement and dancing can please all needs of the child and dancing in combination with music can help child to control body and realize its possibilities. Dancing has a lot of varieties and this thesis is based on folk dances and their use in physical education and extracurricular activities.

Folklore and folk dances are important part of every nation's culture. Based on tradition, folk dances are passed from generation to generation and it is crucial to learn youngest all about them.

This thesis describes history of folk dances, ethnographic areas of Croatia and the elements of children's folk dances – rhymes, lullabies, children's songs and children's games with singing. It is shown how to pick appropriate folk dances for children and how to use them in physical education and extracurricular activities by applying methodical approaches. Following this principles, the thesis shows some of the examples of children's dances and games which are suitable for younger school age kids.

Key words: folk dance, child, folklore, movement

## 1.UVOD

Kako sam i sama član jednog kulturno umjetničkog društva, odrasla sam uz narodne plesove i zavoljela tu vrstu aktivnosti. Djeca ples doživljavaju kao igru, nema natjecateljskog duha, te međusobno povezuju i postaju jednaki. To se neke od glavnih činjenica zbog kojih roditelji preferiraju plesne aktivnosti ispred drugih vrsti sporta. Dijete plesom razvija svoju kreativnost, osjeća se slobodnije te razvija svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti.

Iako postoji mnogo različitih vrsti plesa, odlučila sam se za narodne plesove zbog, već spomenute privrženosti narodnim plesovima, te zato jer narodnim plesovima djeca uče o vlastitoj kulturi i tradiciji. Svako mjesto i područje ima svoje vlastite običaje koji se razlikuju po glazbi, nošnji, govoru i slično. Djeci je važno pobuditi i razvijati osjećaj i interes za tradiciju od malih nogu jer kasnije, odrastanjem, dolaze pod utjecaj modernih medija, te se interes za narodne plesove i tradiciju gubi.

U tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi zastupljene su plesne strukture, no nedovoljno. Plesne strukture se na redovnoj nastavi izvode rijetko, a ovi radom ću prikazati koliko pozitivnih utjecaja ples ima na dijete te načine kako prilagoditi narodni ples dječjem uzrastu. Također, osvrnut ću se na narodne plesove i njihovo izvođenje kao izvannastavnu i izvanškolsku aktivnost te ću prikazati nekoliko primjerenih koreografija primjerenih dječjem uzrastu.



## 2.FOLKLOR

Pojam folklor (engl. Folklore, od folk: puk, narod i lore: nauk, znanje) označava stvaralaštvo utemeljeno na tradiciji neke kulturne zajednice, koje pojedinci ili skupine uče i reproduciraju pretežno usmeno, oponašanjem, a njime se izražava kulturni i socijalni identitet te zajednice. U širem smislu folklor označava narodnu (pučku) kulturu; u Hrvatskoj je uobičajen u značenju zajedničkog imena za tradicijsku umjetnost koja sadržava oblike književnosti, glazbe, plesova (folklorni ili narodni ples), dramskog izraza te likovnog stvaralaštva. Pojam folklor prvi je upotrijebio William Thoms 1846., označivši njime stvaralaštvo i tradiciju priprostih, neškoloranih ljudi. U 1880-ima izraz je već bio proširen po cijeloj Europi i Americi, premda nije imao posvuda isto značenje. Ponekad podrazumijeva samo takozvanu duhovnu kulturu ili, još uže, tradicijsku umjetnost te posebice usmenu književnost. (Hrvatska enciklopedija, 2018)

### 2.1.NARODNI PLES

„Narodni plesovi su umjetničko djelo naroda, koji je u svojoj neiscrpoj riznici našao sve moguće oblike doživljavanja lijepoga izraženo poezijom, melosom i kretnjom – plesom.“ (Srhoj, 2000, str. 43) Ljerka Srhoj (2000) u svojoj knjizi navodi da narod nije mogao izraziti ono što je osjećao u dubini duše samo poezijom i melosom te se služio pokretom koji je oblikovan u ples. Narod je stvorio mnoštvo formi plesa počevši od najgrubljih pa do profinjanih istančanih plesnih oblika izvedenih često nepojmljivom virtuožnošću. Svaki je kraj, ali i selo imalo svoje vlastite melodije, plesove i stihove ili barem varijante plesova. Svaki je ples u sebi sadržavao nešto značajno za pojedini kraj, pružao je sliku mišljenja i osjećanja za zajednicu te svekolikog javnog i obiteljskog života čovjeka u prošlosti.

„Folklorna glazba i ples utkani su u život svake ljudske zajednice. Usklađeni su s mentalitetom, psihologijom i stilom života ljudi koji ih stvaraju, izvode, uče, usvajaju te prenose dalje usmenom predajom. Sastavni su dio raznih običaja i obreda koji se izmjenjuju tijekom jedne godine ili su vezani uz važnije događaje iz čovjekova života. Izvode se prigodom javnih svečanosti, ali prate i radnu svakidašnjicu ljudi. Povezani uz razne aktivnosti i zbivanja ispunjavaju različite funkcije u kulturi i životu ljudi. (Marošević, Zebec, 1998: 231)“ (Srhoj, 2000, str. 43)

## 2.2.ETNOGRAFSKE ZONE

Dr. Ivan Ivančan (1971.) piše kako je razvrstavajući skupljene plesove i uspoređujući njihove osobine, tražio područja u kojima se javlja što više bitnih zajedničkih pojava. I što se posao dalje odvijao, postajalo je sve jasnije da se granice plesnih područja, ako ne podudaraju sasvim, a ono sve više približuju onim međama koje je dao Milovan Gavazzi u svojim etnografskim zonama, gdje je podijelio područje Hrvatske na četiri etnografske zone: panonsku, alpsku, jadransku i dinarsku.

### 2.2.1.Panonska plesna zona



Slika 1. Panonska zona

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

### 2.2.2. Jadranska plesna zona



Slika 2. Jadranska zona

Jadranska plesna zona obuhvaća sve otoke i uski obalni pojas osim okolice Zadra i zadarskih otoka. Pretežno su parovni plesovi, ali parovi nisu jednolično raspoređeni po krugu. Često se pleše i u dvije nasuprotne linije ali tada žene čine jednu, a muškarci drugu liniju. U plesovima jadranske plesne zone često se susrećemo s istaknutom ulogom jednog plesača u sjevernim dijelovima kolovođa vodi kolo, a na jugu „izvodi bal“. (Srhoj, 2000)

### 2.2.3. Alpska plesna zona



Slika 3. Alpska zona

Alpskom plesnom zonom obuhvaćeno je područje: Istre, donekle Gorskog kotara, Prigorja, Hrvatskog zagorja, a djelomično Međimurja, Podravine, Moslavine, Turopolja i Posavine (Ivančan I. 1971). Plesovi ove zone pretežno su parovni i parovi su jednolično raspoređeni u krugu. Smjer kretanja parova je obrnut od hoda kazaljke na satu, dok je okretanje pojedinog para u smjeru hoda kazaljke na satu. (Srhoj, 2000)

#### 2.2.4. Dinarska plesna zona

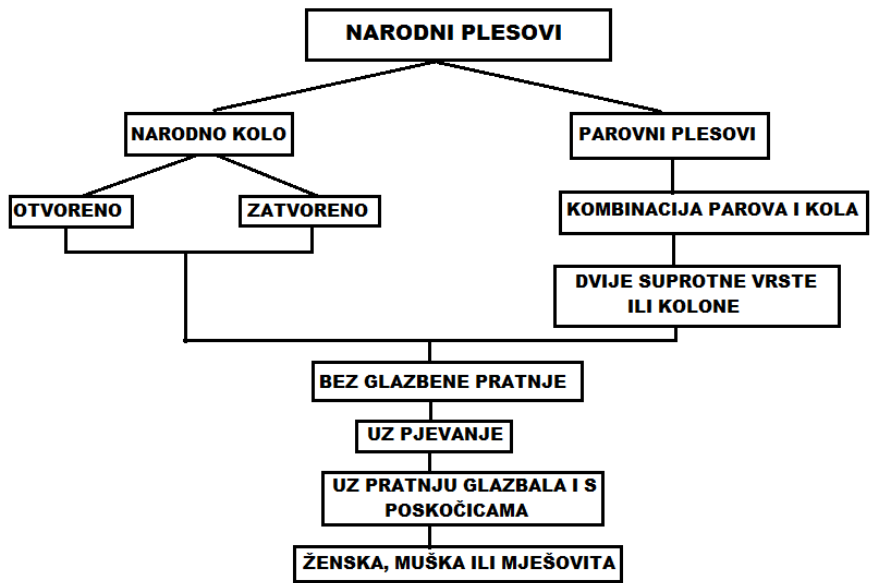


Slika 4. Dinarska zona

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

#### 2.3. FORMA NARODNOG PLESA

S obzirom na glazbenu pratnju narodni plesovi mogu biti bez pratnje (*nijemo kolo*), uz vokalnu pratnju (pjevana kola i tanci uz tarankanje), uz vokalno-instrumentalnu pratnju (kolo, *drmeš*). Prema držanju plesača mogu biti solistički, u paru, u trojkama, četvorkama, kolu (otvorenome, zatvorenome). Narodni plesovi mogu biti obrednoga karaktera uz godišnje i životne (npr. svadbu) običaje, mogu se plesati uz rad, kao dio polit. rituala ili za zabavu kao društveni plesovi. (culturenet.hr, 2018)



Slika 5. Forma narodnog plesa (Srhoj, Lj. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel internacional.)

### 2.3.1.Kolo

Osnovna forma narodnog plesa je kolo koje po svojoj formi može biti otvoreno i zatvoreno. To je kružni oblik plesa u kojem plesači slijede jedan drugoga po kružnici. Kolo predstavlja cjelinu, kao simbol zajedničkog života naroda, svi koji sudjeluju su izjednačeni te je ujedno i najstariji oblik plesa. Zbog svoje simbolike i jednostavnosti ono je rasprostranjeno u svim krajevima, veže se uz godišnje običaje te glavna društvena zbivanja u prošlosti. U kolu su se mogli pjevanjem šaljivih stihova izraziti osjećaji, obratiti se nekom, „...razotkriti nečiji nestašluk, narugati se suparniku ili suparnici, kritizirati nedavni događaj u selu, jer pjevanjem, pokretom i gestom smije se i može izraziti i ono što nije dopušteno običnim govorom.“ (culturenet.hr, 2018)



Slika 6. Slavonsko kolo u Gorjanima, Đakovština, 1957.

### 2.3.2. Tanci i drmeš

Tanac je ples koji je najviše rasprostranjen duž cijele Jadranske obale, a javlja se i u Lici i gorskim krajevima. Za tanac je karakteristično izmjenjivanje plesa u kolu s plesanjem u dva nasuprotna reda ili s plesanjem u parovima. U parovima se često izvode figure u kojima se plesačice intenzivno okreću. (culturenet.hr, 2018)



Slika 7. Drmeš iz Remeta, 1951.

Drmeš se može izvoditi u manjim ili većim kolima, ali i u parovima. Izvodi se u dvije plesne figure, prva se izvodi sitnim koracima uz izrazito vertikalno drmanje cijeloga tijela, a u drugoj figuri plesači se vrte po kružnici. Drmeš je najpopularniji i najpoznatiji ples u sjeverozapadnoj Hrvatskoj, ima mnogo inačica te se može razlikovati po lokalnom nazivu. (culturenet.hr, 2018)



Slika 8. Dobrinjski tanac, 1951.

### 2.3.3. Parovni plesovi

Parovne plesove karakterizira sklonost plesača da se brzo okreću. Ponekad ih se može vidjeti i u kombinaciji s kolom. Ponekad se u parovnom plesu pojavljuje i zapovjednik plesa – kolovođa. On može predvoditi ples kao prvi plesač ili stajati u sredini plesnoga prostora i uzvikivati komande. Parovni plesovi su rasprostranjeni u cijeloj Hrvatskoj, od sjeverne Hrvatske, preko središnje, gorske do istočne i južne. (culturenet.hr, 2018)



Slika 9. Drmeš u parovima, Pokuplje

### 2.3.4. Plesovi uz poskakivanje

Plesovi uz poskakivanje najčešće su se izvodili u pokladno vrijeme, vjerovalo se da će zahvaljujući snažnom udaranju o pod i visokom poskakivanju izvođača pospješiti urod repe, lana i drugih plodova. Neki od tih plesova su dućec, kozatuš i staro sito. Karakteristični su za sjevernu Hrvatsku. Danas su izgubili svoje prvotno značenje, ali

su postali simbolom kulturnog identiteta kao i ostali narodni plesovi. (culturenet.hr, 2018)



Slika 10. Ples staro sito iz posavskih brega

#### 2.3.4. Mačevni plesovi

Od mačevnih plesova treba spomenuti Slavonske kraljice, mačevni ples djevojaka karakterističan za sjeverni dio Hrvatske. Izvode se različite figure djevojačke igre zveckanjem i križanjem mačeva te provlačenjem ispod uzdignutih mačeva uz pratnju gajdaša ili tamburaša u novije vrijeme. Lančani plesovi s mačevima do danas su se održali još na Lastovu i Korčuli i poluotoku Pelješcu. Za Korčulu je karakteristična moreška – plesna bojna igra s mačevima. (culturenet.hr, 2018)



Slika 11. Mačevni ples slavonskih kraljica



## 2.4.STIL I KONTEKST NARODNOG PLESA

„Stilski mozaik upotpunjuje i plesni stav (način držanja gornjeg dijela tijela i glave). I na sceni plesni stav je bila glavna estetska kvaliteta svakog plesača, važnija i cjenjenija od najatraktivnijih pokreta i koraka.“ (Knežević, 2005, str. 14)

Knežević (2005) govori kako je stil plesa forma plesnih pokreta cijeloga tijela koja je urođena i stečena odgojem, te se održao u krajevima gdje je zadržana usmena predaja i gdje su ljudi generacijama povezani s prirodnim okruženjem. Stil plesa većinom nalikuje narječju određenog područja, teško ga je zapisati egzaktnim metodama, ali se može opisati riječima i odgovarajućim epitetima kao što su graciozno, ponosno, elegično... Ako se pojedinac ne izražava u skladu sa plesnim stilom ili narječjem određenoga kraja, ne možemo govoriti o narodnoj tradiciji, bez obzira na veliko bogatstvo plesnih pokreta. Sama struktura koraka se ne razlikuje pretjerano u različitim područjima, najveće razlike se očituju u stilskim značajkama. Možemo zaključiti da svako područje u svom plesu koristi svoj osobni stil ili pokret.

„Kontekst je sve ono što čini izvedbu: okružje – sudionici – promatrači. Pod okruženjem podrazumijevamo zemljopisne, društvene, kulturne i političke uvjete u kojima je određen ples nastao i zaživio u određenom području i zajednici.“ (Knežević, 2005, str. 15)

### 2.4.1.Narodni ples u prirodnom okruženju i kao oblik društvenog ponašanja u gradu

Plesne značajke u određenim krajevima bile su pod utjecajem prirodnog okruženja, klime i zemljopisnom položaja. Središnju Hrvatsku obilježavaju ekstatični drmeši, dok su za panonsku nizinu karakteristična vesela i raspjevana kola, a mediteranski kraj je obilježen elegantnim i profinjenim plesovima. Zanimljivo je to da unutar te velike razvedenosti Hrvatske postoje velike razlike, plesna tradicija se može razlikovati čak između dva susjedna sela. Zbog čestih migracija koje su se događale od 15. do 20. stoljeća na našim prostorima, mnogi plesovi su postali dio plesne tradicije u nekom drugom kraju. Tako je došlo do izvođenja nekih dinarskih kola bez pratnje u ravničarskim krajevima, a ima i slučajeva gdje se drmeš izvodi u dinarskim krajevima. (Knežević, 2005)

„Svakako valja obratiti pozornost i na plesove od drugih naroda koji su se udomaćili u seoskoj tradicijskoj praksi (valcer, čardaš, polka...) Plesači ih izvode plesnim stilom vlastitog kraja preuzimajući tek strukturu koraka.“ (Knežević, 2005, str.15)

S druge strane, u gradskim sredinama, ples je predstavljao važan dio društvenog života. Bile su otvarane mnoge plesne škole u kojima je mladež bila strogo obučavana, te se pridavala velika pozornost plesnoj kulturi. Knežević (2005) ističe da je 1841. godine natporučnik brodske krajiške pukovnije Marko Bogunović pod utjecajem Ljudevita Gaja i hrvatskog nacionalnog preporoda stvorio prve salonske plesove koji su zadržali naziv hrvatsko salonsko kolo.

#### 2.4.2. Ples kao zabava i obredni plesovi

Ovaj oblik plesa, ples kao zabava bio je najzastupljeniji na našim prostorima, njime se iskazivalo plesno i pjevačko umijeće, radost i veselje. Knežević (2005) navodi kako je kolo predstavljalo „malu sociološku instituciju gdje je svatko mogao sudjelovati i nije bilo razlike prema imovinskom, vjerskom ili društvenom statusu.“ Plesovi su se najčešće izvodili na dane vjerskih i svjetovnih blagdana te nedjeljom poslije mise ispred crkve. Uz pomoć kola lakše se ostvarivao kontakt, slobodno su se pjevale pjesme različitog sadržaja, ali u pojedinim krajevima su vladala jasna nepisana pravila kojih su se svi sudionici pridržavali. (Knežević, 2005)

„Djeca u pravilu nisu plesala plesove odraslih jer su im bili preteški, a i sam smisao plesa im je bio stran. Potreba djece bila je imaginacija i imitacija plesnih pokreta pri tome oni nisu marili za strukturu koraka ili stil već su se prepuštali vlastitim plesnim kreacijama...“ (Knežević, 2005, str. 16)

Obredni plesovi i kola pripadaju najstarijem plesnom naslijeđu, te je u njima sadržana ogromna iskonska duhovna i emocionalna snaga. Najčešće su se izvodili na posebnim mjestima i u posebnim prilikama (Božić, Jurjevo, Križevo, Ivanje...). Značajan su dio plesne tradicije, kako plesovi s radnim i borbenim motivima, tako i temperamentni pokladni plesovi koji se ubrajaju u najstarije plesne tvorbe na našim prostorima. Biračka kola, koja su zbog svojeg zanimljivog sadržaja bila interesantna mladima ponegdje su bila prisutna kao dio svadbenih običaja. Danas su u pojedinim područjima opstala u dječjoj igri, te su ih djeca prihvatila i oplemenila imaginacijom. (Knežević, 2005)

## 2.5. STRUKTURA NARODNOG PLESA

Goran Knežević (2005) u strukturu narodnog plesa uvrstio je:

- Korak – prijenos težine tijela s noge na nogu, u narodnim plesovima javlja se hodajući, poskočni, skočni i trčeci korak.
- Plesni pokret – ubrajaju se geste glave, tijela, ruku i noge na kojoj nije težište tijela, nastaje u vremenu između podizanja noge od poda i spuštanja na pod.
- Plesna figura – određen broj koraka zaokružen u logičnu i skladnu plesnu cjelinu, narodni ples može sadržavati jednu ili više plesnih struktura.
- Prostorna figura – ravnomjeran raspored izvođača po zamišljenim stranicama geometrijskih likova pri čemu se međusobno i neprekinuto drže.
- Prostorna formacija – označava dinamično kretanje izvođača raspoređenih u određenom prostornom rasporedu.
- Prostorni raspored – statičan i ravnomjeran prostorni raspored izvođača ili izvođačkih formacija po zamišljenim stranicama i plesnoj crti.
- Plesna crta – ravnomjerni raspored izvođača ili izvođačkih formacija po zamišljenoj ravnoj crti ili određenoj krivulji
- Izvođačka formacija – u narodnim plesovima najviše do četiri izvođača koji se međusobno nalaze u plesnom prihvatu ili rukohvatu i kreću se po prostoru
- Izvođački sastav – sudjelovanje izvođača prema spolu, bračnom statusu, dobi i broju
- Plesni prihvati – prihvaćanje partnera s jednom ili dvije ruke za tijelo
- Plesni rukohvat – međusobno držanje izvođača za ruke

## 2.6. DJEČJE NARODNO STVARALAŠTVO

Dječje narodno stvaralaštvo prenošeno s koljena na koljeno ima sve elemente predajne kulture, te je očuvalo mnoge stare običaje, neki od tih običaja su davno zaboravljeni ili zanemareni od odraslih. Neke od motiva koji su potekli iz stvaralaštva odraslih te građu naučenu u školi, djeca su prilagodila svojim govornim, melodijskim i ritmičkim značajkama kraja. Knežević (2002) u svojoj knjizi govori kako su djeca u prošlosti odgajana u duhu, običajnosti i osobitosti određenoga kraja te su kroz tradicijske igre i razne običaje mogla razvijati svoje individualne sposobnosti i sklonosti primjerene vremenu i sredini u kojoj žive.

### 2.6.1. Brojalice

Knežević (2002) je zabilježio mnoštvo brojalica koje sadrže mnoštvo „iracionalnih“ riječi koje su poznate samo dječjoj mašti. Zbog slobode djeteta da se služi materijom iracionalnih riječi i slogova, brojalicom najjednostavnije možemo oblikovati djetetovu fantaziju.

„Brojalice smatram najčistijim poetskim i muzičkim stvaralaštvom djeteta.“  
(Knežević, 2002, str.13)

Neke od navedenih brojalica su: Aj, baj, Eketete, bekete, Enci, benci, Eni, beni.  
(Knežević, 2002)

### 2.6.2. Uspavanke

Uspavanke su prepune osjećaja i senzibiliteta jer je ljubav prema djetetu oduvijek poticala najiskrenije emocije. Odlikuju se jednostavnim melodijskim i tekstovnim obrascima primjerenim dječjem svijetu. Budući da su djeca često pamtila te napjeve te ih kasnije, u zrelijoj dobi, koristila u istim prilikama, možemo tvrditi da uspavanke imaju sve elemente tradicijske kulture.

Neke od navedenih uspavanki su: Dremlje mi se, Nanaj, nanaj, Pujo, hajo, Zibu, hajo. (Knežević, 2002)

### 2.6.3. Dječje pjesme

Dječje pjesme su najčešće protkane vedrom i živahnom atmosferom te jednostavnim ritmičko – melodijskim vrijednostima. Napjevi koji su zabilježeni pokazuju da je dijete pjevalo o ljudima, domaćim i šumskim životinjama, pticama, cvijeću te o predmetima iz svoje okoline i o određenim pojavama. Vidljivo je da iz njih proizlazi dječji način prihvaćanja zbilje te naivnost i spontanost.

Neke od navedenih dječjih pjesama su: Cin,can cvrgudan, Črni kos, Grličica grče, Proso brala. (Knežević, 2002)

### 2.6.4. Dječje igre s pjevanjem

Dječje igre s pjevanjem su zbog svoje složenije strukture i sadržaja u odnosu na ostale igre bile češće kod djece starijega dječjeg uzrasta. One prikazuju zanimljiv i raznovrstan oblik dječjeg stvaralaštva, a igralo se obično prije ili poslije škole, za vrijeme blagdana to jest u okolnostima kad se moglo okupiti više djece.

„ Dječje igre s pjevanjem obuhvaćaju nekoliko vrsta igara raznovrsnih po svojim osobinama kao što su na primjer igre biranja, pogađanja, oponašanja, pokreta i različitih improvizacija. Sve to potvrđuje važnost pjesme u dječjem svijetu. Veći broj tih igara djeca su naučila u školi i u slobodno vrijeme koristila se njima, pri čemu su ih prilagodila govornim i glazbenim značajkama svojega kraja.“ (Knežević, 2002, str. 73)

Neke od navedenih dječjih igara s pjevanjem su: Birajmo si frajlicu, Igra svadbe, Na kamen sjela Ljubica, Sjedi, ježo. (Knežević, 2002)

## 2.7.GORAN KNEŽEVIĆ

Goran Knežević poznati je hrvatski koreograf, voditelj, predavač i producent na području primjene hrvatskih folklornih tradicija. Inicijator je osnivanja folklornih udruga za djecu i mlade. Voditelj je KUD-a Croatia koji okuplja djecu od 7 do 10 godine. Ovo kulturno umjetničko društvo nazivaju i „malim Ladom“, zahvaljujući upravo Goranu Kneževiću koji je to postigao zahvaljujući proučavanju etnološke literature o dječjem tradicionalnom stvaralaštvu. Postao je prvi dječji folklorni pedagog i koreograf u Hrvatskoj, te zahvaljujući njemu ostat će njegov neizbrisiv trag i danas općeprihvaćena sintagma „Kneževićeva škola dječjeg folklor“.

## 3.UTJECAJ KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI NA RAZVOJ DJETETA

### 3.1.KINEZIOLOGIJA

Kineziologija je znanost o zakonitostima koje reguliraju maksimalnu efikasnost ljudskih pokreta i o transformacijskim procesima pod utjecajem motoričke aktivnosti. (Findak, 1995)

U prenesenom smislu kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na ljudski organizam. (Mraković, 1992, 1997). Prema istom izvoru tu se ubrajaju postupci planiranja, programiranja, provođenja i kontrole učinaka procesa vježbanja, a to označava primjenu kinezioloških podražaja s obzirom na sadržaj, volumen i modalitete rada. (Prskalo, Sporiš, 2016)

„Kineziologiju zanima svaki onaj upravljani proces vježbanja kojemu je cilj:

1. unapređenje zdravlja
2. optimalan razvoj ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih sposobnosti i njihovo zadržavanje što duže vrijeme na što višoj razini
3. sprečavanje preranog pada pojedinih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja
4. maksimalan razvoj osobina, sposobnosti i motoričkih znanja u agonološki usmjerenim kineziološkim aktivnostima“ (Mraković, 1997, str. 7)

### 3.2.KINEZIOLOŠKI PODRAŽAJI U FUNKCIJI ODGOJA

Budući da je kretanje jedna od najosnovnijih ljudskih funkcija, ono je temelj zdravlja tijekom cijelog života. Djeca danas mnogo vremena provode u obrazovnim institucijama te se preporuča progresivno povećanje aktivnosti uz nadzor učitelja. Veliku ulogu u odgoju za vrijeme kinezioloških aktivnosti ima kineziolog, to jest učitelj u njegovoj ulozi. Uz veliku ulogu u odgoju, tjelesno vježbanje je nezamjenjivo sredstvo unapređenja i zaštite zdravlja. Ova rečenica dobiva posebno na težini kada se radi o djeci, te vježbanje i tjelesna aktivnost moraju biti imperativ u dječjoj dobi. (Prskalo, Sporiš, 2016)

#### 3.2.1.Pokret i kretanje

Motorika je učenje o kretanju. Motorika i njen razvoj ima važnu zadaću u pokretanju pojedinih organa kao i cijelog tijela. Pojam kretanja najčešće podrazumijeva aktivnost, fizičku pokretljivost, gibanje. Pokret je fizička akcija koja je posljedica senzoričkih podražaja, unutrašnje akcije središnjeg živčanog sustava i reakcije sustava za kretanje. Pokret je vrlo složen rad u kojemu, na određen način, svi organi u ljudskom tijelu sudjeluju u pokretu. (Kosinac, 2011)

Mnoga istraživanja pokazuju da upoznavanje prostora putem pokreta i putem raznih tjelesnih vježbi predstavlja osnovu intelektualnog razvoja. Pokretom se javlja svijest o vremenu, jer pokret ima svoj početak, tijek i završetak. Pokret se često povezuje s ritmom, pjesmom i glazbom, te time dobiva i svoju estetsku vrijednost. Kroz usavršavanje pokret postaje sredstvo novog izraza i komunikacija, pomoću kojeg dijete izražava svoje emocije, svoje želje, svoja osjećanja te postaje svjesno svoje osobnosti. Wallon (1995) smatra da su pokreti jedina aktivnost djeteta kojom se

izražava njegov psihički život prije pojave prvih riječi i razvoja govora. (Kosinac, 2011)

### 3.2.2. Učenje pokreta

Kod djeteta učenje pokreta odvija se najprije u igri i oponašanju odraslih, a u tome veliku ulogu imaju oko, uho i percepcija u vremenu i prostoru. Djeca od 7. godine mogu usvajati složenije motoričke strukture pokreta od onih koje su propisane sadašnjim planom i programom. Razni sadržaji i igre temelje se na prirodnim oblicima kretanja te djetetu osiguravaju osnovno motoričko obrazovanje. Određene igre mogu poslužiti i za učenje nekih novih pokreta uz upotrebu osnovnih, već naučenih pokreta, koje dijete može primijeniti u novim situacijama. (Kosinac, 2011)

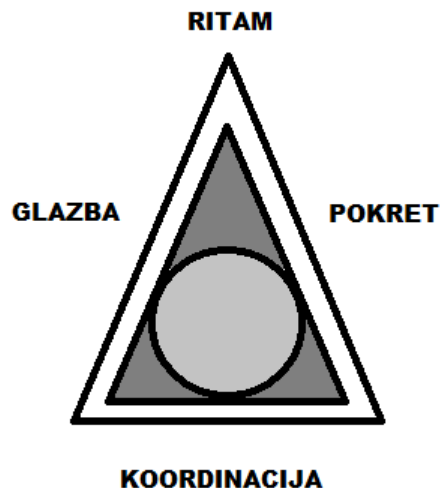
### 3.2.3. Pokreti uz glazbu

Pokretom dijete izražava svoje osjećaje i prije nego što počne govoriti, u njemu postoji potreba da pokaže svoje osobitosti ličnosti pokretom. U oblikovanju ličnosti vrlo dobar utjecaj ima i glazba korištena uz pokrete. (Kosinac, 2011)

„Kretnje mogu biti takve da su primjeren odraz glazbenih misli oblikovanih u prostoru i vremenu ili su pak glazbeni sadržaji i oblici samo emotivni poticaj u stvaralačkom oblikovanju kretnji. S druge strane, glazba može biti potaknuta pokretom to jest da tonovima održavamo sadržaj kretnji. Zbog toga je tjelesni pokret u određenom ritmu sredstvo u području tjelesnog odgoja, a posebice u plesno – ritmičkim strukturama (Kramašek, 1956).“ (Kosinac, 2011, str. 101)

Kosinac (2011) prenosi zaključke glazbenog pedagoga E. Jacques-Delcroza koji je utvrdio da pokretom djeca razvijaju osjećaj za ritam, brže usvajaju glazbene pojmove i imaju aktivniji odnos prema glazbi. Dolazimo do zaključka da je vrlo važno razvijati pokret i osjećaj za ritam kako bi dijete moglo uspješno izvoditi narodne i društvene plesove i igre.

„Dokazano je da djeca koja nemaju razvijen osjećaj za orijentaciju i savladavanje prostora, te djeca koja imaju smetnje u govoru ili kretanju, u 70% slučajeva nemaju razvijen osjećaj za ritam.“ (Kosinac, 2011, str. 102)



Slika 12. Kohezija plesa i glazbe (Kosinac, Z. (2011). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita.

### 3.3.KOORDINACIJA

Uz razvoj motorike i pokreta, bitna stavka kod kretanja i plesa je i koordinacija. Kosinac (2011) navodi da je psihomotorička koordinacija sposobnost izvođenja složenih motoričkih struktura u prostoru i vremenu. Ona je rezultat zajedničkog djelovanja živčanog sustava i skeletnih mišića tijekom određenog procesa kretanja.

#### 3.3.1.Metodički naputci uvježbavanja koordinacije

„Uvježbavanje koordinacije odvija se u nekoliko etapa:

1. Uvođenje modela gibanja u repertoar djeteta (učitelj mora odabrati najbolji model za vježbu, uspostaviti uvjete vježbanja u kojima je svaki zadatak ustrajno ispravno vođen, razdvojiti model na jedinice dovoljno jednostavne da se mogu ustrajno ispravno izvoditi)
2. Uvježbavanje svake pojedinačne jedinice – vježbanjem voljne kontrole (uputiti i demonstrirati željeno izvođenje senzornom stimulacijom, ponavljati polako, lagano i precizno izvođenje jedinice gibanja)
3. Ponavljanje ispravnog izvođenja uzrokuje formiranje engrama (vježbati pri brzini i snazi koja dozvoljava uspješno, precizno izvođenje jedinice gibanja, povećati brzinu samo ako se održava preciznost)
4. Kombiniranje jedinica gibanja, kad mogu biti uspješno izvedene u podzadacima, za napredno vježbanje (ponavljati napore tijekom vježbanja)



kako bismo povezali podzadatke s preciznošću, brzinom i snagom, progresivno povezivati podzadatke kako se usavršavaju vježbanjem dok cijeli model ne bude moguće izvesti uz preciznost, brzinu i snagu bez pogrešaka - sinteza“ (Kosinac, 2011, str.122)

#### 4.PLESNE STRUKTURE

Pojam plesa označava umjetnost harmonična pokreta tijela u ritmičkom slijedu te oblik neverbalnog izražavanja i komunikacije. Prema Kneževiću (2005) ples je usklađeno gibanje tijela u prostoru i vremenu i ubraja se u područje kreativnog ljudskog izražavanja. U plesu je tijelo instrument kojim rukovode emotivni i duhovni centri čovjeka.

Zbog svih navedenih pozitivnih učinaka pokreta na funkcije pojedinih organa i organizma u cjelini potrebno je u radu s djecom pridavati veću pozornost plesu i plesnim strukturama. Elementi plesa mogu se koristiti na satima tjelesne kulture kao „glazbeno – pokretne igre“. Plesovi se mogu primjenjivati u svim dijelovima sata, ovisno o strukturi plesa, ali i cilja i zadaća sata. Živa kretanja se mogu iskoristiti u uvodnom dijelu sata, čak i u pripremnom kada je cilj zagrijati i pokrenuti organizam. U glavnom dijelu sata koriste se kretanja velikog intenziteta kao na primjer poskoci, okreti, skokovi, dok u završnom dijelu sata primjenjujemo kretnje manjeg intenziteta u svrhu smirivanja organizma i opuštanja. (Kosinac, 2011)

##### 4.1.Osnovne kretnje u plesu

Uspravan stav i pravilno držanje – posljedica je biološkog razvoja čovjeka i veoma je važan čimbenik pri radu, vježbanju i plesu. Prilagođene plesne forme preporučuju se djeci predškolske dobi ne samo zbog estetskog izgleda, već i zbog formiranja navike pravilnog i zdravog držanja

Hodanje – osnovni je oblik kretanja, u plesu je u izvjesnoj mjeri stilizirano, te nam služi da bi se iskazali razni oblici ritma i tempa. Daljnji oblici pomicanja u prostoru sam su preinake hodanja. U pogledu korištenja prostora mogu se rabiti pravci, lukovi, kružni oblici, no potrebno je znati da dijete može hodati pravilno po crti tek poslije 5. godine života.

Trčanje – u plesu je, u osnovi, samo jedna preinaka hodanja, pri kojoj se težina tijela prenosi mnogo življe, javlja se kao dinamički oblik kretanja koji nastaje usklađenim

pokretima tijela. Osnovna zadaća trčanja u plesu je da ponajprije djeluje kao lijepo, potpuno usklađeno kretanje.

Poskoci – kretanje je poticajno od stopala prema težištu, pri čemu se tijelo odvaja od tla jednom ili objema nogama, pri čemu su mišići čitavog tijela lagano napeti te aktiviraju cijeli organizam. Mogu se izvoditi u mjestu, s pomicanjem u prostoru, pojedinačno, u parovima i skupinama.

Skokovi – veoma dinamična i intenzivna kretanja, pri kojima se, aktiviranjem određenog broja živčano – mišićnih jedinica proizvodi snaga. Sadrže odraz, let iznad tla i doskok, a mogu se izvoditi jednom ili objema nogama.

Stajanje i poskakivanje na jednoj nozi – potrebno je dobro funkcioniranje posturalnog refleksnog mehanizma, osobito reakcije centra za ravnotežu, a plesovi i plesne strukture su odlično sredstvo za njihov razvoj

Zamasi – niz povezanih napetosti i opuštanja koja se odvijaju u stalnom ritmičkom njihanju. U korištenju se služimo raznim spravama, a također su vrlo izdašni u plesno ritmičkoj gimnastici ako se izvode uz pljeskanje ili udaranje u tamburin.

Ravnoteža – osnovna zadaća vježbi ravnoteže je da u svakom trenutku kretanja u svakom položaju znamo zadržati tijelo u ravnoteži. One aktiviraju mišićno – zglobne osjete, razvijaju sposobnost balansiranja, osjećaja prostora, ali i oblikuju stavove, položaje i kretanje. (Kosinac, 2011)

#### 4.2. Metodičke osnove učenja plesnih koraka

Kod učenja plesa u bilo kojoj formi važno je voditi računa o uzrastu djeteta i njegovim mogućnostima. Potrebno je poštivati načela i principe, kao na primjer princip od lakšeg ka težem. Kosinac (2011) objašnjava kako je djecu prvo potrebno upoznati s pjesmom, te ih naučiti tekst pjesme i ritam. Tek tada se prelazi na plesne korake, koje prvo treba demonstrirati, kao plesnu strukturu u cijelosti. Djecu treba upozoriti na početni stav, kako držati ruke te kojom nogom treba krenuti i u koji stranu. Ako je plesna struktura jednostavna dijete može usvojiti plesnu cjelinu u cijelosti, dok je kod složenije plesne strukture potrebno podijeliti u dijelove koji se kasnije povezuju u cjelinu. U početku ne treba inzistirati na strogoj formi i preciznom brojanju koraka, važno je da dijete na početku usvoji melodiju i ritam, a kasnije će se obraćati veća pozornost na pravilnom usklađivanju koraka i melodije.

Važno je da odgajatelj ili učitelj prilikom uvježbavanja daje ritam pljeskanjem ili udaraljka, a pritom se ples izvodi uz glazbu. (Kosinac, 2011, str. 180)

#### 4.2.1. Primjena metodičkih principa i načela u učenju plesnih struktura

U učenju plesnih struktura važno je poštivati neke od metodičkih načela zbog uspješne učinkovitosti u tjelesnom i zdravstvenom odgojno – obrazovnom području.

##### Princip zornosti

Kako bi učenici što uspješnije mogli usvojiti i savladati određeno motoričko gibanje potrebno je učenicima to motoričko gibanje pokazati, vizualizirati. To se postiže živom demonstracijom nastavnika te vizualnim i audiovizualnim sredstvima. Što je učenicima jasnije prikazana predodžba o motoričkom gibanju, učenici će ga brže, lakše i jednostavnije to usvojiti. (Findak, 2003)

##### Princip sustavnosti i postupnosti

Može se reći da su sustavnost i postupnost u svim djelatnostima, pa tako i u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, dva bitna uvjeta za uspješan rad. Sustavnost i postupnost su u interakciji, neprestano se isprepleću, upotpunjuju te čine cjelinu. Navedeni principi prožimaju se u planiranju, programiranju, usustavljanju nastavnih jedinica te pripremanju nastavnika za sat. U primjeni principa postupnosti potrebno se pridržavati načela: od poznatog k nepoznatom, od lakšeg k težem, od jednostavnog k složenom i od bližega k daljem. (Findak, 2003)

„Sve upućuje na zaključak da su sustavnost i postupnost u svakoj djelatnosti, pa i u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, dva bitna uvjeta za uspješan rad. Zato taj metodički princip valja u radu s učenicima stalno poštivati.“ (Findak, 2003. str. 80)

##### Princip primjernosti

Kako bismo mogli ostvariti uspjeh u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, tjelesno vježbanje i motorička gibanja moraju biti primjerena predznanju učenika te njihovom motoričkom iskustvu. U jednom razredu učenici su približno jednake kronološke dobi, ali između njih postoje manje ili veće razlike u antropološkim obilježjima koje treba poštovati jer u suprotnom može doći do negativnih učinaka glede organizma, ali i učenikova zdravlja.

## Princip individualizacije

Kao i ostali principi, princip individualizacije i njegova pravilna primjena omogućava uspjeh u svakoj ljudskoj djelatnosti. Principom individualizacije učenicima je omogućeno da do izražaja dođe njihova inicijativa, kreativnost te stvaralaštvo. (Findak, 2003)

„Takav će pristup omogućiti da doznamo i spoznamo da skupinu učenika ne čini zbroj jednakih individua, već da među njima postoje razlike, bez čijeg se uvažavanja ne može očekivati, a još manje osigurati, individualizacija u radu, odnosno provođenje principa individualizacije“ (Findak, 2003, str. 83)

### 4.3. Organizacija plesnih struktura prema uzrastu djeteta

- Uzrasna dob od 6. do 7. godine (1. razred)

Djeca su u toj dobi izrazito aktivna, te se preporuča više primjene glazbe jer će djeca te dobi više voljeti slijediti ritam nego učiteljeve upute i zahtjeve. Glazba povoljno djeluje na djetetovu unutarnju napetost te omogućuje lakše prilagođavanje u školi. Najvažniji sadržaji su brojalice, dječje pjesme te jednostavne ritmičke vježbe.

- Uzrasna od 7. 8. godine (2. razred)

Ovisno o promjenjivosti u raspoloženju dijete je ponekad vrlo pokretno, a ponekad potpuno pasivno. Voli ponavljanja, rado trči i poskakuje u ritmu glazbe, a sadržaje treba obogatiti novim primjerima kretanja i složenijim oblicima, kao što su stvaranje ritmičkih cjelina pokretima uz pratnju udaraljki.

- Uzrasna dob od 8. do 9. godine (3. razred)

Dječji pokreti postaju skladniji i držanje bolje, dijete voli društvene igre, te traži smisao pokreta. Kroz spajanje više plesova u jednu cjelinu (koreografiju) s karakterističnim običajem pojedinog kraja, prelazi se postepeno s igre na organizirani rad.

- Uzrasna dob od 9. do 10. godine (4. razred)

Kod ovog uzrasta aktivnosti su intenzivnije, te one nisu više samo prirodno uvjetovane, već i intelektualno motiviranje, povećava se samostalnost i osobnost.

Javlja se osjećaj odgovornosti i imaju razvijen osjećaj za kolektiv te se mogu uzeti u obzir i izvoditi složeniji povezani oblici – koreografije. (prema Kosinac, 2011)

## 5.PRIMJENA NARODNOG PLESA U RADU S DJECOM I MLADIMA

Kako bi bilo moguće prenijeti narodni ples s izvora ili plesnog zapisa, potrebno je uočiti sve sastavnice strukture narodnog plesa i stilske značajke te osobno ovladati plesom. Sve to zahtijeva stručnost, znanje i odgovornost kako bi bilo moguće razraditi proces vježbanja s određenom skupinom. U suprotnom, moguće je vrlo lako oštetiti logiku i karakter narodnog plesa te ga pretvoriti u plesni falsifikat.

„Primjena narodnih plesova s djecom i mladima u urbanim sredinama predstavlja interdisciplinarnu i višeslojnu djelatnost u kojoj se prožimaju etnološke (ples, glazba, pjesma, narodna nošnja), društvene, pedagoške i scenske spoznaje. Postoje različite razine i ciljevi uvježbavanja narodnih plesova. Narodni plesovi mogu se uvježbavati radi rekreacije i zabave, učenja u pedagoškim ustanovama i scenskog izvođenja. Svaki od navedenih ciljeva zahtjeva specifičan pristup i vođenje.“ (Knežević, 2005, str. 17)

Knežević (2005) preporuča da učitelji djecu uče plesati kada su opuštena kako bi mogla sudjelovati duhom i tijelom, jer u suprotnom bi narodni ples mogao postati obaveza, a ne zadovoljstvo. U radu s djecom i mladima potrebno je koristiti primijenjena pedagoška načela, plesnu građu treba prilagoditi prosječnim psihofizičkim sposobnostima skupine, postupno uvježbavati plesne elemente te estetski oblikovati pokrete tijela. Također, poželjno je poticati individualnu plesnu kreaciju jer je u narodnom plesu pokret posljedica duhovnog i emotivnog doživljaja pojedinca.

### 5.1.Odgojne svrhe

Ljerka Srhoj (2000) govori o primjeni plesa u odgojne svrhe. Odgojno možemo djelovati u nekoliko različitih pravaca.

#### Nacionalni odgoj

Narodni ples je dobio narodno obilježje te potiče učenje o vlastitoj kulturi i njezino poštivanje. U njemu je sadržana prošlost, sadašnjost i budućnost, te ima duboki korijen u prošlosti. Također, razvija osjećaje o tuđim kulturama pa i osjećaje tolerancije o drugim kulturama.

## Socijalni odgoj

Plesom su ispunjeni svi socijalno-odgojni zadaci. Ples stvara osjećaj zajedništva, stvara ugodan osjećaj i raspoloženje. Plesom u kolu ljude se međusobno izjednačuje, veže i usklađuje. Pojedinač se uklapa u kolektiv i tako se neprimjetno odgajaju plesači.

## Estetski odgoj

„Ples je poezija tjelesnih kretnji izražena u najraznovrsnijim plesnim ritmovima.“ (Srhoj, 2000)

Ples svojom ljepotom i bogatstvom pokreta pruža dovoljno mogućnosti za razvijanje estetske svijesti, osjećaja za lijepim kroz pokret i kretanje.

## Zdravstveni odgoj

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

### 5.2. Utjecaj plesa na djecu predškolske dobi

„Glazba pridonosi snažnijemu, cjelovitom razvoju djeteta (intelektualnomu, emocionalnom, socijalnom, tjelesnom). Pozitivna i poticajna sredina presudna je za njegov razvoj.“ (Marić, Goran, 2013)

Djeca od rođenja imaju određene dispozicije za razvoj glazbenih sposobnosti, a u kolikoj mjeri će se razviti ovisi o okruženju u kojem rastu i njihovoj vlastitoj aktivnosti. Glazba pridonosi stvaranju mirne i ugodne atmosfere što je vrlo važno za djetetov razvoj. Važno je već od prve godine djetetu omogućavati susrete s glazbom u roditeljskom domu ili ustanovi za rani i predškolski odgoj kako bi glazba postala sastavni dio djetetova života. Ljerka Marić i Ljiljana Goran (2013) smatraju da djeci treba svakoga dana pjevati jednostavne dječje pjesmice, izgovarati jednostavne ritmizirane tekstove kao što su brojalice, tapšalice, cupkalice i druge zabavljalice, izvoditi različite pokrete njihovim rukama ili nogama, uz pjevanje. Što dijete pokazuje veće zanimanje za glazbu, pokazivat će i veću želju da samo sudjeluje u

zvukovnom obogaćivanju svoje okoline pjevanjem, glazbenim igrama ili vlastitim pronalaženjem i izvođenjem različitih zvukova glasom ili na drugi način.

„Raznim glazbenim aktivnostima, pjevanjem pjesama, glazbenim igrama te slušanjem glazbe izvedene glasom ili glazbalom, već od prvih dana djetetova života utjecat ćemo na razvoj njegove muzikalnosti, kao i na njegov cjelovit razvoj. Glazbom obogaćujemo dječje emocije, razvijamo smisao za lijepo, utječemo na razvoj njegovih glazbenih, intelektualnih i tjelesnih sposobnosti. Zato već od prve godine djetetu valja omogućiti što češće susrete s glazbom kao izvorom radosti i vedrine.“ (Marić, Goran, 2013)

Prema autoricama knjige Zapjevajmo zajedno, Ljerki Marić i Ljiljani Goran (2013) ovo su neki od mogućih utjecaja glazbe na pojedina razvojna područja u ranom djetinjstvu:

- Intelektualni razvoj – dijete se igra riječima na prirodan i melodičan način te se na taj način potiče razvoj govora, dijete razvija složenost govora, obogaćuje svoj rječnik te potiče razvoj pamćenja, pozornosti i mišljenja
- Emocionalni razvoj – glazba izaziva radost kod djeteta, potiče njegovu aktivnost i budi interese i znatiželju, te može djelovati umirujuće na dijete (uspavanke)
- Socijalni razvoj – uz pomoć glazbe dijete uspostavlja socijalni kontakt s odraslom osobom, a glazbenim igrama i zajedničkim pjevanjem djeca su upućena jedni na druge, svi su uključeni, čak i djeca koja nisu socijalno vješta
- Tjelesni razvoj – uz glazbu se uspješno razvijaju motoričke vještine, plesanjem i pokretanjem uz glazbu razvija se koordinacija, a korištenjem jednostavnih udaraljki i ostalog jednostavnog instrumentarija razvija se vještina fine motorike

### 5.3. Izbor primjerenih narodnih plesova

Jedno od temeljnih načela plesne prakse jest izabrati primjerene plesove prema mogućnostima određene grupe djece i mladih. Fizičku pripremljenost djece i plesne mogućnosti možemo lako provjeriti primjenom adekvatnih vježbi. Kako bi to sve bilo izvedivo voditelj mora dobro poznavati strukturu i stil narodnog plesa, jer se može dogoditi da naoko lagani plesni koraci postaju teško savladivi i obratno. Uz sve navedeno, treba poštovati neke estetske i etnološke kriterije.

„Određene plesove krasi estetski standardi koje mogu dočarati i izvesti isključivo odrasle osobe. Urođeno držanje i gracioznost pokreta visokih djevojaka i momaka iz Dalmacije prilikom izvođenja čak i jednostavnih plesnih struktura izgledala bi

neukusno u dječjoj izvedbi bez obzira na to što će možda djeca ovladati plesnim korakom. Takvih primjera ima mnogo i valjalo bi ih prepoznati i izbjegavati.“ (Knežević, 2005, str. 18)

#### 5.4. Postupnost u uvježbavanju i tjelesna priprema

Knežević (2005) navodi svoj osobni pristup u primjeni postupnosti u uvježbavanju narodnih plesova koji je tijekom godina koristio u praktičnom radu. Ples je raščlanio na principu upoznavanje – uvježbavanje – grupno izražavanje te je prakticirao individualni i grupni rad.

Upoznavanje se provodi usmenim putem, djeca upoznaju kontekst, plesnu strukturu i stil plesa te ostale zanimljive pojedinosti iz tradicijsko života poput narodne nošnje, instrumenta, običaja, narječja. Poželjno je djeci prikazati fotografije i video zapise.

Upoznavanje možemo podijeliti u nekoliko metodičkih jedinica: ritam – korak – pokret – međusobno držanje i prostorna formacija – stil – ugođaj. Budući da narodni ples može imati određeni plesni ritam koji nije jednak ritmu glazbene pratnje. Knežević (2005) predlaže da djeca pljeskanjem prvo nauče ritam glazbene pratnje, a zatim udarcima nogu o pod ritam plesa.

„Plesni koraci su temeljni i egzaktni dio plesa i pokušajmo ih prvo polako prohodati, a zatim točno fiksirati u zadanom ritmu. Ako se ples sastoji od nekoliko figura, uvježbajmo svaku od njih posebno i zatim ih povezujemo u cjelinu. Nakon objašnjavanja plesne strukture objasnimo i uvježbajmo plesno držanje, odnosno plesni hvat i kretanje u prostoru. u završnoj fazi odredimo tempo plesa i posvetimo se stvaranju kolektivnog stila i ugođaja te nastojimo održati svježinu i životnost kako ples ne bi postao rutina“ (Knežević, 2005, str. 18)

Prije svakog uvježbavanja plesa izvodi se deset do petnaest minuta zagrijavanja kako bi se djeca dovoljno pripremila. Zagrijavanje se postiže trčanjem, poskakivanjem, razgibavanjem cijelog tijela, te na kraju vježbama rastezanja kako bi se i tetive pripremile za napore.

Knežević (2005) opisuje kako intenzitet plesnog i pjevačkog opterećenja u pokusu treba biti pravilno raspoređen i doziran kako bismo uspjeli ostvariti planirano te shvatiti da istovremeno plesanje i pjevanje, izvođenje plesne koreografije, solističke plesno – pjevačke uloge dodatno opterećuju i troše snagu i koncentraciju izvođača.

#### 5.5. Primjena plesa u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi

Kod odabira vježbi i zadataka osnovno je da zadaci budu primjereni dobi učenika s kojima se radi. Ako većina može izvoditi zadatak, oni koji su „slabiji“ lakše će se



uklopiti u rad i izvođenje. Važno je da kod kretanja ne zahtijevamo strogi oblik kretanja, već učenicima treba omogućiti da dođu do izražaja njihova kreativnost i stvaralaštvo. (Findak, 1996)

„Plesovi od 1. do 4. razreda izvode se najčešće uz pjevanje i u dvočetvrtinskom i četveročetvrtinskom taktu. Učenike treba najprije upoznati s pjesmom, treba ih naučiti pjevanje, a tek onda prijeći na ples. U kojem će se dijelu sata primijeniti plesovi, zavisi prije svega od dobi učenika i karaktera plesa. Dijelove plesa, odnosno živahan, dinamičan ples mogu se primijeniti u uvodnom i glavnom dijelu sata. Ako se pak ples, odnosno dijelovi plesa odlikuju polaganim hodom, šetnjom, primijenit će se u završnom dijelu sata. Plesovi se najčešće izvode tako da istodobno plešu svi učenici, ali mogu se izvoditi i po skupinama.“ (Findak, 1996, str 152)

Plesne strukture mogu se provoditi u različitim organizacijskim oblicima rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.

- Na satu tjelesne i zdravstvene kulture
- Na malim stankama
- Na priredbama
- Na izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima

Na satu tjelesne i zdravstvene kulture plesne strukture se mogu provesti u svim dijelovima sata kroz razne metodičke organizacijske oblike rada. U uvodnom dijelu sata možemo iskoristiti jednostavne plesne elemente uz glazbu, u pripremnom dijelu možemo još dodati i pomagala. Glavni dio je pogodan za obradu i usavršavanje elemenata kretanja i ritma, dok završni dio koristimo za opuštanje jednostavnim koracima. Male stanke koristimo kao odmor od intelektualnog rada. Mogu se koristiti jednostavne i poznate strukture kroz igru i ples. Za priredbe učitelj može s djecom pripremiti prikladan narodni ples kao jednu od točaka. (Šurmanović, Filipović, Sentkiralji, 2005)

#### 5.6. Prednosti i nedostaci primjene kola u nastavi plesa

Formacija kola pogodna za izvođenje u svim dijelovima sata, može se izvoditi na različitim podlogama za vježbanje, u prostorima različitih veličina s velikim brojem sudionika. Kolo omogućuje izravno pedagoško – metodičko djelovanje na učenika, a time i istodobno na sve sudionike procesa vježbanja, te dobivamo relativno brze povratne informacije o tome griješe li učenici u procesu vježbanja što voditelju omogućuje brzu reakciju i korekciju pogreške.

Nedostataka je malo, jedna je ta da zbog „efekta zrcala“ potrebno u nastavu uključiti dodatnog demonstratora koji će stajati unutar kola i demonstrirati zadatak onima kojima je predavač okrenut licem. Najveći nedostatak je to što do izražaja ne dolaze individualne značajke, sposobnosti i mogućnosti pojedinaca jer svi sudionici izvide isto zadatak te nema diferenciranog postavljanja zadataka. (Vlašić, Oreb, Leščić, 2005)

### 5.7. Organizacija plesne nastave i izvannastavne aktivnosti

Danas se narodni plesovi još uvijek najčešće uvježbavaju u kulturnim umjetničkim udrugama. Članove povezuje želja za takvim izražavanjem, to je odabir, a ne obaveza. U takvom okruženju voditelj ima veliku ulogu, on je glavni animator i motivator, on organizira, artikulira i ostvaruje stvaralačke zahtjeve i interese članstva.

„Vrlo je važno omogućiti svakom djetetu sudjelovanje, bez obzira na njegove predispozicije, imati jednake kriterije prema svim članovima, a sam biti primjer uzornog i odgovornog ponašanja. Pravednim, dosljednim i upornim radom voditelj će najbolje motivirati društvene i stvaralačke potencijale članova. Uz stručnost i vještinu treba imati ljubavi i prema čovjeku i prema vlastitom narodu.“ (Knežević, 2005, str. 17)

#### 5.7.1. Slobodne interesne aktivnosti

Slobodne i interesne aktivnosti doprinose obogaćivanju individualnog i skupnog života, značajne su za odgoj učenika. Pri stvaranju sekcija valja paziti na broj članova kako bi se mogla postići prava radna atmosfera, usmjeriti pažnju na potrebe i interese učenika te uvažavati mišljenja drugih stručnjaka koji mogu svojim idejama i stavovima konkretizirati interese i pomoći u realizaciji.

„ Jedna je od namjera slobodnovremenskih aktivnosti bavljenje što raznovrsnijim djelatnostima na različitim područjima, stjecanje iskustava, prihvaćanje različitih uloga i stvaranje institucionalne mogućnosti za upoznavanje djece i mladeži sa znanosti i kulturom na jedan drugačiji način“ (Rosić, 2005, str. 146)

Najveću ulogu ima odgajatelj koji se danas, u modernim vremenima mora oblikovati kao dobar komunikator, mentor, voditelj jer je on pedagoški stvaratelj, kreator i inovator u slobodnim aktivnostima. Koliko će slobodne aktivnosti i voditelj imati uspjeha u odgoju ovisi o poznavanju odgojih zakonitosti, vrijednosti, ali i odgojih

sredstava, postupaka, načela i metoda. Prema Rosić (2005), načela koja treba primjenjivati su: načelo slobode izbora aktivnosti, načelo interesa, načelo individualnosti, načelo raznovrsnosti, načelo dobrovoljnosti, načelo osobnog izbora, načelo organiziranosti, načelo primjerenosti, načelo aktivnog sudjelovanja, načelo smislenosti, načelo amaterizma, načelo disciplinarnosti.

„Ključna riječ je suradnja. Suradnja je proces kojim se među ljudima stvara novo, zajedničko polazište u aktivnostima slobodnog vremena.“ (Rosić, 2005, str. 217)

#### 5.7.2. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti

I izvannastavne i izvanškolske aktivnosti imaju svoje razlike u organizaciji i realizaciji aktivnosti koje provode.

„Izvannastavne aktivnosti su različiti organizacijski oblici okupljanja učenika u slobodno izvannastavno vrijeme u školama, koji imaju pretežno kulturno – umjetničko, športsko, tehničko, rekreacijsko i znanstveno (obrazovno) obilježje. Izvanškolske aktivnosti čine različiti organizacijski i programski oblici okupljanja učenika u društvima, klubovima i drugim institucijama izvan škole (Cindrić, 1992).“ (Rajić, Šiljković, Bertić, 2007)

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti su specifične po tome jer polaznici imaju visok stupanj motivacije, budući da djeca samostalno biraju svoje aktivnosti. Aktivnosti biraju u skladu sa svojim interesima te zbog toga učenici puno lakše usvajaju nova znanja i to u većem opsegu. Učenici su istraživači, otkrivaju i istražuju te usvajaju vještine timskog rada. Zbog toga su takve aktivnosti pogodne za stvaranje radnih navika kod učenika te su odličan oblik socijalizacije. Izvannastavne aktivnosti se ne provode u razredima, već u posebno formiranim skupinama koje su organizirane po srodnosti i stručno sadržajnoj povezanosti. Učitelj ili voditelj je samo savjetnik, učenici imaju slobodu upravljanja programa. Takvi programi se provode u slobodno vrijeme učenika, tokom cijele školske godine.

## 6. PROVEDENA ISTRAŽIVANJA I REZULTATI

Srhoj (2000) prikazuje istraživanje „Metrijske karakteristike testova za procjenu usvojenosti znanja plesova u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture od prvog do četvrtog razreda osnovne škole“ kojim se željelo utvrditi norme, kriterije ili orijentacijske vrijednosti za procjenu razine usvojenosti plesova za dječake i djevojčice od 1. do 4. razreda osnovne škole, te pritom utvrditi razlike između djevojčica i dječaka. Istraživanje je provedeno u jednoj osnovnoj školi u Splitu, a

procjena uspjeha u izvođenju plesa izvršena testovima, konstruiranim i izabranim izvornim narodnim i društvenim plesovima. Narodni plesovi koji su testirani su: Slavuj viče (Bilogora), Grizlica (Podravina), Hrvatsko kolo (Kaštela), Jabučice (Baranja), Furlona (otok Hvar) te Tempet (Makarska). Plesovi su izabrani iz panonske i jadranske zone. Svi varijable pokazuju dobre parametre i testovi dobre metrijske karakteristike osim jednog, test Hrvatskog kola (Kaštela) ocijenjen je kao neprimjeren za drugi razred osnovne škole zbog osobite zahtjevnosti odvijanja kretnji u precizno određenom tempu. Istraživači su ovim istraživanjem željeli dokazati da je u nastavu tjelesne i zdravstvene kulture neophodno implicirati plesne strukture zato što je to iskonska dječja potreba te ritam, svirka i ples imaju veliku pokretačku snagu u području emocija.

Šulentić Begić i Špoljarić (2011) istraživale su glazbene aktivnosti u okviru neglazbenih predmeta u prva tri razreda osnovne škole. Istraživanje je provedeno školske godine 2009./2010. u osnovnoj školi u Osijeku. Cilj istraživanja bio je utvrditi koliko su glazbene aktivnosti zastupljene u neglazbenim nastavnim predmetima i s kojom namjerom. Rezultati su pokazali da su glazbene aktivnosti najzastupljenije na satima prirode i društva, zatim slijedi tjelesna i zdravstvena kultura. Na satima tjelesne i zdravstvene kulture glazbene aktivnosti su služile kao motivacija za početak sata, opuštanje na kraju sata, te kao zvučna kulisa za vrijeme vježbanja. Autorice su došle do zaključka da su glazbene aktivnosti zastupljene u neglazbenim predmetima, no ne u mjeri u kojoj bi moglo biti te smatraju da bi češća izmjena sadržaja nastavnih predmeta i glazbe mogla doprinijeti zanimljivosti i raznovrsnosti nastav, te će učenici biti pažljiviji.

Ladešić i Mrgan (2005) u svome radu su proučavali odnos plesnih aktivnosti s razvojem antropoloških mogućnosti. Između ostalog, spominju rad Schwartzova, 1939. koji je utvrdio pozitivan utjecaj na razvoj i održavanje brzine, snage i izdržljivosti te Bannetta, 1956. koji je utvrdio da se narodnim plesovima postiže visok stupanj socijalizacije, razvija se snaga nogu i određena izdržljivost. Najopsežnija istraživanja provedena su u sklopu Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Svim istraživanjima utvrđeno je kako ples ima puno, već spomenutih pozitivnih utjecaja, osobito na djecu. Razvijaju se motoričke sposobnosti, osjećaj za ritam, funkcionalne sposobnosti, osjećaj za koordinaciju, intelektualne sposobnosti.

## 7.PRIMJERI NARODNIH PLESOVA I DJEČJIH IGARA S PJEVANJEM PRIMJERENE DJECI

Navedeni plesovi su preuzeti od već spomenutog, poznatog koreografa dječjeg folklora, Gorana Kneževića. Plesovi su prilagođeni uzrastu djece mlađe školske dobi. Pri izvođenju ovih plesova treba uzeti u obzir dječje mogućnosti te provoditi već navedena načela i metodičke pristupe u učenju.

### 7.1.SJEDI, JEŽO (Donja Lomnica, Turopolje)

Tekst:

*Sjedi, ježo u oranju,*

*Ježoje, dagoje, dragi bratec moj. (ponavljanje nakon svakog stiha)*

*Digni, ježo, jednu ruku.*

*Digni, ježo, drugu ruku.*

*Digni, ježo, jednu nogu.*

*Digni, ježo, drugu nogu.*

*Migni, ježo, jednim okom.*

*Migni, ježo, drugim okom.*

*Ustaj, ježo iz oranja.*

*Čipni, ježo za nožicu!*

Igra je rasprostranjena širom naše zemlje. Kolo okrenuto polulijevo lagano korača u lijevu stranu i pjeva, a „ježo“ u sredini kruga sijedi i pokretima, nogu, ruku ili lica oponaša sadržaj svakog stiha. Na zadnji stih „čipni, ježo, za nožicu“ potrči za ostalima i štipa ih za noge i tijelo te pokušava uhvatiti pojedinca s kojim će promijeniti mjesto. (Knežević, 2002, str.121)

### 7.2.MALI BRATEC IVO (Donja Dubrava, Međimurje)

Tekst:

*Mali bratec Ivo i mala Marica,*

*Bili su u vrtu i brali jabuka.*

*Tresli su, tresli su punu košaru.*

*Tresli su, tresli su punu košaru.*

Djeca se uhvate u kolo i držeći se za prema dolje ispružene ruke, koračaju ulijevo. Na stih „Tresli su...“ okrenu se prema sredini i plješću rukama do kraja pjesme. (Knežević, 2002, str. 102)

### 7.3.JA POSIJEM LAN (Sv. Ivan Žabno, Bilogora)

Tekst:

*Ja posijem lan, baš na Ivandan.*

*Ja posijem lan, baš na Ivandan.*

*Ivanova mila mati je'l Ivan doma.*

*Ivanova mila mati je'l Ivan doma.*

*Nije nije otišo je gore dolje cure ljubiti.*

*Cure ljubiti.*

*Ja posijem lan, baš na Ivandan.*

*Ja ispučem lan, baš na Ivandan.*

*Ja namočim lan, baš na Ivandan.*

*Ja obučem lan, baš na Ivandan.*

Ples se izvodi u formaciji mješovitog kola. Izvođači su licem okrenuti prema središtu kola i započinju ples lijevom nogom u lijevu stranu. Svi plešu jednako. (Knežević, 2005, str. 76)

### 7.4.IGRAJ KOLO, U DVADESET I DVA (Donja Dubrava, Međimurje)

*Igraj kolo, igray kolo, u dvadeset i dva.*

*U tom kolu, u tom kolu lepa Mara (Ivo) igra.*

*Zemi Maro (Ivo), zemi Maro (Ivo), koga ti je volja.*

*Zebrao-la si, zebrao-la si Maricu divojku (Iveka junaka).*

*A ta(j) Mara (Ivo), a ta(j), Mara (Ivo) medna usta ima.*

*Da me oće, da me oće poljubiti s njima s njima.*

*Glejte ljudi, glejte ljudi, kak se ti dva ljube.*

*Aha, ha, to to, to, to je njim i treba.*

U igri sudjeluje neograničen broj djece. Prije su to bile isključivo djevojčice, a u novije vrijeme u igru ulaze i „hrabriji“ dječaci. Djeca u kolu pjevaju držeći se za

prema dolje ispružene ruke i koračaju ulijevo, a dijete u sredini kola suprotno. Na stih „ Zemi Ivo, zemi Ivo koga ti je volja“, dijete iz sredine zaustavi se ispred svog izabranika i njih dvoje dođu na sredinu kola. Uhvate se za prema dolje ispružene ruke i okreću šetajućim korakom oko svoje osi. Na zadnji stih, djeca u kolu se zaustave i počnu pljeskati, a dijete koje je biralo treba drugo poljubiti u obraz. (Knežević, 2002, str. 88)

#### 7.5.REPA (Martinska Ves Desna, Posavina)

Tekst:

*Ja posijah repu, repu*

*Žena veli mak.*

*Ja posijah repu, repu*

*Žena veli mak.*

*Haj, haj, ženo moja neka bude volja tvoja*

*Haj, haj, tiki tak nek` od repe bude mak.*

*Kupio sam bundu, bundu, žena veli frak.*

*Ulovio ribu, ribu, žena veli rak.*

Ples se izvodi u formaciji para, a prostorni raspored je zamišljena kružnica. Izvodilački sastav je mješovit. Partneri stoje jedan nasuprot drugoga pri čemu su plesač licem, a plesačica leđima okrenuti prema središtu zamišljene kružnice. Redoslijed plesnih koraka je slijedeći: odskok od poda, doskok, dva vertikalna pomaka na obje noge i odskok (3x), doskok na obje noge i odskok (3x), 15 valovitih koraka u smjeru kretanja kazaljke na satu, 15 valovitih koraka u suprotnom smjeru od kretanja kazaljke na satu (pri tom partneri stoje bočno jedan prema drugome i drže se ruku pod ruku desnim rukama, a nadlanicu slobodne ruke plesač prisloni na donji dio leđa, a partnerica slobodnu ruku stavi o bok). (Knežević, 2005, str. 120)

## 8.ZAKLJUČAK

Dijete na ples gleda kao igru, a plesom ostvaruju toliko pozitivnih učinaka na svoj razvoj, odgoj i znanje. Narodni plesovi se razlikuju od mjesta do mjesta, možemo se pohvaliti bogatom tradicijom i običajima. Budući da se tradicija prenosi s generacije na generaciju važno je i djecu informirati i uvesti u taj svijet. Kada odrastu često su pod utjecajem medija te gube interes za takve aktivnosti.

Budući da je navedeno mnoštvo primjera kako ples pomaže razvoju djeteta potrebno je plesne strukture u većoj mjeri implementirati u nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Ovisno o karakteru plesa, moguće ih je uvrstiti u sve dijelove sata, od uvodnog do završnog. Prikazano je bogato dječje narodno stvaralaštvo, od brojalica do dječjih igara s pjevanjem, a na učitelju ili voditelju je da izabere koje će plesove iskoristiti, a pri tome je važno da voditelj bude sposoban procijeniti koji plesovi su prikladni, a koji nisu. Također, pri učenju treba poštivati metodičke pristupe, načela i principe kako bi djetetu narodni ples ostao igra i ne postao obaveza i teret. Zahvaljujući Goranu Kneževiću, našem najpoznatijem dječjem koreografu postoji mnogo zapisanih dječjih folklornih koreografija i igara, od kojih sam neke navela u radu.

S obzirom da sam član kulturno umjetničkog društva te sudjelujem u radu s djecom koja uče narodne plesove, mogu potvrditi da ples stvara djeci osjećaj veselja, opuštenosti, kreativnosti te još mnogo pozitivnih učinaka kako u psihološkom smislu, tako i u tjelesnom. Potičući djecu da sudjeluju u tradicijskim igrama i da koriste tradicijsku glazbu, razvijamo kod njih osjećaj privrženosti vlastitom kraju i vlastitoj kulturi, te stvaraju osjećaj zajedništva i uče značenje pojma „timski rad“, kako ispravno komunicirati sa djecom svoje dobi, kao i saslušati odrasle.

Također, korištenjem glazbe na satu tjelesne i zdravstvene kulture potičemo motivaciju učenika i time izbjegavamo stvaranje osjećaja dosade i monotonosti i dobivamo kvalitetnu tjelesnu aktivnost.

„I napokon, važno je istaknuti: Vrlo je bitan entuzijazam učitelj i ljubav prema plesu i folkloru kako bi, bez obzira na poteškoće, ta vrst aktivnosti suživjela u osnovnoj školi.,, (Kosinac, 2011, str.183)



Najveća nagrada za taj trud je mnogo zadovoljstva i lijepih trenutaka ispunjenih pjesmom, plesom, veseljem, radošću i zajedničkim druženjem.

## LITERATURA

- Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V. (1996). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
- Goran, Lj., Marić, Lj. (2013). *Zapjevajmo radosno*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga
- Knežević, G. (2002). *Naše kolo veliko: hrvatski dječji folklor: gradivo iz 19. i 20. stoljeća*. Zagreb: Ethno.
- Knežević, G. (2005). *Srebrna kola, zlaten kotač*. Zagreb: Ethno.
- Kosinac, Z. (2011). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita.
- Mraković, M. (1997). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
- Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
- Rajić, V., Šiljković, Ž., Bertić, D. (2007). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. *Odgovorne znanosti*, 7 (2), 113 – 145
- Srhoj, Lj. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel internacional.
- Špoljarić B., Šulentić Begić J. (2011). Glazbene aktivnosti u okviru neglazbenih predmeta u prva tri razreda osnovne škole. *Napredak*, 152 (3-4), 447 – 462
- Šurmanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola*, LI (14), 40 – 45

### PREUZETO S WEBA:

Culturenet / Preuzeto s: <http://www.culturenet.hr/default.aspx?id=23141&> / 16.6.2018.

ETHNO – Plesno-glazbena poduka / Preuzeto s: <https://ethno.hr/goran-knezevic/> / 15.6.2018.

Hrčak portal znanstvenih časopisa Republike Hrvatske / Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/25067> / 10.6.2018.

Hrčak portal znanstvenih časopisa Republike Hrvatske / Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/82786> / 10.6.2018.

Hrvatska enciklopedija / Preuzeto s: <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=43000> / 9.6.2018.

Hrvatska enciklopedija / Preuzeto s: <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=20034> / 9.6.2018.

Hrvatski kineziološki savez / Preuzeto s :  
[https://www.hrks.hr/skole/16\\_ljetna\\_skola/48.pdf](https://www.hrks.hr/skole/16_ljetna_skola/48.pdf) / 10.6.2018.

#### PREUZETE ILUSTRACIJE:

Slika 1. <http://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php> / preuzeto 6.7.2018.

Slika 2. <http://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php> / preuzeto 6.7.2018.

Slika 3. <http://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php> / preuzeto 6.7.2018.

Slika 4. <http://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php> / preuzeto 6.7.2018.

Slika 5. Srhoj, Lj. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel internacional.

Slika 6. <https://www.culturenet.hr/default.aspx?id=23141&> / preuzeto 6.7.2018.

Slika 7. <https://www.culturenet.hr/default.aspx?id=23142&> / preuzeto 6.7.2018.

Slika 8. <https://www.culturenet.hr/default.aspx?id=23142&> / preuzeto 6.7.2018.

Slika 9. <https://www.culturenet.hr/default.aspx?id=23143&> / preuzeto 6.7.2018.

Slika 10. <https://www.culturenet.hr/default.aspx?id=23144&> / preuzeto 6.7.2018.

Slika 11. <https://www.culturenet.hr/default.aspx?id=23145&> / preuzeto 6.7.2018.

Slika 12. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita.

## IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI DIPLOMSKOG RADA

### IZJAVA

Izjavljujem da sam diplomski rad izradila samostalno, koristeći će vlastitim znanjem i navedenom literaturom.

POTPIS \_\_\_\_\_