

# Plesni elementi u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture

---

**Preradović, Matea**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:315030>

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

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

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Matea Preradović

PLESNI ELEMENTI U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE  
KULTURE

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Matea Preradović

PLESNI ELEMENTI U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE  
KULTURE

Diplomski rad

Mentorica rada: doc. dr. sc. Srna Jenko Miholić

Zagreb, rujan, 2021.

# SADRŽAJ

SAŽETAK

SUMMARY

1. UVOD .....	1
2. PLES.....	3
2.1. RAZVOJ PLESA .....	4
3. POKRET I PLES – PRIKAZ TEORIJE RUDOLFA LABANA .....	10
4. ŠKOLSKI SUSTAV U REPUBLICI HRVATSKOJ.....	15
4.1. UMJETNIČKO OBRAZOVANJE .....	15
4.2. PLESNO OBRAZOVANJE.....	16
4.3. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA – NASTAVNI PREDMET.....	23
5. RAST I RAZVOJ .....	27
5.1. RAZVOJNI STUPNJEVI DJECE.....	27
5.2. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA.....	29
6. STRUKTURA TIJELA U POKRETU.....	31
7. PLESNI ELEMENTI U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE .....	34
7.1. OSNOVNE KRETNJE U PLESU.....	35
7.2. PRIKAZ PLESNIH ELEMENATA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE .....	36
7.3. 1. Razred.....	37
7.4. 2. Razred.....	40
7.5. 3. Razred.....	45
7.6. 4. Razred.....	49
8. ZAKLJUČAK .....	54
9. LITERATURA .....	55
IZJAVA O IZVORNOSTI DIPLOMSKOG RADA	

## SAŽETAK

Ples je jedna od najprimjerenijih i najprirodnijih aktivnosti za djecu. Osim što ih ples zabavlja, ima višestruko pozitivan utjecaj na njihov razvoj. Svakom je djetetu urođena želja za ritmičkom potrebom i plesom učenici neverbalno komuniciraju i izražavaju emocije.

U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture predviđena je cjelina ritmičke i plesne strukture te vježbanjem tih struktura, usvajanje plesnih elemenata uz glazbu kod učenika se razvija pravilno držanje tijela, ritmičnost i dinamičnost, izražajnost izvođenja pokreta, kreativnost i stvaralaštvo. Dijete kroz pokret i ples zadovoljava sve svoje potrebe, a ples i glazba uvelike pomažu kontroli pokreta tijela te spoznaji sebe i svojih mogućnosti.

U radu je prikazan razvoj plesa od davnina, navedena jest teorija Rudolfa Labana o umjetnosti pokreta, opisani su kurikuli tjelesne i zdravstvene kulture i plesnih škola, zatim su objašnjeni razvojni stupnjevi djece te antropološke karakteristike koje se razvijaju plesom i struktura tijela u pokretu. Naglasak u ovom radu jest uvođenje plesnih pokreta u nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, od jednostavnijih ka složenijima kako bi ih svako dijete moglo naučiti, usvojiti i primijeniti iskoristivši njihove pozitivne učinke na razvoj sposobnosti. Upravo je zato izdvojen prijedlog integracije plesnih pokreta u nastavu tjelesne i zdravstvene kulture po razredima od prvog do četvrtog razreda osnovne škole.

Uvođenjem predloženih plesnih pokreta u niže razrede osnovne škole dijete će se cjelovito razvijati. Pokreti su pomno izabrani da slijede razvojnu dob te u skladu s tim i mogućnosti djece. Ples pospješuje razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, razvija kreativnost, oslobađa dijete određenih strahova te utječe na psihofizički razvoj djeteta u cijelosti, a i utječe na socijalne vještine, omogućuje djetetu bolju suradnju s ostalom djecom i uključenost u društvo.

Ključne riječi: ples, plesni pokret, tjelesna i zdravstvena kultura

## SUMMARY

Dancing is one of the most appropriate and natural activities for children. In addition to entertaining them, dance has multiple positive impacts on their development. Every child has an innate desire for rhythmic need and dance, students communicate non-verbally and express emotions through dance.

In the teaching of physical education, the whole rhythmic and dance structure is envisaged, and by practicing these structures, the adoption of dance elements with music, students develop proper posture, rhythm, dynamism, expressiveness of movement and creativity. Through movement and dance, the child satisfies all his needs, and dance and music greatly help to control the movement of the body and to realize himself and his possibilities.

The thesis presents the development of dance since ancient times, states Rudolf Laban's theory of the art of movement, describes the curricula of physical education and dance schools, then explains the developmental stages of children and anthropological characteristics that develop dance and body structure in motion. The emphasis in this thesis is the introduction of dance movements in the teaching of physical education, from simpler to more complex so that every child can learn, adopt and apply them using their positive effects on the development of abilities. That is why the proposal to integrate dance movements into the teaching of physical education by grades from the first to the fourth grade of primary school was singled out.

By introducing the proposed dance movements in the lower grades of primary school, the child will develop fully. The movements are carefully chosen to follow the developmental age and, accordingly, the abilities of the children. Dance promotes the development of motor and functional abilities, develops creativity, frees the child from certain fears and affects the psychophysical development of the child as a whole, and also affects social skills, enables the child better cooperation with other children and inclusion in society.

Key words: dance, dance elements, physical education

## 1. UVOD

Ples je ritmičko pokretanje tijela uz glazbu ili rjeđe bez nje. Plesati se može u parovima, skupinama ili samostalno. Ples čovjeka prati oduvijek što je vidljivo i prema oslikanim spiljama koje prikazuju čovjeka kako pleše. Svaki se čovjek barem jednom u životu susreo sa plesom, barem je jednom pokušao plesati. Svakom je čovjeku urođena potreba za ritmom, sukladno tome ritam i ples sastavni su dio čovjekova života. Plesom možemo neverbalno komunicirati, različitim kretnjama komunicirati s okolinom, izražavati emocije.

Ples je izvedbena umjetnost. Plesač stvara svoj izraz iz samog sebe, stavlja se u odnos s drugim plesačima, ritmom, glazbom, prostorom, scenom, rekvizitima, osvjetljenjem i publikom (Louppe, 2009).

Kineziologija je znanost koja proučava utjecaj tjelesnog kretanja na ljudski organizam. Ona nas uči i opisuje razne metode utjecaja na pravilan rast i razvoj djeteta (Prskalo i Sporiš, 2016).

Tjelesna i zdravstvena kultura provodi se kroz cijeli odgojno-obrazovni sustav u Republici Hrvatskoj te uz izvannastavne i izvanškolske aktivnosti sastavni je dio tjelesnog i zdravstvenog odgoja i obrazovanja. Budući da je kretanje jedna od najbitnijih funkcija ljudskog života, time je kineziološka aktivnost, odnosno tjelesno vježbanje neizbježno u unapređenju i zaštiti zdravlja, a u skladu s time neizbježno i u odgojno-obrazovnom sustavu.

Okvirni plan i program nastave tjelesne i zdravstvene kulture za djecu mlađe školske dobi nudi sadržaje ritmičkih i plesnih struktura. Kada je riječ o mlađoj školskoj dobi, potrebno je definirati točna razvojna razdoblja. U mlađu školsku dob pripadaju učenici od prvog do četvrtog razreda, što znači djeca od šeste ili sedme godine do desete godine. Prilikom planiranja i provođenja nastavnih sadržaja i aktivnosti potrebno je imati na umu upravo ta razvojna razdoblja. Kineziološka aktivnost najvažnija je u ranoj fazi života, u djetinjstvu kada se može utjecati na tjelesni razvoj i stvaranje pravilnih navika zdravog života. Razdoblje mlađe školske dobi optimalno je za razvoj antropoloških obilježja pa ga treba maksimalno iskoristiti za što produktivniji i efikasniji razvoj djeteta.

U današnje vrijeme kod odraslih ljudi i djece dominira nekretanje, nedostatak tjelesne aktivnosti, što ostavlja negativne posljedice na zdravlje. Razlog više zbog kojeg je učenike potrebno poticati na razne aktivnosti, a jedna od njih je i ples. Ples je aktivnost koja je pogodna

za sve uzraste, a djecu ples doživljavaju poput igre. Time plesom kod djece zadovoljavamo njihovu glavnu potrebu, potrebu za igrom. Dijete je u igri slobodno, opušteno i nesputano, isto što želimo i od djeteta u plesu. Na taj način učenik bolje usvaja nastavne sadržaje te pozitivno utječe na optimalan rast i razvoj.

Intencija za pisanje ovog rada jest osvijestiti važnost i dobrobit plesa u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. U radu se govori o plesu i njegovom razvoju, o plesnim pokretima i teoriji plesne umjetnosti. Nadalje u radu je opisan odgojno-obrazovni sustav u Republici Hrvatskoj te umjetničko obrazovanje, odnosno ustroj i nastavni plan i program plesnih škola usporedno s nastavom tjelesne i zdravstvene kulture. Ovim radom predložena je integracija plesa u osnovnoškolski program tjelesne i zdravstvene kulture, plesne pokrete i vježbe koji su potrebni u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.



## 2. PLES

Ples je jedan od najstarijih ljudskih načina izražavanja, povezuje glazbu, pokret i povijest.

Ples je umjetnost harmonična pokreta tijela u ritmičnom slijedu. Ples je oblik neverbalne komunikacije i izražavanja (Hrvatska enciklopedija, 2021).

Ples je ritmičko pokretanje tijela, najčešće u skladu s glazbom te u ograničenom prostoru s ciljem izražavanja emocija i ideja. Također, plesom je moguće dočarati neki događaj ili priču. Isto tako, plesati se može i samo zbog uživanja u pokretu ili zbog oslobađanja energije (Kultura plesa, 2021).

Plesna umjetnost je prouzročitelj svih umjetnosti koja ima svoj izvor u ljudskoj osobnosti, nastala je u narodu i vezana je za sve ljudske tradicije. Važne dvije komponente za ljudsko postojanje, ali i za razvoj plesa, prema najstarijim svjedočanstvima su religija i magija. (Šumanović i sur., 2005).

De Mille (1973) u svome radu navodi jako snažnu poruku: „Plesati je biti izvan sebe. Veći, ljepši, snažniji!“ Ovom izrekom vođeno je i pisanju ovog diplomskog rada, plesati je više od samog izvođenja pokreta, plesati je više nego izreći kako se osjećaš. Da bismo mogli plesati moramo pozvati vlastito tijelo, odnosno slušati ga. Plesom sve to možemo prikazati i gledatelj može osjetiti sve što mu želimo prenijeti. Ples od malena na djecu utječe samo pozitivno, u fizičkom i psihičkom stanju. U plesnoj umjetnosti riječi nisu potrebne da bismo doživjeli osjećaj ispunjenosti i zadovoljstva. Ples je snažan alat za spoznavanje emocija. Ples je univerzalni ljudski jezik koji razumije cijelo čovječanstvo. Pristupimo li mu svjesno, on može biti i snažan alat za spoznavanje vlastitih potisnutih emocija, iskustva i uvjerenja. Ples tada postaje terapija, prilikom koje se, umjesto riječima, naša duša izražava pokretom i tako nam omogućava iscjeljenje i transformaciju tuge i patnje u radost i ljepotu. Još od davnina, dok čovjek nije imao razvijenu svijest o svojim pokretima, ples je bio njegova reakcija na razne emocije, poput veselja, ljubavi, straha, žalosti. U osnovi svih umjetnosti nalazi se načelo stvaranja, kreativnosti, estetike, težnje ka izražavanju vječnih ljudskih preokupacija i emocija.

## 2.1. RAZVOJ PLESA

Od svojih prvobitnih oblika – praplesova, kroz mistične, čarolijske, ratničke i erotske oblike, iskristalizirali su se plesovi složenijih ritmičkih plesnih oblika s umjetničkim težnjama izražavajući ljepotu poezije, melodije i pokreta (Šumanović i sur., 2005).

Najstarija svjedočanstva o plesu nalaze se na paleolitičkim špiljskim crtežima. Najraniji oblici plesa bili su često magijskog značenja, a plesnim ritualima plesač je molio za pomoć bogove. Gotovo u svim plemenskim kulturama plesovi su cjelovite, ritmizirane sekvence koje se izvode na odabranome mjestu s namjerom da ostave određen dojam na gledatelja. Postojalo je puno različitih vrsta plesova s obzirom na njihovu namjernu i funkciju. Već tada su izvođači, plesači bojali svoja lica i tijela te nosili posebnu odjeću i maske, mogli bismo reći kako je to preteča današnje kostimografije. U mnogim je starim kulturama ples imao značajnu ulogu u obredima i ceremonijama. Plesni motivi na slikarijama i urezanim crtežima u hramovima i grobnicama upućuju na razvijenu plesnu kulturu u starom Egiptu. Postojale su i plesne škole, npr. u hramu u Memfisu (Hrvatska enciklopedija, 2021).

### Slika 1.

*Akrobatska plesačica, Egipat 1300. pr. Kr* (Izvor: [http://www.enciklopedija.hr/Ilustracije/HE8\\_0951.jpg](http://www.enciklopedija.hr/Ilustracije/HE8_0951.jpg))



Ples se spominje i u nekim biblijskim tekstovima. U Bibliji je navedeno kako su Hebreji često i rado plesali te time zahvaljivali Bogu. Važni događaji za pojedinca i zajednicu bili su popraćeni plesom. Ples se u Bibliji prvi put spominje važnim događajem izlaska iz egipatskog ropstva kada su Hebreji rastopili sav zlatni nakit koji su imali te su od njega izlili zlatno tele kojem su se klanjali te plesali oko njega (Plesni portal, 2021).

### Slika 2.

*Ples starih Hebreja – izlazak iz Egipatskog ropstva* (Izvor: [Ples starih Hebreja - Plesni portal - ples.com.hr](http://ples.com.hr))



Također i indijske knjige imaju zapise o plesnim kretnjama i kombinacijama. U indijskim plesovima posebnu važnost imaju pokreti ruku i prstiju. Pod utjecajem starih indijskih plesova razvili su se plesovi na Javi, Tajlandu i u Kambodži (Maletić, 1986).

### Slika 3.

*Ples Apsara, hram Angkor Wat XII. st., Kambodža* (Izvor: <http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704>)



U Japanu je ples čest motiv u mitologiji. U Japanu plesovi i plesni prikazi najčešće su imali sakralna značenja, svaki red je imao svoje plesove i pravo na isključivo njihovo izvođenje. Mnogi pripadnici svećenstva bilježili su opise plesova i upute za njihovo izvođenje te se to prenosilo s koljena na koljeno kako bi se očuvala tradicija. U Japanu gotovo svako selo ili hram stoljećima čuva svoj posebni ples ili poneku pantomimu. Mnoštvo plesova preuzeli su iz Kine, Koreje, Indije te je Japan čak spasio neke kineske plesove od potpunog zaborava i time dopunio kinesku plesnu povijest (Plesni portal, 2021).

U antičkoj Grčkoj ples osim što je imao simboličku i vjersku funkciju, bio je usko povezan s poimanjem čovjeka i života, jer su cijenili tjelesnu ljepotu i harmoničnost fizičkih aktivnosti. Grci su čak imali i muzu koja je predstavljala ples i glazbu, Terpsihoru. (Hrvatska enciklopedija, 2021).

#### Slika 4.

*Terpsihora, zaštitnica plesa i glazbe* (Izvor: [https://hr.wikipedia.org/wiki/Terpsihora\\_4](https://hr.wikipedia.org/wiki/Terpsihora_4))



Grčki ples je specifičan po svom slobodnom tijeku pokreta i individualnom načinu izražavanje. Takav ples očaravao je pjesnike, umjetnike i narod, što je vidljivo prema starogrčkoj književnosti koja je prepuna plešućih bogova, božica, muza, gracija, nimfa, satira, običnih smrtnika i životinja. Prve podatke o grčkim plesovima nalazimo u Homerovim epovima Ilijadi i Odiseji (Maletić, 2002). Grci plesu dodaju dimenziju „scene“ i tada se ples smatra pretečom kazališta, a u Rimu tadašnja pantomima sa svojom ekspresivnošću gesti rezultira na tom tlu današnjim (suvremenim) baletom (Brkljačić, 2013).

Profesionalni ples razvio se u Rimu jer su htjeli pokazivati i objašnjavati pantomimom određene stvari, najčešće su ples koristili u odgoju djece. Rimljani su u plesu više uživali kao gledatelji nego kao sudionici. Prema predaji, Rimljani su prvi borbeni ples primili od osnivača i prvog kralja Rima, junaka Romula. Ples se zvao ita: *belikrepa*, što znači ratnički zveket oružjem, a trebao je poduprijeti odgoj Rimljana u ratnički i pobjednički narod. Ples belikrepa sastojao se iz pokreta napada i obrane, i kao što je iz imena vidljivo, udaranja oružja. Dugo je vremena taj ples bio dijelom vojničkog odgoja Rimljana (Maletić, 2002).

Katolička crkva, početkom srednjeg vijeka prihvaćala je plesove unutar crkvenih obreda, međutim zabranom svetkovanja zabranjuje se i ples u sklopu obreda i procesija. Iako je Crkva branila plesove u srednjem vijeku, ples je bio neizbježan na svim vrstama slavlja. Nadalje, u 14. stoljeću na dvorovima, ponajviše u Italiji i Francuskoj pojavljuje se plesanje u

krug u parovima, začetak društvenih plesova. Pojavljuju se tzv. niski plesovi (ita: *bassa danza*) koji su bili polagani, a nasuprot tome nastajali su i brži, živahniji plesovi poput ita: *saltarella*, *quadernaria*, *piva*. U renesansi plesovi su dobivali novi značaj te su se udruživali na način da nakon polaganog slijedi brzi ples, najistaknutiji plesovi u paru među njima bili su ita: *pavana* nakon koje je slijedila ita: *gagliarda*. Uz plesove u parovima, plesala su se i kola, a najpoznatije bilo je francuski *branle*. Nakon 1650. godine francuski društveni ples više se ne izvodi u kolu, već se pleše u parovima i time nastaje novi ples menuet. (Hrvatska enciklopedija)

#### Slika 5.

*Bassa danza* (Izvor: [https://it.wikipedia.org/wiki/Guglielmo\\_Ebreo\\_da\\_Pesaro](https://it.wikipedia.org/wiki/Guglielmo_Ebreo_da_Pesaro))



#### Slika 6.

*Menuet* (Izvor: [Menuet je ... Povijest plesa \(puntomarinero.com\)](http://puntomarinero.com))



Menuet je stari francuski ples iz 17. stoljeća, “kraljica plesa” na dvoru Luja XIV. Ime mu dolazi od sintagme mali korak, jer se pleše vrlo sitnim, profinjenim koracima i pokretima (Puntomarinero, 2021).

U Parizu je 1662. osnovana je Académie Royale de la danse, iz koje je potekao niz plesnih teoretičara koji su se bavili plesnom tehnikom, notacijom plesnih koraka i

koreografijom. Tada je ples našao novu snažnu afirmaciju kao oblik scenske umjetnosti u dvorskom baletu i plesnim točkama francuske opere. U 18. stoljeću u Engleskoj se razvija eng: *country dance*, a u 19. stoljeću, osim valcera, razvijali su se plesovi poput polj: *polke*, polj: *mazurke*, franc: *galopa* i ita: *quadrille* koji su bili pristupačniji građanskom sloju. Zatim, u 20. stoljeću Sjeverna i Južna Amerika stvaraju najviše novih plesova, time tango postaje prvi strani ples u Europi. Pojavom eng. *jazza*, ples se dodatno razvija te se pojavljuju plesovi koje prezentira sjevernoamerička industrija kao što su eng: *fokstrot*, *shimmy*, *swing* i *boogie-woogie* koje je zapravo stvorilo urbanizirano crnačko stanovništvo (Hrvatska enciklopedija, 2021).

### Slika 6.

*Boogie-woogie* (Izvor: [Swing Night | Folk Music | Gig Listings \(folkandhoney.co.uk\)](https://www.folkandhoney.co.uk/gig-listings/swing-night-folk-music))



Balet je izvorno nastao u Italiji u razdoblju renesanse. Sama riječ balet, dolazi od talijanske riječi *ballo* koja isto kao i *danza* znači ples. Već početkom 16. stoljeća riječ balet koristi se i označava plesove koji su sastavljeni od raznih figura i promjena formacija. To je zapravo bila kombinacija društvenih i dvorskih plesova sa elementima koji su preuzeti iz narodnih plesova. Bitno je naglasiti da se balet nije razvio samo kroz naslijeđeno iskustvo već je na njega znatno utjecao i tadašnji pogled na umjetnost. Početkom 20. stoljeća pojavljuje se moderni ples kao pobuna klasičnom baletu jer dopušta slobodnije pokrete i više osobnog izraza (Hrvatska enciklopedija, 2021).

Isidora Duncan smatra se majkom modernog plesa. Uz nju mora se spomenuti i Rudolf von Laban koji odmiče od klasičnog i teži ka suvremenome. On je vrlo važan i za hrvatsku plesnu scenu jer prema njegovoj teoriji rade hrvatske plesne škole. Predstavnici hrvatskog modernog plesa su Alma Jelenska, Fritzi Vall, Mirjana Janeček-Stropnik, M. Goritz-Pavelić,

koja je 1932. osnovala Zagrebačku komornu plesnu grupu, i M. Čorak-Slavenska. Posebno se isticala Ana Maletić koja je i učenica Rudolfa von Labana te je 1932. osnovala plesnu školu. Iz njene škole nastali su Studio za suvremeni ples te Škola za ritmiku i ples, koja je 1954. dobila državni status i iz koje je potekao niz velikih hrvatskih plesača i koreografa. Milana Broš osnovala je Komorni ansambl slobodnog plesa 1962., a L. Gluhak-Buneta pokrenula je 1970. Zagrebački plesni ansambl (ZPA), dok je Nada Kokotović prva postavljala koreodrame. Međunarodni odbor za ples ustanovio je 1982. Međunarodni dan plesa koji se obilježava 29. travnja sa svrhom promicanja plesne umjetnosti, a od 1999. obilježava se i u Hrvatskoj (Hrvatska enciklopedija, 2021).

### 3. POKRET I PLES – PRIKAZ TEORIJE RUDOLFA LABANA

Maletić (1983) opisuje kako je Rudol Laban građivo umjetnosti pokreta podijelio u 16 tema, osam osnovnih i osam tema njihove nadogradnje.

**Prva tema** bavi se razvijanjem svijesti o vlastitom tijelu u pokretu te utvrđivanjem kinestetičkog osjećaja. Plesni pedagozi i koreografi te svi koji se pokretom bave kroz umjetnost i umjetnički odgoj, tijelo smatraju instrumentom, a pokret estetskim izražajem. Vrlo dobro poznaju osnove anatomije, fiziologije i biologije jer time imaju bolji uvid u procese ljudske aktivnosti. Pokreti su prikaz kretanja u našoj svijesti te i za najmanje pokrete potrebna je uzajamna povezanost fizičkih i psihičkih djelovanja. Elementi pokreta su dinamika, tempo, tok i prostor. Ples ima dvostruko djelovanje, uzbuđuje i smiruje osjećaje. Utjecaj plesa ovisi o vrsti glazbe i pokreta. Plesač je istovremeno i instrument i izvođač, ples je fizička aktivnost i umjetnost zato se često govori o osjećaju i o izražaju. Pokret kojeg pojedinac izvodi dolazi „iznutra“, a ono je rezultat njegove svijesti, odnosno odraz stupnja razvijenosti. Zaključujemo kako svijest pojedinca utječe na pokrete koje izvodi, ovisno koji dio ili dijelove tijela koristi i kako ih koristi daje nam uvid u karakter pojedinca. Ako ustrojstvo tijela gledamo kroz prizmu umjetnosti pokreta, tada glava dominira tijelom i upravlja njegovim djelatnostima, pokret glave govori o psihičkom stanju čovjeka. Uz pokrete glave vezuju se i izrazi lica. Pokreti trupa mogu prikazati samopouzdanje ili sramežljivost. Vrlo bitan oblik kretanje jest hodanje, pa je hod osnovni oblik lokomocije. U svakidašnjim situacijama naše tijelo povezano je s umom što vidimo kroz razne mimike i gestikulacije, tako je naravno i u plesnom izražaju. Za izvođenje pokretna bitnu ulogu ima i ravnoteža, odnosno simetrija i asimetrija bitne su za kretanje.

**Druga tema** bavi se spoznajom trajanja, dinamike, intenziteta ili jačine pokreta te brzine pokreta, razvija kod učenika doživljaj pokreta i svijest o ritmu. U tijelu se događa niz ritmičkih zbivanja, na neka možemo utjecati, a neka kontrolira svijest. Najosnovnije ritmičko kretanje je rad srca na koje ne možemo voljno utjecati, sljedeće neprekidno i neophodno ritmičko zbivanje je disanje, na koje ipak do neke mjere možemo utjecati. Ples čovjeka aktivira u cijelosti te čim plesač dublje proživljava svoje pokrete disanje će se uskladiti s plesom i bit će dio njegovog plesnog doživljaja. Ritmičko gibanje u tijelu jest i stezanje i opuštanje mišića. Dinamika je snaga i jačina kojom se ostvaruje pokret. Pojam dinamike najlakše se usvaja kontrastnim pokretima: napeto – opušteno, snažno – slabo, teško – lako, naglašeno – nenaglašeno. Kao i u govoru, tako i pokreti imaju svoje naglaske, ti naglasci mogu se nalaziti na početku, sredini i kraju. Naglasci su nam izrazito važni kako bismo razumjeli ono što nam plesač „govori“. Za



ples, izrazito je važno spoznati faktor vremena, odnosno trajanja, ono može biti subjektivno i objektivno. Objektivno vrijeme izražavamo sekundama, minutama i satima, dok subjektivno trajanje doživljavamo prema osjećaju. Dinamici pokreta pridodaje izmjenjivanje tempa i ritma te njihovo objektivno vrijeme. Osim što treba kod svakog pojedinca razvijati sposobnost praćenja ritma, treba razvijati i slobodan ritam.

**Treća tema** govori o spoznaji prostora, o spoznaji osnovne orijentacije te kinesfere. Treća tema učenika upoznaje sa svijetom oko sebe, upućuje ga na spoznaju prostora kojim se kreće i zauzimanje stava prema tom prostoru. U prostoru se kao plesač treba snalaziti, treba mu se prilagoditi, pravilno ga iskoristiti i organizirati. Prisutna je objektivna i subjektivna percepcija prostora te kako se pojedinac ponaša prema prostoru, takav će dojam ostaviti njegovi pokreti. Postoje prostorne razine tijela, njih jednostavno dijelimo na gornju zonu (od struka gore) i donju zonu (od struka dolje). Također, postoje i prostorne razine, a to je prostor iznad nas, vodoravna razina (u visini struka) i ispod nas. U vezi sa spomenutim razinama, Laban dijeli i plesače prema prirodnoj građi na geotropske (izvode najviše pokreta u nižim položajima), hidrotropske (izvode pokrete u srednjim položajima) i heliotropske (svoje pokrete vode u visinu) plesače. Prostor koji s istog mjesta možemo dokučiti ili obuhvatiti je naš osobni prostor odnosno kinesfera, a sve izvan našeg dometa je opći prostor.

**Četvrta tema** govori o toku pokreta te se bavi spoznajom o slobodnom i vezanom toku gibanja. Gibanja koja teško naglo možemo zaustaviti pripadaju slobodnom toku gibanja, a njima suprotna gibanja su vezana gibanja čije kretanje naša pažnja prati cijelo odvijanje te ih možemo lako prekinuti i zaustaviti. Bilo u slobodnom ili vezanom toku, naše kretanje odvija se od jednog do drugog zastoja, zato je potrebno govoriti i o stankama, odnosno prekidu pokreta jer njima naglašavamo određenu poruku i koristimo ih kao predah. U plesu, tok povezuju manje cjeline, pa je tako najmanja cjelina pokreta motiv, zatim slijedi fraza, pa izreka i stavak, a danas se često koristi i termin sekvenca.

**Peta tema** razmatra prilagođavanje partneru te suradnju s drugima. Peta tema ima i dodatno socijalno značenje jer učenika upućuje da svoju pažnju prenese na drugo dijete koje prihvaća kao partnera u igri i suradnika u rješavanju problema. Prenosjenje pažnje sa samoga sebe na druge, unosi novu dimenziju u dosadašnje usvojeno znanje umjetnosti pokreta. Upućivanjem na partera ili kolektiv, dijete će sve što je dosad proživljavao individualno, proživljavati u društvu drugih, što mu je izrazito važno za budući rad. Ova tema kod djece razvija sposobnost prilagođavanja.

**Šesta tema** uči nas o tijelu kao „alatu“ ili „instrumentu“ plesnog izražavanja. Laban je izrekao: „Trebalo se osposobiti za izvedbu svakog zamislivog pokreta, a zatim odabrati one koji se čine našoj naravi najprikladniji i najpoželjniji. To može pronaći jedino svaki pojedinac za sebe. Stoga je najkorisnije vježbati se u slobodnoj primjeni kinetičkih i dinamičkih mogućnosti. Treba poznavati opće sposobnosti gibanja zdravog tijela i duha i ona specifična ograničenja i sposobnosti koja proizlaze iz individualne strukture vlastitog tijela i duha.“ (Maletić, (1983), str. 81) Ova tema usredotočuje pažnju učenika na daljnje mogućnosti gibanja s težištem na stjecanju tjelesne vještine u preciznijim i tehnički složenijim oblicima. U knjizi se opisuje da kada se tijelo koristi kao instrument izražavanja tada su pokreti svestrani te se stvaraju i prijelazi među pokretima gdje se najčešće mijenja težište, a u takvim situacijama bitno je znati održati ravnotežu i postaviti pravilno uporište.

**Sedma tema** objašnjava osnovne izražajne akcije, odnosno eforte. Eforti su nosioci raznih izražaja koji nastaju iz međusobnog odnosa dinamike (jačine), prostora i vremena. Osam je osnovnih kombinacija elemenata prostora, snage i vremena.

#### **Tablica 1.**

*Osnovne izražajne akcije (eforti) (Izvor: Maletić, 1983.)*

<b>AKCIJA</b>	<b>DINAMIKA</b>	<b>VRIJEME</b>	<b>PROSTORNI PUT</b>
<b>UDAR</b>	snažan	brz	izravan
<b>PRITISKIVANJE</b>	snažno	polako	izravno
<b>DOTICAJ</b>	lak (slab)	brz	izravan
<b>KLAZANJE</b>	lako	polako	izravno
<b>ODMAŠAJ</b>	snažan	brz	neizravan
<b>SAVIJANJE</b>	snažno	polako	neizravno
<b>TREPTAJ</b>	lak	brz	neizravan
<b>LELUJANJE</b>	lako	polako	neizravno

**Osma tema** objašnjava ritmove koji nastaju ponavljanjem pokreta i njihov prijenos u plesne sekvence. Između procesa fizičkog rada i plesnih aktivnosti postoji povezanost jer svako kretanje reguliramo određenim ritmom, samo što rad vršimo radi funkcionalne, a ples umjetničke svrhe. Ritam radnog procesa dijelimo u tri faze: priprema, akcija i predah. Radni procesi naroda oponašaju se u folklornim plesovima u estetski doradenom obliku. Ova tema

ima veliku pedagošku vrijednost jer kod učenika potiče stvaralaštvo kroz zapažanja, maštu te raznim prijedlozima za oblikovanje i organiziranje cjelina, tim načinom učenici radne prizore prikazuju plesom.

**Deveta tema** razmatra oblike koje pokretima opisujemo oko tijela, bavi se oblicima koje našim pokretima opisujemo po zraku i tlu te oblicima koje vlastitim tijelom modeliramo u prostoru, zauzimanjem različitih stavova. Ova tema čini dopunu i nadogradnju nekim osnovnim temama te tako razrađuje kako pojedinac u prostoru osmišljava kretanje koristeći se raznim oblicima od tijela te gestikulacijama. Nadalje, stječe se napredak tjelesne tehnike, ali i likovnih sposobnosti razvijanjem osjećaja za oblike.

**Deseta tema** obrađuje prijelaz između eforta, iz jedne u drugu akciju. Plesom se prikazuju maštanja, doživljajna stvarnost, različita raspoloženja, ugođaji i osjećaji te njihovo mijenjanje. Prijelazi među efortima mogu biti blagi, iznenađujući i kontrastni. Oni se mogu izvoditi udovima i trupom te čitavim tijelom, istovremeno ili nizom pokreta, na mjestu ili u lokomociji koracima, okretima, skokovima. Dok učenici usvajaju ovu temu te rade njene vježbe možemo uočiti učenikove osobine i sklonosti te i karakter.

**Jedanaesta tema** opisuje kretanje kinesferom po zakonitostima prostorne harmonije. Sadržaj izražavanja nazvan eukinetikom te oblici u plesu ili koreutika čine nerazdvojnu cjelinu u plesu. Podrobnija teorija i praksa pripada već u profesionalnu naobrazbu modernih plesača i koreografa pa učenike odgojnog plesa nije potrebno opterećivati teorijom, već usvajanje tih sadržaja treba biti postupno radom. Plesač, odnosno učenik usvajanjem smisla i tehnike kretanja u kinesferi bogati svoj rječnik pokreta te može birati najprikladnije za određeni plesni izražaj.

**Dvanaesta tema** proširuje do sada stečene teorijske, tehničke i izražajne mogućnosti. Ova tema povezuje elemente dinamike i toka sa efortom u odnosu na prostor.

**Trinaesta tema** jest elevacija, odnosno razmatra stremljenje uvis. Povezanost fizičkog i psihičkog dolazi do izražaja u plesu te u većini plesnih skokova. Skok ima tri faze: odraz, let i doskok. Skok se smatra najdinamičnijim pokretom jer zahtijeva razumijevanje odnosa vremena, prostora i eforta. Pravi osjećaj elevacije stječe se kada se oblici i sadržaji plesnih pokreta prenesu u prostorne sfere. Kroz ovu temu, može se vježbati i rad s partnerom uz mnoge izmjenične podrške.

**Četrnaesta tema** objašnjava rad u grupama te budi osjećaj za međusobne odnose u zajednici. Važan socijalni zadatak u odgojnom plesu upravo je razvijanje osjećaja pripadnosti

široj zajednici. Bolje je započeti vježbanjem u manjim grupama jer rad u grupi zahtijeva ujednačen prostor, vrijeme i sinkroniziranu dinamiku. Radnju grupnog plesa moguće je i unaprijed odrediti, ona može biti apstraktna, ali može se temeljiti i na konkretnim situacijama i zbivanjima, a može se temeljiti i na narativnom sadržaju.

**Petnaesta tema** razmatra grupne formacije. Učenici prvenstveno moraju usvojiti osjećaj pripadnosti grupi te osjećaj suradnje, a zatim suvremeni ples zadaje plesačima nove stvaralačke zadatke i pronalaženje novih simboličkih formacija. U prošlosti mnoga kola i slični plesovi, formacije poput „mosta“ oblikovane od ruku dvaju plesača ispod kojih se provlači treći, imale su razna simbolička značenja. Osim na formaciju plesača i formaciju koju zauzimaju, treba paziti i na prostor između plesača jer i on daje određeni dojam.

**Šesnaesta tema** objašnjava razliku između pokreta kao plesa i plesa kao umjetnosti. Između ovih pojmova blago je povučena granica između osnovnih i tema nadogradnje. U ovoj temi razmatraju se i plesno-koreografske umjetnosti, koreografija jest stvaranje i postava plesova te produkt rada, sam ples (Maletić, 1983).

## 4. ŠKOLSKI SUSTAV U REPUBLICI HRVATSKOJ

Obrazovanje u Republici Hrvatskoj svakome je dostupno, pod jednakim uvjetima, u skladu s učenikovim sposobnostima. Nadležno državno tijelo koje skrbi za sustav odgoja i obrazovanja je Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, to tijelo osigurava temeljne pretpostavke za održiv razvoj ljudskih potencijala u sustavu odgoja i obrazovanja.

Cilj je svim dionicima osigurati dostupan, prohodan, s potrebama tržišta rada i cjeloživotnoga učenja usklađen sustav odgoja i obrazovanja na nacionalnoj i međunarodnoj razini (European Commission, 2021).

Hrvatski odgojno-obrazovni sustav pruža odgojne i obrazovne usluge na razini predškolskoga, osnovnoškolskoga, srednjoškolskoga i visokoga obrazovanja te obrazovanja odraslih. Osnovnoškolski odgoj i obrazovanje u Republici Hrvatskoj obvezno je i besplatno za svu djecu u dobi od šeste do petnaeste godine, a za učenike s višestrukim teškoćama u razvoju najdulje do 21. godine života. Za osobe starije od 15 godina, a koje nisu završile zakonom obveznu osnovnu školu, postoji mogućnost uključivanja u program osnovnog obrazovanja za odrasle. Osnovne škole mogu biti redovite s općeobrazovnim programom, posebne s programom za djecu s teškoćama u razvoju, umjetničke te škole na jeziku i pismu nacionalnih manjina. U sustavu obrazovanja Republike Hrvatske moguće je paralelno obrazovanje, učenici mogu pohađati obvezno osnovno obrazovanje te umjetničko obrazovanje (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2021).

### 4.1. UMJETNIČKO OBRAZOVANJE

Umjetničko je obrazovanje svakome dostupno pod jednakim uvjetima. Djelatnosti umjetničkog obrazovanja obavljaju umjetničke škole i druge javne ustanove. One se ostvaruju se u skladu s Zakonom o umjetničkom obrazovanju i zakonom koji određuje djelatnosti osnovnog i srednjeg odgoja i obrazovanja. Umjetničke škole su glazbene, plesne, likovne i druge škole koje djeluju u skladu s Zakonom o umjetničkom obrazovanju, odnosno glazbene, plesne i likovne škole realiziraju obrazovne programe umjetničkog obrazovanja. Osnovnim i srednjim umjetničkim obrazovanjem učenik stječe znanja i sposobnosti za nastavak svoga obrazovanja. Umjetničko se obrazovanje temelji na Nacionalnom kurikulumu za predškolski odgoj, opće obavezno i srednjoškolsko obrazovanje te na posebnim kurikulumima umjetničkog obrazovanja (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2021).

## 4.2. PLESNO OBRAZOVANJE

Plesno obrazovanje je umjetnički odgojno-obrazovni proces koji ujedinjuje tjelesne, emotivne i intelektualne sposobnosti učenika. Tijekom školovanja razvija se umjetnička osobnost s razvijenim sposobnostima izražavanja pokretom (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta Republike Hrvatske, 2015).

Plesne škole pohađaju učenici koji pokazuju određene izražene sposobnosti za plesno izražavanje. Prema nastavnom planu i programu za osnovnu školu suvremenog plesa plesno obrazovanje je umjetnički odgojno-obrazovni proces, koji ujedinjuje tjelesne, emotivne i intelektualne sposobnosti učenika. Tijekom školovanja razvija se umjetnička osobnost s razvijenim sposobnostima izražavanja pokretom. Također, razvijaju se i motoričke, afektivne i kognitivne sposobnosti učenika. Kod plesnog obrazovanja cilj je osposobiti tijelo kao instrument plesnog izražavanja. Cilj obrazovanja u osnovnoj školi suvremenog plesa jest stjecanje osnovnih znanja i vještina za daljnje profesionalno školovanje, otkrivanje i razvijanje plesne darovitosti u skladu s psihofizičkim predispozicijama učenika, poticanje stvaralaštva u izražavanju pokretom, približavanje plesne umjetnosti što većem broju djece kroz doživljaj izražavanja pokretom, odgajanje plesno obrazovane publike, razvijanje navika za posjećivanje umjetničkih plesnih priredaba. Osnovno načelo na kojem se temelji cjelokupno obrazovanje jest stvaralaštvo učenika (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

Učenici koji upisuju osnovnu plesnu školu od malena pokazuju određene sposobnosti i vještine za ples, pokazuju talent te u dogovoru s roditeljima upisom u plesnu školu žele ga razvijati i nadograđivati.

U prvi razred osnovne škole suvremenog plesa djeca se u pravilu upisuju s navršениh devet godina, a uvjet za upis je provjera sposobnosti spontana kretanja (improvizacije) uz glazbu različita karaktera, provjera motoričkih sposobnosti i osjećaja za metar i ritam.

U školi suvremenog plesa od učenika se zahtijeva istraživanje novih mogućnosti kretanja te novih oblika pokreta, time učenik obogaćuje svoj plesni vokabular i potiče se stvaralaštvo. Poticanjem stvaralaštva, kroz razne improvizacije, odnosno korištenjem usvojenog znanja na svakome svojstven način, kod učenika se razvija njegova osobnost i umjetnički senzibilitet. Osnovna škola suvremenog plesa traje četiri godine, a nastava je organizirana kao predmetna nastava. Nastavni predmeti su suvremeni ples, ritmika i glazba te klasični balet i izborni

predmet glasovir. Nastavni sat traje 45 minuta te je popraćen glasovirskom pratnjom, korepeticijom. Nastava svih predmeta organizirana je kao skupna, u razrednim odjelima. Također, škola može organizirati dodatnu nastavu za učenike koji se pripremaju za razne nastupe, smotre i natjecanja. Usvojenost znanja i vještina, u pravilu, provjerava se na kraju školske godine na javnom satu, koji učenike priprema za scenske nastupe. Učenikova uspješnost vrednuje se ocjenama uz vođenje bilježaka tijekom cijele školske godine o učenikovu individualnom napretku čime se prati razvoj njegovih sposobnosti, vještina te motivacije za rad. (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

**Tablica 2.**

Redovita nastava (Izvor: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006.)

NASTAVNI PREDMET	I.	II.	III.	IV.
SUVREMENI PLES	4	4	6	6
KLASIČNI BALET	2	2	2	2
RITMIKA I GLAZBA	2	2	2	2
UKUPNO	8	8	10	10

**Tablica 3.**

Izborna nastava (Izvor: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006.)

NASTAVNI PREDMET	I.	II.	III.	IV.
GLASOVIR	-	1	1	1

## Suvremeni ples

Nastavni predmet suvremeni ples obuhvaća dva nastavna područja, suvremeni ples i plesnu tehniku. Nastavno područje suvremenog plesa proizlazi iz Labanove teorije te je cilj svladavanje sadržaja osam osnovnih tema kroz osnovnoškolsko plesno obrazovanje. Zadaća ovog nastavnog predmeta je osposobiti učenike za izvođenje i stvaranje plesnih kompozicija. U nastavnim sadržajima predmeta suvremeni ples nema precizno zadanih pokreta, već nastavnik sam odabire, prema učeničkim sposobnostima i mogućnostima, pokrete i načine kretanja kako bi se ostvario zadani nastavni sadržaj. Temeljna nastavna metoda je slobodno kretanje, odnosno improvizacija uz dramaturgiju i stvaranje učeničkih radova. Pomoćne, ali izrazito važne nastavne metode su i metoda demonstracije i razgovora koje potiču kod učenika razvijanje promatranja i iznošenje vlastitih opažanja.

Kroz prvi razred osnovne plesne škole u području suvremenog plesa učenici razvijaju kinestetički osjećaj i upoznaju mogućnosti kretanja tijela i njegovih dijelova, zatim razvijaju osjećaje za brzinu i jačinu pokreta, razvijaju doživljaj prostora te usvajaju osnovne smjerove u prostoru, oblikuju pokrete vezanog i slobodnog tijeka, usvajaju razliku povezanog i isprekidanog kretanja, razvijaju suradnju s drugima, prenose radne pokrete u plesne cjeline te razvijaju osjećaj za jednostavne akcije. U području plesne tehnike učenici vježbaju: pravilno držanje tijela, istežanje i jačanje mišića, pokretljivost pojedinih dijelova tijela, geste nogu (ležeći na leđima i uz štap), čučnjeve (ležeći i uz štap), kretanje kroz prostor (kolutanje – kotrljanje, plesni hod i hod na poluprstima, priključni korak, trk, sokovi, okreti – na cijelom stopalu, razvnozteža).

U drugom razredu osnovne plesne škole u području suvremenog plesa učenici osvješćuju kretanje ruku, usvajaju prenošenje pokreta s jednog dijela tijela na drugi, pronalaze nove mogućnosti dodira, hvata i podupiranja. Nadalje, razvijaju osjećaj za brzinu i jačinu pokreta kroz dinamičke i vremenske kontraste, osvješćuju kretanje prostornim razinama te izravne i neizravne prostorne putove, tijek i zastoje pokreta, slijed pokreta, dramatsko značenje prekida pokreta, razgovor pokretom, zatim razvijaju izražajne kvalitete pokreta i kao i u prvom razredu razvijaju prenošenje radnih pokreta (zanimanja) u plesne cjeline. Kroz područje plesne tehnike učenici i dalje vježbaju držanje tijela, jačaju mišiće i poboljšavaju pokretljivost pojedinih dijelova tijela, povećavaju geste nogu, izvode čučnjeve uz štap, ali i na sredini prostora. Kretanje kroz prostor u drugom je razredu već zahtjevnije jer učenici usvajaju prijenos težine tijela, izvode priključne i križne korake, plesni trk te zahtjevnije skokove, okrete i ravnoteže.



Tijekom trećeg razreda u nastavnom predmetu suvremeni ples te istoimenom području nastavni se sadržaj proširuje tako što učenici osvještavaju simetrije i asimetrije unutar tijela, para i skupine te stabilnosti i labilnosti stavova, impulsnih pokreta, osvještavaju trodimenzionalnost prostora, razvijaju osjećaj za prostornu preorijentaciju, stvaraju sekvence slobodnog i vezanog tijeka pokreta s obilježjima snage i lakoće, razvijaju suradnju i razgovor pokretom (par, pojedinac i skupina, više skupina). U području plesne tehnike nastavni sadržaji su: vježbe za pravilno držanje tijela, istezanje i jačanje mišića i poboljšanje pokretljivosti dijelova tijela, nadalje, geste nogu do 90° (ležeći položaj na leđima, na boku, na trbuhu, uz štap i na sredini prostora), prijenos težine tijela, skokovi (na mjestu i kroz prostor), okreti (na poluprstima) te ravnoteže (s okomitom osi tijela i s nagibom tijela).

Četvrti razred najopširniji je sadržajem u osnovnoj plesnoj školi, tako su nastavni sadržaji suvremenog plesa u istoimenom nastavnom području zapravo već usvojeni no sada se dodatno proširuju te više u pravcu samostalnog rada, poticanjem kreativnosti i stvaralaštva. Nakon završenog četvrtog razreda učenici će biti osposobljeni za svjesno kretanje čitavog tijela i pojedinih dijelova tijela, za svjesno kretanje u objektivnu i subjektivnu doživljaju brzine i jačine pokreta te prostornim smjerovima i prostornim razinama, za stvaranje plesnih cjelina na zadanu temu ili temu po izboru učenika, za razgovor pokretom u svim oblicima u radu s partnerom i u skupini, za izražajno izvođenje pokreta, za vještije izvođenje duljih plesnih cjelina – koreografija i za javni nastup. U nastavnom području plesne tehnike učenicima će biti osviještena okomita os tijela, moći će izvoditi gesta nogu u stojećem položaju na sredini prostora na 90°, moći će prenositi težinu tijela preko poluprstiju i kroz polučučanj, imat će pravilan odraz i doskok, moći će održavati ravnotežu na jednom uporištu (na jednoj nozi) s nagibom tijela, na poluprstima obiju nogu u polučučanju i na poluprstima potporne noge, okretat će se na jednoj nozi sa ravnom osi tijela za 360° te će izvoditi skokove s okretom za 360° (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

Usvajanje sadržaja suvremenog plesa je najbitnije u plesnoj školi. Sadržaji ostalih nastavnih predmeta prožimaju se u suvremenom plesu te s godinama učenja nastavni sadržaji se proširuju i nadopunjavaju. Kako bi učenik u potpunosti mogao ovladati tim sadržajima paralelno mora usvajati i one drugih predmeta stoga je plesna škola i koncipirana na ovaj način. Suvremeni ples svojstven je upravo po tome što slični i drugim vrstama plesova, iako koristi puno elemenata iz klasičnog baleta, bitno se razlikuje od njega jer za pokrete plesač koristi prirodne predispozicije tijela. Suvremeni ples se ne sastoji samo od koraka, već od istraživanja vlastitog tijela, korištenja cijelog tijela u pokretu i istraživanja prostora u kojemu se tijelo kreće.

## Klasični balet

Nastavni predmet klasični balet uspostavlja stupnjevit sustav odgoja i obrazovanja kroz sva četiri razreda osnovne plesne škole. Glavna načela ovog nastavnog predmeta jesu postupnost i kontinuiranost, jer učenici usvajaju nastavni sadržaj koji se iz godine u godinu upotpunjuje novim sadržajima te se izvode na nove i složenije načine. Zadaća je ovog predmeta u školi suvremenog plesa da pridonose kvalitetnijoj izvedbi nastavnih sadržaja u temeljnom predmetu struke. Klasični balet razvija koordinaciju pokreta različitih dijelova tijela, koncentraciju te preciznost izvođenja i plesnost. Nastavni sat započinje zagrijavanja tijela, zatim utvrđivanjem naučenih nastavnih sadržaja te uzimanja novih plesnih elemenata, a sat završava istezanjem tijela. Učenici korake usvajaju za početak na podu, zatim na štapu, a tek kad steknu osjećaj sigurnosti, pokreti se izvode na sredini prostora (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

Klasični balet izrazito je bitan u strukturi plesne škole jer se na nastavnim satima baleta usvajaju ispravni i precizni pokreti te se usvajaju u etapama od jednostavnijih ka složenijima, također i pravilno držanje tijela koje je svakako jedan od glavnih elemenata u plesu. Moglo bi se reći kako je klasični balet stup svakog plesa te da je neizbježan za usvajanje elemenata drugih vrsta plesova, isto to vrijedi i za suvremeni ples koji će učenici puno bolje razumjeti uz određeno znanje klasičnog baleta.

## Ritmika i glazba

Ples i glazba oduvijek su bili tijesno povezani. Umjetnički se ples najčešće odvija uz glazbu, zbog toga potrebno je osigurati razumijevanje glazbe i osvještavanje njezinih sastavnica umjesto njezina spontana doživljaja, svojstvena svim ljudima. „Slijedom učenja švicarskog muzikologa E. J. Dalcrozea stečenim vještinama, razvijanim sposobnostima, doživljajima i pojmovima osviještenim u glazbenom dijelu predmeta, u plesnom dijelu predmeta dodaje se prostorna dimenzija i pokret, intenzivira emocionalni i kognitivni doživljaj glazbe te se sve ukupno dovodi na viši stupanj osviještenosti u odnosu na vlastito tijelo i prostor oko njega.“ U osnovnoj školi suvremenog plesa glazbeno opismenjavanje vrši se na onoj razini koliko je plesaču nužno, a potrebno mu je jer se plesno i

glazbeno obrazovanje isprepliću u pojmovima kao što su ritam, metar, glazbeni oblik, dinamika, tempo, artikulacija izvođenja, služenje udaraljka i vlastitim tijelom za realizaciju metroritamske i izražajne sastavnice glazbe. Temelj ovog predmeta jest upoznavanje učenika sa sastavnicama glazbe koje mu trebaju za plesno obrazovanje. Nastavni sadržaji prvo se obrađuju na nastavi Glazbe, a zatim se obrađuju na satima Ritmike (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

Osnovna škola za suvremeni ples Ane Maletić daje jedinstven oblik plesno-ritmičkog odgoja u kojem se djeca integralno tjelesno, emocionalno i kongnitivno razvijaju. Nastavni plan i program za osnovnu školu suvremenog plesa Ane Maletić, pomalo se razlikuje od nastavnog plana i programa za osnovnu školu suvremenog plesa. Program se zasniva također na teoriji umjetnosti pokreta R. Labana i ritmike J. Dalcrozea, dok je nastavni plan, odnosno nastavni predmeti malo drugačiji. Nastavni predmeti u sva četiri razreda osnovne škole su ples, ritmika, funkcionalna tjelesna tehnika, glazbena umjetnost, a u trećem i četvrtom razredu obvezni predmeti su i osnove klasičnog baleta i glasovir (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

Ritmika i glazba, također je neizostavni dio plesnog obrazovanja jer su ples i glazba usko povezani i najčešće se ples izvodi uz pratnju glazbe. Da bi obrazovanje bilo što potpunije potrebno je određeno znanje i iz ovog područja. Ritmikom učenici razvijaju sluh, osvješčuju ritam (glazbe, ali i disanja, pokreta i slično), koordinaciju, spretnost i plesnost, ali i koncentraciju.

### Funkcionalna tjelesna tehnika

Funkcionalna tjelesna tehnika jedan je od temeljnih predmeta struke u procesu plesno-ritmičkog odgoja i obrazovanja. Zadaci ovog nastavnog predmeta su: pravilna postava tijela u stavovima, u kretanju, pravila uporaba disanja, osvješčivanje pojedinih dijelova tijela i njihovih funkcija, osvješčivanje odnosa između pojedinih dijelova tijela (konekcije) te osobnog i općeg prostora. Također i opća tjelesna pripremljenost: gipkost, brzina, izdržljivost, jačina, koordinacija i ravnoteža. Cilj koji se postiže usvajanjem nastavnog sadržaja funkcionalne tehnike jest da učenik ima razvijen kinestetički osjećaj, prihvaća vlastito tijelo kao jedinstveni

izražajni instrument, prihvaća partnera i skupine, osvještava i izgrađuje tijelo u plesni instrument. Temeljne vježbe koje se provode kroz sve razrede osnovne škole su vježbe za pravilnu postavu tijela u ležećem, sjedećem i stojećem položaju, vježbe za razgibavanje pojedinih dijelova tijela (glave, vrata, trupa, ruku sa šakama i nogu sa stopalima), vježbe za istezanje i jačanje mišića. U svakom slijedećem razredu nastavni sadržaji se nadopunjuju u temama lokomocije, hoda, trka, vrtanje, okreta i elevacije (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

Svaki sat u plesnoj školi započinje zagrijavanjem tijela, kao i nastavni sat tjelesne i zdravstvene kulture, no ipak na malo drugačiji način. Na satovima u plesnim školama svaka je vježba jedna plesna sekvenca, zamišljena da zagrijava pojedine dijelove tijela. Nakon zagrijavanja, usvajaju se novi pokreti, nadograđuju već naučeni, vježba se pravilno držanje tijela, osvještavaju se mišića radi boljeg izvođenja pokreta te se usmjerava pažnja i na ritam i glazbu. Naučeni pokreti spajaju se u razne koreografije, au učenicima je uvijek dopušteno vrijeme za kreativnost kroz improvizaciju. Tim kreativnim doprinosom svakog učenika, svaki sat je ipak drugačiji, učenike opušta te im omogućava pokazivanje emocija.

Škola ju dužna učenicima koji se ističu znanjem, vještinama i sposobnostima omogućiti završavanje osnovne škole u kraćem vremenskom roku, na primjer talentiranim učenicima trebala bi se pružiti prilika završavanja dva razreda tijekom jedne školske godine. Plesno obrazovanje nakon osnovne škole nastavlja se i u srednjoj plesnoj školi, izvodi se prema plesnom kurikulumu u četverogodišnjem trajanju. Učenici upisani u srednje plesne škole mogu pohađati samo plesnu školu za zanimanje plesač ili mogu paralelno pohađati još jednu četverogodišnju srednju školu (najviše učenika pohađa plesnu školu uz gimnaziju). Obrazovanjem u plesnoj školi učenici mogu steći sljedeća zanimanja: plesač suvremenog plesa, plesač edukacijskog smjera, scenski plesač, plesač klasičnog baleta i plesač narodnih plesova (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

### 4.3. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA – NASTAVNI PREDMET

Prema nastavnom planu i programu tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje zbog svog značenja za skladan razvoj antropoloških obilježja učenika jedinstveno je po mogućnostima i posebnostima. Program tjelesne i zdravstvene kulture obuhvaća postavke tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja kojeg određuju obrazovna, antropološka i odgojna sastavnica. Obrazovna sastavnica obuhvaća usvajanje teorijskih i motoričkih znanja, upotpunjuju ih temeljna teorijska znanja kineziologije te zajednički potiču razvoj osobnosti učenika. Antropološka sastavnica prati rast i razvoj organizma jer tjelesne aktivnosti uzrokuju višestruke promjene morfoloških obilježja te poboljšanje funkcionalno-motoričkih sposobnosti. Cilj odgojne sastavnice tjelesne i zdravstvene kulture jest stvaranje navika samostalnog i cjeloživotnog provođenja tjelovježbe. Iz navedenog, može se zaključiti da je glavni cilj nastavnog predmeta tjelesne i zdravstvene kulture osposobiti učenika za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno vježbanje radi veće kvalitete življenja, istodobno shvaćanje kako tjelesna i zdravstvena kultura mijenja osobine i razvija sposobnosti te promiče zdravlje kao neizostavan čimbenik svih ljudskih aktivnosti.

Opće zadaće tjelesne i zdravstvene kulture prema nastavnom planu i programu jesu usvajanje teorijskih i motoričkih znanja za svakodnevne aktivnosti, djelotvorno korištenje slobodnog vremena, snalaženje u urgentnim situacijama, poticanje na samostalno vježbanje, uključivanje u razne sportske klubove i razvoj interesa za osobni napredak, upoznavanje sa zakonitostima rasta i razvoja, usvajanje znanja o očuvanju i promicanju zdravlja te o praćenju sastava tijela i prevencije pretilosti, razvijanje higijenskih navika, promicanje općih ljudskih vrijednosti, omogućavanje osobne afirmacije učenika, osposobljavanje učenika za timski rad te aktivan boravak u prirodi (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

Jedna od osnovnih čovjekovih potreba jest potreba za kretanjem, upravo se ta potreba zadovoljava u osnovnoj školi satima tjelesne i zdravstvene kulture. Tjelesna i zdravstvena kultura brojnim je učenicima jedan od najdražih predmeta te u njemu uživaju, pronalaze vrijeme za sebe, za opuštanje te za igru koju vole. Nastava tjelesne i zdravstvene kulture vrlo je osebujna jer upravo kroz igru i razne sportske aktivnosti učenici, izravno, ali i neizravno usvajaju važne komponente za zdrav život, uče kako čuvati i brinuti o svome zdravlju te da je upravo tjelesna aktivnost preduvjet za zdrav život.

Program tjelesne i zdravstvene kulture napravljen je da čovjeka prikazuje kao integralnu antropološku cjelinu. Program je izgrađen na temelju povezanosti zadataka odgoja i

obrazovanja te su motorička znanja sredstvo za postizanje zadaća, a ne cilj odgojno-obrazovnog rada. Ako su procesi tjelesnog vježbanja stručno provedeni tada će motoričke sposobnosti učenika biti znatno više nego samo spontanom biološkim rastom i razvojem. Program tjelesne i zdravstvene kulture podijeljen je prema razvojnim razdobljima. Prvo razvojno razdoblje je odnosi se na djecu do treće godine života, a drugo razdoblje do šeste godine života. Treće razvojno razdoblje jest od 1. do 3. razreda osnovne škole, obilježava sličnost učenika i učenica u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim zadaćama (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

Zadaće razvojnog razdoblja su obrazovna, antropološka i odgojna. **Obrazovne zadaće** dijelimo na temeljna teorijska i motorička znanja. Primarno za teorijska znanja jest da učenici stvore pozitivan odnos prema premetu tjelesne i zdravstvene kulture, zatim da shvate potrebu nošenja odgovarajuće odjeće i obuće te važnost higijenskih aktivnosti nakon vježbanja. Naravno, bitna su saznanja o zdravoj prehrani, značenju bavljenja tjelesnim aktivnostima, djelovanju čistog zraka i sunčevih zraka na čovjeka. U ovom razdoblju potrebno je usvojiti znanja osnovnih položaja (stav, slijed, čučanj, klek, upor, vis) i kretnih struktura (hodanje, trčanje, naskakanje, saskakanje, preskakanje). Također, vrlo bitno je i usvojiti znanje pravilnog držanja tijela, održavanja i ispravljanja svoda stopala te znanje o važnosti praćenja tjelesne visine i težine. Napomenut ću samo temeljna motorička znanja povezana uz temu rada, a to su poticanje ritma kod djece, na što se nadovezuje hodanje i trčanje uz glazbenu pratnju, zatim dječji poskoci te dječji ples po izboru. Kod **antropoloških zadaća** razvijaju se motoričke sposobnosti koordinacije, gibljivosti, ravnoteže, zatim funkcionalne sposobnosti kao što su razvoj srčano-žilni i dišni sustav radi sprečavanja negativnih utjecaja zbog sjedilačkog načina života. Najbitnije s antropološkog stajališta je prepoznati nadarenu djecu te ih u dogovoru s roditeljima usmjeriti u odgovarajuće sportske klubove. Kao što je već ranije spomenuto, najvažnije **odgojne zadaće** su usmjeravanje na očuvanje zdravlja te bavljenje tjelovježbom te razvijanje higijenskih navika što je zapravo dio zdravlja. Naime, kod učenika se žele razviti odlučnost, samopouzdanje, ustrajnost, svladavanje strahova, osjećaj zadovoljstva, prihvaćanje i uvažavanje različitosti (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

Četvrto razvojno razdoblje obilježava progresivno razlikovanje učenika i učenica u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim značajkama, ono traje u 4., 5. i 6. razredu osnovne škole. Kod obrazovnih zadaća, temeljna teorijska znanja su povezivanje tjelovježbe s voluminoznošću tijela, saznanja o utjecaju pravilne prehrane, o uzrocima nerazmjera visine i težine te računanje indeksa tjelesne mase i sprečavanje pretilosti. Temeljna motorička znanja

su složenija prema strukturi gibanja što potiče razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. U četvrtom razredu potrebno je usavršiti temeljna motorička znanja kao pripremu za predmetnu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Antropološke zadaće slične su kao i u prethodnom razdoblju, međutim sada je potrebno motoričke sposobnosti naglašenije aktivirati jer su razvojno senzibilnije, a kod funkcionalnih sposobnosti, osim srčano-žilnog i dišnog sustava treba djelovati i na sustave anaerobnog dovođenja energije pri brzim aktivnostima. Odgojne zadaće imaju velik utjecaj u četvrtom razredu kada učenici i učenice trebaju naučiti uvažavati razlike u tjelesnim sposobnostima među spolovima, time se uči i prihvaćanje vlastite osobnosti. Važno je i razvijanje sposobnosti emocionalne samoregulacije te prihvaćanje pravila igara i poštivanje suca pa i stvaranja pozitivnih navijačkih navika. Između ostaloga, učenici trebaju znati pratiti osobni napredak te znati pokazivati osjećaj zadovoljstva i usvajati suradničko ponašanje i nenasilno rješavanje sukoba (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

U prva tri razreda osnovne škole, prema Nastavnom planu i programu, za svaki razred nalazi se cjelina Ritmičke strukture koja je u najbližoj vezi s plesom. U prvom razredu osnovne škole, u cjelini ritmičkih struktura nalaze se teme hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju te oponašanje prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju. U drugom razredu teme su ritmično povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova, osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa te oponašanje kretanja životinja i različitih ljudskih aktivnosti gdje pripadaju improvizacije i koreografije. Nadalje, u trećem razredu osnovne škole cjelina se naziva ritmičke i plesne strukture, a teme su dječji poskoci, kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranice, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl. i dječji ples po izboru. U četvrtom razredu, u cjelini ritmičke i plesne strukture teme redom su trokorak, galop naprijed i strance, vaga zanoženjem na tlu, narodni ples po izboru iz zavičajnog područja. Kroz zadnju temu učenici upoznaju kulturnu baštinu i tradiciju svojeg naroda učenjem narodnog plesa pa je moguća i korelacija s ostalim nastavnim predmetima (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

Ples je tjelesna aktivnost, ali i djetetovo najprirodnije sredstvo izraza. On ima višestruko pozitivan učinak na djetetov organizam te pridonosi boljem razvoju djeteta i njegovom zdravom načinu života. Plesanjem u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture utječe se na razvoj svih motoričkih sposobnosti. Naravno, razvija se i osjećaj za ritam, doživljaj vlastitog tijela u prostoru, usklađivanje vlastitih pokreta s pokretima druge djece u skupini te ljepota izvođenja pokreta.

Kurikulum za nastavni predmet tjelesne i zdravstvene kulture opisuje da predmet TZK učenicima omogućuje da bolje upoznaju svoje tijelo, njegovo funkcioniranje, prednosti i ograničenja, da razumiju važnost cjeloživotne tjelovježbe za očuvanje i unapređenje zdravlja, također potiče skladan rast i razvoj te pravilo tjelesno držanje, pridonosi boljim radnim sposobnostima, boljem uspjehu u učenju te osobnom i socijalnom razvoju. Nadalje, tjelesnim vježbanjem razvija se samopouzdanje, samopoimanje, upornost, odlučnost i mnoga pozitivna psihička obilježja učenika. Znanje, vještine i navike koje se dobivaju nastavom tjelesne i zdravstvene kulture kod učenika potiču solidarnost, osjećaj odgovornosti, moralnih vrijednosti te samopoštovanja i prihvaćanje različitosti. Uz sve to nastava tjelesne i zdravstvene kulture učenika prema njegovim mogućnostima, interesima i talentu usmjerava u odgovarajuće izvan-nastavne i izvanškolske sportske aktivnosti. Nastavni predmet tjelesne i zdravstvene kulture ima i svrhu rasterećenja za učenike, organiziran je kao planski i učinkoviti aktivni odmor. Cilj tjelesne i zdravstvene kulture jest formirati pozitivno stajalište prema tjelesnom vježbanju, zdravlju i kvaliteti života.

Prema kurikulumu za nastavni predmet tjelesne i zdravstvene kulture postoje četiri predmetna područja, a to su: kineziološka teorijska i motorička znanja, morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti, motorička postignuća i zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja. Predmetnim područjima određuju se sve aktivnosti koje čine smislene cjeline te se temelje na širokom rasponu mogućnosti, od usvajanja i usavršavanja teorijskih i motoričkih znanja, vježbanja, brige o tijelu do odgojno-obrazovnih utjecaja. Korištenjem ovih predmetnih područja stvara se prostor u kojem mogućnosti i interesi učenika postaju smjernice učiteljima prema zajedničkom cilju, a to je aktivan, zdrav, sposoban i zadovoljan učenik (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2019).



## 5. RAST I RAZVOJ

Rast i razvoj stalni su dinamički procesi koji se razvijaju od začeca do pune zrelosti. Iako se ti procesi događaju kod svakog čovjeka, svako je individua za sebe, prema tome svaki učitelj mora imati na umu individualne razlike djece u njihovom rastu i razvoju.

Biološki razvoj čovjeka stalan proces koji se odvija po svojim zakonitostima, iako se pojedini anatomske, fiziološke, kognitivne, morfološke i motoričke dijelovi razvijaju posebnim tempom i dosežu svoju punu zrelost u različito vrijeme. Rast označava povećanje veličine nekog organizma ili dijelova organizma, a razvoj označava sazrijevanje organa ili cijelog sustava organa (Kosinac, 2011).

Rast je proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzija tijela te promjene u strukturi pojedinih tkiva i organa, a razvoj je proces kvalitativnih promjena koje su uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura određenih tkiva, organa i cijelog organizma (Neljak, 2009).

Rast i razvoj odvijaju se sukladno, ali na poseban način za svaku individuu. Na procese rasta i razvoja utječu: genetski čimbenici, hormon rasta, spol, sezonske varijacije, rasa, ekološki uvjeti, prehrana, bolesti te socijalno stanje obitelji. Dijete u dobi od šest godina ima približno 20 kilograma, a visoka približno 115 centimetara. Nadalje, u rano školsko doba, od sedme godine do početka puberteta, djeca godišnje rastu oko 6 centimetara, a prirast tjelesne mase je oko 3 kilograma. Rana adolescentska dob jest početak puberteta te se tada rast i razvoj ubrzavaju i traju sve do 16. ili 18. godine kod djevojaka, odnosno 18. ili 20. godine kod mladića. (Hrvatska enciklopedija)

### 5.1. RAZVOJNI STUPNJEVI DJECE

Utjecaj tjelesnog vježbanja odnosno tjelesne i zdravstvene kulture na učenike ovisi o brojnim unutrašnjim i vanjskim čimbenicima. „Unutrašnji čimbenici proizlaze iz značajki sudionika u procesu tjelesnog vježbanja, a vanjski ovise o okruženju ili miljeu u kojem se vježba.“ Tjelesno vježbanje ne utječe na sve ljude, odnosno djecu jednako. Upravo zbog toga nastavnik mora poznavati razvojne značajke svojih učenika te mora uvažavati realne uvjete u kojima se odvija tjelesno vježbanje. Kod učenika moramo paziti na anatomske-fiziološke i psihološke osobine. Ni anatomske-fiziološke osobine nisu jednake kod svih ljudi, osobito ne

kod djece jer one proizlaze i iz određenih razvojnih razdoblja. Također, osim razlika u razvojnim razdobljima, nastavnik treba uvažavati i razlike u spolu.

Prema Findaku (2003) postoje tri životna razdoblja:

1. Razdoblje djetinjstva i mladenaštva koje traje od rođenja do 18. ili 19. godine, u tom razdoblju tjelesno vježbanje je najprisutnije.
2. Razdoblje odrasla čovjeka koje traje od 18. ili 19. godine do 40. godine te u tom razdoblju čovjek se može usavršavati tjelesnim vježbanjem.
3. Razdoblje zrelosti i starosti koje slijedi od 40. godine nadalje, tjelesno vježbanje u ovom razdoblju nezamjenjivo je za održavanje sposobnosti.

Kod djece i mladih rast i razvoj izrazito je važan te su ti procesi kontinuirani i nije ih jednostavno podijeliti. Radi postizanja svrsishodnijeg utjecaja tjelesnog vježbanja, temeljem razvojnih obilježja razdoblje djetinjstva i mladenaštva, prema Findaku (2003) dijeli se na:

1. Rano djetinjstvo – od rođenja do 3. godine
  - a. od rođenja do 10. mjeseca (faza dojenja)
  - b. od 10. do 15. mjeseca (faza puzanja i početnog hodanja)
  - c. od 15. do 24. mjeseca (srednje doba ranog djetinjstva)
  - d. od 2. do 3. godine (starije doba ranog djetinjstva)
2. Predškolsko doba – od 3. do 6. ili 7. godine
  - a. od 3. do 4. godine (mlađe predškolsko doba)
  - b. od 4. do 5. godine (srednje predškolsko doba)
  - c. od 5. do 6. ili 7. godine (starije predškolsko doba)
3. Školsko doba – od 6. ili 7. godine do 18. ili 19. godine
  - a. od 6. ili 7. godine do 10. ili 11. godine (mlađe školsko doba)
  - b. od 10. ili 11. godine do 14. ili 15. godine (srednje školsko doba)
  - c. od 14. ili 15. godine do 18. ili 19. godine (starije školsko doba)

Ova podjela nije definirana za svu djecu jer uvijek postoje individualne razlike, međutim ima praktičnu vrijednost jer se „poklapa“ s ustrojstvom škole. Nadalje, vrlo je bitno da djeca u rastu izmjenjuju faze ubrzanog i usporenog rasta te upravo je mlađe školsko doba, odnosno djeca od 1. do 4. razreda osnovne škole faza usporednog rasta.

Na razvoj utječu nasljedni i okolinski čimbenici, nasljedni su oni biološki i genetski, dok su okolinski učenje i odgoj. Na okolinske čimbenike moguće je utjecati te je potrebno omogućiti učenicima razne materijale, prostor te poticaj i podršku (Kosinac 2011).

Tijekom obrazovanja i školovanja kineziologija je usmjerena na optimalan razvoj motoričkih sposobnosti i znanja te zadržavanje istog na što višoj razini. Rast i razvoj su procesi koji uzrokuju različite promjene u antropološkom statusu djeteta.

## 5.2. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA

Tijekom rasta i razvoja organizam je osjetljiv na utjecaj različitih tjelesnih aktivnosti koje uzrokuju promjene morfoloških obilježja i pozitivno utječu na funkcionalne i motoričke sposobnosti. Utvrđivanje zakonitosti promjena antropoloških obilježja u skladu s fiziološkom i kronološkom dobi te spolom su temeljne antropološke pretpostavke rada u kineziološkoj edukaciji (Breslauer i sur., 2014).

Findak (1999) navodi kako je za ostvarivanja ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture u odgojno obrazovnom procesu osobito važno pratiti i provjeravati antropološka obilježja učenika. Antropološkim obilježjima ili značajkama smatraju se organizirani sustavi svih osobina, sposobnosti te motoričkih informacija i njihovi međusobni odnosi.

Antropološka obilježja su organizirani sustavi svih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija te njihove međusobne relacije (Prskalo, 2004). Antropološki status čine: antropometrijske ili morfološke karakteristike, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, intelektualne ili spoznajne (kognitivne) sposobnosti, osobine ličnosti (konativne osobine) i socijalni status.

Antropometrijske ili morfološke karakteristike opisuju građu tijela te su podložne promjenama uslijed unutarnjih i vanjskih čimbenika. Unutarnji ili endogeni čimbenici su genski, a i faktori vezani uz spol i endokrini sustav. Vanjski, egzogeni čimbenici su prehrana, socioekonomski i psihološki, tjelesna aktivnost te klima. Antropometrijske ili morfološke osobine odgovorne su za dinamiku rasta i razvoj, za rast kostiju u dužinu i širinu, mišićnu masu i potkožno masno tkivo. U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture ove karakteristike provjeravaju se pomoću: tjelesne visine, tjelesne težine, opsega podlaktice i kožnog nabora nadlaktice (Findak, 1999).

Motoričke sposobnosti odgovorene su za učinkovitost kretanja. Motoričke sposobnosti možemo podijeliti na sedam elemenata: snaga, koordinacija, brzina, fleksibilnost, ravnoteža, preciznost i izdržljivost (Kosinac, 2011). Findak (1999) ističe kako praćenje i provjeravanje motoričkih sposobnosti treba izvesti pomoću testova: brzine – taping rukom, eksplozivne snage

– skok u dalj s mjesta, koordinacije – poligon natraške, repetitivne snage – podizanje trupa iz ležanja pogrčenim nogama, fleksibilnost – pretklon raznožno, statičke snage – izdržaj u visu zgibom.

Prskalo (2004) navodi da su sve te motoričke sposobnosti regulirane odgovarajućim mehanizmima središnjeg živčanog sustava te su povezane i s drugim ljudskim sposobnostima.

**Snaga** je sposobnost izvršenja rada ili svladavanja otpora. Prema Kosincu (2011) razlikujemo dvije vrste snaga, statička i dinamička snaga. **Koordinacija** je sposobnost upravljanja pokretima tijela. Očituje se brzom i preciznom izvedbom složenih motoričkih zadataka odnosno u što većoj mjeri brzom rješavanju motoričkih problema. Za rješavanje zadataka u kojima se manifestira ova sposobnost bitna je sinkronizacija viših regulacijskih centara živčanog sustava s perifernim dijelovima sustava za kretanje. **Brzina** je definirana kao sposobnost brzog reguliranja i izvođenja jednog ili više pokreta te kretanje tijela u prostoru. **Fleksibilnost** se odnosi na sposobnost mišića i vezivnog tkiva da se izduži (rastezljivost mekih tkiva koji okružuju zglob: mišići, tetive, ligamenti, fascije, živci i krvne žile). Postoji nekoliko dimenzija u fleksibilnosti: aktivna, pasivna, statička, dinamička, lokalna i globalna fleksibilnost. **Ravnoteža** je održavanje tijela u ravnotežnom položaju (statička u stajanju na mjestu; dinamička u kretanju) (Prskalo, 2004). **Preciznost** je sposobnost u aktivnosti gađanja i ciljanja koja omogućava gađanje nepokretnih ili pokretnih ciljeva na određenoj udaljenosti. Pri gađanju daje se impuls predmetu i potom nema utjecaja na taj predmet. **Izdržljivost** je sposobnost obavljanja aktivnosti duže vremena bez sniženja razine njezine učinkovitosti. Određena je fiziološkim, psihičkim, biokemijskim, biomehaničkim i motoričkim čimbenicima (Findak i Prskalo, 2004).

Neljak (2009) opisuje motoriku s kineziološkog stajališta kao pojam koji se odnosi na djetetovu sposobnost svrhovitog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima. Motorika ima važnu ulogu u pokretanju tijela, ali i organa. Kod motoričkog razvoja izrazito je važno da od djece ne očekujemo kompleksne strukture pokreta prije no što su usvojili i savladali neke osnovne pokrete i gibanja.

Funkcionalne sposobnosti su sposobnosti regulacije i koordinacije organskih sustava. Energija je potrebna za sve oblike mišićnog rada, a ona se dobiva unosom hranjivih tvari, tekućine i kisika u organizam. Prskalo, Sporiš (2016) navode prema Jukiću (2003) kako funkcionalne sposobnosti označavaju učinkovitost aerobnih i anaerobnih funkcionalnih mehanizama odnosno osnovnih energetskih procesa. Vodeću ulogu u sportskim aktivnostima izdržljivosti

imaju aerobni energentski kapaciteti, a u sportskim aktivnostima kraćeg trajanja te visokog intenziteta najveći dio energije osigurava se iz anaerobnih rezervi (Badrić, Čular, Jurko, Sporiš, 2015).

Kognitivne ili spoznajne sposobnosti omogućuju primanje, prijenos i preradu informacija što se ostvaruje u kontaktu osobe s okolinom. Iako one predstavljaju bazu misaone svjesne aktivnosti, bez njih bi bilo nemoguće rukovoditi odgojno–obrazovnim procesom (Findak i Prskalo, 2004).

Osobine ličnosti ili konativne osobine su karakteristike osobnosti odgovorne su za modalitete ljudskog ponašanja. S obzirom na to da postoje normalni i patološki modaliteti ponašanja analogno tome postoje i normalni i patološki konativni faktori (Findak i Prskalo, 2004).

## 6. STRUKTURA TIJELA U POKRETU

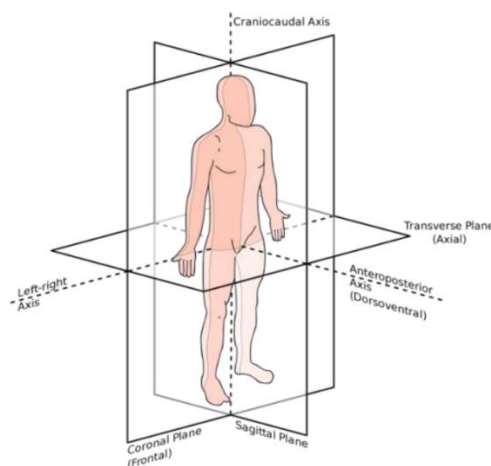
Naše tijelo je dinamičko biće. Naše stanice se razmnožavaju, procesiraju i odumiru svakodnevno tijekom našega života. Unutar godine, mjeseca ili za vrijeme čitanja nekoga teksta, mi nismo isti kao što smo bili prije. Promjena je stalna tijekom našeg životnog ciklusa. Struktura je naše fizičko tijelo: kosti, mišići i ostala tkiva koja čine naše tijelo. Naša struktura ovisi o našem genetskom nasljeđu, našem životnom iskustvu, u obliku naše prehrane, bolesti, korištenja tijela i iskorištavanja tereta tijela. Držanje je posljedica naše tjelesne strukture. Naše držanje utječe na našu strukturu i naša struktura utječe na naše držanje te se oboje mijenjaju. Primjer toga je ako stojimo s glavom nagnutom prema naprijed nakon nekog vremena kosti se prilagođavaju stresu našeg držanja. To možemo primijetiti ako smo u prostoriji s više ljudi, naoko oni imaju vrlo sličnu građu ali način na koji se koriste tom strukturom je puno drugačiji. Oboje, i držanje i struktura ovise o izboru pojedinca te načinu kako pojedinac doživljava svoje tijelo. Mi sami biramo kako ćemo se brinuti o sebi i svom tijelu a te odluke utječu na naš sveopći razvoj. Zdravo tijelo dobro reagira na promjene koje se događaju u našoj okolini. Naše tijelo poznaje tri vrste simetrija: asimetriju, radijalnu simetriju te bilateralnu simetriju. Svaku od njih je moguće osvijestiti i upotrijebiti kod izolacije tijela, kako izoliramo udove od trupa te svaki dio ima svoju ulogu rada. Asimetriju možemo osvijestiti tako da ležimo na trbuhu raširenih nogu i ruku u obliku slova x. Zamišljamo da smo u vodi i počnemo polako pritiskivati dijelove tijela o podlogu ili jedan dio tijela o drugi dio tijela. Svi su dijelovi tijela jednako važni, niti jedan dio ne može bez drugog. Imamo osjećaj da gravitacija ne djeluje na nas. Za radijalnu

asimetriju krećemo iz istog položaja ali svoju pažnju usmjeravamo na trbuh. Zamišljamo da su nam usta i mozak u trbuhu, a glava ruke i noge se šire iz tog centra. Na taj način osvještavamo povezanost lijeve ruke s desnom nogom, povezanost desne ruke s lijevom nogom, te povezanost glave s repom kralježnice. Bilateralnu simetriju osvještujemo tako da nam je tijelo u obliku slova x, no fokusiramo svoje primarne organe prema glavi. Ples je taj koji nam pomaže osvijestiti sve tri simetrije, raznim improvizacijama i upoznavanju vlastitog tijela.

Planovi, osi i centar gravitacije nam omogućuju univerzalni jezik za mjerenje tijela i opis pokreta. Planovi određuju dimenzije tijela i dijele ga na naprijed-nazad, lijevo-desno te gore-dolje. Primarni transverzalni plan dijeli tijelo jednako po težini od gore prema dolje, ovaj plan prolazi horizontalno kroz centar tijela. Primarni sagitalni plan dijeli tijelo između lijeve i desne strane po težini. Primarni frontalni plan dijeli tijelo na dva jednaka dijela po težini sprijeda prema natrag. Planovi mogu određivati u kojem ćemo se smjeru kretati, bilo to lijevo-desno, naprijed-natrag ili gore-dole. Kod izolacije tijela unutar planova odabiremo dio tijela koji nas vodi u tim smjerovima. Sekundarni plan je bilo koji plan paralelan primarnom. Kada govorimo o osi tijela os je ta koja se nalazi na dodirima bilo koja dva tjelesna plana. Postoji vertikalna os, horizontalna os i os-naprijed nazad. Anterior-posterior os je os između primarnog sagitalnog i primarnog transverzalnog plana. Koristi se za mjerenje dubine. Na mjestu gdje se dodiruju primarni frontalni plan i transverzalni plan nalazi se horizontalna os, te ona mjeri širinu. Između primarnog sagitalnog plana i frontalnog plana nalazi se vertikalna os koja služi za mjerenje visine. Kretanje samo jednog dijela tijela uzrokuje adaptaciju ostalih dijelova tijela, jer se kod izolacija ostali dijelovi drže fiksni.

### Slika 6.

*Planovi ( Izvor: Olsen 1991)*



Na dodiru svih primarnih tjelesnih planova se stvara točka, a tu točku zovemo centar gravitacije oko kojeg se događaju svi pokreti koji ostaju u balansu. U ljudskom tijelu, centar se nalazi između četvrtog i petog kralješka ispred kralježnice. U plesu centar mora uvijek biti osviješćen. Možemo putovati iz jednog plana u drugi plan na dva načina: vraćajući se u centar ili direktno prelaženje iz plana u plan. Glavnu težinu našeg tijela čine lubanja, prsni koš i zdjelica. Ti dijelovi tijela su organizirani uzduž vertikalne linije. Vertikalna linija se proteže od vrha naše lubanje te se spušta sve do naših stopala i putem prolazi kroz tri težine tijela. Pokretnost lubanje je najveća u području vrata odnosno mjestu gdje se spajaju lubanja i prvi vratni kralježak atlas. Atlas je jedini kralježak koji se može micati neovisno o kralježnici. Pokreti glave su: fleksija prema naprijed i ekstenzija, 5 fleksija u stranu te rotacija u stranu koja seže do osamdeset stupnjeva. Glava je organ koji sadrži sve čovjekove funkcije za pokretanje i iskazuje emocije, pomoću lica drugi vide naše raspoloženje, pomoću lica dobivamo izražajnost u plesu. Težina lubanje se prebacuje na kralježnicu preko prvog vratnog kralježaka atlasa, zatim na drugi vratni kralježak i tako redom. Kralježnica se sastoji od mnoštva kralježaka te čini stabilnost cijelog kostura. Ona je elastični stup čija je gibljivost ograničena svezama. Kretanje se odvija u segmentima koje čine međukralježnički diskovi, zglobne plohe i sveze. Na kralježnicu vežu se rebra koja čine prsni koš. Glavna uloga im je pomoć pri disanju, te štiti pluća i srce. Pokreti kralježnice: naprijed-nazad, pokreti u stranu (prsni dio), rotacija (donji zglob glave, vratni i prsni dio). U plesu, svaki plesač ima različitu razinu gipkosti kralježnice. Na kralježnicu se veže i zdjelica na koju se raspoređuje težina glave i gornjeg dijela tijela. Tu se nalaze udovi nogu. Bedrena kost je kost koja je najduža i najjača kost u ljudskom tijelu. Koljeno prenosi težinu s trupa do tla. Koljeno je najveći zglob u ljudskom tijelu. Potrebno je spomenuti i udove ruku. Ruka se sastoji od podlaktica koja se sastoji od palčane i lakatne kosti i nadlaktice. U plesu se koriste svi dijelovi ruke, rame, lakat i šaka s prstima.

U pokretu veliku važnost ima disanje. Pravilnim disanje se nećemo umarati, izvest ćemo pravilan i kvalitetan pokret. Pri disanju veliku ulogu imaju rebra, između svakog rebra nalaze se dva sloja mišića koji se šire i omogućuju udisaj tako da stvaraju prostor za širenje pluća. Rebra se pri izdisaju skupljaju, te smanjuju prostor. Dijafragma je primarni inicijator disanja te pokretanja prsnog koša (Olsen, 1991).

## 7. PLESNI ELEMENTI U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Prema okvirnom planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture za učenike od prvog do četvrtog razreda osnovne škole predviđeno je usvajanje sadržaja plesnih struktura. Te plesne strukture kod djece razvijaju antropološke karakteristike, odnosno morfološke, motoričke i funkcionalne sposobnosti. Usvajanjem i vježbanjem plesnih struktura, zatim samim plesanjem kod učenika se razvija pravilno držanje tijela, morfološke sposobnosti, motoričke sposobnosti, odnosno snaga, koordinacija, brzina, fleksibilnost, preciznost, ravnoteža i izdržljivost, također razvija se i ritmičnost te izražajnost izvođenja pokreta.

Poseban cilj plesnih struktura kod djece mlađe školske dobi jest razvijanje estetske kulture pokreta povezivanjem raznolikih struktura gibanja s elementima glazbenog izražavanja, time se djecu uvodi u različite forme plesa kao specifičnog oblika čovjekova motoričkog izražavanja (Šumanović i sur., 2005).

Promatrajući nastavni plan i program osnovnih škola suvremenog plesa te ustroj tih škola i raspodjelu plesnih elemenata, pokreta i struktura po razredima i prema razvojnoj dobi te mogućnostima učenika, zatim princip rada prema Labanovoj teoriji pokreta koja također prati tjelesni razvoj, ali i promiče postupnost plesnog razvoja, predlažem uvođenje dodatnih jednostavnijih i složenijih oblika plesnih struktura u redovnu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture.

Djeca različite dobi, osim što imaju različite motoričke sposobnosti, različita im je i koncentracija pa prema tome, također, moraju biti osmišljeni sadržaji i aktivnosti plesnih struktura za djecu mlađe školske dobi. U skladu s time, učenicima prvog i drugog razreda koncentracija je manja, nego učenicima trećeg i četvrtog razreda stoga aktivnosti u početnim razredima moraju biti dinamičnije, dok se sa starijim učenicima mogu raditi kompleksniji i detaljniji pokreti. Naravno, takve činjenice izrazito su bitne kod planiranja i provođenja novih elemenata u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

Kroz nastavu tjelesne i zdravstvene kulture nastavnik bi trebao obratiti pažnju na osnovne kretnje u plesu te ih razvijati kod učenika. U kurikulumu se trebaju uvrstiti te kretnje ovisno o razvojnom razdoblju djeteta te njegovim motoričkim sposobnostima.



## 7.1. OSNOVNE KRETNJE U PLESU

Ples je vrsta gibanja u kojemu su pokreti koji se izvode usklađeni u prostoru i vremenu. Osim što je ples gibanje tijela, ples je i vrsta kreativnog izražavanja. Kako bi učenici usvojili plesne vještine te kako bi se njihov ples i naučeni elementi razvijali i dostizali više razine, potrebno je usvojiti osnovne kretnje u plesu. Osnovne kretnje u plesu su uspravan stav i pravilno držanje, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, stajanje i poskakivanje na jednoj nozi, zamasi i ravnoteža. Pomoću osnovnih kretnji moguće je objasniti određeni plesni pokret, te usvajanjem osnovnih plesnih struktura one se nadalje mogu razvijati i usavršavati. U nastavku rada slijedi detaljniji opis osnovnih kretnji u plesu.

### **Uspravan stav i pravilno držanje**

Plesne strukture koje su prilagođene dobi djece u određenom razdoblju izvode se, radi estetskog izgleda, ali daleko važnije zbog stvaranja navika pravilnog držanja. Uspravan stav je posljedica biološkog razvoja te je ono izrazito bitno u vježbanju i plesu.

### **Hodanje**

Hodanje je osnovni oblik lokomocije, osnovni oblik kretanja, hodanje jest zapravo prijenos težine. Učenici kada shvate i razumiju prostor oko sebe, mogu hodati na razne načine, odnosno rabiti različite pravce i oblike hodanja. U plesu hod je na određen način stiliziran te on ovisi o ritmu i tempu.

### **Trčanje**

Trčanje jest preinaka hodanja, dinamički oblik kretanja koji nastaje usklađenim pokretima tijela. Prijenos težine u trčanju događa se puno brže i dinamičnije. U plesu, trčanje je također stilizirano te ono odaje dojam lijepog i usklađenog kretanja.

### **Poskoci**

Kretanje pri kojem se tijelo odvaja od tla jednom ili objema nogama te su svi mišići napeti i aktivan je cijeli organizam. Kretanje je poticajno od stopala prema težištu. Poskoci se mogu izvoditi u mjestu ili kretanjem po prostoru.

## **Skokovi**

Puno dinamičnija i intenzivnija kretnja od poskoka, aktiviraju se živčano-mišićne jedinice koje pospješuju proizvodnju snage u tijelu. Skok sadrži odraz, let i doskok i također se mogu izvoditi jednom ili objema nogama.

## **Stajanje i poskakivanje na jednoj nozi**

Plesne strukture odlične su upravo za razvoj refleksnog mehanizma i centra za ravnotežu koji su potrebni za vještinu stajanja i poskakivanja na jednoj nozi.

## **Zamasi**

Zamasi su niz povezanih napetosti i opuštanja u našem tijelu koja se odvijaju u stalnom ritmičkom njihanju.

## **Ravnoteža**

Osnova ravnoteže jest zadržati tijelo u svakom trenutku tijekom kretanja. Vježbe ravnoteže, većina plesnih pokreta, aktivira mišićno-zglobne osjete te se time razvija sposobnost balansa i osjećaja prostora. (Kosinac, 2011)

## **7.2. PRIKAZ PLESNIH ELEMENATA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Plesni elementi utječu na djecu tako što razvijaju lijepo držanje, ritmičnost, harmoničnost i stvaralaštvo. Slijedi prikaz osnovnih plesnih kretnji kroz pregled nastavnih kurikula tjelesne i zdravstvene kulture primarnog obrazovanja po razredima. Plesni pokreti pomno su odabrani u skladu s razvojnom dobi učenika, zatim prema kurikulima tjelesne i zdravstvene kulture te usporedno s kurikulumom škola suvremenog plesa po razredima od prvoga do četvrtoga.

### 7.3. 1. Razred

Kao što je već prethodno navedeno, prva tema prema Labanovoj teoriji pokreta bavi se razvijanjem osjećaja o vlastitom tijelu, a upravo to trebalo bi se osvijestiti i kod učenika u prvom razredu osnovne škole u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Nadovezujući se na upoznavanje svoga tijela, učenici moraju upoznati mogućnosti kretanja te karakteristične kretnje pojedinih dijelova tijela, osvijestiti kakvi sve pokreti postoje, što i kako ih mogu izvoditi te njihovu jačinu ili brzinu. Učenicima moramo omogućiti i doživljajnu spoznaju prostora u kojem se nalaze kako bi bili spremni za aktivnosti koje će izvoditi. Osim prve teme, na istu bi se mogla nadovezati i treća tema koja također razrađuje spoznaju prostora te osnove orijentacije. Učenik treba biti svjestan prostora, ali i sebe u tom prostoru te se treba znati organizirati i orijentirati u njemu.

U prvom razredu, prema nastavnom planu i programu u cjelini ritmičnih struktura navedena je tema hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju. Time kod djece možemo razvijati poimanje glazbe, kako ona utječe na nas, poimanje ritma i tempa što je izrazito bitno za razvijanje plesa. Također, navedene su i cjeline trčanja i skakanja, međutim među postojeće teme predložila bih uvođenje i plesnog hoda te prije samog skakanja i izvođenje polučučnja i čučnja. Plesnim hodom učenici osvještavaju pravilno držanje tijela u kretanju prostorom, uvježbavaju koordinaciju ruku i nogu, a samim time i ravnotežu. Izvođenjem polučučnja i dubokog čučnja s usporednim položajem nogu učenici usvajaju osnove dobrog odraza i doskoka za skok, jer se u skok uvijek kreće iz čučnja, također time jačaju svoje mišiće u nogama. Nadalje, predložila bih i uvođenje ishodanog okreta. Okretanjem dijete usvaja osnovne smjerove u prostoru, lijevo i desno te održava ravnotežu i usmjerava pogled koji je jedan od najvažniji za okret. Ono što nije navedeno niti u jednoj od cjelina jest pravilno držanje tijela, smatram da je od velike važnosti od samog početka djecu učiti pravilnom držanju koje je bitno za sva područja u sportu, a osobito za ples. Pravilno i uspravno držanje tijela bitno je i za svakodnevni život te očuvanje zdravlja, kako bi kralježnica bila u što boljem položaju. Pravilno držanje tijela uvela bih kroz vježbe u tri moguća položaja, ležeći, sjedeći i stojeći.

Prijedlog plesnih pokreta – vježbi za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture

- Pravilno držanje tijela (tri položaja – ležeći, sjedeći, stojeći)
- Polučučanj i duboki čučanj s usporednim položajem nogu
- Plesni hod
- Ishodani okret

## Pravilno držanje tijela

Vježbe za pravilno držanje tijela te postizanje rezultata ispravnog položaja tijela poželjno je za sve ljude, ne samo za plesače jer time štitimo zdravlje. Nepravilno držanje najbolje se može ispraviti jačanjem mišića odnosno tjelesnom aktivnošću.



## Polučučanj i duboki čučanj s usporednim položajem nogu

Vrlo bitne vježbe za djecu, početnike koji trebaju usvojiti kako pravilno izvoditi čučanj kako bi kasnije bili spremni izvoditi i razne skokove.



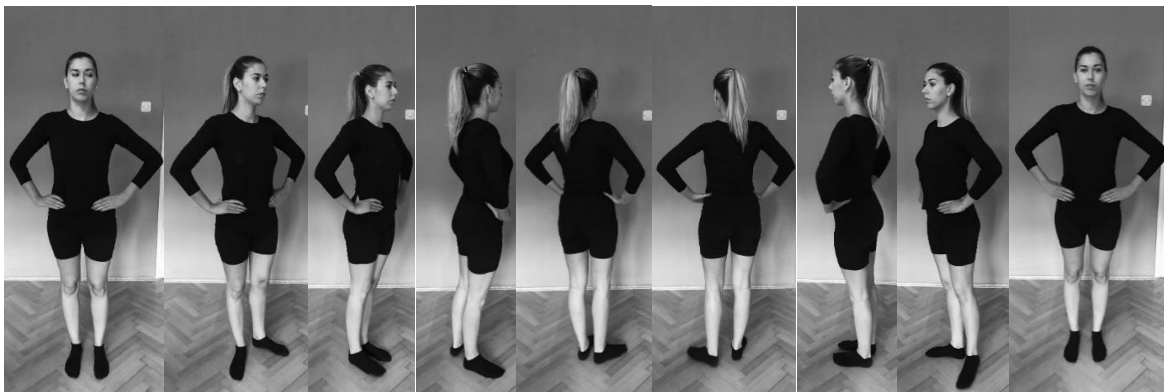
## Plesni hod

Ovom vježbom učenici bi razvijali, naravno svoje mišiće jer pri plesnom hodu treba aktivirati mnoge dijelove tijela, od glave i vrata, ramena do trbuha i zdjelice te nogu i stopala. Plesnim hodom kod djece se razvija i razina elegancije u hodu te bolje i ispravnije držanje tijela.



## Ishodani okret

Okreti su jedan od najljepših plesnih pokreta, naravno učenici prvog razreda započet će s onim najjednostavnijim, ishodanim okretom. Ta vježba izrazito je korisna za koordinaciju tijela, zatim za pravilan položaj glave te uvježbavanje pogleda koji ne smije biti usmjeren u tlo.



## 7.4. 2. Razred

Drugi razred povezala bih s drugom Labanovom temom koja govori o trajanju, dinamici, intenzitetu, jačini i brzini pokreta. Također kroz tu temu učenici razvijaju svijest o ritmu. Uz drugu temu, spomenula bih i četvrtu temu koja govori o samom pokretu. Stoga nakon što je učenik spoznao prostor oko sebe, naučio se orijentirati u njemu i kretati se njime te je spoznao što i osvijestio mogućnosti svoga tijela, metodom postupnosti na red dolazi pokret i njihova percepcija. Prema nastavnom planu i programu u cjelini ritmičkih struktura predviđeni su ritmično povezani jednonožni i sunožni skokovi, a prijedlog je i uvođenje skokova iz različitih položaja nogu, otvorenih i zatvorenih pozicija stopala te skokovi sunožno i zaznožno. Vježbanje takvih skokova razvija ravnotežu, pravilno držanje i pravilan odraz te doskok u polučučanj. Nadalje, budući da su prema prijedlogu učenici u prvom razredu usvojili plesni hod, sada bih to doradili, odnosno proširili s plesnim trkom. Plesni trk, bitan je također zbog koordinacije, naravno i pravilnog držanja. U drugom razredu predložila bih i da se uče geste nogu kao plesni pokret. Geste nogu pospješile bi fleksibilnost kod djece. Vježbe bi se izvodile na podu ležeći na leđima i trbuhu, podižući noge do određene, dogovorene visine. Budući da su, isto prema prijedlogu, u prethodnom razredu, učenici usvojili ishodani okret, viša razina bio bi križani okret. Preporuka jest prvo usvajanje križanog koraka, a zatim i okreta. U cjelini ritmičkih struktura navedeno je i kretanje uz glazbu različitog ritma i tempa te upravo u tom dijelu smatram kako bi trebalo koristiti pokrete u kojima učenici mogu osvijestiti različitost u jačini, intenzitetu, dinamici i trajanju određenog pokreta. Trebalo bi ih različitom glazbom upravo na to poticati i motivirati, kao i razgovorom kako bi znali na što trebaju obratiti pažnju i što trebaju osvijestiti.

Prijedlog plesnih pokreta – vježbi za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture

- Skokovi s odrazom i doskokom na dvije noge u usporednom i otvorenom položaju, te skokovi sunožno i raznožno
- Plesni trk
- Geste nogu (ležeći položaj na leđima i trbuhu)
- Križni korak i prekriženi okret

Skokovi s odrazom i doskokom na dvije noge u usporednom i otvorenom položaju, te skokovi sunožno i raznožno

Ovakve vrste skokova predstavljaju bazne skokove u plesu. Kada se usvoji njihovo pravilno izvođenje, što se odnosi na pravilan položaj tijela, zatim odskok i doskok, mogu se nadograđivati i razvijati u još mnogo različitih plesnih skokova.





### Plesni trk

Kao što je već navedeno, plesni trk nadovezuje se na već usvojen sadržaj plesnog hoda. Ovakva vježba koristi za razvijanje pravilnog držanja tijela, zatim spretnog i profinjenijeg pokreta. Plesni se trk može koristiti u raznim koreografijama koje će učenici kasnije izvoditi.





### Geste nogu ((ležeći položaj na leđima i trbuhu)

Plesač, odnosno u ovom slučaju učenik koji pleše, da bi u tome bio što uspješniji treba započeti unaprjeđivanjem svoje tehnike. Geste nogu izrazito su bitne i vidljive u plesu te one pokazuju plesačeve mogućnosti. Geste nogu ležeći su odlična vježba za početak te radom učenik svoju nogu podiže na sve više.



### Križni korak

Jedan od koraka koji se koristi u raznim plesnim vrstama, ovaj korak osim za vještije plesanje koristan je i za koordinaciju.



## Prekriženi okret

Nadovezujući se na prethodni pokret, učenici usvajaju i prekriženi okret. Vrlo jednostavan, a opet djeci kompliciran okret. Pri prekriženom okretu pažnju treba usredotočiti na noge, ali i na glavu te pogled.



### 7.5. 3. Razred

Treći razred osnovne škole i nastavu tjelesne i zdravstvene kulture povezala bih s petom temom Labanove teorije pokreta koja razmatra rad s partnerom. Iako su učenici trećeg razreda već naučili raditi u paru i u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, kao i u drugim nastavnim predmetima, sada je potrebno to produbiti kroz ples. U nastavnom planu i programu za treći razred, u cjelini ritmičke i plesne strukture navedena je tema kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranice, otvoreno, zatvoreno, okretom. Takvim plesnim zadacima, ples ima i dodatno socijalno značenje, učimo učenika kako pažnju osim na sebe mora usmjeriti i na svog partnera te kako moraju surađivati. Osim kretanja u parovima, nadodala bih izvođenje kraćih improvizacija u obliku razgovora pokretom, pitanje – odgovor. Također, nadodala bih i usvajanje grupnih koreografija, vježbanje i izvođenje. Uvježbavanje koreografija jest dobro jer razvija učenikovo pamćenje, koncentraciju za tijek pokreta, ponavljanjem zadanih sekvenci i koreografije u cijelosti dolazi i do usavršavanja plesnih pokreta. U trećem razredu, prema planu i programu učenici usvajaju i „dječji poskok“, prijedlog jest da se uvede izvođenje poskoka sa zatvorenom i otvorenom radnom nogom, te da se dječji poskok izvodi kroz prostor izmjenjujući noge, pritom pazeći na pravilno držanje tijela, nogu te stopala. Prateći dosadašnji razvoj, nadovezujući se na usvojen sadržaj, predlažem okret na poluprstima te geste nogu izvodeći ih u stojećem položaju uz štap. Kao i u prethodnim razredima ove vježbe pridonose boljitku budućeg plesnog izražaja, pospješuju učenikovu ravnotežu, koordinaciju, fleksibilnost i izdržljivost.

Prijedlog plesnih pokreta – vježbi za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture

- Razgovor pokretom (suradnja u parovima, malim grupama)
- Koreografije, sekvence slobodnog i vezanog tijeka pokreta
- Dječji poskok (zatvorena i otvorena radna noga)
- Okret na poluprstima
- Geste nogu (stojeći uz štap)

## Razgovor pokretom (suradnja u parovima, malim grupama)



## Koreografije, sekvence slobodnog i vezanog tijeka pokreta



Suradnjom u parovima ili grupama najčešće upravo nastaju koreografije ili manje sekvence. Bilo da učitelj osmišlja koreografiju ili sami učenici, to je poseban osjećaj plesa. Plesati u paru ili u grupi nije kao plesati sam, osim što učenik/plesač mora imati na umu kako izvesti koji pokret, koji pokret slijedi za kojim mora paziti i na svoje partnere. Ako učitelj stvara koreografiju, učenici imaju velik zadatak pamćenja, a ako sami stvaraju time razvijaju svoj kreativni smisao za ples, samim time i glazbu te pokazuju plesno znanje. Oblikovanjem i sastavljanjem koreografije djeci omogućujemo ponavljanje naučenih plesnih elemenata i struktura. Najčešće se koreografije stvaraju uz pratnju glazbe tako da je na učenicima da uz ples prate glazbu te ritam i ritmično budu točni. Glazba na koju se izvodi koreografija mora biti prilagođena dobnoj grupi i ritmična.

## Dječji poskok (zatvorena i otvorena radna noga)

Ovaj plesni pokret djeci je vrlo blizak te ih je potrebno samo usmjeravati kako bi ga izvodili što je točnije moguće. Dječji poskok vrlo je prirodan djeci te jednostavan za izvođenje, može se koristiti u razne svrhe (koreografije, igre). Također ovaj se pokret, ako su učenici lako i brzo usvojili dječji poskok, može i nadograđivati, mijenjanjem nogu, mijenjanjem strana te smjerova.



## Okret na poluprstima

Referirajući se na prethodne okrete, slijedi i okret na poluprstima koji se dosta kompleksniji od onog na punom stopalu jer od učenika zahtijeva veću spretnost te u potpunosti pravilno držanje tijela i glave i zadržanog pogleda ispred sebe.



## Geste nogu (stojeći uz štap)

Tehnika i čistoća pokreta iznimno su važne za ples, a sve počinje od vježba na štapu. Uz štap kao podršku, plesači se mogu u potpunosti koncentrirati na rad nogu i stopala te time bolje izvesti pokret i tako ga uvježbavati.



#### 7.6. 4. Razred

U ovom razredu, kod učenika treba poticati izvođenje složenijih pokreta te razvijanje kontrole pokreta. Zato bih četvrti razred povezala sa posljednje dvije osnovne teme umjetnosti pokreta. Sedma tema govori nam o osnovnim izražajnim akcijama (udar, pritiskivanje, doticaj, klizanje, odmašaj, savijanje, treptaj, lelujanje). Mislim da je četvrti razred prikladan za usvajanje izražajnih akcija jer će time učenici moći povezati jačinu, brzinu i prostorni put nekog pokreta. Motoričke sposobnosti, koordinacija, brzina, ravnoteža i gibljivost razvojno su senzibilnije te ih je potrebno sada aktivirati. Kroz usvajanje eforta to i činimo, moguće je osmisliti razne aktivnosti i vježbe kojima učenici mogu izvoditi izražajne akcije. Smatram da je još bitnije da će nastavnik pokazati eforte, ali ih učenik može izvoditi pomoću nekih drugih pokreta, ali u skladu s odrednicama određene akcije. Znači da osim što učenici vježbaju izražajnost pokreta, ovakvim se vježbama potiče i kreativnost. Kao što sam već navela, gibljivost treba razvijati, pa je moj sljedeći prijedlog gesta nogu na visinu do 90°, budući da je u nižim razredima usvojena geste noge u ležećem položaju te stojećem uz štap, u četvrtom razredu učenike treba potaknuti da izvedu gestu stojeći u prostoru. Naravno, trebalo bi biti dopušteno i uz štap zbog dodatne hrabrosti i vježbanja. Prema nastavnom planu i programu u cjelini ritmičke i plesne strukture od skokova naveden je galop naprijed i strance, međutim ja bih dodalo još nekoliko plesnih skokova. Budući da u trećem razredu učenici usvoje dječji poskok te su usvojili okrete, u četvrtom bih ga nadogradila u skok s okretom, dječji poskok s okretom za 360°. Također, predložila bih i galop unatrag te i galop s okretom za 360°. U nastavnom planu i programu naveden je i trokorak, vaga zanoženjem na tlu te narodni ples po izboru. Mislim da su to odlične teme koje je moguće dodatno doraditi i izabrati ključne aktivnosti za njih. Smatram da je učenje narodnog plesa odlično jer time nastavu tjelesne i zdravstvene kulture koreliramo s nastavom prirode i društva jer tu učenici upoznaju kulturu, povijest, tradiciju svojeg naroda, a i s glazbenom kulturom jer učenici mogu i pjevati.

Prijedlog plesnih pokreta – vježbi za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture

- Geste nogu na visinu do 90°
- Galopni skok unatrag
- Dječji poskok i galopni skok s okretom za 360°
- Izražajne akcije (eforti)

## Geste nogu na visinu do 90°

Učenici su do četvrtog razreda već izvodili geste nogu te je u ovoj razvojnoj dobi došlo i do gesti do 90° odnosno nogu bi trebali moći podići da bude okomita njihovom tijelu. Pritom, naravno pažnja se mora usmjeriti na pravilan položaj tijela, ispruženu nogu i stopalo, time učenici pokazuju svoju fleksibilnost i izdržljivost.



## Izražajne akcije (eforti)

Eforti se mogu izvoditi izdvojeno, svaki zasebno te je takav početak i najbolji kako bi ih učenici dovoljno jasno shvatili i osjetili, no oni su zapravo pokazatelji emocija u raznim plesnim koreografijama. Kroz eforte djeca se mogu opustiti te mogu biti i kreativni, zapravo i glumiti.

### Udar





Odmašaj



Pritiskivanje



Klizanje



U svakom razredu, kroz određene aktivnosti vidljivo je poticanje kreativnosti kod djece. U prvom razredu navedena je tema oponašanja prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju, zatim u drugom razredu oponašanje kretanja životinja i različitih ljudskih aktivnosti te u trećem razredu navedena je tema dječji ples po izboru, dok u četvrtom razredu nije navedena konkretna tema koja služi za plesnu improvizaciju. Improvizacija je izrazito bitna za ples, ona učeniku, djetetu, plesaču omogućuje potpunu opuštenost, izražavanje vlastitih osjećaja, doživljaja i misli pokretom. Osim što improvizacijom kod djece njegujemo njihovu kreativnost i stvaranje plesnih sekvenci, potičemo ih na slobodno izražavanje pokretom. Smatram kako improvizaciju treba njegovati i koristiti ju u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Plesne strukture utječu na djecu tako što razvijaju stvaralaštvo, ritmičnost, harmoničnost te stil i lijepo držanje. Glazba ima velik utjecaj na sve to, kroz sve razrede te nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, glazba pridonosi plesnom izražaju. Ona mora biti pomno izabrana kako bi pratila određeni nastavni sadržaj. Glazba može, najvjerojatnije će i biti odabrana od strane nastavnika, međutim ona bi trebala biti u skladu s razvojnom dobi djece te mora odgovarati pokretima koji se usvajaju, odnosno da ritmično i dinamično odgovora izvođenju pokreta. Djeca pokazuju urođeni smisao za ritam, najčešće kroz igru ili izvođenjem neke radnje. Iako je ritam već urođen, nadalje ga želimo razvijati kod djece, najčešće kroz brojalice. U brojalicama djeca i pjevaju, lako pamtljive i zanimljive pjesme, ali bitnije od toga su pokreti koje izvode, pljeskanje, tapšanje koljena i slično. Naravno, postupno što su učenici stariji ovakve vježbe mogu postajati kompleksnije, te se ritam može izvoditi i pokazivati cijelim tijelom. Učenici bi trebali pokretima ruku pokazivati vrijednosti nota po trajanju, a koracima naglašene i nenaglašene dijelove takta, odnosno, metričku strukturu takta. Zadaci koji se izvode trebaju biti što prirodniji i slobodniji, da bi se kod djece razvila samostalnost, kreativnost i maštovitost.

Ples kao aktivnost na nastavnom satu tjelesne i zdravstvene kulture moguće je provoditi u različitim dijelovima sata te u različitim organizacijskim oblicima. Što se tiče dijelova nastavnog sata, u uvodnom dijelu sata ples možemo koristiti u svrhu aktiviranja učenika, podizanja raspoloženja, dinamike sata te za stvaranje ugodne razrede atmosfere. Za početak sata mogu se koristiti razne plesne igre ili različita kretanja uz glazbu. Također, za vrijeme opće pripremnih vježbi mogu se raditi neki plesni pokreti te se opće pripreme vježbe mogu raditi uz glazbu. U tom slučaju učenici osim što izvode vježbe prate ritam glazbe te u skladu s njim izvode vježbe. Naravno, u glavnom dijelu sata razrađuju se i usavršavaju određene plesne strukture, što može biti određena koreografija koja se osmišljava ili uvježbava ili samo određeni plesni element ili korak koji se usvaja i vježba. U završnom dijelu sata, učenicima možemo

zadati neku vrstu improvizacije, poticati njihovo stvaralaštvo i plesnu kreativnost, kroz ples mogu se i opustiti te jednostavnim plesnim koracima smiriti svoje tijelo.

Ples je moguće provoditi u frontalnome radu, radu u parovima, trojkama, u manjim skupinama i individualno. Svaki od ovih oblika rada ima svoje prednosti te pažljivo treba birati oblike rada za nastavne sate. Za određene vježbe, odnosno plesne strukture, neki su oblici rada primjereniji te je poželjna i kombinacija nekoliko oblika rada na nastavnome satu. Izrazito je bitno, kao i općenito u radu s djecom, poznavati svoje učenike, njihove potrebe i mogućnosti. Za ovakve tipove sata potrebno je znati kome od učenika najviše odgovara kakav oblik i zašto te ih poticati i na ostale organizacijske oblike i prilagođavanje, ali im i izlaziti u susret kako bi bili opušteniji, da ne stvaraju averziju prema plesu, već da mogu raditi, surađivati i stvarati. Zaključujem prema svemu do sada kako je svako dijete individua za sebe stoga učiteljev pristup mora biti prilagođen, individualan svakom djetetu. Kako bi se kod učenika razvio njegov potencijal u potpunosti, aktivnosti moramo isplanirati i provesti tako da se dijete cjelovito razvija uzimajući u obzir i grupne i individualne potrebe.

## 8. ZAKLJUČAK

Ples je kineziološka aktivnost, ali i umjetnost. Tijelo plesača jest instrument, sredstvo, sam plesač je autor, a njegova izvedba je umjetničko djelo. Ples je disciplina koja predstavlja neverbalnu komunikaciju, plesom iskazujemo osjećaje, misli i događaje. Svakodnevno trebamo poticati kretanje i kreativno izražavanje pokretom kod djece. Pokret i ples sastavni su dio djetetova života, ali ih je potrebno dodatno razvijati. Kreativne sposobnosti djetetu su prirodene stoga se i od nastavnika zahtjeva stvaralački pristup odgoju i obrazovanju. Učitelj ima veliku ulogu na razvoj svojih učenika, upravo zbog toga trebao bi integrirati ples u nastavu, ponajviše u nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Uvođenjem plesa u djetetov život, obogaćujemo ga na raznim razinama. Kod djece ples razvija njihove antropološka obilježja, raznim gibanjima i pokretima razvija se motorika, međutim razvijaju se i socijalne kompetencije, stvaraju se prijateljski odnosi s vršnjacima. Ples pospješuje razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, razvija kreativnost, a vrlo je važan i za razvoj ljudskih zajednica, utječe na psihofizički razvoj djeteta u cijelosti.

Dijete na ples gleda kao na igru, upravo tako i treba biti u počecima, kako bi dijete bilo prvenstveno radosno i sretno, zatim opušteno i nesputano, moći će se kreativno izraziti te najviše usvajati. Jedan od zadataka učitelja je omogućiti takvo usvajanje sadržaja plesnih struktura, na pravilan način poticati i motivirati učenike. Uvođenje dodatnih plesnih elemenata u tjelesnu i zdravstvenu kulturu nužno zbog mnogih pozitivnih učinaka. Ples ima velik utjecaj na realizaciju zadaća tjelesne i zdravstvene kulture, razvija antropološka obilježja i estetsku kulturu, potiče kreativnost i stvaranje kod djece, gradi pozitivne, prijateljske odnose među djecom, te još mnogo pozitivnih učinaka kako u psihološkom, tako i u tjelesnom smislu. Djeca kroz ples uče o sebi, stvaraju svoju osobnost te ju iskazuju pokretima.

Provođenjem plesnih pokreta u nastavu tjelesne i zdravstvene kulture dijete će se razvijati na cjelovit način. Prijedlog plesnih pokreta razrađen je prema razvojnoj dobi djeteta te njihovim interesima. Takav se program može realizirati uz kvalitetno planiranje, redovito vježbanje te poticanje učenika.

## 9. LITERATURA

- Badrić, M., Čular, D., Jurko, D., Sporiš, G. (2015). *Osnove kineziologije*. Split: Sportska knjiga
- Breslauer, N., Hublin, T., Zegnal Kuretić, M. (2014). *Osnove kineziologije*. Međimursko Veleučilište u Čakovcu
- Brkljačić, D. (2013). *Baletna klasika*. Zagreb
- European Commission. (2021). Eurydice. [Organisation of the Education System and of its Structure | Eurydice \(europa.eu\)](https://eurydice.eu)
- Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
- Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
- Findak, V., Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za učitelje*. Petrinja: Visoka Učiteljska škola
- Hrvatska enciklopedija. (2021). [ples | Hrvatska enciklopedija](https://www.enciklopedija.hr)
- Hrvatska enciklopedija. (2021). [rast | Hrvatska enciklopedija](https://www.enciklopedija.hr)
- Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita
- Loupe, L. (2009). *Poetika suvremenog plesa*. Plesni studij. Biblioteka kretanja. Zagreb
- Maletić, A. (1983). *Pokret i ples: teorija, praksa i metodike suvremene umjetnosti pokreta*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske
- Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske. Zagreb
- Maletić, A. (2002). *Povijest plesa starih civilizacija*. Matica Hrvatska. Zagreb
- Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). *Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura osnovne škole*. Zagreb
- Ministarstvo znanosti i obrazovanja. (2021). Odgoj i obrazovanje. [Ministarstvo znanosti i obrazovanja - Odgoj i obrazovanje \(gov.hr\)](https://mzo.gov.hr)
- Ministarstvo znanosti i obrazovanja. (2021). Umjetničko obrazovanje. [Ministarstvo znanosti i obrazovanja - Umjetničko obrazovanje \(gov.hr\)](https://mzo.gov.hr)

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2006). *Nastavni plan i program za osnovnu školu suvremenog plesa*. Zagreb

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2006). *Nastavni plan i program za osnovnu školu. Tjelesna i zdravstvena kultura*. Zagreb

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta Republike Hrvatske. (2015). Vodič kroz sustav obrazovanja u Republici Hrvatskoj. [Hrvatski obrazovni sustav-1.pdf \(skole.hr\)](#)

Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta

Olsen, A. (1991). *Bodystories. A guide to experiential anatomy*. Hanover and London: University Press of New England

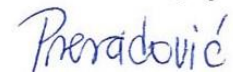
Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola, Glasila d.o.o.

Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga

Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). *Plesne strukture djece mlađe školske dobi*. Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, br. 14

## **Izjava o izvornosti diplomskog rada**

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



---

Matea Preradović