

# Izbor plesa kao izvannastavne i izvanškolske aktivnosti

---

Štefanec, Jelena

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:759707>

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

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

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Jelena Štefanec**

**IZBOR PLESA KAO IZVANNASTAVNE I IZVANŠKOLSKE  
AKTIVNOSTI**

**Diplomski rad**

**Zagreb, lipanj 2022.**

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

**Jelena Štefanec**

**IZBOR PLESA KAO IZVANNASTAVNE I IZVANŠKOLSKE  
AKTIVNOSTI**

**Diplomski rad**

**Mentorica: doc.dr.sc. Snježana Mraković**

**Zagreb, lipanj 2022.**

## **Izjava o izvornosti diplomskog rada**

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

---

Jelena štefanec

## **SAŽETAK**

Protekom vremena i pod utjecajem raznih vanjskih čimbenika društvo se mijenja. Te promjene prati i odgojno-obrazovni sustav čiji je zadatak priprema djece za proces socijalizacije i njihovu ulogu u društvu. Radi preraspodjele radnog vremena roditelja pojavila se potreba za dodatnim aktivnostima kojima se učenici bave nakon nastave. Naime, u ranijim povijesnim razdobljima žene su pretežito obavljale poslove vođenja domaćinstva i ostajale kod kuće, zbog čega nije bilo potrebe za dodatnim aktivnostima djece. Danas se razlikuju izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, ovisno o načinu održavanja, ali zajednički im je zadatak poticati socijalni razvoj učenika, razvijati njihovu kreativnost te otkrivati talente. Najčešći odabir izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti je bavljenje određenom vrstom sporta, a odmah na drugom mjestu je upravo ples. Ples kao dodatna aktivnost ima brojne pozitivne učinke na socijalizacijski i fizički aspekt razvoja djece čime pridonosi razvoju ličnosti u cjelini.

Ključne riječi: izvannastavne aktivnosti, izvanškolske aktivnosti, slobodno vrijeme, ples.

## **ABSTRACT**

Over time and under the influence of various external factors, society changes. These changes are accompanied by the educational system whose task is to prepare children for the process of socialization and their role in society. Due to the redistribution of working hours of parents, there is a need for additional activities that students engage in after school. Namely, in earlier historical periods, women mostly did housework and stayed at home, which is why there was no need for additional activities for children. Today, there are different extracurricular activities, depending on the way they are held, but their common task is to encourage the social development of students, develop their creativity and discover talents. The most common choice of extracurricular activities is engaging in a certain type of sport, followed by dance. Dance as an additional activity has numerous positive effects on the socialization and physical aspects of children's development, thus contributing to the development of the personality as a whole.

Key words: extracurricular activities, free time, dance.

## SADRŽAJ

<b>1. Uvod .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti .....</b>	<b>2</b>
2.1. Teorijski aspekt pojma izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti.....	3
2.2. Slobodno vrijeme kao fenomen .....	6
2.3. Sadržaj slobodnog vremena i ostvarivanje interesnih aktivnosti.....	7
2.4. Područja realizacije izvannastavnih i izvanškolskih aktivnost.....	9
<b>3. Ples kao izvannastavna i izvanškolska aktivnost .....</b>	<b>12</b>
3.1. Ples kao izvannastavna aktivnost .....	13
3.2. Ples kao izvanškolska aktivnost .....	15
<b>4. Vrste plesa kao izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti .....</b>	<b>16</b>
4.1. Folklor .....	16
4.2. Balet.....	17
4.3. Suvremeni ples .....	18
4.4. Društveni plesovi .....	19
4.5. Ostale vrste plesa .....	20
<b>5. Socijalizacijski i razvojni aspekti plesa kao izvannastavne i izvanškolske aktivnosti</b>	<b>22</b>
5.1. Utjecaj plesa na socijalizacijski razvoj djece .....	23
5.2. Utjecaj plesa na psihološki razvoj djece.....	24
5.3. Utjecaj plesa razvoj motoričkih sposobnosti .....	26
5.4. Utjecaj plesa na funkcionalne sposobnosti djece .....	27
<b>6. Zaključak.....</b>	<b>29</b>
<b>7. Literatura.....</b>	<b>30</b>

## 1. Uvod

Ples predstavlja prirodan odgovor ljudskog tijela na glazbu. Od najranije razvojne dobi djeca reagiraju na glazbu određenim pokretima. Takvi pokreti, kao i reakcija, mijenjaju se prateći dječji razvoj. Ples je iznimno cjelovita i kompleksna aktivnost koja objedinjuje različite aspekte ljudskoga života. Iz tog razloga odabir plesa kao izvannastavne aktivnosti nameće se kao idealna opcija u školskoj dobi s obzirom na to da ples istovremeno zadovoljava potrebe tjelesne aktivnosti i utječe na socijalne segmente razvoja.

Kod izrade ovog rada koristit će se nekoliko različitih metoda istraživanja. Prva metoda je prikupljanje i analiza podataka dobivenih proučavanjem stručne domaće i strane literature koja se bavi zadanom tematikom. Druge metode koje su korištene u radu su metode analize i sinteze, te deskripcije i komparacije. Metode analize i sinteze služe za raščlanjivanje (analiza) ili spajanje (sinteza) složenih pojmova i zaključaka. Metoda deskripcije odnosi se na opisivanje činjenica, predmeta i procesa u prirodi i društvu bez znanstvenog tumačenja i objašnjenja. Metoda komparacije koristi se za usporedbu činjenica, predmeta i procesa. Korištenjem navedenih metoda, kroz sadržaj rada cilj je istaknuti najčešće vrste plesa koje djeca odabiru kao vrstu izvannastavne ili izvanškolske aktivnosti, te naglasiti koji su sve pozitivni aspekti, kako s pogleda socijalizacijskog razvoja, tako i fizičkog razvoja.

## 2. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti

S protekom vremena, ali i sukladno promjenama u društvu, proces odgoja i obrazovanja promijenio je svoju formu i način na koji se realizira. Tradicionalne ili „stare škole“ prvo je zamijenila Herbertova racionalistička pedagogija, a s vremenom su se oblikovali suvremeni oblici izvođenja nastave te alternativni pravci poput Montessori, Jena-Plan, waldorfske pedagogije i slično.

Potreba za izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima pojavila se tek sredinom 20. stoljeća, iako su neki oblici takvih aktivnosti bili prepoznati i prije. Na području Hrvatske, intenzivan razvoj izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti počinje 1950-ih godina nakon što je navedeni format i službeno uveden u odgojno-obrazovni sustav pod nazivom slobodne aktivnosti (Valjan Vukić, 2016). Navedene promjene posljedica su razvoja tehnologije i industrijalizacije društva, te sve većeg osvještavanja fenomena slobodnog vremena. Društvene promijene ogledaju se prije svega u domaćinstvima, koja prestaju biti zajednička, te obiteljsku zajednicu sada čine samo roditelji i djeca. Istodobno, žene zauzimaju svoju poziciju na tržištu rada te većinom oba roditelja rade izvan svog doma. Iz toga se pojavila potreba za organizacijom slobodnog vremena djece. S obzirom na činjenicu da roditelji imaju radne obaveze tijekom dana, djeca se uključuju u razne aktivnosti, udruge ili društva kako bi ispunili slobodno vrijeme i istodobno bili dio socijalizacijskog procesa. U SAD-u su provedena istraživanja koja su pokazala da je postotak zaposlenih majki u obiteljima s djecom od 6 do 13 godina 1970. godine iznosio 39%, 1990. godine 62%, a 1997. 78% (Valjan Vukić, 2016). Ovi rezultati mogu se preslikati i na područje država europske unije zbog vrlo sličnog životnog stila. Povećanjem udjela zaposlenih majki u društvu, aktivnosti koje su namijenjene djeci postaju sve važnije. U procesu odrastanja posebno važno razdoblje nastupa onoga trenutka kada djeca kreću u školu. Nastava u prosjeku traje od 4 do 5 sati, te nakon toga nastaje praznina od nekoliko sati do povratka roditelja s posla. Vrlo velik broj djece vrijeme nakon nastave provodi bez nadzora odraslih, što ih čini podobnijima za pad pod negativne utjecaje koji uključuju konzumiranje droge i alkohola, poteškoće u ponašanju u školi, te slabiji uspjeh u školi.

Jedna od prepreka koja se pojavljuje u ovom području je potreba za sudjelovanjem u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima djece čiji roditelji imaju slabiju platežnu moć. Isto tako, velika je i potreba roditelja da uključe djecu u neki oblik aktivnosti kojom će se baviti uz vrijeme provedeno u školi. Na području SAD-a provedena su istraživanja koja su pokazala da čak 90% roditelja ima želju uključiti svoju djecu u neki oblik dodatnih aktivnosti.



Čak 80% ispitanika spremno je plaćati veće poreze s ciljem da se financiraju izvannastavne i izvanškolske aktivnosti namijenjene djeci. Upravo zbog poboljšanja i obogaćivanja obrazovnog i socijalnog iskustva vlade diljem svijeta izdvajaju značajna sredstva u izvannastavne i izvanškolske projekte. Još sredinom 20. stoljeća primijećene su mnogostruke dobiti od sudjelovanja u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima. Upravo bavljenje dodatnim aktivnostima pruža sigurno okruženje i potiče razvoj ličnosti. Naime, mladi ljudi, a posebno djeca, razvijaju se sukladno uvjetima u kojima žive i zahvaljujući aktivnostima kojima se bave, a u tom kontekstu, škola predstavlja samo jedan od čimbenika.

Prema istraživanjima autora (Ivančić i Sabo, 2012, Valjan Vukić, 2016, Mendeš 2010) iz različitih znanstvenih područja, opći zaključak je da djeca ostvaruju višestruke koristi prilikom pohađanja izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti. Jedna od konkretnih posljedica uključivanja učenika u klubove i organizacije unutar lokalne zajednice odnosi se na razvijanje ličnosti i ponašanja zbog čega su u kasnijoj dobi manje skloni sudjelovanju u nepoželjnim aktivnostima. Također, bavljenje nekim oblikom dodatne aktivnosti uz školske obaveze potencira: otkrivanje talenata, razvoj karaktera, razlučivanje i iskazivanje osjećaja i stavova, lakše i bolje prilagođavanje ponašanja te osjetno utječe na poboljšavanje uspjeha u školi.

Unatoč činjenicama koje dokazuju važnost, ulogu i korist sudjelovanja učenika u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima, nažalost, obrazovni sustav u Hrvatskoj još uvijek nije prilagođen maksimalnoj implementaciji navedenih aktivnosti u školama.

Nastavni plan i program primarnog stupnja obrazovanja predviđa jedan sat dodatne i dopunske nastave za učenike od 1. do 4. razreda. Pretežno se izvannastavne aktivnosti održavaju u obliku dodatne nastave, što ni po kojim kriterijima ne zadovoljava stvarne potrebe djece za takvim aktivnostima. Kroz analizu nastavnih planova i programa učiteljskih studija pokazalo se da je obrazovanje učitelja primarno bazirano na predmetnu nastavu dok su drugi oblici odgojno-obrazovnoga rada u školama zanemareni (Šiljković i dr., 2007).

### **Teorijski aspekt pojma izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti**

Prema definiciji Državnog pedagoškog standarda osnovnoškolskog sustava odgoja i obrazovanja izvannastavnu aktivnost definirana je kao „*oblik aktivnosti koji škola planira, programira, organizira i realizira, a u koju se učenik samostalno, neobvezno i dobrovoljno uključuje*“. (Državni pedagoški standard osnovnoškolskog sustava odgoja i obrazovanja, NN 63/2008).

Izvannastavne aktivnosti predstavljaju jednu specifičnu sastavnicu u odgojno-obrazovnom radu s učenicima. Njihovo osnovno obilježje je činjenica da se radi o

aktivnostima koje se organiziraju izvan nastave i temelje na načelima slobodnog izbora svakog pojedinog učenika (Koraj, 1999). Još jedna definicija izvannastavne aktivnosti opisuje kao „*različite organizacijske oblike okupljanja učenika u slobodno izvannastavno vrijeme u školi, koje imaju pretežito kulturno-umjetničko športsko, tehničko rekreacijsko i znanstveno (obrazovno) obilježje*“ (Cindrić, 1992, 50). Kroz izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenici nastoje zadovoljiti svoje stvaralačke i rekreativne potrebe, dok istovremeno uče o kulturi slobodnog vremena. Nadalje, ove aktivnosti uz navedeno imaju značajnu ulogu u cjelokupnom ostvarivanju odgojno-obrazovnih zadataka (Valjan Vukić, 2016).

Pojam izvannastavnih slobodnih aktivnosti ne poistovjećuje se s aktivnostima učenika tijekom slobodnog vremena iz razloga jer te aktivnosti nisu oslobođene „obvezatnosti“ školskog rada, te zahtijevaju i nužnosti izvršavanja (Previšić, 1987). S druge strane, izvannastavne aktivnosti razlikuju se od redovite nastave jer uvažavaju interese i potrebe učenika, potiču stvaralačko djelovanje te na taj način otvaraju put individualnom razvoju učenika. Na temelju navedenih definicija i objašnjenja, može se zaključiti kako se izvannastavne aktivnosti trebaju temeljiti na specifičnostima kao što je sloboda izbora, dobrovoljnost uključivanja, i zadovoljstvo bavljenja određenom aktivnošću koja će stimulirati osobni razvoj učenika (Valjan Vukić, 2016).

Vrlo slična načela kao i izvannastavne aktivnosti imaju i izvanškolske aktivnosti. „*Izvanškolske aktivnosti čine različiti organizacijski i programski oblici okupljanja učenika u društvima, klubovima i drugim institucijama izvan škole*“ (Cindrić, 1992, 51). Važna odrednica u definiranju pojma izvanškolskih aktivnosti je činjenica da se radi o aktivnostima koje organizira i izvodi neka druga ustanova, udruga ili klub, samostalno ili u partnerstvu sa školom. Izvanškolske aktivnosti na taj način čine poveznicu između škole i društvene sredine. Sudjelovanje učenika u takvim aktivnostima ima pozitivan utjecaj na njihovu afirmaciju jer se učenička aktivnost izvan škole priznaje na isti način kao da se ostvaruje u školi. Zbog svega navedenog, učenici kroz izvanškolske aktivnosti zadovoljavaju svoje potrebe i interese, te se na taj način realiziraju pedagoški utjecaj na djecu i mlade koji u njima sudjeluju.

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti imaju važnu ulogu u kvalitetnom iskorištavanju slobodnog vremena učenika. S ciljem zadovoljavanja svojih potreba i interesa te sveukupnoga poboljšanja kvalitete života učenici odabiru sudjelovanje u različitim aktivnostima pomoću kojih nastoje aktivirati svoju kreativnost i izražavanje na način na koji isto nisu imali prilike realizirati u ostalim aspektima života.

Nadalje, izvannastavne i izvanškolske aktivnosti sastavni su dio odgojno-obrazovne strukture osnovne škole. Osim što podučavaju učenike o stvaranju poželjnih radnih navika, o

vođenju brige za zdravlje, te o radnim navikama i sposobnostima, njihov zadatak je da omogućuju učenicima stručno-pedagoški pristup i stvaraju uvjete za kvalitetno organizirano provođenje slobodnoga vremena. Primarni zadatak izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti svodi se na poticanje i stvaranje uvjeta kako bi se što veći broj učenika uključio u različite organizacijske oblike u kojima mogu pronaći smisao i zadovoljstvo te shvatiti vlastite potrebe.

Prema *Zakonu o odgoju i obrazovanju* (Čl. 28). i *Nastavnom planu i programu za osnovnu školu* svaka škola ima obavezu organizirati izvannastavne aktivnosti uvažavajući interese i potrebe učenika (Valjan Vukić, 2016).

Škole su oduvijek bile mjesto gdje se održavao odgojno-obrazovni proces. Kroz stoljeća su učenici u školama pripremani za ostvarivanje zadataka i suočavanje sa životnim izazovima. U samim počecima, škole su služile za stjecanje osnovnih znanja, radnih navika, i osobina ličnosti koje su pripremale učenike za rad u tvornicama. Tada je najvažnije bilo da učenici usvoje tražene osobine kao što su strpljenje, marljivost i poslušnost. Odgojno-obrazovni sustav bio je pasivan. Danas, se od školskog sustava ipak očekuje nešto više. Društvo je napredovalo i sada se u odrasloj dobi traže neke druge vještine. Suvremeni sustav obrazovanja temeljne karakteristike svog djelovanja i postojanja vidi u:

- Angažiranosti koja se postiže tako da je cjelokupna društveno-pedagoška konstrukcija postavljena i usmjerena s ciljem omogućavanja što kvalitetnijeg razvoja mladih osoba, odgojem svih njegovih osobina i posebnosti, te stvaranjem mogućnosti socijalizacije.
- Otvorenosti s ciljem stvaranja socijalnih elemenata odgoja i transformacije iz nekada zatvorenih obrazovnih sustava u društveno i pedagoški otvorene institucije.
- Samoupravnost koja se ističe kao sastavni dio procesa demokratizacije pomoću kojeg se u praksi svakog pojedinca uvodi, priprema i odgaja za demokratsko ponašanje (Šiljković i dr., 2007).

U suvremenom svijetu, primarna uloga školskog sustava trebala bi se bazirati na odgoju iz kojeg će se profilirati snalažljiva, aktivna i znatiželjna djeca željna učenja i stjecanja novih znanja. Od njihove najranije dobi od djece se očekuje da usvoje određene karakteristike poput kritičkog mišljenja i sposobnosti samostalnog donošenja odluka, ili isto tako vještine rješavanja problema kroz timski rad. Isto tako, važno je i aktivno sudjelovanje svakog učenika u odgojno-obrazovnom procesu. Učenici mogu utjecati na tijek i opseg odgojno-obrazovnog procesa, a vlastitim odabirom dodatnih aktivnosti potiču razvoj traženih karakteristika. Ponudom izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti danas škole svojim učenicima omogućuju razvoj gotovo svih njihovih sposobnosti, obogaćuju njihova iskustva te ih pripremaju za aktivno sudjelovanje u društvu. Osim različitih oblika nastavnog rada, prema zakonskim

odredbama koje se odnose na školstvo, škole su obavezne organizirati izvannastavne aktivnosti za učenike. Međutim, u praksi, planiranje i realizacija nisu usklađeni u onolikoj mjeri koliko je potrebno (Šiljković i dr., 2007).

### **Slobodno vrijeme kao fenomen**

Slobodnim vremenom pojedinca smatra se vrijeme koje ostaje na raspolaganju nakon obavljanja obiteljskih, radnih, fizioloških i društvenih aktivnosti. Prema Previšiću (2000.) slobodno vrijeme definirano je ako „*prostor i mogućnost interakcije u procesima individualizacije, socijalizacije i inkulturacije, dakle prostor samoaktualizacije i ostvarenja osobnosti.*“

Pojam slobodnog vremena se u današnjem kontekstu promatra kao vrlo moderna i složena pojava. Zahvaljujući sadržajima i implikacijama predstavlja i značajan faktor u sferi odgoja i obrazovanja. Neke od karakteristika koje se povezuju uz pojam slobodnog vremena su odmor, razonoda i osobni razvoj. Uz rad, slobodno vrijeme predstavlja sasvim prirodnu pojavu kroz koju se pojedinac određuje kao društveno biće. Ako se pojam slobodnog vremena povezuje uz količinu slobode svakoga pojedinca, tada je za mladu osobu vrlo važno da bude sposobna preuzeti odgovornost za razvoj vlastitoga osobnog razvitka. Slobodno vrijeme dio je svakodnevnog života, te postoji svakoga dana i u svakoj sredini, ali se razlikuje s obzirom na dob, spol, zanimanje, mjesto boravka, razvijenost sredine, stupanj interesa i druge čimbenike. Danas postoji velik broj sadržaja koji se mogu konzumirati u slobodno vrijeme, međutim to je istodobno i otegotna okolnost jer je vrlo teško odabrati baš ono što će poticati razvoj osobnih potencijala.

Odabir sadržaja svakog pojedinca ovisi o nizu različitih čimbenika. Nekima su zanimljivi sadržaji koji podrazumijevaju konzumiranje nečega gotovoga, dok su drugima privlačniji oni koji su vezani uz razvoj samoinicijative. Osobni odabir tih sadržaja uvelike je određen odgojem. Upravo zbog toga, vrlo je važna uloga odgojno-obrazovnih ustanova u ovoj sferi društvenog života pojedinca, ali prije svega učenika koji tek rade na razvijanju svojih preferenci i interesa (Previšić, 2000).

Jedno od mjesta na kojem djeca usvajaju svoje društvene atribute je škola. U školama, osim pohađanja nastave, djeca razgovaraju jedni s drugima, susreću se s drugom djecom, mogu razmjenjivati ideje te usavršavati svoje socijalne sposobnosti. Zbog toga su škole vrlo pogodne kao mjesta odgoja o slobodnom vremenu. Za kvalitetno iskorištavanje slobodnog vremena potrebno je prvo provjeriti stručne kompetencije učenika, a nakon toga odlučiti koju

izvannastavnu aktivnost će pohađati. Niz agencija i organizacija nude različite igraonice, sportske škole, škole glume, plesa i brojne druge aktivnosti (Ivančić i Sabo, 2012).

S obzirom na činjenicu da se kroz slobodno vrijeme i način na koji ga provode, mladi najranije osamostaljuju (Ilišin i sur., 2001). takve aktivnosti koje imaju zadatak da kvalitetno ispunite učenikovo slobodno vrijeme trebaju biti izabrane od strane samog učenika.

### **Sadržaj slobodnog vremena i ostvarivanje interesnih aktivnosti**

Sadržaj slobodnog vremena odnosi se na niz raznovrsnih aktivnosti kojima se učenici bave uz pohađanje nastave, a radi se o aktivnostima koje su se razvile iz interesa, tako da se u literaturi nazivaju i interesne aktivnosti. Navedene aktivnosti odvijaju se slobodno, spontano i s namjerom.

Sadržaji i oblici provođenja slobodnog vremena postaju vrlo su važne odrednice u sustavu razumijevanja učinkovitosti odgoja općenito, a naročito u okviru školskog sustava. Raznolikost sadržaja i područja rada izvannastavnih aktivnosti definirana su u nastavnim planovima, gdje su navedena sljedeća područja ostvarenja izvannastavnih aktivnosti: jezično-umjetničko, prirodoslovno-matematičko, športsko-zdravstveno-rekreacijsko, njegovanje nacionalne i kulturne baštine, očuvanje prirode i okoliša i promicanje zdravog načina života, društveno - humanistički projekti, ueničko zadrugarstvo i tehničko stvaralaštvo. Izvannastavne aktivnosti moguće je uže vezati uz pojedini nastavni predmet i neki globalni obrazovni projekt, mogu imati interdisciplinarni karakter, te biti u funkciji socijalnog učenja, promoviranja i poticanja dječje igre te aktivnosti djelatno-proizvodnog karaktera (Mendeš, 2010).

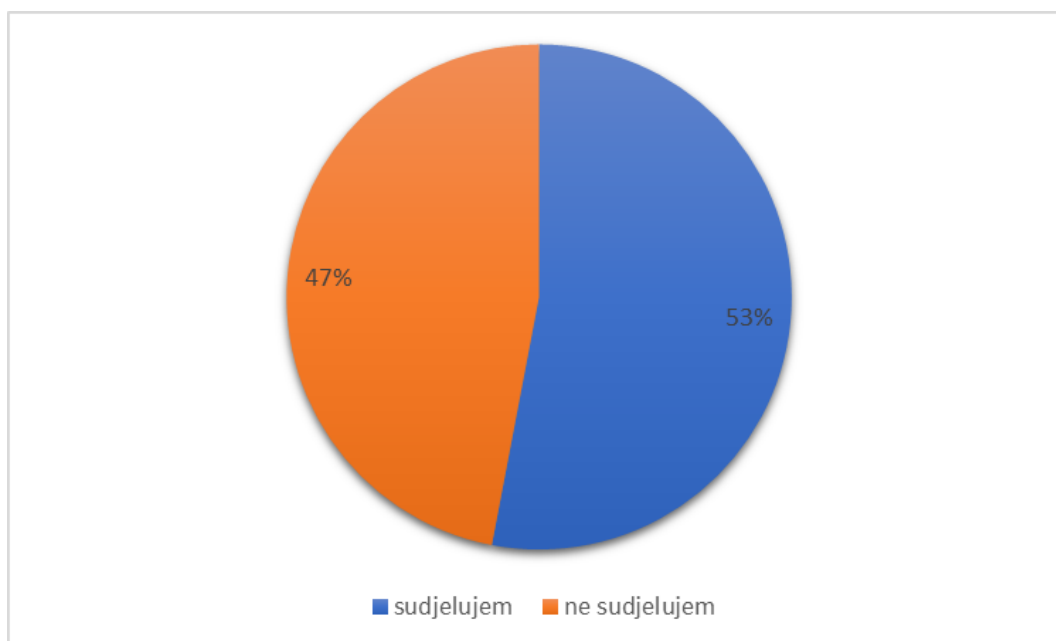
Ostvarivanje interesnih aktivnosti u slobodno vrijeme realizira se kroz izvannastavne i izvanškolske aktivnosti koje su sastavni dio obrazovnog sustava. Navedene aktivnosti potiču individualni razvoj učenika te razvoj njegovih stvaralačkih sposobnosti i otkrivanje specifičnih interesa. Na taj način potiče se zainteresiranost djece i mladih kroz sudjelovanje u općim ili posebnim programima koji su osmišljeni kako za učenike izrazitijih sposobnosti, tako i za sve druge. Gotovo svi učenici posjeduju određene kreativne sposobnosti, ali kod svakoga su one različito razvijene. Kontinuirano djelovanje u okviru izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti tijekom slobodnog vremena učenika predstavlja poticaj u razvoju dispozicija i cjelovite osobnosti učenika (Ivančić i Sabo, 2012).

Prilikom ostvarivanja aktivnosti slobodnoga vremena najvažnije je njihovo pozitivno usmjerenje, koje se postiže kroz pedagoški osmišljene aktivnosti koje imaju društvene i kulturne sadržaje kojima će osigurati zadovoljavanje individualnih potreba mladih.

Uloga škole i nastavnika neupitna je u provedbi izvannastavnih aktivnosti koje su sastavni dio odgojno-obrazovnog programa. Osnovni preduvjeti za kvalitetno provođenje tog djela obrazovanja su predani nastavnicima koji će usmjeravati učenike prema odabiru aktivnosti koje najviše odgovaraju njihovim sposobnostima i interesima. Stvaralački potencijal svakog pojedinca traži specifičnu okolinu i uvjete kako bi se mogao dalje razvijati (Mlinarević–Brust, 2009).

Svaka odgojna sredina razvija izvannastavne i izvanškolske aktivnosti prema mogućnostima i interesima djece. Aktivnosti kojima se učenici bave u slobodno vrijeme mogu se podijeliti u tri osnovne kategorije: aktivnosti za odmor, aktivnosti za rekreaciju i aktivnosti za razvoj ličnosti (Rosić, 2005).

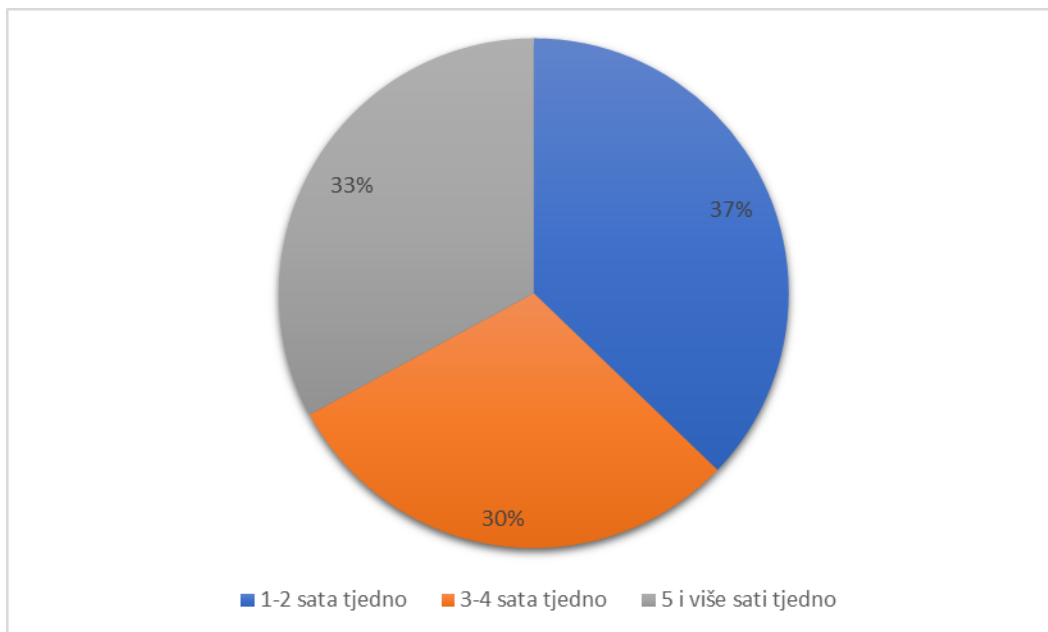
Prema istraživanju Valjan Vukić (2016) (Slika 1) koje je provedeno na reprezentativnom uzorku među učenicima viših razreda osnovnih škola, njih 53 % sudjeluje u određenom obliku izvannastavne ili izvanškolske aktivnosti, za razliku 47 % ispitanika koji svoje slobodno vrijeme ne koriste za bavljenje dodatnim aktivnostima.



**Slika 1. Sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima**

*Izvor: izradila autorica prema Valjan Vukić, 2016.*

U istom istraživanju ispitano je i vrijeme koje osnovnoškolci provode bavljenjem izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima. Najveći postotak djece provodi 1-2 sata tjedno u svojim dodatnim aktivnostima, njih 30% 3-4 sata tjedno, a čak trećina više od 5 sati tjedno (Slika 2).



**Slika 2. Vrijeme provedeno u radu izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti**

*Izvor: izradila autorica prema Valjan Vukić, 2016.*

Aktivnosti za odmor služe odmaranju, te se odvijaju bez posebnoga i napornijega fizičkog ili psihičkog angažmana sudionika. Mogu se odvijati u domu, na javnom mjestu ili u prirodi. Pretežno su individualnog karaktera. Odmorom se smatra proces obnavljanja fizičke i psihičke energije te uspostavljanja novih snaga koje su svakom pojedincu potrebne za funkcioniranje.

Aktivnosti za rekreaciju su različiti oblici rekreacije u najširem smislu te riječi, čiji je zadatak provođenje aktivnog odmora, zdrave razonode ili zabave. Neki od primjera rekreacijskih aktivnosti su šetnja, izleti, igranje društvenih igara i slično.

Aktivnosti za razvoj ličnosti namijenjene su razvoju ličnosti koji se potiče putem različitih područja ljudske djelatnosti. Osnovni zadatak takvih aktivnosti je da život korisnika učine ljepšim, humanijim, raznovrsnijim, korisnijim i ugodnijim.

### **Područja realizacije izvannastavnih i izvanškolskih aktivnost**

Učenike i njihove roditelje potrebno je informirati o ponudi izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti u okruženju. To se postiže oglašavanjem sadržaja koji se nude i organizacijom rada. Sadržaji izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti učenicima se često prezentiraju kroz izložbe likovnih, literarnih i raznih drugih radova, školske listove, školske i javne nastupe i koncerte, zatim objavom rezultata koje su uspješni učenici postigli na natjecanjima, a često se koristi i *Dan otvorenih vrata* ili *Dana izvannastavnih aktivnosti* kao

unaprijed određeni dani koji su osmišljeni tako da roditelji, učenici, učitelji i ostali zainteresirani upoznaju rad pojedine škole.

Odabir dodatne aktivnosti temelji se na procjeni sklonosti i sposobnosti učenika. Procjenu može dati roditelj ili nastavnik na temelju praćenju rada i postignuća. Uključivanje učenika u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti odrađuje se početkom školske godine. Nakon početka školske godine postaje jasno koje izvannastavne aktivnosti su učenici pretežno odabrali, te se iste izdvajaju iz godišnjeg plana i programa. Također, temeljem prijedloga i želja učenika i roditelja, mogu se osmisлити nove aktivnosti, ako su mogući uvjeti za njihovu realizaciju.

Iz svega navedenog, može se zaključiti kako je opće korisno raditi na ostvarivanju raznovrsnosti dodatnih aktivnosti. Naime, što je već broj ponuđenih grupa i sadržaja, veći je stupanj zadovoljstva ponuđenim, te se učenici ne osjećaju zasićeno ili dosadno.

Isto tako, pojavom novih interesa i ponudom dodatnih aktivnosti, prirodno je i gašenje nekih drugih. Razlozi za to mogu biti različiti, od promijene interesa učenika do nedovoljnog angažmana osoba koje te aktivnosti provode (Valjan Vukić, 2016).

Jedna od velikih prednosti izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti u odnosu na redovnu nastavu temelji se na fleksibilnoj strukturi rada koja učenicima omogućuje da u radu koriste nove teme i izričaje i to na način koji nije unaprijed definiran. Na taj način potiču se stvaralaštvo i kreativnost koji se djelovanjem unutar određene grupe odražavaju na cjelokupnu školu ili čak društvenu zajednicu.

Postoje različite podjele aktivnosti u kojima se učenici mogu angažirati nakon redovne nastave. Neke od izvanškolskih aktivnosti obuhvaćaju (Valjan Vukić, 2016):

- *„odgojno-obrazovno djelovanje škole u izvanškolsko vrijeme s učenicima ali i drugima zainteresiranima (mladima i narodom) iz okoline (biblioteke, glazba, šport, tečajevi jezika, informatika, ekologija),*
- *odgojno-obrazovno djelovanje s učenicima u organizaciji drugih društvenih zajednica i organizacija (amaterstvo različitih vrsta), zajedničko (suradničko) organiziranje škole i drugih organizatora društvenog života mladih (i drugih iz okoline) u slobodno vrijeme“*

Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti koje se najčešće odabiru su sportske aktivnosti, učenje stranog jezika, glazbene aktivnosti, literarne ili dramske aktivnosti i brojne druge. (Valjan Vukić, 2016).



Prema Nastavnom planu i programu za osnovnu školu (NN 102/2006) definirani su raznoliki sadržaji i područja ostvarivanja izvannastavnih aktivnosti:

- „*literarne, dramske, novinarske, filmske radionice, likovne radionice, organiziranje školskog radija i školskih novina, projekti – umjetnički stilovi i razdoblja (odjeća, komunikacija, obrasci ponašanja, prehrana, itd.), glazbeni projekti (prepoznavanje trajnih vrijednosti i kvaliteta u umjetničkoj glazbi i ostalim glazbenim pravcima, primjerice, pop, rock, jazz i dr.), zbarsko pjevanje, itd.,*
- *prirodoslovno-matematičko područje, koje omogućuje iskustveno učenje i razmatranje odnosa, primjerice, čovjek i biljke, čovjek i životinje, pokusi iz kemije, kemija u okolišu, kemija u svakodnevnom životu, meteorologija, istraživanje uzroka i posljedica prirodnih nepogoda, kartografija, genetika, astronomija i sl.,*
- *športsko-zdravstveno-rekreacijsko područje koje se odnosi na stjecanje športskih vještina i sposobnosti (nogomet, košarka, odbojka, šah...), učenje društvenih plesova, folklora, ovladavanje vještinama i sposobnostima korektivne gimnastike, vježbama relaksacije i dr.,*
- *njegovanje nacionalne i kulturne baštine, koje se odnose na izradbu i realizaciju projekata o istraživanju zavičaja, etnologije, turističke kulture i sl.,*
- *očuvanje prirode i okoliša te zdravoga načina života – istraživanje zavičaja i očuvanje njegova okoliša, učenje o očuvanju okoliša, stjecanje kulture življenja u zdravom okolišu za zdrav okoliš,*
- *društveno-humanistički projekti i radionice (građanski odgoj i obrazovanje, prava djece i ljudska prava),*
- *učeničko zadugarstvo – seosko gospodarstvo, domaćinstvo, pčelarstvo, osnovne tehnike kukičanja, vezenja, pletenja, uređenje školskih vrtova i sl.,*
- *tehničko stvaralaštvo (tehničke inovacije, tehnike modeliranja i građenja, maketarstvo, i dr.)“*

Osim navedenih izvannastavnih aktivnosti, u sklopu nastavnog plana provode se i brojne druge izvanučioničke aktivnosti (izleti, ekskurzije, odlasci u kina, kazališta, galerije i druge ustanove, terenska nastava, škola u prirodi i drugi slični organizirani oblici poučavanja) koje su poticajne za samoaktualizaciju učenika i njihovo samostalno-istraživačko učenje, a zajednički cilj im je sprječavanje društveno neprihvatljivoga ponašanja.

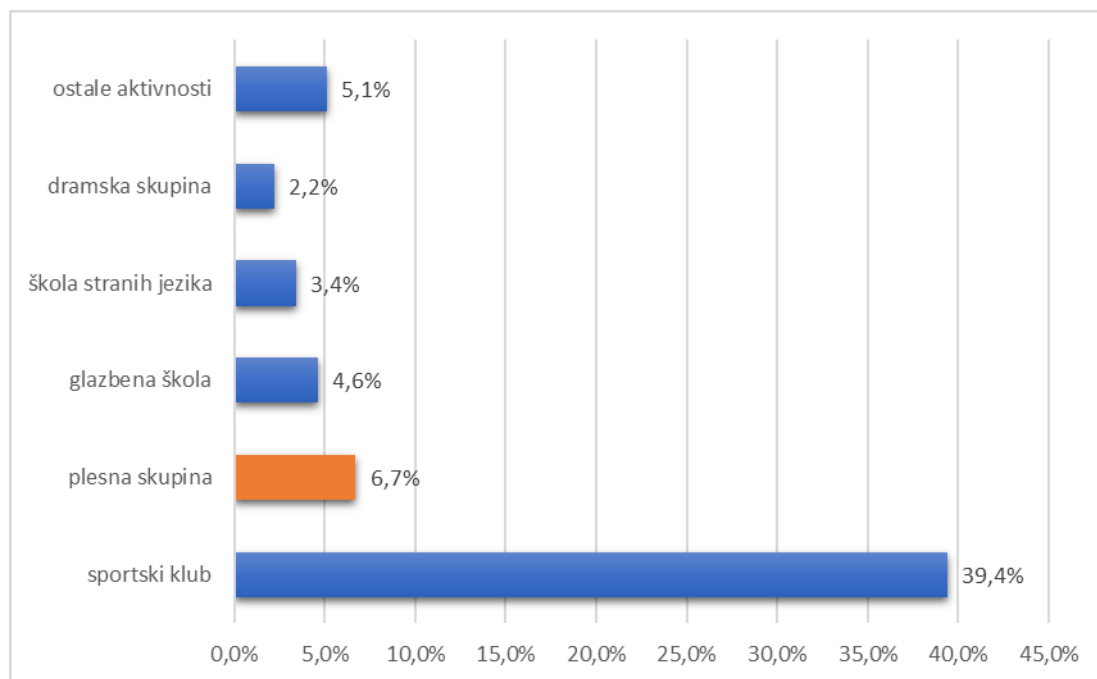
### **3. Ples kao izvannastavna i izvanškolska aktivnost**

Ples je definiran kao niz sukcesivnih pokreta jednog ili više dijelova tijela, naizmjenično mijenjanje položaja ruku, nogu ili glave, savijanje trupa i drugo. Odvija se na mjestu, u sjedećem položaju ili u pokretu uz glazbenu pratnju. Ples se najčešće izvodi uz pratnju pjevanja, instrumentalnu glazbu, bubnjeve, a kao pratnja ritma može se koristiti i primjerice pljeskanje ruku. Postoji velik broj različitih vrsta plesova, a prema najosnovnijoj podjeli razvrstavaju se na kolektivne ili grupne plesove, plesove u parovima te pojedinačne plesove.

Nadalje, plesovi se mogu razvrstati i prema vanjskom obliku. Tada se razlikuju kolektivni, izduženi ili frontalni plesovi, kružni plesovi (u obliku kola), zmijoliki itd. (Maletić, 1986). Prema Maletiću (1986) ples je stalni prijelaz tijela iz jednog pokreta u drugi, te iz jedne visine u drugu iz jednog stupnja brzine u drugi itd. Pokreti mogu biti nagli ili postepeni, naglašeni ili nenaglašeni. Svi navedeni prijelazi trebaju imati svoju tematsku opravdanost iz koje na kraju proizlazi smisljena koreografija.

Osnovna podjela prema vrstama plesova svodi se na: narodne plesove, društvene ili standardne plesove te suvremeni plesni izričaj. Detaljnija podjela je podjela plesova na plesne forme kao što su: balet, jazz dance, suvremeni ples, društveni plesovi, step, folklor, street dance, techno, hip hop, breakdance, smooth plesovi (engleski i bečki valcer, tango, foxtrot) (Maletić, 1986).

Prema istraživanju Valjan Vukić (2016) (Slika 4) ples zauzima drugo mjesto u odabiru izvannastavnih aktivnosti. Na prvom mjestu su sportski klubovi. Čak 39 % djece kao dodatnu aktivnost odabire neki od sportova, na drugom mjestu su plesne skupine sa 6,7%, a zatim slijede glazbena škola, škole stranih jezika, dramska skupina i ostale aktivnosti.



**Slika 3. Sudjelovanje prema području izvannastavnih aktivnosti**

*Izvor: izradila autorica prema Valjan Vukić, 2016.*

### **Ples kao izvannastavna aktivnost**

U osnovnim školama posebna važnost pridaje se glazbenim izvannastavnim aktivnostima, tj. ansamblima kao što su pjevački zbor i orkestar (tamburaškom, harmonikaškom, puhačkom). Među tim aktivnostima je i ples. Glazbene aktivnosti smatraju se mjestima aktivnog muziciranja i to iz dvaju razloga: prvo, jer je jedino u glazbenim grupama moguće postići razinu muziciranja dostojnu predmeta i učenika, i, drugo, u glazbene grupa učenici se uključuju na temelju vlastitog odabira, što znači da su dodatno motivirani za sudjelovanje. Najčešće glazbene aktivnosti koje se provode u osnovnim školama su pjevački zbor i grupno muziciranje, dok se od ostalih izvannastavnih aktivnosti ističu individualno sviranje instrumenta, solo pjevanje, glazbena slušaonica, glazbeno stvaralaštvo, skladanje pjesama, plesna grupa/ritmika, folklorna grupa i različiti glazbeni projekti.

Ples predstavlja jednu od najpogodnijih izvannastavnih aktivnosti za rad s djecom školskog uzrasta zbog njegovog značajnog utjecaja na razvoj čitavog niza sposobnosti. Kroz bavljenje plesom djeca razvijaju osjećaj za ritam, vježbaju izvedbe raznolikih pokreta, a u cjelini usvajaju i snalaženje u prostoru u odnosu na grupu. Nadalje, bavljenje plesom utječe na razvoj sljedećih motoričkih sposobnosti kod djece: fleksibilnost, jakost, ravnoteža, brzina i koordinacija. Zbog svih navedenih benefita, ples je u formi plesnih struktura sastavni dio programskih sadržaja tjelesne i zdravstvene kulture za djecu mlađe školske dobi.

Practiciranjem plesnih struktura uz glazbu učenici razvijaju stvaralaštvo, ritmičnost, dinamičnost, harmoničnost, estetiku, izražajnost pokreta i pravilno držanje (Šumanović, Filipović, Sentikiralji, 2005).

Sastavni dio plesnih struktura u okviru programa tjelesne i zdravstvene kulture za učenike od prvog do četvrtog razreda obuhvaća primjenu pedagoških i odgojnih metoda kojima se kod djece potiče pravilno držanje tijela, skladan morfološki razvoj, te razvoj motoričkih sposobnosti poput koordinacije, snage, brzine, gipkosti, preciznosti i ravnoteže. Nadalje, posljedice takve aktivnosti organizma su ujednačen rad tjelesnih funkcija s posebnim naglaskom na kardiovaskularni i respiratorni sustav te aerobnu i anaerobnu izdržljivost organizma.

Kod djece mlađe školske dobi, još jedan od zadataka plesnih struktura o obrazovnom programu je poticanje razvoja estetike pokreta. Kroz povezivanje različitih načina kretanja uz glazbenu podlogu djeca razvijaju svoje motoričko izražavanje (Šumanović, Filipović, Sentikiralji, 2005).

Za djecu bavljenje plesom predstavlja način izražavanja, a već su navedene funkcionalnosti plesa koje pozitivno utječu na cjelokupni razvoj djeteta. Međutim, vrlo je važna i uloga odgajatelja. Odgajatelj svojim utjecajem predstavlja poticajni faktor za djecu koja se odluče nastaviti baviti plesom i nakon mlađe školske dobi. Drugi presudan faktor je glazba. Glazba kao medij ima pozitivan utjecaj na stanje duha i tijela te potiče pojedinca na otkrivanje vlastitih doživljaja, pokreta i misli. Općenito, prema rezultatima brojnih znanstvenih istraživanja, razdoblje ranog djetinjstva smatra se vrlo važnim periodom za razvoj sposobnosti djeteta. Znanstvena istraživanja u tom polju pokazala su da djeca koja su slušala instrumentalnu klasičnu glazbu kasnije imaju bolje pamćenje, koncentraciju i pažnja. Glazba također utječe na inteligenciju, kreativne sposobnosti, maštu te socijalnu interakciju među djecom. Pomoću glazbe dijete lakše može izraziti svoje misli i osjećaje. Prema Marić i Nurkić (2014:16 *„U najširem smislu isticanja vrijednosti glazbe za dječji razvoj, ona predstavlja kontekst topline, ugone i radosti, nezaobilaznih faktora kvalitetnog života, kako predškolske tako i starije djece. Radost proizvodi znatiželju, budi interes, potiče dijete na aktivnost te, općenito, stvara preduvjete za intrinzičnu motivaciju i aktivno učenje“*).

Iz svega navedenog može se zaključiti kako glazba ima pozitivno djelovanje na cjelokupni odgojni razvoj i razvoj osobnost djeteta. Pomoću glazbe djeca razvijaju kinestetski senzibilitet tako da osvještavaju doživljaje koje izaziva tijelo u pokretu. Osim toga, razvijaju motoriku tijela, kreativno izražavanje i stvaralački pristup. Zbog velikog broja mogućnosti korištenja pokreta, ritma i glazbe u razvoju djece, neophodno je djecu već od predškolske

dobi poticati na aktivnu suradnju u stvaralačkom procesu koji se formira zahvaljujući korištenju glazbe. Već su spomenuta istraživanja koja su pokazala pozitivne učinke slušanja instrumentalne glazbe na razvoj djeteta u ranijoj dobi, a ista donose i brojne dobrobiti za odgajatelje i roditelje. Naime, kada se na pravilan način prezentira odabir primjerenih aktivnosti za predškolsku dob, pri čemu je potrebno uvažavati dječju individualnost, koristi su brojne i dugotrajne.

Prilikom uvođenja određenih promjena u provođenju plesnih struktura kao sastavnice odgojnog-obrazovnog sustava potrebno je uvažiti kvalitetu ustanove i o kvalitetu samog procesa. Iz navedenih spoznaja može se iščitati da se okruženje koje je namijenjeno djeci mora promatrati kao integralni dio učenja kojim se potiče stvaralaštvo pojedinca, a ne samo kao kontekst za učenje ili pasivan prostor za provedbu aktivnosti (Marić i Nurkić, 2014).

### **Ples kao izvanškolska aktivnost**

Osim elemenata plesa koji su sastavni dio obrazovnog sustava, mnoga djeca odabiru ples kao izvanškolsku aktivnost. Za razliku od izvannastavnih aktivnosti koje su organizirane u sklopu škole kao nadležne odgojno-obrazovne ustanove, odabir izvanškolskih aktivnosti najčešće ovisi o ponudi lokalne zajednice.

Prema provedenim istraživanjima, najčešći odabir roditelja pri odabiru izvanškolske aktivnosti za dijete je neki oblik sportske aktivnosti. Naime, roditelji percipiraju sport kao najbolju izvanškolsku aktivnost za djecu jer bavljenje takvim aktivnostima pridonosi razvoju i socijalizaciji djece. Odmah na drugom mjestu nalazi se bavljenje nekom vrstom plesnih aktivnosti kao što su kulturno-umjetnička društva, plesne škole, radionice suvremenog plesa i slično.

Raznolikost ponude izvanškolskih aktivnosti veća je u gradovima i većim sredinama, dok u manjim mjestima često ne postoji velika mogućnost odabira bilo koje aktivnosti, pa tako i plesa. Naime izvanškolske aktivnosti su komercijalni proizvod koji, ako ne može ostvariti rentabilno poslovanje, ne započinje poslovanje u takvim sredinama (Valjan Vukić, 2016).

#### 4. Vrste plesa kao izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti

Ples je jedna od najprimjerenijih izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti za djecu. Jedna od najvažnijih prednosti ovog oblika aktivnosti za djecu je činjenica da je ples zabavnog karaktera dok istodobno ima mnogobrojne pozitivne učinke na motorički i intelektualni razvoj djeteta. Djeca pokretima u plesu zadovoljava sve svoje aktivne potrebe dok ples i glazba u kombinaciji uvelike doprinose kontroli pokreta tijela i spoznavanju sebe i svojih mogućnosti. Ples ima mnogo podvrsta, a u nastavku su vrste koje se najčešće odabiru kao dodatne aktivnosti. To su: folklor, balet, suvremeni ples, društveni plesovi i ostale vrste plesova.

##### **Folklor**

*„Folklorna glazba i ples sastavni su dio raznih običaja i obreda koji se izmjenjuju tijekom jedne godine ili su vezani uz važnije događaje iz čovjekova života. Izvode se prigodom javnih svečanosti, ali prate i radnu svakidašnjicu ljudi“ (Čapo Žmegač i sur. 1998:231).*

Naziv folklor dolazi od engleskih riječi *folk* (narod) i *lore* (znanje/mudrost) i označava skup narodnih običaja, predaja i vjerovanja. Prema nekim autorima, folklor je zapravo umjetnost koja svjedoči o načinu života i maštovitosti određenog naroda. Najistaknutiji element folkloru su narodni plesovi koji zajedno s narodnim nošnjama, tradicionalnim frizurama i nakitom predstavljaju sastavnicu narodnog izričaja. Sastavni dio plesnog izričaja je i glazba, pa tako postoji i narodna glazba koja je dio usmene tradicije i prenosi se slušanjem i pamćenjem.

Kao element izvannastavne aktivnosti narodni plesovi imaju značajnu ulogu u društvenom razvoju djece zbog činjenice da osim korištenja slobodnog vremena nude sadržajnost koja obuhvaća multikulturalnost i zajedništvo. Kroz narodne plesove i glazbu okupljaju se pojedinci koji dijele ljubav prema narodnim običajima. Neki se folklorom bave samo rekreativno, ali postoje i profesionalne sekcije. Ono što je zajedničko i jednima i drugima je ispunjavanje socioloških potreba ljudi poput druženja, zabave, nastupanja, putovanja i slično. Folklorom se mogu baviti svi, neovisno o vjerskim opredjeljenjima, socijalnom statusu, spolu ili dobi (Slika 4). Po pitanju razvoja dječjeg folklornog stvaralaštva u Hrvatskoj, može se reći kako ono još uvijek nije u potpunosti istraženo i sistematizirano, o čemu svjedoči poprilično oskudna literatura iz tog područja. S druge strane, vidljiva je vrlo velika raznolikost i bogatstvo te folklorne baštine, kroz broj postojećih folklornih društava i

raznolikost njihovih plesova, nošnji i glazbe (Knežević, 1993). Učenici koje odluče sudjelovati u folkloru kao izvannastavnoj aktivnosti, uče narodne plesove i igre. Vodi ih voditelj koji mora biti stručan, posjedovati znanje o tematici i imati odgovornost kao odgajatelj.



*Slika 4. Narodni ples*

*Izvor: Večernji list, 2022.*

## **Balet**

Prema definiciji Opće enciklopedije (1977) balet je vrsta plesa koji se izvodi uz glazbenu pratnju na umjetničku glazbu pri čemu se pokretima tijela i mimikom nastoji prikazati dramska radnja. Riječ balet dolazi od Po talijanske riječi *ballo* koja znači ples. Postoji više različitih vrsta baletnih plesova. Neki oblici odvijaju se bez scenske radnje, ponekad se ples izvodi kroz čiste i apstraktne plesne pokrete, ali uvijek se teži tome da pokreti budu usklađeni glazbom koja ih prati. Balet je kao aktivnost dugo u društvu bio odabir isključivo djevojčica (Slika 5). To se promijenilo 1830. godine kada je August Bournonvill postao direktor Kraljevskog baleta u Danskoj. On nije htio da plesači budu samo statisti i pridržavaju plesačice već je tražio da muški plesači budu ravnopravni u virtuoznosti s plesačicama. Takav potez nije s prihvaćen s odobravanjem od strane plesačica ali je to bio presudan potez u razvoju toga scenske i plesačke ravnopravnosti izvođača baleta na pozornici. Danas, pri odabiru baleta kao izvannastavne aktivnosti sve više se smanjuje razlika između upisanih dječaka iako je i dalje broj djevojčica znatno veći (Brkljačić, 2013).



*Slika 5. Djevojčice na probi baleta*

*Izvor: Kazalište Trešnja, 2021.*

### **Suvremeni ples**

Suvremeni ples predstavlja jednu od umjetnosti koje su nastale tijekom 20. stoljeća. Suvremeni ples karakteriziraju raznoliki suvremeni plesni smjerovi (Slika 6). Teoretske postavke suvremenog plesa kao vrste odgojne aktivnosti temelje se na radu Rudolfa Labana.



*Slika 6. Suvremeni ples*

*Izvor: TZ Đakovo, 2022.*



Rudolf Laban (1879.-1958.) je njemački teoretičar i pedagog plesne umjetnosti. Njegova ideja o plesu bila je odvojiti ples od glazbe i podići ga na razinu samostalne umjetnosti. Laban u ples uvodi pojmove poput eukinetika i koreutika. Navedeni pojmovi označavaju učenja o izražajnim kvalitetama pokreta i o oblicima i prostornoj harmoniji pokreta. Također, Rudolf Laban u plesnu terminologiju uvodi i pojam kinetografija s ciljem zapisivanja plesnih elementa baleta, ali takva praksa s vremenom se proširila na zapisivanje pokreta u svim plesnim izričajima. Kinetografija označava vrlo precizan sustav zapisivanja plesnih pokreta koji se sastoji od različitih simbola kojima se označavaju dijelovi tijela; smjer, visina i dužina koraka, kretanja pojedinaca ili grupe plesača u prostoru, plesne formacije, plesni prihvat i rukohvat, okretanja i rotaciju tijela i udova i ostalo. Rudolf Laban ples je doživljavao kao odgojno sredstvo u kojem je ljudsko tijelo instrument pomoću kojeg se komunicira putem osjećaja, emocija, misli, priča, događaja. Nadalje, u svom radu često je isticao važnost ravnopravnosti svih članova u plesnim grupama. Naime, u grupnim plesovima, svaki pojedinac jednako pridonosi uspjehu grupe. Individualni izričaj u grupnim plesovima potrebno je preusmjeriti prema suradnji, prilagođavanju, vođenju i podređivanju skupini radi postizanja zajedničkog cilja (Maletić, 1983).

Labanovo učenje o plesu u Hrvatskoj je nastavila Ana Maletić. Zahvaljujući doprinosu plesne pedagoginje Brede Kroflič suvremeni ples postaje osnovna metoda u plesnom odgoju u vrtićima i osnovnim školama.

### **Društveni plesovi**

Društveni plesovi razvili su se iz narodnih plesova europskih i crnačkih naroda. Društveni plesovi dijele se na standardne, latinoameričke te sjeverno-američke i moderne plesove (Tablica 1). Sve navedene vrste plesova imaju svoju društvenu i natjecateljsku tj. sportsku formu (Slika 7), a često se izvode u različitim društvenim događanjima.

Struktura društvenih plesova bazira se na složenim kretanjima tijela koja se na prvi pogled doimaju jednostavnima i prirodnima. Društveni plesovi izvode se u parovima. Standardne plesove karakteriziraju zatvorenija držanja dok su latinoameričke forme otvorenijih držanja. S obzirom na činjenicu da sve plesove opisuje kretanje cijelog tijela, povezanost s glazbom, ugoda i primjenjivost u raznim društvenim prigodama, društveni plesovi predstavljaju prikladnu su aktivnost za učenike mlađe školske dobi (Šumanović i dr., 2005).

**Tablica 1. Podjela društvenih plesova**

Standardni plesovi	Latino-američki plesovi	Sjeverno-američki plesovi i moderni plesovi
<ul style="list-style-type: none"><li>• engleski valcer</li><li>• bečki valcer</li><li>• tango</li><li>• quick step</li><li>• foxtrot</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• rumba</li><li>• samba</li><li>• cha-cha-cha</li><li>• passo double</li><li>• jive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• jazz</li><li>• swing</li><li>• boogie woogie</li><li>• blues</li><li>• rock'n'roll</li><li>• twist</li><li>• disko-plesovi</li></ul>

*Izvor: izradila autorica prema Šumanović i dr. 2005.*



**Slika 7. Dječji plesni par na natjecanju**

*Izvor: Punto mariner, 2022.*

### **Ostale vrste plesa**

Od ostalih vrsta plesa koje djeca mogu upražnjavati kao izvannastavnu ili izvanškolsku aktivnosti ističe se ritmička gimnastika kao specifični je oblik plesnih struktura. U ritmičkoj gimnastici zastupljeno je kretanje tijela uz različite rekvizite (lopta, obruč, vijača, čunjevi i trake), te uz glazbenu pratnju, a kroz spoj navedenih elemenata nastoji se ostvariti vrhunski sportski i estetski izričaj. U nešto jednostavnijem obliku, ritmička gimnastika je

prisutna u cjelini plesnih struktura programa tjelesne i zdravstvene kulture, dok njezini složeniji oblici predstavljaju pogodne aktivnosti za djecu mlađe školske dobi (Šumanović i dr., 2005).

Osim ritmičke gimnastike, popularne su razne izvedenice koje su nastale kombinacijom nekoliko plesova iz tradicionalnih plesnih struktura, a koje se izdvajaju kao posebna vrsta plesa kao što su primjerice hip-hop, raggeton break dance, trbušni ples i drugi slični plesovi.

## 5. Socijalizacijski i razvojni aspekti plesa kao izvannastavne i izvanškolske aktivnosti

Prema biološkim, psihološkim i fiziološkim karakteristikama djeca se smatraju bićima ritma i pokreta. Pokret se očituje u svemu što rade, neovisno radi li se o igri, crtanju, pjevanju ili nekom drugom načinu izražavanja. Ples je prvotni izraz pokreta te je potreba djece za plesom prirodna. Po pitanju socijalizacijskih i razvojnih aspekata plesa u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima važno je da sudjelovanje u tim vrstama nadogradnje odgoja osnovni cilj uvijek bude poboljšanje zdravlja djece. Kroz rezultate brojnih istraživanja (Valjan Vukić, 2016., Oreb i Reljić, 1992.) vidljivo je da primjena plesnih struktura ima vrlo izniman učinak na transformaciju i zadržavanje antropološkog identiteta djece. Ovisno o vrsti plesa koji se izvodi, intenzivni pokreti tijela prilikom izvođenja plesne koreografije pozitivno reflektiraju funkcionalne i motoričke sposobnosti djeteta.

O tome kakav će socijalizacijski i razvojni učinak plesa biti na pojedinog učenika veliku ulogu ima pedagog, odnosno učitelj koji prenosi znanje. Kako općenito, tako i u plesu, pedagogija se u najvećoj mjeri odnosi na nastavnu praksu koja ima zadatak uklopiti specifične spoznaje, kulture, povijest i tehnologije predmeta koji se podučava. Poučavanje plesa pripada djelovanju umjetničkih pedagoga. Pojmovi umjetnik-učitelj i umjetnik koji poučava koriste se s ciljem opisivanja dvostrukog razvoja prakse te kako bi se istaknula važnost umjetničkog stvaralaštva u odnosu na poučavanje o umjetnosti (Daichendt, 2009). Ovdje se radi o nešto složenijim pojmovima kojima se opisuju pedagozi koji se bave poučavanjem plesa jer se želi istaknuti njihova dvostruka uloga, a to je vještina poučavanja i prenošenje umjetničkog izraza kroz tu vještinu.

Kroz definiranje pojma umjetnik-učitelj opisane su neke opće karakteristike koje opisuju njihovo djelovanje:

- poučavanje treba biti izravno produženje umjetničkog djelovanja unutar studija,
- učionice se trebaju izrađivati po uzoru na prakse umjetnika,
- poučavanje je estetski proces što znači da umjetnici-učitelji manipuliraju nastavnim tehnikama, materijalima i karakteristikama na sličan način na koji umjetnik manipulira elementima i principima dizajna,
- umjetnici-učitelji primjenjuju umjetničke sklonosti (crtanje, slikanje, izvedba) u obrazovnom kontekstu (učionice, zbornice, sesije planiranja, mogućnost mentorstva, nastavne procese, istraživačke prakse) s ciljem obogaćivanja iskustva učenja.

U nastavku rada bit će pobliže opisan utjecaj plesa na psihološki razvoj djece, na razvoj njihovih motoričkih sposobnosti (koordinaciju, ravnotežu, snagu i fleksibilnost), te funkcionalne sposobnosti.

### **Utjecaj plesa na socijalizacijski razvoj djece**

Bavljenje plesom ima određeni utjecaj na razne društvene vrijednosti, poput razvoja kreativnosti, zatim omogućuje stjecanje novih prijatelja, socijalizaciju te ono što je najvažnije svakom djetetu - osjećaj pripadnosti nekoj grupi (Oreb i Reljić, 1992).

Čovjek je po definiciji društveno biće, te se pod utjecajem društva mijenja i oblikuje, odnosno socijalizira. Socijalizacijski razvoj djece započinje već od ranog djetinjstva i nastavlja se kroz cijeli život. Taj razvoj uvelike je definiran socijalnim okruženjem u kojem se dijete nalazi. Dijete uči prve riječi i preuzima vrijednosti, norme i obrasce društva koje ga okružuje. Navedeni socijalni obrasci usvajaju se već u prvoj fazi socijalizacije djeteta tzv. primarnoj socijalizaciji. Iduće faze socijalizacije nastavljaju se kroz osnovnu školu, te prisutnost u sportskim klubovima, udruženjima i slično.

U socijalizacijskom razvoju djece, bavljenje bilo kojim tjelesnom aktivnošću naglašava slojevitost i izražajnost tog procesa. Neodvojivi dio socijalizacije je tako učenje određenih vještina, te formiranje stavova i vrijednosti pomoću kojih se mlade osobe uživljavaju u društvene uloge koje će imati u kasnijoj dobi. Presudnu ulogu u uključivanju djece u neki oblik izvannastavnih tjelesnih imaju roditelji koji zapravo odlučuju o njihovom izboru. Dobrobiti sudjelovanja djece u nekom obliku aktivnih izvannastavnih aktivnosti imaju pozitivne učinke i na obitelj u cjelini (Mišigoj-Duraković, 1999).

Društveno okruženje, uz obitelji, ima presudan utjecaj u aspektu usmjeravanja djece prema bavljenju tjelesnim aktivnostima. Vršnjaci, prijatelji i školski kolege značajno doprinose odabiru izvannastavnih aktivnosti pojedinca, neovisno odaberu li na posljetku bavljenje nekom sportskom aktivnošću, kao što je ples ili neku drugu aktivnost koja nije sportskog karaktera. Odabir sportskih aktivnosti obuhvaća još jednu sferu pozitivnih utjecaja na razvoj djece, a to je kompetitivnost. Naime, većina sportskih aktivnosti je natjecateljskog karaktera, tako da polaznici od najranije dobi dobivaju uvid u bit natjecanja koji im kasnije može uvelike koristiti u životu. Sudjelovanje u natjecanjima prilagođeno je dobi djece koja sudjeluju. S godinama treninzi i nastupanja postaju kompleksniji i zahtjevniji, te i osvajanje nagrada dobiva ima veći značaj. Kroz sferu sporta i sudjelovanje u natjecanjima djeca uče o društvenim aktivnostima, stjecanju individualnih vještina, podjelama po spolu, neovisnosti,

izražavanju emocija i mentalnim reakcijama. Sve navedeno koristi im pri upoznavanju s određenim normama društva i socijalizacijom u kasnijoj dobi (Slika 4).



**Slika 8. Socijalizacija djece u plesnoj grupi**

*Izvor: Plesni centar Ritam, 2021*

Iako su učinci bavljenja sportskim izvannastavnim aktivnostima, među kojima je i ples, neosporni, znanstvenim istraživanjima je vrlo teško dokazati neke opipljive učinke. Dosadašnja istraživanja nisu ponudila dokaze o direktnom učinku bavljenja tjelesnim aktivnostima u školskoj dobi na socijalizacijske i resocijalizacijske procese. Neki od pozitivnih primjera utjecaja bavljenja tjelesnom aktivnošću trebali bi se odražavati u smanjenju delinkvencije, manjoj zlouporabi droge i većem stupnju inteligencije korisnika, ali isti su vrlo teško dokazivi u stvarnosti. Neovisno o tome što za ovo područje utjecaja plesa na razvoj djece ne postoje egzaktni dokazi, to ne znači da pozitivnih učinaka nema. Zajedničkim promatranjem svih sudionika socijalizacijskog procesa može se primijetiti da postoje određene dobrobiti bavljenja tjelesnom aktivnošću, tj. da u socijalizaciji čini ljude prilagodljivijima (Mišigoj-Duraković, 1999).

### **Utjecaj plesa na psihološki razvoj djece**

Ples koji se izvodi uz glazbenu pratnju, osim što pospješuje tjelesno stanje i razvoj, ima i značajan utjecaj na psihološki razvoj djece koja ga upražnjavaju. Prilikom izvođenja plesa prevladava društvena, pozitivna i ugodna atmosfera koja pozitivno djeluje na poboljšanje međuljudskih odnosa a ujedno i povećava socijalizaciju među djecom. Nadalje, sa

psihološkog pogleda, plesom se razvijaju kognitivne sposobnosti i konativne karakteristike ličnosti.

Kognitivne, mentalne ili intelektualne sposobnosti su percepcija, pažnja i pamćenje. One služe za primanje, prijenos i preradu informacija do kojih dolazi u kontaktu s okolinom. Prema znanstvenim pretpostavkama, postoji povezanost između motoričkih i kognitivnih sposobnosti koja utječe na generalnu sposobnost pojedinca. Svakom pojedinom motoričkom sposobnosti upravlja središnji živčani sustav pomoću odgovarajućih procesa. Zbog toga je logično da svaka tjelesna aktivnost, uključujući i ples svojim utjecajem na razvoj motoričkih sposobnosti utječe i na razvoj kognitivnih sposobnosti (Prskalo i Sporiš, 2016).

Na satovima plesa kognitivne sposobnosti razvijaju se učenjem novih motoričkih znanja, tj. novih plesnih koraka. Istodobno se razvija pamćenje, jer je naučene korake potrebno zapamtiti, zatim brzina percepcije koja se očituje u načinu usvajanja pokazanih koraka i pokreta. Nadalje, plesom se potiče sposobnost povezivanja cjelina, korištenje mašte i prakticiranje vizualizacije kao sposobnosti stvaranja slika unutar uma, te verbalno razumijevanje i logičko procesiranje.

Osim kognitivnih, plesom se razvijaju i konativne osobine ličnosti obuhvaćaju emocionalni i motivacijski aspekti psihičkih procesa. Konativne osobine omogućuju predviđanje i razumijevanje ponašanja pojedinca u specifičnim situacijama. Karakter pojedinca ima važnu ulogu u bavljenju bilo kojoj sportskom aktivnošću i uvelike utječe na ostvarene rezultate. Osobnost pojedinca odražava se kroz kolegijalnost, ambicioznost, količinu samopouzdanja, natjecateljski duh, sposobnost koncentracije, nošenje s tremom itd.

Momirović i Ignjatović (1997) proveli su istraživanja čiji je cilj bio unaprijediti razumijevanje ponašanja pojedinca u specifičnim situacijama i testirati sposobnost prilagodbe na neočekivane ishode. Njihov kibernetički model ličnosti opisuje različite konativne regulatore kojima se nastoji osigurati prilagodba pojedinca na vanjske i unutarnje uvjete okoline tako da osoba reagira na određenu vrstu problema proizvodeći točno određeni skup reakcija. Prema rezultatima opažanja pretpostavljano je da postoje sljedeći konativni regulatori: regulator obrane, regulator napada, regulator organskih funkcija, regulator aktiviteta, regulator cjeline ličnosti, regulator socijalnih odnosa ličnosti. Osobine ličnosti mogu se unaprijediti kroz bavljenje sportom, tj. djelovanjem kinezioloških podražaja (Prskalo i Sporiš, 2016).

## Utjecaj plesa razvoj motoričkih sposobnosti

Zahvaljujući ritmičnim obilježjima i kretanju tijela, ples uz prisutnost glazbe, pogoduje razvoju motoričkih sposobnosti djece, a naročito koordinacije, ravnoteže, snage i fleksibilnosti. Zbog svih navedenih benefita, važno je plan kao izvannastavnu i izvanškolsku aktivnost prilagoditi dobi i interesima pojedinog djeteta. Na taj način, potiče se optimalan razvoj kod djece a istodobno se za njih stvara okruženje u kojem se dobro osjećaju (Oreb i Reljić, 1992).

Utjecaj bavljenja plesom na poboljšanje koordinacije kod djece manifestira se kroz upravljanje pokretima određenih dijelova tijela ili cijelog tijela. Svaki pokret izvodi se određenom brzinom i preciznošću. Čestim ponavljanjem takvih motoričkih zadataka usvaja se bolja koordinacija već od najranije životne dobi. Osim toga, koordinacija je usko povezana i s preciznošću izvođenja pokreta, što znači da su djeca koja imaju bolju koordinaciju i preciznija u obavljanju drugih zadataka. U plesu je koordinacija jedan od glavnih elemenata jer je potrebno izvoditi složene i koordinirane korake. Neke od vježbi koje se koriste za razvijanje koordinacije djece predškolske dobi su: dječji poskoci, jelenji skok, mačji skok, skok škarice, galop „konjić“ i slično (Pejčić, 2005).

Idući segment pozitivnog utjecaja plesa na socijalni i razvojni aspekt djece odnosi se na poboljšanje ravnoteže.

„Ravnoteža je sposobnost organizma da uspostavi i zadrži ravnotežni položaj. Razlikujemo statičku ravnotežu ili zadržavanje tijela u ravnotežnom položaju te dinamičku ravnotežu ili zadržavanje ravnotežnog položaja u kretanju. Primjer statičke ravnoteže bila bi pozicija koju plesač zauzme prije izvođenja pokreta, a primjer dinamičke bilo bi kretanje na poluprstima ili na jednoj nozi, npr. pirueta“ (Čačković, Oreb i Vlašić, 2016).

Prilikom izvođenja plesne koreografije ravnoteža je vrlo važna zbog brojnih promjena pokreta. Neke od vježbi koje se izvode za poboljšanje ravnoteže djece su: ravnoteža na obje noge, stojeći na poluprstima, ravnoteža na jednoj nozi, stojeći na punom stopalu i vaga naprijed tzv. „lastavica“.

Uz ravnotežu i koordinaciju, bavljenje plesom utječe i na sposobnost snage kod djece. Snaga označava sposobnost savladavanja otpora ili suprotstavljanja otporu naprezanjem mišića. U fizičkom razvoju djece važno je razvijati sve motoričke sposobnosti kombinirano. Snagu je posebno važno kombinirati s fleksibilnošću. Za razvoj snage kod djece najčešće se koriste sljedeće prilagođene vježbe: hodanje na prstima, petama sunožni poskoci u vis, sunožni skokovi u kretanju slobodno u prostoru („zečići“), sunožni pruženi skok za 180°,



zatim za 360°. U plesu je snaga vrlo važna jer se pokreti u koreografiji često ponavljaju velik broj puta.

Fleksibilnost ili gibljivost je urođena ljudska sposobnost koja je definirana kao sposobnost izvođenja pokreta velikom amplitudom. Fleksibilnost je potrebno razvijati i održavati, unatoč činjenici da su djeca po prirodi fleksibilnija od ostalih. Prilikom izvođenja vježbi za fleksibilnost potrebno je posebnu pažnju posvetiti dužini trajanja pokreta i koncentraciji djece. Neke od vježbi za razvoj fleksibilnosti kod predškolske djece su: sjedeći pretklon, preponski sjed, zatim podizanje trupa (tzv. mačka) u sjedećem položaju i podizanje u mali most.

### **Utjecaj plesa na funkcionalne sposobnosti djece**

Funkcionalne sposobnosti su one su odgovorne za prijenos i iskorištavanje energije u ljudskom tijelu. Drugi riječima, radi se o sposobnostima zahvaljujući kojima se postiže određena izdržljivost ili kondicija. Funkcionalne sposobnosti dijele se na anaerobne i aerobne sposobnosti. Plesom se utječe na srčanožilni sustav zahvaljujući vježbama disanja koje su sastavni dio plesa. odrađuju se vježbe disanja.

S obzirom na to da je ples vrsta tjelesne aktivnosti, plesanjem se utječe na srčanožilnu izdržljivost organizma, a istodobno se izvode i vježbe disanja čime se povećava respiracijska izdržljivost. Također, smanjuje se i tjelesna težina. Kod djece nižih razreda i predškolaca, respiratorni organi su još u procesu razvoja te je proces disanja otežan. Bavljenje plesom ili drugim aktivnostima kojima se izvode respiratorne vježbe, olakšava se taj proces razvoja i doprinosi razvoju funkcionalnih sposobnosti djece (Neljak, 2009).

Dva energetska izvora pomoću kojih se definira funkcionalni potencijal organizma su aerobni i anaerobni energetske procesi. Tijekom tog procesa jedan od navedena dva energetska izvora dominira nad drugim određenim intenzitetom. Aerobni energetske sustav sagorijeva ugljikohidrate i masti pomoću kisika, dok anaerobni energetske sustav razgrađuje glukozu do mliječne kiseline bez prisutnosti kisika. Količina kisika koja je potrebna organizmu za normalno funkcioniranje i odrađivanje svih energetske procesa u literaturi se naziva - dug kisika. Istodobno, dug kisika glavni je pokazatelj anaerobnih mogućnosti svakog pojedinca. U bavljenju tjelesnom aktivnošću osmišljene su posebne metode pomoću kojih se razvijaju funkcionalne sposobnosti i aerobne mogućnosti. Anaerobne mogućnosti podrazumijevaju izvođenje vježbi kratkog trajanja (od 3 do 8 sekundi), ali visokog, gotovo marginalnog intenziteta (Prskalo, 2001).

Dječji organizam ima određene posebnosti u procesu eliminacije produkata anaerobne razgradnje, te je potreban oprez prilikom izvođenja takvih vježbi. Veća aerobna izdržljivost zato se razvija kontinuiranim radom i izvođenjem vježbi (Prskalo, 2001).

Frekvencija disanja veća je kod djece nego kod odraslih, dok je dišni volumen manji, što znači da prilikom intenzivnog tjelesnog opterećenja maksimalna frekvencija disanja može iznositi i do 70 udisaja u minuti. Također, dječji organizam na drugačiji način iskorištava masne kiseline i ugljikohidrate (Prskalo, 2001).

Upravo zbog navedenih posebnosti dječjeg organizma, teško je utvrditi točan utjecaj bavljenja plesom na razvoj funkcionalnih sposobnosti kod djece. U različitim fazama razvoja organizam prolazi kroz faze rasta i razvoja te je teško utvrditi radi li se o utjecaju plesa tj. tjelesne aktivnosti ili o normalnom rastu i razvoju organizma (Mišigoj-Duraković, 2008).

## 6. Zaključak

U procesu odgoja i društvenog sazrijevanja pojam slobodnog vremena predstavlja vrlo važnu stavku. Već od najranije dobi, djeca odabiru neki oblik izvannastavnih ili izvanškolskih aktivnosti, ponajviše prema usmjerenju roditelja, ali i prema vlastitim interesima. U kasnijoj dobi, odrastanjem djeca sama odlučuju hoće li nastaviti sa započetom aktivnosti ili promijeniti svoj izbor.

Ples je jedna od mogućnosti odabira izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti koja pruža odgojno-obrazovne elemente te ima brojne druge pozitivne učinke na razvoj djece svih dobi. U ovom radu navedeni su i obrazloženi konkretni rezultati koji se pojavljuju kao posljedica bavljenja plesom. Iako postoji velik broj vrsta plesa i načina na koji se ova aktivnost može upražnjavati, neke od dobiti su svima zajedničke. Prvo, ples omogućuje izražavanje kreativnosti kao prirodne ljudske osobine. Drugo, ples potiče proces socijalizacije među djecom, te pokazuje da oni koji se bave nekom vrstom plesa kasnije lakše savladavaju snalaženje u društvu. I treće, ples kao oblik tjelesne aktivnosti potiče zdraviji tjelesni razvoj.

Na posljetku se može zaključiti kako je ples odlična vrsta izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, jer zadovoljava različite fizičke i društvene potrebe pojedinca. Također, u ukupnom postotku, vrlo mali broj djece odabire bavljenje plesom kao oblik aktivnosti kojom će se baviti u svoje slobodno vrijeme. I dalje prevladavaju sportski klubovi. Međutim, još više zabrinjava podatak da 47% djece uopće ne sudjeluje u izvannastavnim ili izvanškolskim aktivnostima, te na tom području svakako postoji prostor za napredak.

## 7. Literatura

1. Brkljačić, D. (2013). *Baletna klasika*, Zagreb: Nova iz Nova
2. Cindrić, M. (1992). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika osnovne škole. *Život i škola* 41(1), 49-68
3. Čapo Žmegač, J., Muraj, A., Vitez, Z., Grbić, J., i Belaj, V. (1998). *Hrvatska etnografija*, Zagreb: Matica Hrvatska
4. Daichendt, G. J. (2009). Redefining the artist-teacher. *Art Education*, 62(5), 33-38
5. Državni pedagoški standard osnovnoškolskog sustava odgoja i obrazovanja (NN/2008) Preuzeto 25.11.2021. sa: [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008\\_06\\_63\\_2129.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008_06_63_2129.html)
6. Ivančić, I., i Sabo, J. (2012). *Izvannastavne aktivnosti i njihov utjecaj na učenikovo slobodno vrijeme*, Zadar: Sveučilište u Zadru, Filozofski fakultet
7. Ilišin, V., Marinović Bobinac, A., i Radin, F. (2001), *Djeca i mediji: uloga medija u svakodnevnom životu djece*, Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži
8. Kazalište Trešnja, Preuzeto 15.12.2021. sa: <https://www.kazaliste-tresnja.hr/ljetni-baletni-kamp-u-tresnji/>
9. Knežević, G. (1993). *Naše kolo veliko- Hrvatski dječji folklor*. Zagreb: ETHNO d.o.o.
10. Koraj, Z. (1999) *Epifenomenologija odgoja i obrazovanja*. U: Mijatović, A. (ur.) *Osnove suvremene pedagogije*. Zagreb: HPKZ, 511-535.
11. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples*. Zagreb: Kulturno – prosvjetni sabor Hrvatske
12. Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske
13. Marić, M. i Nurkić, D. (2014) Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta, *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 20 (75), 16-18
14. Mendeš, B. (2010). *Izvannastavne aktivnosti u suvremenom osnovnoškolskom kontekstu*, u: Ivon, H. (ur.). *Umjetnički odgoj i obrazovanje u školskom kurikulumu*. Split: Filozofski fakultet u Splitu i Hrvatski pedagoško-književni zbor ogranak u Splitu, str. 123-137.
15. Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinantropologija*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu
16. Mišigoj-Duraković, M. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

17. Mlinarević, V., i Brust, M., (2009). *Kvaliteta provedbe školskih izvannastavnih aktivnosti*, Osijek: Učiteljski fakultet.
18. Nastavni plan i program za osnovnu školu (NN 102/2006), Preuzeto 20. 12. 2021. sa: [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2006\\_09\\_102\\_2319.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2006_09_102_2319.html)
19. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta.
20. Oreb, G., i Reljić, J. (1992). *Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
21. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola
22. Plesni centar Ritam, Preuzeto 15.12.2021. sa: <http://www.ritam-dance.hr/ritmika-i-ples-za-djecu-od-3-7-godina/>
23. Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse, *Napredak: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 114 (4), 403–410.
24. Prskalo, I. (2001). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji
25. Prskalo, I., i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga
26. Punto marinero, Preuzeto 16. ožujka 2022. sa: <https://hr.puntomarinero.com/ballroom-dancing-existing-types-features/>
27. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme — slobodne aktivnosti*. Rijeka: Biblioteka Educo
28. Šiljković Ž., Rajić V., i Bertić D. (2007). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, *Odgojne znanosti*, 9 (2), str. 113-145
29. Šumanović, M., Filipović, V., i Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi, *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 5(14), 40-45
30. TZ Đakovo, Preuzeto 16. ožujka sa: <https://www.tzdjakovo.eu/index.php/de/aktualno/novosti/item/423-matrix-cjelovecernja-multimedijalna-plesna-predstava-27-1-2018-u-19-00-sati>
31. Valjan Vukić, V. (2016). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika - višestruke perspektive, *Školski vjesnik: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, 65(1), 33-57
32. Večernji list, Preuzeto 16 ožujka 2022 sa: <https://www.vecernji.hr/zagreb/djeca-se-pokazala-kao-zivi-nositelji-tradicije-928646/galerija-73986?page=2>
33. Vlašić, J., Čačković, L., i Oreb, G. (2016). *Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi*. U: V. Findak (ur.), *Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i*

kineziterapije u razvitku hrvatskog društva (str. 755-760). Zelina: Hrvatski kineziološki savez.