

# Primjena šetanih kola u predškolskoj dobi

---

**Kralj, Ivana**

**Undergraduate thesis / Završni 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:147:795206>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-25**

*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE**  
**KINEZIOLOŠKA METODIKA**

**IVANA KRALJ**

**ZAVRŠNI RAD**

**PRIMJENA ŠETANIH KOLA U PREDŠKOLSKOJ DOBI**

**Petrinja, rujan 2022.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE**

**Petrinja**

**PREDMET: Kineziološka metodika**

**ZAVRŠNI RAD**

**KANDIDAT: Ivana Kralj**

**TEMA I NASLOV ZAVRŠNOG RADA:**

**Primjena šetanih kola u predškolskoj dobi**

**MENTOR: izv. prof. dr. sc. Marija Lorger**

**Petrinja, rujan 2022.**

## SADRŽAJ

PRIMJENA ŠETANIH KOLA U PREDŠKOLSKOJ DOBI.....	1
SAŽETAK .....	1
SUMMARY .....	2
UVOD.....	3
FOLKLOR .....	4
KARAKTERISTIKE HRVATSKOG FOLKLORNOG IZRIČAJA.....	4
PLESNE ZONE .....	5
Alpska plesna zona.....	6
Panonska plesna zona.....	6
Jadranska plesna zona .....	7
Dinarska plesna zona.....	8
NARODNI PLESOVI.....	9
Stil narodnog plesa .....	9
Opis narodnih plesova.....	10
Podjela narodnih plesova .....	10
ŠETANA KOLA.....	11
ŠETANA KOLA PRIMJERENA DJECI PREDŠKOLSKE DOBI .....	12
Podravina.....	12
<i>Birajmo si frajlicu</i> .....	12
<i>Brala sam žito i pšenicu</i> .....	12
Posavina .....	13
<i>Burmutica</i> .....	13
<i>Ćoro</i> .....	13
Slavonija.....	14
<i>Biranje pobratima ili posestrime</i> .....	14
Međimurje .....	15
<i>Igraj kolo, u dvadeset i dva</i> .....	15
<i>Mali bratec Ivo</i> .....	15
Turopolje .....	16
<i>Na kamen sjela Ljubica</i> .....	16
<i>Sjedi, ježo</i> .....	16
PRIMJENA NARODNIH PLESOVA U ODGOJNOM PROCESU .....	18

PRIMJER SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE SA ŠETANIM KOLIMA PRIMJEREN DJECI STARIJE DOBNE SKUPINE.....	19
ZAKLJUČAK.....	22
LITERATURA .....	23
IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA.....	24

# PRIMJENA ŠETANIH KOLA U PREDŠKOLSKOJ DOBI

## SAŽETAK

Hrvatski folklorni izričaj i tradicija koja se prenosi sa generacije na generaciju dio je kulture našega naroda. Različiti plesovi koje su plesale naše prabake, pradjedovi, bake i djedovi past će u zaborav ako ne prenosimo naša znanja na najmlađe. Upravo su djeca spremna učiti i slušati o tradiciji i običajima našega naroda ako im znamo učiniti prenošenje našeg znanja o tome zanimljivim. Zbog toga se ples ističe kao ključna sastavnica koju djeca izrazito vole. Tako djeca kroz folklorni ples i pjevanje upoznaju tradiciju drugih krajeva Hrvatske.

Od najranije dobi djeca su okružena glazbom čije slušanje u njima budi potrebu za pokretom. Pokret je sastavni dio svakog plesa pa samim tim djeca slušajući glazbu i gibajući se u njezinom ritmu plešu. Tako djeca u vrlo ranoj dobi mogu plesati, a da toga nisu svjesna. Osim što ples nastaje kao spontana reakcija djece kada se glazba pusti, može se reći da je ples jedna i od aktivnosti koja kod djece budi sreću i zainteresiranost. Uz to što je djeci zabavan, ples vrlo dobro utječe na njihov motorički i kognitivni razvoj. Ples i pokret utječu na razvijanje mašte te upoznavanje i kontroliranje vlastitoga tijela. U današnjem vremenu postoji puno vrsta različitih plesova, a tema ovoga rada jesu folklorni plesovi, točnije šetana kola.

Cilj ovog rada je poticanje odgajatelja da kroz elemente folklornih plesova upoznaju djecu sa bogatom hrvatskom folklornom tradicijom i da njene elemente primjenjuju u radu s djecom, posebice tijekom sati Tjelesne i zdravstvene kulture.

**Ključne riječi:** djeca vrtićke dobi, elementi hrvatskog folklornog izričaja, tjelesna i zdravstvena kultura

## **APPLICATION OF WALKING FOLKLORE CIRCLE IN PREESCHOLE AGE**

### **SUMMARY**

Croatian folklore expressions and traditions that are passed down from generation to generation are part of the culture of our people. The various dances that our great-grandmothers, great-grandfathers and grandparents danced will fall into oblivion if we do not pass on our knowledge to the youngest. It is the children who are ready to learn and listen to the traditions and customs of our people if we know how to make the transfer of our knowledge about it interesting to them. This is why dance stands out as a key component that children love very much. Therefore, children learn about the traditions of other parts of Croatia through folklore dancing and singing.

From an early age, children are surrounded by music, listening to which awakens in them the need to move. Movement is an integral part of every dance, so children dance by listening to music and moving to its rhythm. Therefore, children at a very early age can dance without being aware of it. Apart from the fact that dancing is a spontaneous reaction of children when music is played, it can be said that dancing is one of the activities that arouses happiness and interest in children. In addition to being fun for children, dancing has a very good effect on their motor and cognitive development. Dance and movement influence the development of imagination and familiarity with and control of one's own body. Nowadays, there are many types of different dances, and the topic of this work is folklore dances, more precisely the walking cart.

The goal of this work is to encourage educators to introduce children to the rich Croatian folklore tradition through the elements of folklore dances and to apply its elements in working with children, especially during Physical and Health Education classes.

**Keywords:** children of kindergarten age, elements of Croatian folkloric expression, physical and health culture

## UVOD

Hrvatska tradicija i kulturna baština vrlo je bogata i zanimljiva. Svaki narod ponosi se predajom koju može prenositi mlađim naraštajima i tako očuvati svoju tradiciju, a tako i vlastiti identitet. Hrvatska ima mnogo kulturnih umjetničkih društava koja se trude očuvati baštinu naših predaka i prenijeti svoje znanje na buduće naraštaje. Narodni plesovi čine veliki dio našeg bogatog folklornog izričaja, kao i narodne nošnje, instrumenti, tradicijski nakit i druga oprema. Kako ne bi došlo do gubitka i zaborava naše tradicije važno je prenositi ju i učiti o njoj već u najmlađim danima. Upravo zbog užurbanosti današnjega vremena i dostupnosti raznih na očigled zanimljivih sadržaja sve je teže zadobiti dječju pažnju za ovu vrstu plesnih aktivnosti. Plesni sadržaji koji su bazirani na raznolikosti kretanja i koracima te glazbenoj pratnji kod djece bude znatiželju i zainteresiranost. Narodni plesovi razlikuju se po složenosti i po kraju iz kojega dolaze. Kolo kao formacija koja je najprisutnija u narodnim plesovima simbol je zajedništva i sloge. Tako i tijekom poučavanja djece narodnim plesovima koristimo jednostavne korake i šetano kolo.

U svemu tome ključne ulogu imaju odgajatelji s kojima djeca provode većinu vremena. Njihova naobrazba u ovom segmentu nužna je kako bi mogli biti kvalitetni uzori mlađoj djeci. Osim naobrazbe važno je da folklorne sadržaje uključuju u pedagoški plan i u vrtićke aktivnosti kako bi djecu poticali na usvajanje znanja o hrvatskoj tradiciji.



## **FOLKLOR**

Pojam folklor (engl. Folklore, od folk: puk, narod i lore: nauk, znanje) (Hrvatska enciklopedija, 2022), označava stvaralaštvo koje je utemeljeno na tradiciji neke kulturne zajednice, koje onda pojedinci ili skupine uče i reproduciraju pretežno usmeno, oponašanjem te se njime izražava socijalni i kulturni identitet te zajednice. U širem smislu riječi folklor označava narodnu (pučku) kulturu, a u Hrvatskoj je uobičajen u značenju zajedničkog imena za tradicijsku umjetnost koja sadržava oblike književnosti, dramskog izraza, glazbe, likovnog stvaralaštva i plesova (narodni ili folklorni plesovi). Prvi je pojam folklor upotrijebio William Thoms 1846. godine, a njime je označio stvaralaštvo i tradiciju neškolovanih ljudi. Tako je 1880-ih izraz bio proširen po cijeloj Europi i Americi, ali nije imao svugdje isto značenje (Hrvatska enciklopedija, 2022).

## **KARAKTERISTIKE HRVATSKOG FOLKLORNOG IZRIČAJA**

Prema Ivančanu (1996) Hrvatska je izuzetno bogata folklornim izričajima zbog brojnih društvenih, povijesnih, vjerskih, gospodarskih, političkih i drugih razloga. Pokret koji se oblikuje u ples, uz narod koji svojim stvaralaštvom daje veliko bogatstvo izražajnoj formi, stvara izvedbene plesne oblike. Tako su plesovi izraz društvenih doživljaja naroda, pa tako svaki kraj i selo ima svoje vlastite plesove, stihove ili barem varijante plesova (Srhoj, 2000). Podrijetlo nekih plesova i plesnih običaja može se točno odrediti, za neke možemo naslutiti kako i od kuda su došli, a za neke možemo pretpostaviti da su autohtoni ili da je njihov izvor nejasan (Ivančan, 1996). Također, ističe da je vjerojatno dio današnje hrvatske plesne tradicije ostatak običaja balkanskih starosjeditelja koji su boravili na ovim prostorima. Osim plesa hrvatskom folklornom izričaju pridodaju se i običaji prilikom blagdana u kojima sudjeluju djeca te su neizostavne narodne nošnje i oprema (Jadan, 2020). Hrvatska narodna nošnja sastoji se od košulje, podsuknje, suknje, pregače, marame, prsluka, pojasa, hlača i obuće. Važno je napomenuti da se u Hrvatskoj znanstveno folklor proučava u Institutu za etnologiju i folkloristiku u Zagrebu koji je utemeljen 1948 (Hrvatska enciklopedija, 2022).

## **PLESNE ZONE**

Ivančan (1971) ističe kako je razvrstavajući skupljene plesove i uspoređujući ih tražio što više zajedničkih značajki na jednom području. Tako se ispitivanjem prostornih, ritmičkih, stilskih i drugih značajki narodnih plesova htjela pronaći podudarnost unutar određenog geografskog područja te uvidjeti znatnije razlike među plesovima različitih područja (Srhoj, 2000). Što je više proučavao bila je jasnija granica te su Hrvatsku razdijelili na četiri etnografske zone (Ivančan, 1971 prema Srhoj, 2000). Također, Ivančan (1996) navodi da se podjela plesnih zona uvodi kako bi se unio red u poznavanje narodne plesne kulture. Podjela na etnografske plesne zone je slijedeća: alpska, panonska, jadranska i dinarska plesna zona.

### **Alpska plesna zona**

Ova plesna zona obuhvaća sve narode koji nastanjuju Alpe i njihove ogranke. Što se Hrvatske tiče područja koja pripadaju u ovu zonu su: Istra, djelomično Gorski kotar, potom Prigorje, Hrvatsko zagorje, Međimurje, zatim djelomično pripada i Podravina, a jak utjecaj ima i u Kalniku, Pokuplju, Baniji, Bilogori, Turopolju i Moslavini (Ivančan, 1996).

Srhoj (2000) navodi kako se proučavanjem mnoštva materijala došlo do glavnih karakteristika ove plesne zone. Ovdje su plesovi pretežno parovni i parovi su jednolično raspoređeni po krugu. Smjer njihovog kretanja je obrnut od hoda kazaljke na satu, a okretanje para je u smjeru hoda kazaljke na satu. Plesovi se ovdje izvode u dvodijelnoj i trodijelnoj mjeri. Glazbeni instrumenti za pratnju plesa su: mijeh, svirale, šurle, tamburaški, gudački ili mješoviti sastavi (Srhoj, 2000).



*Slika 1.* Alpska plesna zona (preuzeto s <http://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php>)

### **Panonska plesna zona**

Ova plesna zona obuhvaća krajeve istočno od Zagreba, a sjeverno od Dunava i Save, a ponegdje ova granica može se proširiti i prema jugu na područje Pokuplja, Pounja, Bosanske posavine i Banije (Ivančan, 1996). Ivančan (1996) ističe kako se plesovi u ovoj zoni izvode u zatvorenom kolu, a ono može biti veće ili manje, plesači su najčešće vezani jedan uz drugog križno sprijeda ili straga. Izvedba kola je uz pjesmu ili kombinirano uz pratnju glazbenih instrumenata i pjesme. Smjer kretanja kola je u smjeru hoda kazaljke na satu, a ponekad se u istočnom dijelu kolo kreće u obje strane. Srhoja (2000) navodi kako se pripadnost zoni određuje po tome na koju stranu plesači prvo krenu.



Slika 2. Panonska plesna zona (preuzeto s <http://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php>)

### **Jadranska plesna zona**

Ova plesna zona prostire se u uskom priobalju i na otocima, od Rijeke do Boke Kotorske te izuzetak čine Šibensko primorje i otoci i Zadarsko primorje i otoci. Na ovoj se plesnoj zoni javljaju dvije vrste plesova, a to su zasebni i parovni plesovi čiji je razmještaj plesača u dvije nasuprotne linije, gdje u jednoj liniji plešu muškarci, a u drugoj žene (Ivančan, 1996).

Srhoja (2000) navodi kako je smjer kretanja parova obrnut od hoda kazaljke na satu te se parovi mogu okretati u jednu i u drugu stranu. Plesovi se u ovom području rijetko plešu uz pratnju pjesme, a kroz skoro sve plesove provlače se dva trodijelna i jedan šestosminski ritmički obrazac (Ivančan, 1996).



Slika 3. Jadranska plesna zone (preuzeto s <http://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php>)

### **Dinarska plesna zona**

Ova plesna zona prostire se južno od Save i Dunava i istočno od granice jadranske i alpske zone. Otvorena i zatvorena kola javljaju se u ovoj plesnoj zoni te ona mogu biti prvotno zasebno muška i ženska, a potom i miješana (Ivančan, 1996).

Srhoj (2000) ističe kako kola nisu zbijena, držanje je obično za spuštene ruke, a smjer kretanja kola je u smjeru hoda kazaljke na satu, ali i obrnuto. Također, savladavanje plesnog prostora vrlo je intenzivno te su za plesove karakteristični visoki i snažni poskoci ili skokovi. Kola se većino izvode bez glazbene pratnje te se ples izvodi u šestodijelnom plesnom obrascu koji je prisutan najčešće u dvama osnovnim oblicima (Ivančan, 1996).



*Slika 4.* Dinarska plesna zone (preuzeto s <http://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php>)

## **NARODNI PLESOVI**

Prema Kneževiću (2005) ples je usklađeno gibanje tijela u vremenu i prostoru, a nastaje kao psihofizička, sociološka i estetska potreba čovjeka. Također, navodi kako je u plesu tijelo instrument kojim rukovode duhovni i emotivni centri čovjeka. Narodni plesovi su umjetničko djelo naroda te se njime ukazuje na sve moguće oblike doživljavanja lijepoga izraženo kroz poeziju, melos i ples (Srhoj, 2000). Prema Kneževiću (2005) narodni ples sastoji se od odrednica, a to su: stil, struktura i kontekst izvođenja.

### **Stil narodnog plesa**

Knežević (2005) navodi da je stil plesa urođena i odgojem stečena forma plesnih pokreta cijeloga tijela. Narodni plesovi više se razlikuju po stilskim značajkama nego po strukturi koraka, a ako narodni ples nema stil on postaje obična ritmička vježba. Ovladavanje plesnim stilom predstavlja najvrjedniji i najviši stupanje plesnog stvaralaštva (Knežević, 2005).

### **Struktura narodnog plesa**

U strukturi narodnog plesa nalaze se slijedeći čimbenici: korak, pokret, plesni prihvati, rukohvat i prostor (Knežević, 2005).

Knežević (2005) definira korak kao prijenos težine s noge na nogu te navodi kako se u narodnim plesovima pojavljuju različite vrste koraka (hodajući, poskočni, skočni i trčeći korak). Nadalje, ističe kako plesni pokret noge nastaje u vremenu između podizanja noge od poda i spuštanja na pod, a noga na kojoj nije težište tijela izvodi plesni pokret. Za razliku od plesnog koraka, plesni pokret je promjenjiv i nastaje spontano, ovisno o trenutačnom raspoloženju, inspiraciji i osobnosti plesača.

Knežević (2005) definira plesni prihvati kao prihvaćanje partnera s jednom ili dvije ruke za tijelo, a koristi se u parovnim plesovima. Nadalje, plesni rukohvat definira kao međusobno držanje izvođača za ruke, a prostor dijeli na prostornu figuru, prostornu formaciju i prostorni raspored. Prostorna figura obuhvaća ravnomjieran raspored izvođača po zamišljenim stranicama geometrijskih likova dok prostornu formaciju definira kao dinamično kretanje izvođača raspoređenih u određenom prostornom rasporedu. Prostorni raspored je prema istom autoru statičan i ravnomjieran raspored izvođača ili izvođačkih formacija po zamišljenim stranicama geometrijskih likova.

## **Opis narodnih plesova**

Knežević (2005) definira narodne plesove u formacijama: kola, poluotvorenog kola, otvorenog kola, kolone, vrste i reda.

Kolo je raspored većeg broja izvođača po zamišljenoj kružnici koje se međusobno drže za ruke, pojaseve, ramena i slično. Poluotvoreno kolo definira kao raspored većeg broja izvođača po zamišljenom kružnom luku (čija je duljina veća od  $180^\circ$  a manja od  $360^\circ$ ) koji su okrenuti prema središtu zamišljene kružnice i međusobno se drže za ruke, pojaseve, ramena ili slično, a nastaje kada se dva izvođača u kolu prestanu međusobno držati. Otvoreno kolo je raspored većeg broja izvođača po zamišljenom kružnom luku koji su okrenuti prema središtu zamišljene kružnice i međusobno se drže za ruke, pojaseve, ramena ili slično. Kolona je ravnomjerni raspored izvođača, bočno jedan iza drugoga, na ravnoj crti i svi su okrenuti licem prema zajedničkoj orijentacijskoj točki, a možemo formirati i dvorednu kolonu, torednu kolonu, parnu kolonu i tako dalje. Vrsta je ravnomjeran raspored izvođača, bočno jedan pored drugog, na ravnoj crti gdje su svi okrenuti licem prema zajedničkoj orijentacijskoj točki. Možemo formirati dvorednu i torednu vrstu, a red je ravnomjerna raspoređenost izvođača na ravnoj crti (Knežević, 2005).

## **Podjela narodnih plesova**

Srhoj (2000) ističe kako se narodni plesovi mogu jasno podijeliti na narodna kola i parovne plesove. Narodna kola mogu biti otvorena i zatvorena, dok parovni plesovi mogu biti u kombinaciji parova i kola ili se izvoditi u formacijama dvije suprotne vrste ili kolone. Zajedničko objema skupinama jest način izvođenja koji može bit bez glazbene pratnje, uz pjevanje, uz pratnju glazbala i s poskočicama te može biti ženska, muška ili mješovita postava izvođača.

## ŠETANA KOLA

Šetano kolo jedno je od mnogobrojnih vrsti kola koje su danas poznate. Tako kola imaju različite nazive, a dobivaju ih prema odrednici koja ih karakterizira ili prema mjestu u kojem se pleše (Jadan, 2020). Naziv šetano kolo otkriva njegovu najznačajniju karakteristiku odnosno šetnju tijekom izvedbe ovakve vrste kola. Učenje osnovnih folklornih plesova i kola najčešće su namijenjena starijoj djeci zato što iziskuju puno energije i snage tijekom izvođenja i fizički su zahtjevna (Jadan, 2020). Upravo zbog njegove jednostavnosti izvođenja, šetano kolo je, uz jednostavnije pokrete, formacija koja se izvodi i s djecom mlađeg uzrasta. Osim toga sa djecom mlađe dobi izvode se razne dječje pjesme, brojalice, uspavanke i igre (Jadan, 2020). Srhoj (2000) ističe kako je kolo simbol zajedničkog života naroda, pa je samim tim i šetano kolo simbol zajedništva i sloge. Kada želimo izvesti šetano kolo plesači su posloženi u formaciju kružnice i drže se za prema dolje ispružene ruke. Šetano kolo se najčešće izvodi u smjeru kretanja kazaljke na satu, a držanje plesača se ne prekida, odnosno plesači se tijekom izvedbe cijelo vrijeme drže za ruke dok ples ne završi. Do iznimaka dolazi kada tijekom određenog dijela plesa plesači moraju pustiti ruke i pljeskati dlanom o dlan ili izvoditi neku drugu radnju. Prije usvajanja osnovnih koraka važno je izvođače naučiti kako se pravilno držati tijekom plesa, osposobiti ih za ritmično hodanje u kolu s pjevanjem te na samom kraju i plesanje uz instrumentalnu pratnju. Nakon što se usvoje osnovni koraci i šetana kola postanu lak zadatak za plesače, prelazi se na složenije korake i plesove. Glazbena pratnja važan je segment kako u šetanom kolu tako i u drugim plesovima.



## ŠETANA KOLA PRIMJERENA DJECI PREDŠKOLSKE DOBI

### Podravina

#### *Birajmo si frajlicu*

Način izvođenja:

Ovaj ples se izvodi tako da su djeca u formaciji kola. Koračaju držeći se za prema dolje ispružene ruke koračajući u lijevu stranu. Nakon otpjevanog stiha: „Neka bude Marica, Marica, Marica“ ili neko drugo ime, u sredinu kola ulazi imenovano dijete. Tijekom zadnja dva stiha djeca u kolu u šetnji nastavljaju pljeskati dok dijete u sredini kola cijelo vrijeme stoji. Nakon što otpjevaju pjesmu do kraja, dijete u sredini se vraća natrag u krug i igra počinje ponovno (Knežević, 2010).

Tekst pjesme koja prati koreografiju:

„Birajmo si frajlicu, frajlicu, frajlicu.  
Koja pije kavicu, kavicu, kavicu.  
Neka bude Marica, Marica, Marica.  
Bog poživi frajlicu, frajlicu, frajlicu,  
Koja pije kavicu, kavicu, kavicu“ (Knežević, 2010).

#### *Brala sam žito i pšenicu*

Način izvođenja:

Djeca su u formaciji kola te se drže za ruke spuštenih niz tijelo. Dvoje djece nalazi se unutar kruga te se drže za naprijed ispružene ruke i pjevajući koračaju u lijevu stranu. Kada otpjevaju stih „Malo nas, malo nas...“ imenovano dijete priključuje se u kolo. Tijekom igre djeca koja su imenovana s kruga redom se priključuju u sad već novo oblikovano kolo sve dok na bivšem kolu ostaje sve manje djece. Kada na kolu ostane samo dvoje djece oni tada započinju novu igru (Knežević, 2010).

Tekst pjesme koja prati koreografiju:

„Brala sam žito i pšenicu,  
u njoj sam našla prepelicu.  
Malo nas, malo nas, ajde Maro,  
među nas“ (Knežević, 2010).

## **Posavina**

### *Burmutica*

Način izvođenja:

Djeca u kolu koračaju u lijevu stranu držeći se za prema dolje ispružene ruke tijekom pjevanja pjesme, a dijete u sredini kruga korača u suprotnom smjeru. Kada pjesma bude otpjevana do kraja, svi u kolu moraju promijeniti parove. U kolo ulazi ono dijete koje je ostalo bez para i igra se ponavlja (Knežević, 2010).

Tekst pjesme koja prati koreografiju:

„Burmuticu uze netko, a ja šnjofat nemam šta!  
Daj mi natrag draga seko, šnjofat ćemo ti i ja.  
Aha, ha, aha, ha šnjofat ćemo ti i ja“ (Knežević, 2010).

### *Ćoro*

Način izvođenja:

Djeca naprave krug te između sebe odaberu dijete koje će preuzeti ulogu „ćore“. Povežu mu maramicom ili rupcem oči te ga postave u sredinu kruga. Djeca koračaju u formaciji kruga u lijevu stranu držeći se za prema dolje ispružene ruke. Kada djeca završe pjesmu, „ćoro“ ide od jednog do drugog te pokušava pipajući po tijelu i glavi pogoditi tko je. Ako dijete uspije otkriti tko se nalazi ispred njega mijenja mjesto s osobom koju je pogodio, a ako ne uspije nastavlja dalje pogađati (Knežević, 2010).

Tekst pjesme koja prati koreografiju:

„Ćoro, ćoro, slušaj sada  
kako pjeva naša mlada.  
Hajd pogodi ko je to,  
pa ćeš ići na mjesto.  
Hajd pogodi ko je to,  
pa ćeš ići na mjesto“ (Knežević, 2010).

## **Slavonija**

### *Biranje pobratima ili posestrime*

Način izvođenja:

Djeca su u kolu i drže se za dolje ispružene ruke. Dijete koje hoće sebi izabrati pobratima ili posestrimu među suigračima, uđe samo u sredinu kola i dok se kolo polagano kreće sad lijevo sad desno, dijete koje je u sredini pomno motri suigrače. Kada izabere koga hoće, rukuje se s njim (ili s njom), te poigraju u kolu pjevajući posljednju kiticu. Dok izabrani par u kolu skakuće držeći se za ruke, ostala djeca zaustavljaju kolo, okreću se prema sredini gdje se nalazi par i plješću im rukama dlanom o dlan (Knežević, 2010).

Tekst pjesme koja prati koreografiju:

„Igra kolo u dvadeset i dva,  
U tom kolu dobri Janko igra;  
Da me hoće za brata izabrat,  
Volio bi negoli carovat.

Igra kolo u dvadeset i dva,  
U tom kolu dobra Mara igra;  
Da me hoće sestricom izabrat,  
Volila bi negoli carovat.

Igra kolo u dvadeset i dva,  
U tom kolu zadasmo si vjeru,  
Tvrdu vjeru lijepog pobratimstva (posestrimstva)  
Bog nam i vi, braćo, ste svjedoci“ (Knežević, 2010).

## **Međimurje**

### *Igraj kolo, u dvadeset i dva*

Način izvođenja:

Djeca se drže za dolje ispružene ruke u kolu i koračaju ulijevo, a dijete u sredini kola u suprotnu stranu. Na stih: „Zemi Ivo, zemi Ivo koga ti je volja“, dijete iz sredine zaustavlja se kod svog izabranika te njih dvoje dođu na sredinu kola. Okreću se i drže za dolje ispružene ruke šetajući korakom oko svoje osi. Na zadnji stih, djeca u kolu se zaustavljaju i počnu pljeskati te dijete koje je biralo treba u obraz poljubiti drugo dijete (Knežević, 2010).

Tekst pjesme koja prati koreografiju:

„Igraj kolo, igray kolo u dvadeset i dva.

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

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

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

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

Da me oće, da me oće poljubiti s njima.

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

Aha, ha, to, to, to, to je njim i treba“ (Knežević, 2010).

### *Mali bratec Ivo*

Način izvođenja:

Djeca se držeći prema dolje ispruženih ruku u kolu kreću ulijevo pjevajući pjesmu. Kada otpjevaju prva dva stiha zaustavljaju se i okreću se prema sredini kola. Potom pjevaju stih „Tresli su...“ te rukama plješću do kraja pjesme. Kada pjesma završi primaju se ponovno u kolo i započinju s pjevanjem i koračanjem (Knežević, 2010).

Tekst pjesme koja prati koreografiju:

Mali bratec Ivo i mala Marica,

bili su u vrtu i brali jabuka.

Tresli su, tresli su punu košaru

Tresli su, tresli su punu košaru.

## **Turopolje**

### *Na kamen sjela Ljubica*

Način izvođenja:

Djevojčice međusobno izaberu „Ljubicu“, koja spuštene glave i tužna pogleda, sjedi u sredini kola. Ostali formiraju kolo te započinju s pjevanjem. Lagano koračaju u lijevu stranu držeći se za prema dolje ispružene ruke. Na stih: „A zašto plačeš, seko ti?“ jedna djevojčica odvaja se iz kola i prilazi „Ljubici“ te je miluje po glavi. Tada „Ljubica“ podigne glavu i pjevanjem odgovara. Kad otpjeva do kraja pjesmu, odlazi u kolo, a druga djevojčica dolazi na njezino mjesto (Knežević, 2010).

Tekst pjesme koja prati koreografiju:

„Na kamen sjela Ljubica, Ljubica.

I stala gorko plakati, plakati.

A zašto plačeš, seko ti, seko ti?

A kako ne bi plakala, plakala?

Kad moram sutra umreti, umreti.

Pod crnom zemljom sagnjiti, sagnjiti“ (Knežević, 2010).

### *Sjedi, ježo*

Način izvođenja:

Djeca u kolu lagano koračaju u lijevu stranu držeći se za prema dolje ispružene ruke. U sredini kruga „ježo“ sjedi i pokretima nogu, ruku ili lica oponaša sadržaj svakog stiha. Kada djeca otpjevaju zadnji stih: „čipni, ježo, za nožicu“, „ježo“ potrči prema ostaloj djeci te ih štipa za noge i tijelo i pokušava uhvatiti pojedinca s kojim će promijeniti mjesto. Ako uspije, ulovljeni preuzima ulogu „ježa“, a on odlazi na krug (Knežević, 2010).

Tekst pjesme koja prati koreografiju:

„Sjedi, ježo, u oranju.

Digni, ježo, jednu ruku.

Digni, ježo, drugu ruku.

Digni, ježo, jednu nogu.

Digni, ježo, drugu nogu.

Migni, ježo, jednim okom.

Migni, ježo, drugim okom.

Ustaj, ježo, iz oranja.

Čipni, ježo, za nožicu“ (Knežević, 2010)!

## **PRIMJENA NARODNIH PLESOVA U ODGOJNOM PROCESU**

Prema Srhoj (2000) na njegovanje i oživljavanje narodnih plesova može se djelovati odgojno u nekoliko pravaca. Ti pravci su: nacionalni, zdravstveni, socijalni i estetski odgoj. Tako nacionalni odgoj budi svrhu poštivanja djece prema vlastitoj kulturi, ali i prema drugim kulturama uz razvijanje tolerancije prema istima. Narodni plesovi imaju duboke korijene kroz povijest, bili su prisutni u svim životnim događajima i upravo stoga su postali važan faktor odgoja za tradiciju. Zdravstveni odgoj postavlja za cilj utjecaj na poboljšanje zdravlja i cijelog antropološkog statusa. Mnogim znanstvenim istraživanjima dokazano je kako osim bavljenja sportom i proces plesanja utječe na kontrolirano poboljšanje zdravlja (Srhoj, 2000). Također, socijalni kontakt vrlo je važan od najranijih dana, a upravo kroz ples pojedinac stvara jaku vezu s ostalim sudionicima te tako ostvaruje socijalno - odgojni zadatak. Srhoj (2000) navodi kako plesanje u kolu ljude međusobno veže, izjednačava i usklađuje. Uz navedene odgoje tu je i estetski odgoj koji se ostvaruje kroz ples čiji su najraznovrsniji plesni pokreti prikaz poezije tjelesnih gibanja.

Važno je i korisno plesove raznih intenziteta koristiti i tijekom provedbe sati tjelesne i zdravstvene kulture. Tako Srhoj (2000) ističe kako u uvodnom dijelu sata treba koristiti plesove laganog intenziteta s dosta elemenata prirodnih oblika kretanja. Za pripremni dio sata treba koristiti plesove s raznovrsnim motoričkim zadacima. Tijekom glavnog dijela sata odabiru se plesovi visokog intenziteta (Wigaeus, E. 1980 prema Srhoj, 2000). Ipak u radu s djecom predškolske dobi intenzitet rada treba biti primjeren njihovim dobnim karakteristikama i mogućnostima pa na tu činjenicu treba obratiti pozornost. Završni dio sata treba sadržavati plesove niskog intenziteta (poput šetanih kola) kako bi se krivulja opterećenja spustila. Uporaba plesova na satu tjelesne i zdravstvene kulture dobra je i zbog toga što ples ima utjecaj na kontrolu tjelesne težine (Pigeon, P. i sur. 1997 prema Srhoj, 2000) što je u današnje vrijeme sve manje tjelesno aktivne djece izuzetno važan čimbenik.

## **PRIMJER SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE SA ŠETANIM KOLIMA PRIMJEREN DJECI STARIJE DOBNE SKUPINE**

### **1. UVODNI DIO SATA:**

Dječja brojalica „En, ten, tini“.

Djeci je zadatak tijekom izgovora brojalice trčati slobodno po prostoriji. Kada izgovore stih „bija, baja, buf“ moraju se zaustaviti. Potom slijedi izgovor teksta „Iz lavora vruća voda“ tijekom kojeg djeca lupaju nogama o pod oponašajući šljapkanje vode, a tijekom izgovora „trif, traf, truf“ tri puta će lupiti dlanom o dlan.

Tekst dječje brojalice:

„En, ten, tini

Sava raka tini

Sava raka tika taka

Bija, baja, buf

Iz lavora vruća voda

Trif, traf, truf“ (Lukin portal za djecu i obitelj, 2022)

### **2. PRIPREMNI DIO SATA**

Opće pripremne vježbe sa zvečkom

#### 1. Vježba

Skakanje uz širenje i skupljanje nogu tijekom kojeg protresemo zvečku kada su ruke u izručenju (broj ponavljanja: 10 puta).

Utjecaj vježbe: aktivacija velikih mišićnih skupina

#### 2. Vježba

Pokreti glavom gore, dolje te u lijevu i desnu stranu uz ritam zvečke (broj ponavljanja: 8 puta).

Utjecaj vježbe: aktivacija mišića vrata

#### 3. Vježba

Zasuci trupom u lijevu i desnu stranu i pogled za rukom u kojoj drže zvečku (broj ponavljanja: 10 puta).

Utjecaj vježbe: aktivacija mišića ramena, leđa i ruku

#### 4. Vježba



Kruženje bokovima u lijevu i desnu stranu, rukama pratiti kruženje uz ritam zvečke  
(broj ponavljanja: 10 puta)

Utjecaj vježbe: aktivacija mišića trupa

#### 5. Vježba

Ležimo na trbuhu ispruženih ruku i nogu. U lijevoj ruci držimo zvečku i podižući ruku istovremeno podižemo i suprotnu nogu. Isto radimo i kada promijenimo ruku u kojoj držimo zvečku (broj ponavljanja: 10 puta).

Utjecaj vježbe: aktivacija mišića trbuha i nogu

#### 6. Vježba

Prije skoka podižemo zvečku s poda i kada skočimo zvečku protresemo rukama te stavljamo u položaj iznad glave (broj ponavljanja: 8 puta).

Utjecaj vježbe: aktivacija velikih mišićnih skupina

### 3. GLAVNI DIO SATA

Učenje plesa *Mali bratec Ivo*

Na početku glavnog dijela sata opišem te demonstriram plesne korake djeci uz pjevanje teksta koji prati koreografiju.

Tekst:

„Mali bratec Ivo i mala Marica,  
bili su u vrtu i brali jabuka.  
Tresli su, tresli su punu košaru  
Tresli su, tresli su punu košaru“

#### **A dio sata**

Djeci demonstriram korake od kojih se sastoji ples Mali bratec Ivo:

Prva dva stiha hodam u lijevu stranu pjevajući: „Mali bratec Ivo i mala Marica, bili su u vrtu i brali jabuka“

Kada otpjevam prva dva stiha zaustavljam se i okrećem se prema sredini kruga.

Pjevajući stihove: „Tresli su, tresli su punu košaru“ rukama izvodim male pokrete gore-dolje rukama imitirajući trešnju košare.

Djeca ponavljaju korake i kretnje skupa sa mnom toliko puta koliko bude potrebno dok svi ne usvoje temeljnu koreografiju plesa. Prvo bez pa uz glazbenu pratnju, ne mijenjajući formaciju kola. Zadatak se izvodi u frontalnom obliku rada u formaciji kola (kruga).

## **B dio sata**

Spajanje koraka narodnog plesa *Mali bratec Ivo* u cjelinu.

Kada djeca čuju glazbu slobodno trče po prostoriji, a kada glazba stane formiraju kolo i plešu narodni ples *Mali bratec Ivo*. Plesna koreografija ponavlja se nekoliko puta, odnosno dok je interes djece zadovoljavajući.

### **4. ZAVRŠNI DIO SATA**

Hodanje u krugu u lijevu stranu uz pljeskanje u ritmu hodanja. Na moj znak djeca se okreću prema sredini kruga, prime se za ruke te zakorače tri koraka naprijed i tri koraka natrag držeći se cijelo vrijeme za ruke i vrate se na polaznu liniju.

## **ZAKLJUČAK**

Folklorni plesovi, a posebno jednostavni dječji folklorni plesovi su vrlo pogodan sadržaj koji se može koristiti u radu s djecom predškolske dobi. Njihova važnost osim sa kineziološkog stajališta očituje se i u prenošenju hrvatske folklorne tradicije na naraštaje koji dolaze. Folklorni plesovi potiču druženje, zabavu i stvaranje prijateljstava kod djece, ali i povoljno utječu na antropološki status djece. Sadržaji dječjih folklornih plesova trebaju biti jednostavni i relativno lagani za usvajanje. Jedan od povoljnih folklornih sadržaja za predškolsku dob djece jesu šetana kola jer pružaju djeci radost i zabavu te sadržavaju različite segmente igara. Osim toga, djeca se uče scenskom nastupu što povoljno utječe na njihovo samopouzdanje. Zbog svega rečenog odgajatelji trebaju što češće koristiti adekvatne folklorne sadržaje u radu s djecom predškolske dobi.

## LITERATURA

Alpska plesna zona (preuzeto 25.06.2022. s <http://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php>)

Dinarska plesna zona (preuzeto 25.06.2022. s <http://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php>)

*Hrvatska enciklopedija*. URL: <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=20034>  
(Pristupljeno: 26. srpnja 2022.)

Ivančan, I. (1971). *Folklor i scena*. Zagreb: Institut za narodnu umjetnost

Ivančan, I. (1996). *Narodni plesni običaji u Hrvata*. Zagreb: Hrvatska matica iseljenika

Jadan, E. (2020) *Poticanje folklornog izričaja u nastavnim i izvannastavnim aktivnostima učenika osnovnih škola iz Hrvatskog zagorja*. Diplomski rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli

Jadranska plesna zona (preuzeto 25.06.2022. s <http://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php>)

Knežević, G. (2010). *Naše kolo veliko*. Zagreb: Ethno

Knežević, G. (2012). *Sad se vidi, sad se zna*. Zagreb: Ethno

Knežević, G. (2005). *Srebrna kola, zlaten kotač*. Zagreb: Ethno

*Lukin portal za djecu i obitelj*. URL: <http://www.pjesmicezadjecu.com/brojalice/en-ten-tini.html> (Pristupljeno: 27. kolovoza 2022.)

Panonska plesna zona (preuzeto 25.06.2022. s <http://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php>)

Pigeon P, I. Olivier, JP Charlet, P. Rochicciol (1997). *Intensive dances practice. Repercussions on growth and puberty*. Am J Sports Med; 25(2): 243-247.

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

Wigaeus E, A. Killbom (1980). *Physical demands during folk dancing*. Eur J Appl Physiol; 45(2-3): 117-83

## **IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA**

Vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam ja, Ivana Kralj, samostalno napisala ovaj završni rad pod naslovom „*Primjena šetanih kola u predškolskoj dobi*“.

**POTPIS:** \_\_\_\_\_