

# Elementi plesa u primarnoj edukaciji

---

**Resinović, Izabela**

**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:147:938628>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-17**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Izabela Resinović

ELEMENTI PLESA U PRIMARNOJ EDUKACIJI

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Izabela Resinović

ELEMENTI PLESA U PRIMARNOJ EDUKACIJI

Diplomski rad

Mentor rada:

prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, rujan, 2022.

## SAŽETAK

Cilj ovog rada bio je objasniti pojam plesa, promotriti plesne podijele, te pregledati na koji način se ples mijenjao kroz povijest, ali i na koji način je utjecao na život ljudi. Ples je neizbježan te vrlo važan dio društvene zajednice od početka čovjekovog postojanja. U radu će biti objašnjena važnost plesa u različitim dijelovima povijesti. Također, ples je jako važan dio odgoja i obrazovanja. Od čovjekove mlađe dobi ima značaj utjecaj na pojedinca. U radu je objašnjenje tih pozitivnih utjecaja, čija je teorija potkrepljena raznim istraživanjima koja su se dogodila kroz povijest. Pozitivan utjecaj ples ima i na motoričke sposobnosti, kognitivne sposobnosti, morfološke karakteristike, konativne osobine ličnosti i socijalni aspekt života pojedinca. Pojašnjeno je kakvu poveznicu dijele glazba i pokret te na koji način zajedno funkcioniraju za dobrobit pojedinca. Nadalje, rad sadržava pregled propisanog kurikulumu za tjelesnu i zdravstvenu kulturu u osnovnoj školi. Sadržane su također i plesne strukture koje se najčešće koriste u nastavi sa učenicima primarne edukacije. Na kraju, prikazano je istraživanje o stavovima učenika o korištenju elemenata plesa na satima tjelesne i zdravstvene kulture i naveden je primjer sata te kako i na koji način uvesti neke elemente plesa u nastavu na učenicima primjeren i zanimljiv način.

Ključne riječi: ples, elementi plesa, plesne strukture, primarna edukacija, kurikulum, tjelesna i zdravstvena kultura

## **SUMARRY**

The aim of this paper was to explain the concept of dance, to observe the types of dance, and to review how dance has changed throughout history, but also how it has influenced people's lives. Dance has been an inevitable and very important part of the social community since the beginning of human existence. The paper will explain the importance of dance in different parts of history. Also, dance is a very important part of children's education. Since a one's young age, dancing has a significant influence on the individual. The paper contains an explanation of these positive influences, many theories which are supported by various researches that have taken place throughout history. Furthermore, dance also has a positive influence on motor abilities, cognitive abilities, morphological characteristics, conative personality traits and the social aspect of an individual's life. It is explained what kind of link music and movement share and how they work together for the benefit of the individual. Moreover, the paper contains an overview of the curriculum for physical education in elementary schools. Also, this work contains dance structures that are most often used in classes with primary education students. At the end, research on students' attitudes about the use of dance elements in physical education classes is presented, and an example of a lesson plan is given, as well as how and in what way to introduce some elements of dance into classes for students in an appropriate and interesting way.

**Key words:** dance, elements of dance, dancing structures, primary education, curriculum, physical education

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. PLES.....	2
2.1. Definicija plesa.....	2
2.2. Povijest plesa.....	2
2.2.1. Prapovijest .....	2
2.2.2. Stari vijek.....	3
2.2.3. Srednji vijek.....	3
2.2.4. Novi vijek .....	4
2.3. Labanovih šesnaest tema umjetnosti pokreta.....	5
2.3.1. Osam osnovnih tema umjetnosti pokreta.....	5
2.3.2. Osam tema nadogradnje umjetnosti pokreta.....	6
2.4. Ples i kineziologija .....	7
3. VRSTE PLESA.....	7
3.1. Narodni plesovi .....	7
3.2. Društveni plesovi.....	8
3.3. Umjetnički plesovi .....	9
4. ULOGA GLAZBE KOD POKRETA .....	10
4.1. Pokret.....	10
4.2. Glazba i pokret.....	10
5. PLESNE STRUKTURE .....	11
6. PREDNOSTI KORIŠTENJA ELEMENATA PLESA U PRIMARNOJ EDUKACIJI....	12
6.1. Utjecaj plesa na motoričke sposobnosti učenika.....	12
6.2. Utjecaj plesa na kognitivne sposobnosti učenika.....	13
6.3. Utjecaj plesa na morfološke karakteristike učenika .....	13
6.4. Utjecaj plesa na konativne osobine ličnosti učenika .....	14
6.5. Utjecaj plesa na socijalni aspekt života učenika .....	14
7. ZASTUPLJENOST ELEMENATA PLESA U KURIKULUMU .....	15
8. PROVEDENO ISTRAŽIVANJE.....	16
9. PRIMJER NASTAVNE PRIPRAVE ZA KORIŠTENJE ELEMENATA PLESA U PRIMARNOJ EDUKACIJI .....	23
10. ZAKLJUČAK.....	31
11. LITERATURA .....	33
Popis slika: .....	35
Popis grafikona:.....	35

## 1. UVOD

„Umjetnost je poseban oblik stvaralačke aktivnosti čovjeka bazirane na estetskom doživljaju i životnom iskustvu stvaraoca.“ (Bijelić, 2006, str. 24). Umjetnost također ima nekoliko funkcija kao što su estetska, spoznajna, komunikativna, odgojno-obrazovna, zabavna... Bitno je prvenstveno definirati što je to umjetnost kako bi nam bilo jednostavnije proučavati ples upravo zato što je ples jedna vrsta umjetnosti. Ples se od samih početaka čovjekova postojanja prožimao kroz sve aspekte njegovog života te je imao veoma značajnu ulogu u obredima rata, rada, ljubavi, proslavama vjenčanja, sprovoda i izražavanju emocija (Bijelić, 2006). Cilj ovog rada je ukratko objasniti pojam plesa, njegovo postojanje i razvoj kroz povijest, njegovu podjelu, te ono najvažnije korištenje elemenata plesa u primarnoj edukaciji i njegov pozitivan utjecaj na razvoj djeteta mlađe školske dobi. Rad se temelji na mnogim istraživanjima koja su provedena i koja dokazuju kako kineziološka aktivnost, odnosno ples, imaju značajan pozitivan utjecaj na razvoj djeteta. Također, priloženo je istraživanje o stavovima učenika o elementima plesa u primarnoj edukaciji. Cilj istraživanja bio je ispitati stavove učenika o korištenju elemenata plesa u primarnoj edukaciji, ali i u slobodno vrijeme. Istraživanje je bilo provedeno na sveukupnom uzorku od 49 učenika 3. i 4. razredu osnovne škole. Svi ispitanici odabrani su slučajnim odabirom te su ispunjavali anketu koja se sastojala od 9 jednostavnih pitanja vezana uz ples. Na kraju rada nalazi se nastavna priprava kao ideja i primjer za uvođenje elemenata plesa u primarnoj edukaciji.

## 2. PLES

„Ples je umjetnost harmonična pokreta tijela u ritmičkom slijedu; oblik neverbalnog izražavanja i komunikacije. U društveno-kulturnom okružju ima različita simbolička značenja“ (Hrvatska enciklopedija).

### 2.1. Definicija plesa

„Ples je praizvor svih umjetnosti koji ima svoj izraz u ljudskoj личности.“ (Srhoj i Miletić, 2000). Umjetnost plesa u uskoj je vezi s ratom, radom i ljubavi- točnije sa svim ljudskim tradicijama. Također, neki od filozofa najstarijih civilizacija ples su držali modelom prema kojem je satkan čovjekov moralni život. Ples je simbolizirao karakteristike čovjekovog plemena, društvenih običaja te religiju (Srhoj i Miletić, 2000). Ana Maletić (1986) smatra kako je ples možda i najsloženija, kulturno-povijesna materija, zbog svoje promjenjive i teško omeđive građe. Ples je od starih civilizacija pa sve do danas ostao predmetom nagađanja i filozofskih razmatranja zbog svoje jednako snažne fizičke i psihičke komponente. Plesom se izražavaju emocije, povezuje ga se s igrom, te sadržava socijalne i estetske motive (Maletić, 1986). Jedan od najvećih teoretičara umjetnosti plesa smatra kako uloga plesa nije sadržana samo u zadovoljavanju svojim pokretima i emocijama, već da čovjek plesanjem gasi potrebu za razmjenu emocija. Curt Sachs rekao je kako je ples motorička reakcija na povećano veselje, a Dragan Jocić kako je ples spona između ljudi (Bijelić, 2006).

### 2.2. Povijest plesa

Bijelić (2006) u svojoj knjizi navodi citat poznatog plesno-baletnog pisca Choujoya, koji govori da „početak plesa se krije negdje između prvih pet dana stvaranja svijeta; prvih pet zato što je šesti dan stvoren čovjek, a ples je stariji od čovjeka.“ (Bijelić, 2006, str.25).

#### 2.2.1. Prapovijest

Kako bismo zaista mogli razumjeti nešto više o plesu, potrebno je istražiti sam njegov početak. Prvi zapisi o plesu i plesanju pronađeni su na pećinskim zidovima primitivnih zajednica. Ples je zauzimaio mjesto u svim aspektima ljudskog života, što je bilo neizbježno budući da je ritam prisutan u svakoj pojavi i biću koje okružuje čovjeka. Već od tada, pokret je bio čovjekovo sredstvo izražavanja te su tada ljudi imali različite kategorije plesa, odnosno igre. U prvu kategoriju pripadaju plesovi s motivima lova, ribolova i rada na zemlji. Zatim slijede ratnički plesovi u kojima su se imitirale borbe te podizao moral zajednice. U treću kategoriju pripadale su svečarske igre ili plesovi s kojima se obilježavala uspješna žetva, rođenje djeteta,



ženidba, pa čak i smrt. Religiozni ili magijski plesovi pripadaju u zadnju kategoriju te su bili izrazito zastupljeni u tom periodu zbog religioznosti članova zajednica koji su bili vjerovali da postoji koja im donosi i dobre i loše stvari. Religiozni plesovi sadržavali su mnoštvo mističnih pokreta. Ples je u primitivnim zajednicama bio dio svakodnevnih rituala te je imao veoma važnu ulogu u ljudskim životima (Bijelić, 2006).

### 2.2.2. *Stari vijek*

Dolaskom starog vijeka, pristigao je i novi način života koji je plesu dao nove karakteristike. Stare karakteristike plesa su i dalje bile aktualne, no postepeno su se vremenom mijenjale i pretvarale u novi ples. Robovlasništvo je pristiglo kao novi društveni poredak i podijelilo je društvo na klase, te se samim time i ples počeo dijeliti u više različitih smjerova. Narodi iz različitih dijelova svijeta imali su svoje različite karakteristične plesove s ponekim zajedničkim obilježjima. Ples je zadržao obredni karakter, no više se usmjerio na proslavu rođenja, svadbe i smrti kao tipične događaje koja svaka zajednica želi obilježiti na neki način. Također se zadržao i ratnički ples, a iz tzv. erotskog plesa razvija se zabavni ples kojem je bilo u cilju zabaviti osobu koja pleše ili druge koji je gledaju. Pa tako na primjer u Vizantiji ples ima posebnu odliku akrobatike, „levantinski“ ples izvode profesionalne plesačice, a Grci plesu pridonose novu dimenziju scene uz čiju pomoć ples dobiva scenski doživljaj. Za to vrijeme u Indiji su osnovane posebne plesne škole u kojima su se školovale plesačice harema ili bajadere, dok su u Japanu karakteristične plesačice gejša. Nadalje, neki od plesova koji su obilježili ovaj period bili su ekstatički plesovi koji se u Grčkoj nazivaju „bahanalije“, a u Rimu „juvenilije“ i „floralije“. Osnovna karakteristika takvih plesova bila je izbacivanje podsvjesnih želja i primarnih nagona koji se sakrivaju u svakodnevnom životu (Bijelić, 2006).

### 2.2.3. *Srednji vijek*

Rani srednji vijek, odnosno razdoblje feudalizma, ujedno je i razdoblje s najmanje pozitivnih pomaka u povijesti plesa. Razlog je zabrana crkve te pokušaj da zabrani i ukine običaj plesanja u narodu. Bez obzira na drastične zabrane, ljudi u narodu su i dalje plesali. Jedino što se moglo smatrati plesom u to doba bili su elementi ponašanja na dvoru- reveranse, pozdravi i nakloni damama. Iz tih elemenata se kasnije razvijaju specifični dvoranski plesovi (Bijelić, 2006).

Kasni srednji vijek okarakteriziran je razvojem plesa u tri pravca. Prvi pravac bili su narodni igre i plesovi u kojima se nastavljaju tradicionalne igre u istim oblicima, formama i običajima plesa, što i danas čini bit i osnovu folklora različitih naroda. Drugi pravac bili su

plemički ili dvoranski plesovi, koji su za funkciju imali lijepo ponašanje na dvoru. Svaka osoba na dvoru koja je držala do sebe, nastojala je naučiti plesati te su za to bilo zaduženi profesionalni učitelji plesa. U to doba pojavljuju se prvi plesovi u kojima se plesači drže za ruke- farandola i branle, a kod plesa Estampe sudjeluju kavalir i dvije dame. Zadnji pravac bile su gradske igre u kojima su stanovnici gradova pretvarali stare običajne igre te ih osvježili smještajući ih u novi prostor, na trgovima, ispred javnih objekata gdje se organiziraju zabave i proslave u kojima sudjeluje velik broj ljudi (Bijelić, 2006).

#### 2.2.4. *Novi vijek*

Kada govorimo o novom vijeku, uzimamo u obzir razdoblje renesanse, baroka, rokokoja, realizma, romantizma i dvadesetog vijeka. U doba renesanse, umjetnost je u svim pogledima cvjetala, pa se tako mijenjao i ples. Postojala su dva vida plesanja društvenih plesova: „niske“ koračne igre nastale iz aristokratskog držanja i kretanja po dvoru, te „visoke“ igre u kojima je dominirala glazba živahnog karaktera uz koju su se plesači okretali, pravili male poskoke i skokove te udarali u pod. Predstavnicima „niskih“ plesova bili su saltarelo, piva, alemanda, pavana, basadanse, kuranta i drugi, a „visokih“ volta i galjarda. Ti plesovi razdvajali su se na ples seljaka i zanatlija te ples aristokracije na dvoru. Nadalje, u doba renesanse razvili su se prvi koraci baletske umjetnosti. Na početku baroknog doba, ples zadobiva nove elemente koji dolaze iz usmjerenja ljudi ka krajnosti i željom za demonskom igrom. Kič i pretjerana napunjenost prostora postaju karakteristike baroka, a specifični društveni plesovi tog doba bili su menuet, svita, sarabanda, gige, gavota, estampie, morisco i drugi. Osnivanje Plesne akademije 1661. godine na dvoru kralja Louisa XIV. daleko je najvažniji događaj u svijetu plesa u tom periodu. Za doba rokokoja, balet doživljava daljnji razvoj u smislu profesionalnih baletnih plesača koji su na dvoru predstavljali svoje koreografije. Pojavljuju se balske sale, glavne karakteristike rokokoja postaju suptilnost, profinjenost i elegancija, a tipični plesovi bili su kadril i kotiljon. U realizmu, u plesu se primjećuju umjerene emocije i jasni oblici. Gavota se pleše brže, a popularizirani su poljski ples poloneza, galop i mazurka. U doba romantizma u plesu se primjećuje slobodni izraz emocija, ljepote i plemenitosti. Valcer, poloneza, galop, polka, tarantela i mazurka doživljavaju svoj potpuni procvat. Ples postaje prirodniji, a kretanje, oblačenje i ponašanje postaje slobodnije. Doba dvadesetog vijeka sa sobom donosi novosti u stilu plesanja, oblačenju, tehnicima te drugim elementima plesa. Iz Amerike kao osvježenje u plesu stižu two step, onestep, regtime, boston i foxtrott, dok se u Parizu pojavljuje tango- šokantan ples Argentinskog podrijetla koji se brzo prenosio i doživio pravu modnu euforiju. Drugo desetljeće obilježili su quickstep, slowfox, charleston, blues, shimmy i jazz. Također, plesovi

Latinske Amerike mambo, bolero, rumba, quaracha i calypso postali su sve poznatiji. Iz Amerike, pristižu plesovi ragtime, dixieland, blues, swing i boogie-woogie. Francuzi su te plesove prihvaćali i prilagođavali ukusu i stilu Europe. U razdoblju između 1940. i 1950. godine, ples nije bio toliko popularan zbog ekonomske situacije, no pred kraj tog razdoblja razvio se lambeth walk, palais glide, conga i jive. Rock & roll i cha-cha-cha bili su karakteristični plesovi toga doba. U razdoblju šezdesetih godina, pojavljuje se ples Twist, a uz njega i madison, slop, hully-gully, lambada i bosa nova. U sedamdesetim godinama nema značajnije pojave novih plesova, no otvaraju se disco klubovi u kojima se pleše na potpuno drugačiji način. Osamdesetih godina, ples se seli na ulice te su sve popularniji plesovi s novim gimnastičko-akrobatskim elementima- breakdance, electric boogie, salsa, rave i hip-hop (Bijelić, 2006).

### *2.3. Labanovih šesnaest tema umjetnosti pokreta*

Rudolf Laban (1879.-1958.) bio je veliki njemački teoretičar, plesni pedagog i umjetnik koji je proučavao ljudski pokret sve od njegove strukture do psiho-bioloških i socijalnih aspekata. Bio je značajni inovator u domeni umjetnosti pokreta 20. stoljeća. Glavna područja njegovoj učenja bila su učenje o izražajnim kvalitetama pokreta, odnosno eukinetika, te učenje o oblicima i prostornoj harmoniji pokretna ili koreutika (Srhoj i Miletić, 2000). Rudolf Laban je u odgojne svrhe podijelio gradivo svoje umjetnosti pokreta u šesnaest tema. Prvih osam tema predstavlja osnovne teme, a drugim osam tema je njihova nadopuna.

#### *2.3.1. Osam osnovnih tema umjetnosti pokreta*

U prvoj temi- *svijest o svome tijelu*, obrađuje se svijest o vlastitom tijelu dok je u pokretu, upoznaju se mogućnosti gibanja iz pojedinih zglobova tijela, te se upoznaje s razvijanjem svijesti o tijelu u pokretu utvrđivanjem kinestetičkog osjećaja. Također se govori o dvostrukom djelovanju plesa- onom umirujućem i onom uzbuđujućem koji u čovjeku potiče emociju. Takvo dvostruko djelovanje uvelike može biti od pomoći u nastavi gdje dinamičan i živahan dio razreda plesom možemo smiriti, a onaj pasivniji dio razreda razbuditi i potaknuti na živahnost. Druga tema, *spoznaja vremenskog trajanja i dinamike kao elemenata ritma*, ima za zadaću probuditi svijest učenika o organskoj podlozi ritma te usredotočiti njegovu pažnju na subjektivni i objektivni doživljaj brzine i jačine pokreta. Također govori o uzajamnosti dinamike i vremena koje se posebno ističe kod osjećaja koje budi ubrzavanje i usporavanje pokreta- veća brzina kretanja kod učenika će izazvati veselje i smije, a sporije kretanje će ih smiriti. Treća tema, *spoznaja prostora* omogućuje osnovnu orijentaciju u prostoru, te upoznaje

učenike s njegovim osobnim prostorom, odnosno prostorom koji možemo s istog mjesta obuhvatiti ili dokučiti ekstenzijama, fleksijama ili rotacijom trupa i udova- našom kinesferom. Četvrta tema ima naslov *tok pokreta*, a bavi se osvješćivanjem slobodnog i vezanog toka čovjekovog gibanje, stjecanjem sposobnosti i iskustva u ostvarenju sljedova pokreta u slobodnom i vezanom toku. Također, govori se o tvorbi cjeline pokreta te su ponuđeni prijedlozi o primjeni cijelog gradiva te teme na nastavi. Peta tema, *prilagođavanje partneru i suradnja s drugima*, plesni odgoj razmatra s aspekta njegovog socijalnog značenja. Učenike uvodi i uči kako surađivati s partnerom, prihvaćati njegove zahtjeve te naučiti funkcionirati uz tuđe poticaje. Šesta tema s naslovom *tijelo kao alat i instrument plesnog izražavanja* za glavni sadržaj nudi proširenje rječnike pokreta putem stjecanja tjelesne vještine. Usmjerava pažnju učenika na daljnje mogućnosti gibanja s težištem na stjecanju tjelesne vještine te uči učenike da koriste tijelo kao instrument umjetničkog izražavanja. Sedma tema tumači *spoznaju osnovnih izražajnih akcija*. Objašnjava termin „effort“ ili osnovne dinamičke akcije koji su nosioci raznih izražaja i nastaju iz međusobnih odnosa dinamike u smislu jačine, prostora i vremena. Taj Labanov termin „effort“ označava motivaciju za pokret te akciju koja iz nje proizlazi. Zadnja osnovna tema ili osma tema s naslovom *radni ritmovi i plesovi rada*, objašnjava te ritmove koji su nastali izvođenjem radnih, funkcionalnih pokreta i njihovih transpozicija u plesne sekvence (Maletić, 1983).

### 2.3.2. Osam tema nadogradnje umjetnosti pokreta

Deveta tema proučava *oblike koje pokretima opisujemo oko tijela i oblike koje vlastitim tijelom modeliramo u prostoru*. U ovoj temi obrađuju se i opisuju svi oblici koje čovjek svojim pokretom opisuje po zraku i tlu, ali i oblike koje tijelo poprima u određenom pokretu ili pri zauzimanju različitih stavova. Deseta tema bavi se *prelazima između efort-akcija*. U ovoj temi obrađeni su sljedovi (koji mogu biti blagi, iznenađujući ili kontrastni) koji nastaju prelaskom iz jedne akcije u drugu. Također su obrađeni i eforti s kombinacijama od dva ili tri elementa u ovoj temi. Jedanaesta tema govori o *kretanju kinesferom po zakonitostima prostorne harmonije*. Ova tema se usmjerava na osnove ove grane Labanova učenja čija detaljnija teorija i praksa spada u profesionalnu izobrazbu modernih plesača i koreografa koji svoj rad temelje na Labanovim principima. Dvanaesta tema proučava *međusobno prožimanje oblika i sadržaja*. Ona je usko povezana s devetom, desetom i jedanaestom temom te njen sadržaj proširuje primjenu u prethodnim temama obrađenim teorijskim, tehničkim i izražajnim mogućnostima. Trinaesta tema, s naslovom *elevacija*, razmatra pripremu i izvođenje plesačevog stremljenja uvis i dizanje s tla, te odnose elevacije sa efortom, elementima dinamike, vremena i prostora,

oblicima pokreta i glazbom. Četrnaesta tema proučava *buđenje osjećaja za rad u grupama i za međusobne odnose u zajednici*. U ovoj se temi izgrađuje i naglašava važnost osjećaja za rad i suradnju u kolektivu. Petnaesta tema obrađuje *grupne formacije*. Za nju bi se moglo reći kako je nastavak a ujedno i proširenje četrnaeste teme. Obraduje simboliku grupnih formacija, povezanost s ostalim temama te međuprostore. Šesnaesta, te ujedno i zadnja tema, ima naslov *pokret kao ples i ples kao umjetnost*. Ova tema je uvod u koreografsku kompoziciju, a govori o razlikama između umjetničke kulture pokreta kao samoizražavanja i plesno-koreografske umjetnosti kao estetski oblikovane plesne poruke (Maletić, 1983).

#### *2.4. Ples i kineziologija*

„Kineziologija je znanost koja pokret i kretanje čovjeka proučava u svim njegovim oblicima i međusobnim relacijama, kao i relacijama pokreta i kretanja sa svim drugim oblicima ljudskog postojanja i djelovanja“ (Jurko, Čular, Badrić i Sporiš, 2015, prema Prot 2001, str. 12). Uz sportsku i ritmičku gimnastiku, umjetničko klizanje, sinkronizirano plivanje i skokove u vodu, ples pripada u kineziologiju estetskih aktivnosti koja proučava aktivnosti „kojima je cilj dostići neki estetski kriterij izvođenjem dopuštenih kretanja, a dominira aciklički tip kretanja koje se izvodi sukladno nekom konvencionalnom sustavu“ (Mraković, 1997, str. 25). Estetske pokrete karakterizira skladna harmonična povezanost u ritmičku i estetski zanimljivu cjelinu. Također, takvi pokreti zahtijevaju razvoj osjećaja za ritam, koordinaciju, fleksibilnost, brzinu i snagu kako bi bili uspješno izvedeni (Mraković, 2016). „Estetske aktivnosti savršen su spoj umjetnosti i kretanja, a kod većine aktivnosti spajanje s glazbom daje dodatnu ljepotu“ (Mraković, 2016, str. 94.)

### **3. VRSTE PLESA**

Podjela plesova na vrste može varirati ovisno o različitim izvorima, no većina izvora se može složiti kako postoje tri vrste plesa: narodni plesovi, društveni plesovi te umjetnički plesovi (Mraković, 2016).

#### *3.1. Narodni plesovi*

„Narodni plesovi su umjetničko djelo naroda, koji je u svojoj neiscrpoj riznici našao sve moguće oblike doživljavanja lijepoga, izraženo poezijom, melodijom i kretnjom- plesom.“ (Mraković, 2016, str. 95, prema Krameršek, 1959). Korak, plesni pokret, plesna figura, prostorna figura i prostorni raspored čine strukturu narodnog plesa. Stil plesa je urođena i stečena forma plesnih pokreta cijelog tijela. Okružje, sudionici i promatrači čine kontekst

narodnih plesova (Mikulić, Prskalo i Runjić, 2007). Narodni plesovi različitih naroda razlikuju se s obzirom na podneblje, kulturu, odjeću, obuću, frizuru, životne navike i običaje te vjerovanja tog naroda. Nadalje, narodni plesovi imaju svoju znanost- etnokoreologiju, koja se bavi skupljanjem, dokumentiranjem, analiziranjem, sistematiziranjem i tumačenjem folklornih plesova (Hrvatska enciklopedija). Kolo je osnovna forma narodnog plesa te simbolizira zajednički život jednog naroda. Po svojoj formi, kolo može biti otvoreno ili zatvoreno. Većina narodnih plesova popraćena je vokalnom ili instrumentalnom pratnjom, a posebnost tim plesovima daju i raznolike narodne nošnje (Srhoj i Miletić, 2000). Područje Hrvatske moguće je podijeliti na četiri etnografske zone: panonsku plesnu zonu, jadransku plesnu zonu, alpsku plesnu zonu i dinarsku plesnu zonu. Na taj način, Milovan Gavazzi objedinio je osobine narodnih plesova koje su veoma slične te napravio navedenu podjelu (Ivančan, 1971).

### 3.2. Društveni plesovi

Društveni plesovi su nastali te su se kroz povijest razvijali iz narodnih plesova. Ples kao sastavni dio kulture naroda diljem svijeta, kroz stoljeća se mijenjao te prilagođavao društvu i okolini, načinima odijevanja i ponašanja. Svoj najznačajniji razvoj, društveni plesovi doživjeli su u doba renesanse. Također, iz društvenih plesova razvio se i sport pod nazivom *Sportski ples*, koji sadržava sve karakteristike sporta- trenajni proces, natjecanje i međunarodni plesni sportski savez (Bijelić, 2006). Društveni plesovi svoju su podjelu ostvarili uzimajući u obzir njihove značajke, trajanje, vrijeme i mjesto nastanka, a dijele se na sljedeće skupine:

#### 1) STANDARDNI PLESOVI

- Engleski valcer
- Bečki valcer
- Slowfox (spori foxtrot)
- Tango
- Quick step (brzi foxtrot)

#### 2) LATINOAMERIČKI PLESOVI

- Rumba
- Samba
- Cha-cha-cha
- Mambo
- Paso doble
- Jive

### 3) SJEVERNOAMERIČKI PLESOVI I MODERNI PLESOVI

- Jazz
- Swing
- Boogie woogie
- Charleston
- Blues
- Rock'n' roll
- Twist
- Disco plesovi (Mraković, 2016)

#### *3.3. Umjetnički plesovi*

Prema Mraković (2016) umjetnički ples je najbolje očuvao u sebi čovjekovu potrebu da se izražava pomoću tjelesnih pokreta cijelim svojim bićem, što je ujedno i primarna suština samoga plesa. Nadalje, razvoj umjetničkih plesova veže se uz vrijeme renesanse i baroka u Italiji, a nastali su kroz razvoj baleta te sadržavaju obilježja baleta i osnove baletske tehnike. Kroz dugi niz stoljeća balet je bio jedini oblik umjetničkog plesa. Tek početkom 20. stoljeća nastaju novi oblici koji podržavaju slobodniju formu baletne plesne tehnike te tako nastaju suvremeni, moderni plesovi. Umjetničke plesove dijelimo na apsolutnu igru, programsku igru i balet. Apsolutna igra pripada pravcu ekspresionizma te se u njoj pokret izražava pokretom oblikovanim s obzirom na vrijeme, prostor, dinamiku i ritam. U apsolutnoj igri ne postoji ni konkretna radnja ni misaoni proces iza plesa, već samo slijed pokreta. U programskoj igri ples je ilustracija koja nastaje iz pantomime. Sadržava konkretnu poruku ili zamisao kroz koju je izražava određena ideja i emocija. Najveći dio umjetničkog plesa pripada baletu, čiji se elementi također koriste u treniranju svih društvenih plesova. Elementi klasičnog baleta neizmjerljivo su važni za scenski nastup, razvijanje fleksibilnosti, ravnoteže i ostalih motoričkih sposobnosti te izražavanje emocija. Klasični baletni ples spoj je koraka, okreta i skokova povezanih u jednu smislenu cjelinu. Romantične priče i bajke najčešći su sadržaj baletnih predstava (Bijelić, 2006).

## 4. ULOGA GLAZBE KOD POKRETA

### 4.1. Pokret

„Pokret je psihička akcija koja se sastoji od senzornih živčanih podražaja, unutarnje akcije koja se sastoji od senzornih živčanih podražaja, unutarnje akcije središnjeg živčanog sustava i vanjske kretnje“ (Kosinac, 2011, str. 95). Odrasli čovjek te psihičke akcije voljno može zaustaviti da se ne dogodi vanjska kretnja, no dijete to ne može kontrolirati. Prema Wallonu (1995) pokret je jedina aktivnost djeteta kroz koju do izražaja dolazi njegov psihički život prije razvoja govora i njegovih prvih riječi. Tako se na temelju razvoja pokreta, odnosno motoričkog razvoja djeteta može pratiti i djetetov kognitivni razvoj. Dijete kroz pokret izražava svoje osjećaje, te je izgradnja djetetove osobnosti u ranom razvoju nezamisliva bez korisnog utjecaja pokreta i glazbe (Kosinac, 2011).

### 4.2. Glazba i pokret

Pokret je „senzomotoričko slušanje, koje se temelji na činjenici da nijedan drugi osjet ne prodire tako duboko u druga osjetna područja kao što se događa pri slušanju glazbe. Pritom je cijeli senzorijski zahvaćen rezonancijom što se izražava različitim, više ili manje vidljivim pokretima“ (Vrandečić i Didović, 2010, str. 54). Djeci je vrlo teško ostati smireni prilikom slušanja glazbe bez da naprave neki pokret. Jedna od glazbenih sastavnica je ritam, a upravo se pomoću ritma doživljava i ostvaruje pokret te se osvještavaju glazbene sastavnice. Kroz pokret, razvija se osjećaj za slobodni ritam te se djecu potiče na samostalno plesanje uz glazbu. Također, uz ritam se razvija koordinacija pokreta (Vrandečić i Didović, 2010). Nadalje, Manasteriotti (1981) ističe sljedeće: „razvijen osjećaj za ritam je sposobnost zapažanja, shvaćanja i izvođenja vremenskih odnosa (trajanja) u muzici. Taj osjećaj u elementarnom obliku postoji u svakog normalno razvijenog djeteta, ali stupanja njegove razvijenosti ovisi o odgoju. Najuspješnije sredstvo za razvijanje osjećaja za ritam su muzičke igre u kojima djeca izvode ritam u govoru, pokretima i na udaraljkama“ (Manasteriotti, 1981, str. 32). U radu se također navodi da izvedbe igara uz glazbu imaju mnoštvo pozitivnih utjecaja kod djece, kao na primjer razvijanje hoda i trčanja, jačanje mišićne mase i organizma te potiče pravilno držanje tijela. Uz glazbu, pokreti djece postaju pravilniji i skladniji, pa se tako može zaključiti kako se glazbenim odgojem ostvaruje pravilan fizički razvoj djece (Manasteriotti, 1981). Piaget stoji pri tome da dijete mlađe školske dobi usvaja i shvaća pojam trajanja upravo uz pokret. Tijelo pokreće zvučni podražaj i pravilnom otklonom tijela s jedne na drugu stranu, ono proživljava ritam i trajanje. Na taj način se razvija osjećaj za vrijeme koje prolazi. Analizirajući te pokrete,



možemo zaključiti da postoje tri osnovna smjera u prostoru: pomicanje tijela lijevo-desno, koraci naprijed-natrag i oblikovanje kruga u pokretu, odnosno okretanje lica prema središtu-izvoru (Šmit, 2001). U vidu istraživanja na ovu temu, Anshel i Marisi (1978) u svom radu navode kako postoje empirijska opažanja te dokumentacija koja predlažu kako glazba ima potencijalno estetski utjecaj na organizam. Također spominju kako postoje mnoga istraživanja koja dokazuju poboljšanje izvedbe aktivnosti, ukoliko je ta aktivnosti izvedena uz ritamsku pratnju. Autori su na uzorku od 32 osobe proveli istraživanje te su došli do zaključka kako se fizička izdržljivost može povećati ako je kretanje ritmički usklađeno s glazbenim podražajem (Anshel i Marisi, 1978).

## **5. PLESNE STRUKTURE**

Plesne strukture u svojim osnovama temelje se na prirodnim oblicima kretanja, odnosno na hodanju, trčanju, skakanju i bacanju. Takve strukture izrazito pozitivno djeluju na razvoj osjećaja za izvođenje prostornih i vremenskih pokreta i kretanja zbog toga što se izvode u različitim formacijama uz različitu ritamsku pratnju, pjevanje ili glazbu (Findak, 1994).

Sadržaji plesnih struktura su također i dječji plesovi te jednostavne forme narodnih i društvenih plesova čiji je cilj razvijati estetsku kulturu pokreta u svim njezinim dijelovima: lijepo držanje tijela, orijentacija u prostoru, izražavanje emocija u pokretu, glazbena izražajnost (takt, ritam, tempo, dinamika, melodija), osjećaj odnosa tona i pokreta i slobodna kreativnost pokreta i glazbe. Prilikom uvođenja plesnih struktura važno je započeti s učenjem struktura pokreta. Zatim je potrebno temeljito obraditi i usavršiti takt, ritam, tempo, dinamiku i melodiju-odnosno glazbeno izražavanje. Koracima će učenici izražavati vrijednost nota po trajanju, a pokretima ruku naglašeni i nenaglašeni dijelovi takta. Zatim je potrebno povezati pokrete i glazbu pazeći na izražajnost te samim time poticati učenikovo kreativno izražavanje plesom. Dalje se ti pokreti uz glazbu povezuju u ritmičke cjeline te se izvode u različitim oblicima plesnih igara i različitim formacijama. Uz neke plesne strukture moguće je koristiti pomagala kao što su lopte, loptice, zastavice, zvončići, trake, vijače, štapiće i ostalo. U obradi plesnih struktura u nižim razredima osnovne škole najpoželjnije je koristiti dvodijelne, trodijelne i četverodijelne glazbene mjere te odabirati glazbu koja je učenicima poznata i bliska. Također je bitno obratiti pozornost na dužinu trajanja odabrane glazbe, kako bi učenicima olakšali pamćenje. Izvođenje plesnih struktura moguće je izvoditi pojedinačno, u parovima ili skupinama te uz pjesmu, pljeskanje, ili uz pomoć udaraljka ili instrumenata (Šumanović,

Filipović i Sentkiralji, 2005). Findak (1994) u svojoj knjizi spominje kako „plesovi utječu na lijepo držanje tijela, na skladnost pokreta, razvijaju osjećaj za lijepo i ritmičko kretanje, a učenjem plesova iz zavičaja i iz drugih krajeva naše zemlje učenici razvijaju ljubav prema svome kraju i prema drugim krajevima naše zemlje, jednom riječju- ljubav prema domovini.“ (Findak, 1994, str. 152).

## **6. PREDNOSTI KORIŠTENJA ELEMENATA PLESA U PRIMARNOJ EDUKACIJI**

Ples potiče samostalnost, inicijativu i samopoštovanje te doprinosi obogaćivanju procesa poučavanja i učenja te stjecanju kognitivnih, psiho-motoričkih i socio-emocionalnih vještina. U istraživanju koje su proveli Soares i Lucena 2012. godine sudjelovalo je 55 učenika, oba spola i različitih etničkih skupina, u dobi od 6 do 11 godina. Za potrebe ovog istraživanja, učenici su bili podučavani igrama pokreta, hip hopom i modernim jazzom te portugalskim internacionalnim plesovima. Evaluacije su provedene na početku i na kraju školske godine 2009./2010. Rezultati istraživanja utvrdili su da je na socio-emocionalnoj razini došlo do značajnog razvoja autonomije, suradnje i prihvaćanja kritika. Potvrđeno je da je došlo do poboljšanja tjelesne aktivnosti i stjecanje pojma prostora. Što se tiče rada na tijelu, postignuto je povećanje ravnoteže kao i poboljšanje posturalnog poravnanja (Soares i Lucena, 2013).

### *6.1. Utjecaj plesa na motoričke sposobnosti učenika*

„Motoričke sposobnosti uvjetno se definiraju kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za praktički beskonačan broj manifestnih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati“ (Findak, 1995, str. 14). Pravilno razvijene motoričke sposobnosti omogućavaju čovjeku dugotrajno, brzo, snažno, koordinirano i precizno izvođenje raznih motoričkih pokreta (Milanović, 2013). U mnogim istraživanjima dokazano je kako ples ima pozitivan utjecaj na razvijanje motoričkih sposobnosti učenika. Ladešić i Mrgan (2007) u svome radu navode nekoliko autora koji su u svojim istraživanjima dokazali pozitivan utjecaj plesa na motorike sposobnosti. Tako u jednom od istraživanja Schwartzov (1939) dokazuje pozitivan utjecaj na razvoj na i održavanje brzine, snage i izdržljivosti, dok Mathews (1954) u svom istraživanju dokazuje kako moderni ples ima značajni utjecaj na generalnu motoričku sposobnost. Gruen (1955) utvrdio je da se u prvoj godini plesnog treninga može pozitivno utjecati na ravnotežu. Razvoj motoričkih dimenzija i kretnog stvaralaštva dokazao je Dropčov (1986) u svom istraživanju, dok Bezjak (1971) dolazi do rezultata kako je snaga u stanovitoj korelaciji s

plesom, dok su koordinacija i brzina u nešto manjoj, ali i dalje značajnoj korelaciji. Shick, Stonewr i Jette u 1983. godini potvrđuju utilitarnost plesa u razvoju ravnoteže. Oreb je 1992. proveo istraživanje o transformacijskim efektima temeljenim na nastavi plesa nasuprot konvencionalne nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Istraživanje je rezultiralo tome da je program plesa proizveo pozitivne kvantitativne promjene u tranzitivnom (određene frekvencijom pokreta nogu ili brzinom, ritmičnosti ili koordinacijom i donekle fleksibilnosti) i finalnom mjerenju (kod ritmičnosti). U radu Ladešić i Mrgan (2007) također se spominje kako ples „prije svega ima znatan pozitivan utjecaj na razvoj brojnih sposobnosti kod djece, kao osjećaj za ritam, osjećaj za pokret, ljepotu izvođenja pokreta, njihovu sposobnost vizualizacije vlastitog položaja u skupini, ali prije svega plesom razvijamo bazične motoričke sposobnosti kao što su: fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina i koordinacija. Vrlo je važno da ovu vrstu sadržaja prilagodimo dobi i interesu djece, ne samo zbog postizanja optimalnog razvoja kod djeteta, već i zbog kreiranja ugodnog okruženja u kojem će se dijete dobro osjećati“ (Ladešić i Mrgan, 2007).

### *6.2. Utjecaj plesa na kognitivne sposobnosti učenika*

„Kognitivne ili spoznajne sposobnosti omogućuju primanje, prijenos i preradu informacija, što se ostvaruje u kontaktu s okolinom. One predstavljaju osnovu misaone svjesne aktivnosti i bez njih bilo bi nemoguće rukovoditi odgojno-obrazovnim procesom“ (Findak, 1995, str. 14). Sibley i Etnier (2003) svojim istraživanjem su utvrdili kako postoji značajna povezanost između tjelesne aktivnosti i kognitivnog funkcioniranja. Došli su do zaključka da tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na proces učenja (Prskalo i Sporiš, 2016). „Što su kretnje strukture pojedine sportske aktivnosti složenije, pokreti finiji, precizniji, neuobičajeniji, to će se sportaš u početnim fazama učenja i vježbanja tih kretnih struktura više oslanjati na kognitivne sposobnosti“ (Horga i Sabioncello, 1993). Možemo zaključiti kako prilikom plesanja, učenik usvaja nove kretnje i pokrete te prilikom usvajanja cijele koreografije ili samo niza nekoliko različitih pokreta, razvija svoje kognitivne sposobnosti.

### *6.3. Utjecaj plesa na morfološke karakteristike učenika*

„Antropometrijske karakteristike, odnosno morfološke značajke, osobina su odgovorna za dinamiku rasta i razvoja i značajke građe morfoloških obilježja u koje se ubrajaju rast kostiju, mišićna masa i masno tkivo“ (Prskalo i sporiš, 2016, str. 150, prema Findak, 1995). Morfološke značajke daju nam uvid u čovjekov aktualni status, odnosno sposobnost prilagodbe na utjecaj različitih faktora, ponajviše prehrane i vježbanja (Mišigoj-Duraković, 1995). Zdenko Kosinac

(2011) proveo je istraživanje o kvantitativnim i kvalitativnim promjenama u vidu morfoloških i motoričkih dimenzija kod šestogodišnje djece pomoću programiranog tjelesnog vježbanja. Uzorak je bio 116 šestogodišnjaka (60 djevojčica i 56 dječaka), a cilj istraživanja bio je utvrditi koje promjene će se dogoditi uz redovan program tjelesnog vježbanja u trajanju od tri mjeseca. Rezultat istraživanja je pokazao da tromjesečno vježbanje nije imalo značajan utjecaj na antropometrijske osobitosti, osim na malu redukciju potkožnog masnog tkiva kod djevojčica. Dogodile su se promjene u visini i težini, ali vjerojatnije je da su te promjene rezultat sazrijevanja (Kosinac, 2011). Međutim, prema Bannettu (1956) sportski ples i plivanje nalaze se na prvom mjestu kao aktivnost kojom se utječe na transformaciju kod osoba ženskog spola (Ladešić i Mrgan, 2007).

#### *6.4. Utjecaj plesa na konativne osobine ličnosti učenika*

Konativni faktori ili osobine ličnosti veliku ulogu imaju u razumijevanju i predviđanju ponašanja nekog pojedinca u različitim situacijama, uključujući situacije čovjek može iskusiti na treningu, natjecanju ili u nekim drugim situacijama. Mnogi stručnjaci se slažu kako su samopouzdanje, trema i kolegijalnost dio osobnosti sportaša koja je neizmjereno važna komponenta sportskog uspjeha. Kako bi lakše razumjeli sposobnost prilagodbe čovjekova ponašanja u različitim situacijama, Momirović i Ignjatović u 1977. godini predstavili su kibernetički model ličnosti koji opisuje različite konativne regulatore koji osiguravaju prilagodbu čovjeka na vanjske i unutarnje uvjete okoline tako da reagiraju na određeni tip problema tako da proizvedu specifičan tip reakcija, odnosno specifično ponašanje. Tada su pretpostavili kako postoje regulator obrane, regulator napada, regulator organskih funkcija, regulator aktiviteta, regulator cjeline ličnosti i regulator socijalnih odnosa ličnosti (Horga i Sabioncello, 1993). Djelovanjem kinezioloških podražaja, uključujući i bavljenje plesom, osobine ličnosti mogu biti unaprijeđene (Prskalo i Sporiš, 2016).

#### *6.5. Utjecaj plesa na socijalni aspekt života učenika*

„Socijalizacija je dugotrajan, složeni proces u kojim pojedinac u interakciji s društvenom okolinom razvija, oblikuje i uči društveno relevantne oblike doživljavanja i ponašanja: uvjerenja, stavove, vrijednosti, navike, običaji“ (Hrvatska enciklopedija). Čovjek je po prirodi društveno biće, te kao takav, socijalizacija i društveno okruženje uvelike može imati utjecaj na sve aspekte njegova života. U djetinjstvu se događa najvažniji dio socijalizacije, odnosno rana primarna socijalizacija, kada dijete uči jezik, te vrijednosne i normativne obrasce društva u kojem odrasta tako što reagira na ponašanje roditelja i ostalih osoba iz njegove blizine.

Socijalizacija se odvija kroz cijeli čovjekov život, pa se tako nakon djetinjstva događa u osnovnoj školi, sportskim skupinama, izvanškolskim aktivnostima... Tjelovježba djeci doprinosi sadržajnosti i dinamičnosti u svim fazama socijalizacije. U procesu socijalizacije, osobe i institucije u čovjekovoj neposrednoj okolini imaju bitan utjecajni faktor na učenje vještina i usvajanje vrijednosti i stavova tijekom života. Obitelj snosi glavnu ulogu u uključivanju djece u kineziološke aktivnosti, isto kao što ima glavnu ulogu u razini odgoja i obrazovanja kojem će dijete biti izloženo. Uključivanje djece u kineziološke aktivnosti ne samo da doprinosi socijalizaciji djece, već i socijalizaciji roditelja. Vodeći svoju djecu na neku vrstu tjelesnog vježbanje ili treninga, roditelji provode više vremena sa svojom djecom, ali se i nerijetko socijaliziraju i s drugim roditeljima te samim time i oni beneficiraju od tjelesne aktivnosti svoje djece. Dječje igre su nerijetko su kompetitivne te na taj način, djeca dobivaju uvid u svrhu natjecanja u sportu, pa tako i plesu, ali i drugim aspektima života. Kako djeca odrastaju, igre postaju složenije, te sadržavaju društveni aspekt podučavanja spolnih uloga, vještina i individualnih postignuća i emocionalnog izražavanja. Igre u sportovima, pa tako i plesu, olakšavaju zbližavanje i upoznavanje sa socijalnim okruženjem, normama i ulogama u društvu, te interakciju s drugim ljudima iz okoline (Mišigoj-Duraković, 1999), a kako navodi Bannett (1956), bavljenjem s narodnim plesovima može se postići visoki stupanj socijalizacije kod djece (Ladešić i Mrga, 2007).

## **7. ZASTUPLJENOST ELEMENATA PLESA U KURIKULUMU**

U sadržaju kurikuluma za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture za osnovnu školu ples i plesne strukture spominju se tek od trećeg razreda, a nastavljaju se spominjati i kroz četvrti razred osnovne škole.

U 3. razredu osnovne škole elementi plesa se spominju u sklopu predmetnog područja A- Kineziološka teorijska i motorička znanja te su navedeni u obliku sljedećih odgojno-obrazovnih ishoda:

### OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture.

*Razrada ishoda:* Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture

*Odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine:*

Izvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture povezujući naučene elemente u cjelinu. *Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:* narodni plesovi zavičajnog područja, dječji plesovi, ritmičke strukture.

*Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:* Aktivnost usmjeriti na usvajanje temeljne jednostavne strukture plesa i jednostavne koreografije.

U 4. razredu osnovne škole elementi plesa se također spominju u sklopu predmetnog područja A- Kineziološka teorijska i motorička znanja te su navedeni u obliku sljedećih odgojno-obrazovnih ishoda:

OŠ TZK A.4.2. Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.

*Razrada ishoda:* Izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.

Sudjeluje u osmišljavanju jednostavne koreografije.

*Odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine:*

Izvodi ritmičke i plesne strukture jednostavnih koreografija na temelju dobivenih uputa.

*Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:* raznovrsne ritmičke strukture, dječji folklorni plesovi, suvremeni plesovi.

*Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:* Aktivnosti usmjeriti na usvajanje i usavršavanje osnovne ritmičkih i plesnih struktura.

(Ministarstvo znanosti i obrazovanje, 2019).

## **8. PROVEDENO ISTRAŽIVANJE**

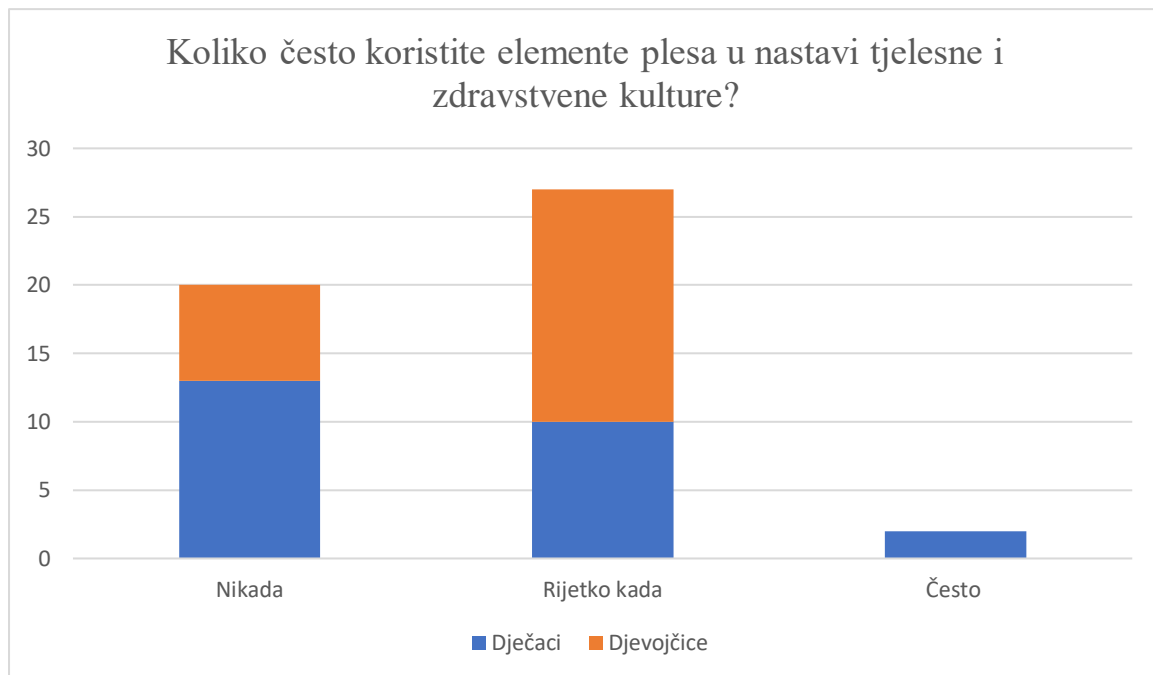
Za potrebe ovog diplomskog rada provedeno je istraživanje o elementima plesa u primarnoj edukaciji. Istraživanje je provedeno u Osnovnoj školi Vugrovec- Kašina na učenicima trećeg i četvrtog razreda. Uzorak ispitanika činilo je ukupno 49 učenika. Učenika 3. razreda bilo je sveukupno 28, od toga 12 djevojčica i 16 dječaka, a učenika 4. razreda bilo je sveukupno 21, od toga 12 djevojčica i 9 dječaka. Cilj istraživanja bio je ispitati stavove učenika o plesu u i izvan nastavnog procesa. Korištena je anketa, koju je svaki učenik ispunjavao pojedinačno. Pitanja postavljena učenicima bila su sljedeća:

1. Koliko često koristite elemente plesa na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture?
2. Bavite li se plesom u slobodno vrijeme?
3. Ako se bavite plesom u slobodno vrijeme, na praznu crtu napišite kojom vrstom plesa se bavite?
4. Kako se osjećate dok plešete?
5. Stvara li vam plesanje ugodu?
6. Stvara li vam plesanje nelagodu?

7. Povećava li vam ples želju da budete aktivniji u slobodno vrijeme?
8. Osjećate li se bolje dok plešete uz glazbu?
9. Biste li voljeli kada bi češće u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture koristili elemente plesa?

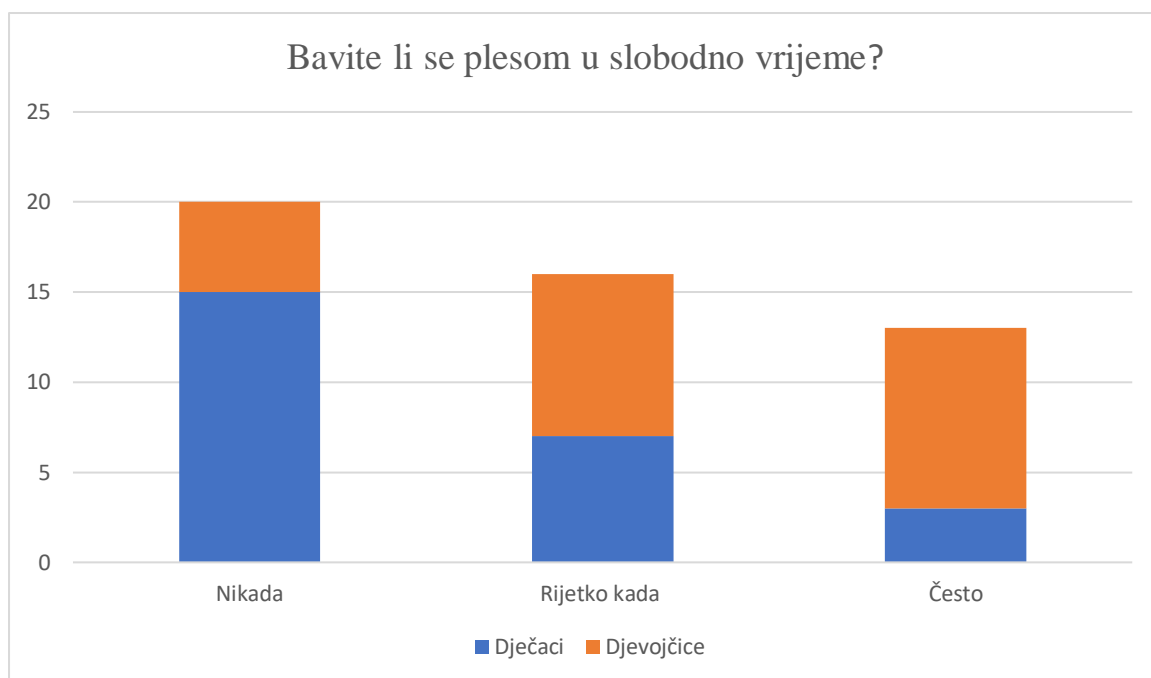
## Rezultati i diskusija

Prikupljeni podatci iz prethodnog poglavlja za prvo pitanje su prikazani u sljedećem grafikonu:



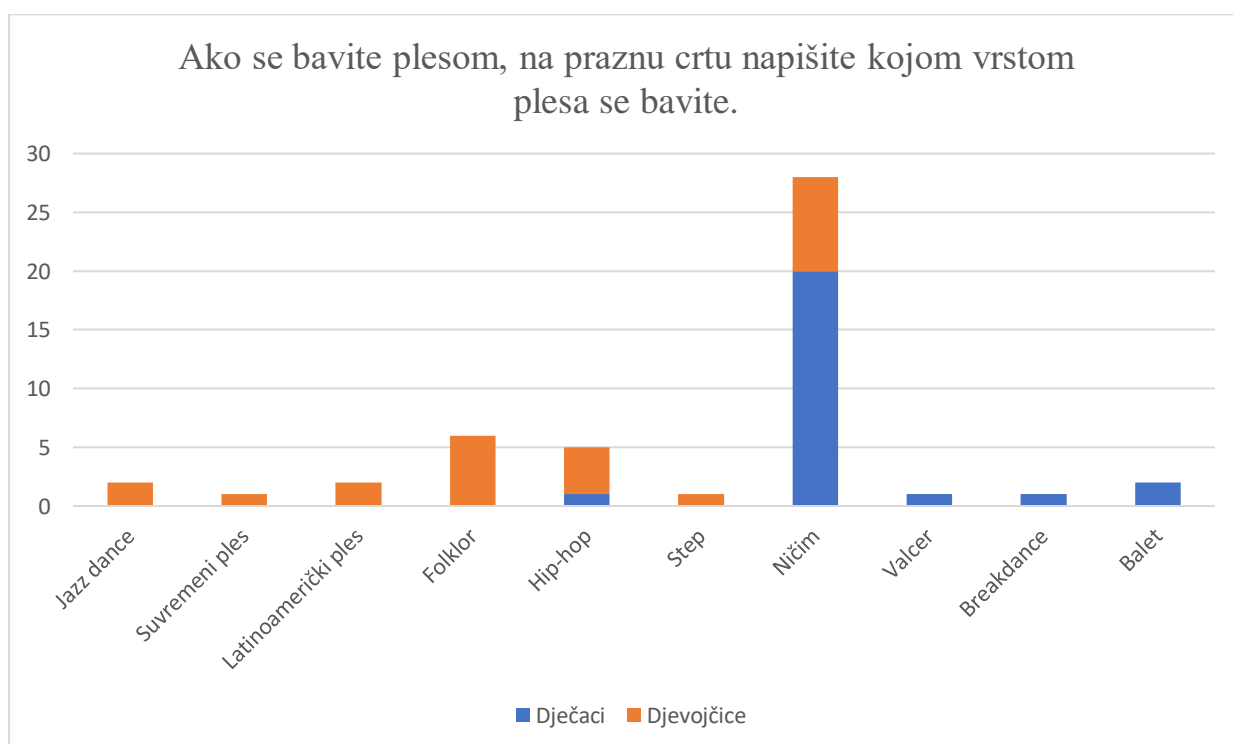
Grafikon 1. Odgovori učenika na pitanje 'Koliko često koristite elemente plesa u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture?'

Prema dobivenim rezultatima, većina ispitanika odgovorila je kako najviše rijetko kada koriste elemente plesa na satima tjelesne i zdravstvene kulture, zatim nešto manje ispitanika odgovara da ih nikada ne koriste, a najmanje je odgovora da ih koriste često. Djevojčice kao najčešći odgovor zaokružuju rijetko kada, gdje ih dječaci isto tako prate. Odgovor nikada isto tako je brojčan i kod dječaka i kod djevojčica, a odgovor često kod dječaka je najmanji, a kod djevojčica se ne pojavljuje. Kod dječaka, 52% je odgovorilo da nikada ne koriste elemente plesa na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, 40% je odgovorilo s rijetko kada, a 8% je izjavilo kako ih koriste često. Kod djevojčica, 29,17% odgovorilo je da nikada, 70,83% odgovorilo je da rijetko kada koriste elemente plesa u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Nijedna djevojčica nije odgovorila da često koriste elemente plesa.



Grafikon 2. Odgovori na pitanje 'Bavite li se plesom u slobodno vrijeme?'

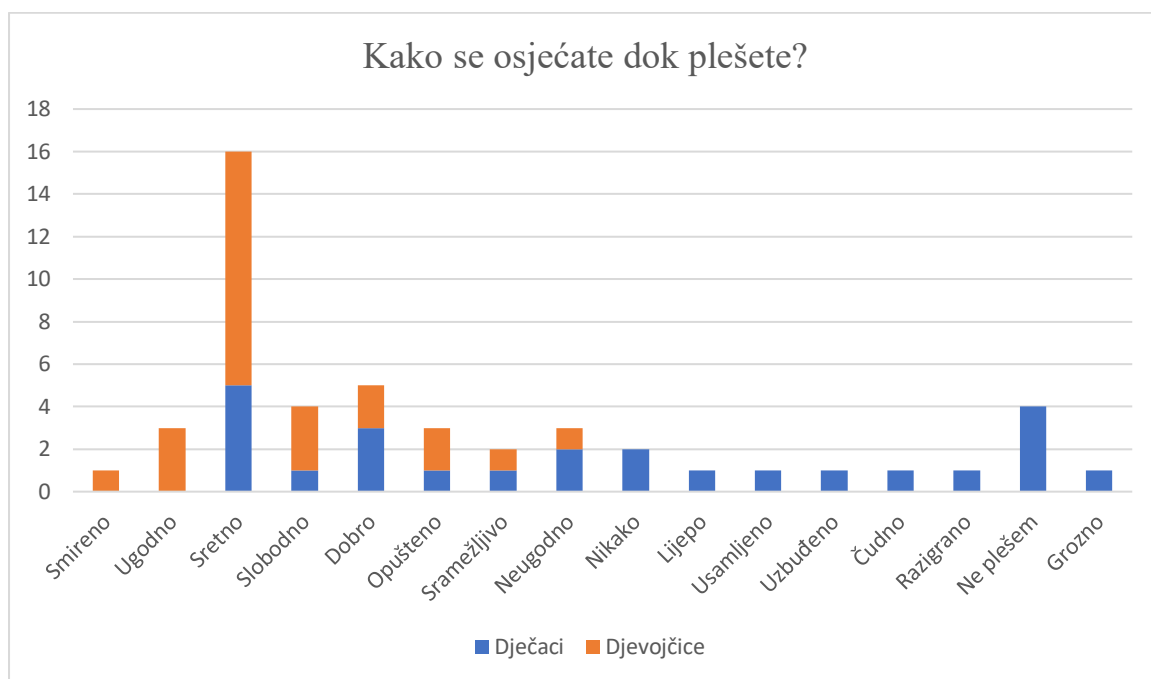
Prema dobivenom grafikonu, možemo vidjeti kako je najviše ispitanika odgovorilo da se u slobodno vrijeme nikada ne bave plesom, ispitanici koji se rijetko kada bave plesom ih brojčano prate, a najmanje je onih koji se često bave plesom u slobodno vrijeme. Također, dječaci su najviše odgovarali da se plesom u slobodno vrijeme bave nikada ili rijetko kada, a djevojčice često i rijetko kada.





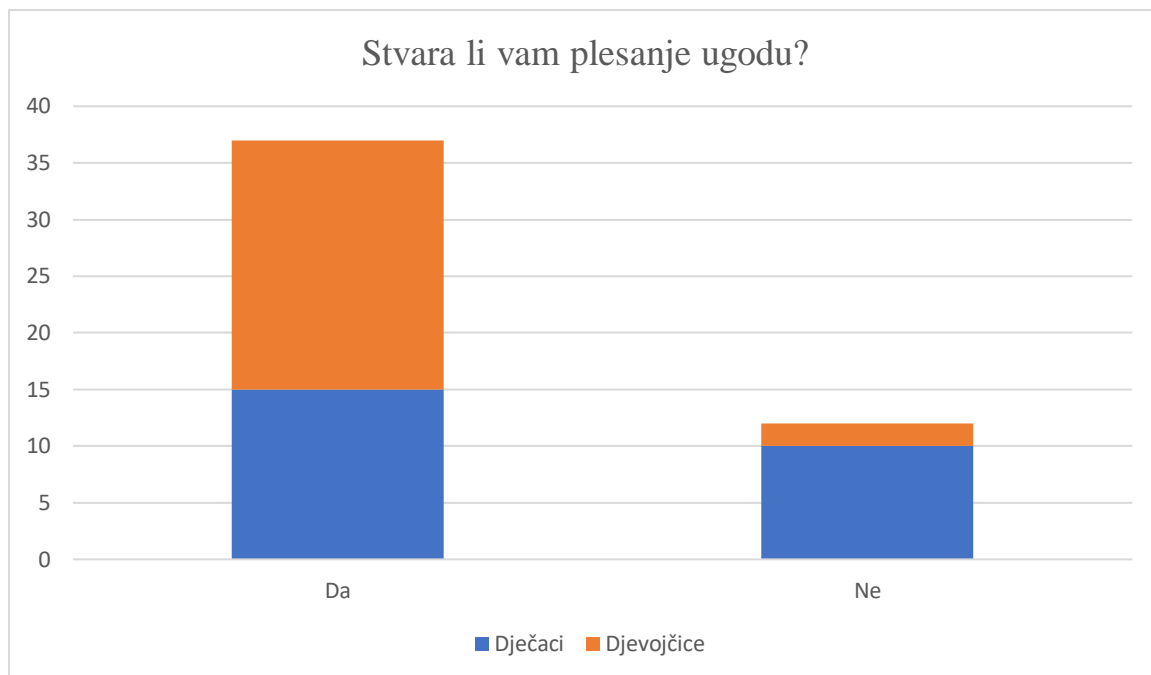
Grafikon 3. Odgovori na pitanje 'Ako se bavite plesom, na praznu crtu napišite kojom vrstom plesa se bavite.'

Prema dobivenim rezultatima, najviše ispitanika se ne bave plesom uopće u slobodno vrijeme, a sljedeći najčešći odgovori bili su kako se bave folklorom, hip- hopom i baletom. Dječaci najčešće odgovaraju kako se ne bave nikakvim plesom, ali nekolicina ih se bavi baletom, valcerom, breakdancom i hip-hopom. Također, najviše djevojčica se ne bave nikakvim plesom, ali nekolicina ih se bavi folklorom, hip-hopom, jazz dancom, suvremenim plesom, latinoameričkim plesom i stepom.



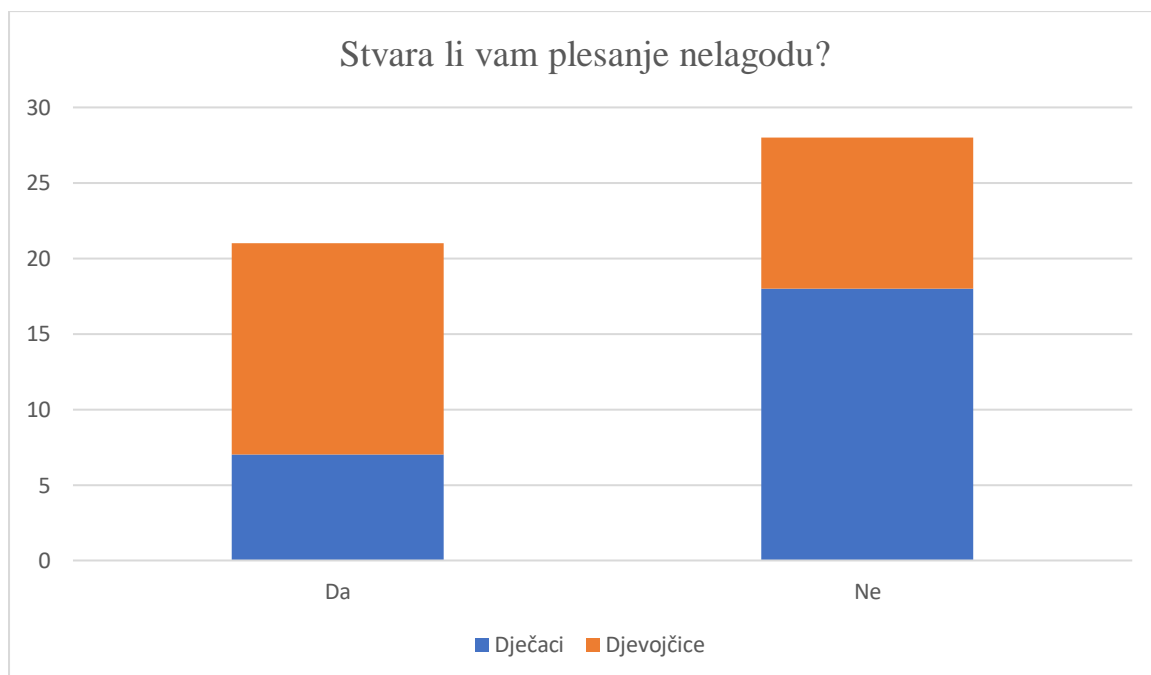
Grafikon 4. Odgovori na pitanje 'Kako se osjećate dok plešete?'

Prema dobivenim rezultatima, na ovo pitanje ispitanici su davali najrazličitije odgovore. Najviše ispitanika je odgovorilo kako se osjećaju sretno dok plešu, zatim ih slijede odgovori dobro, slobodno, opušteno, ugodno i neugodno. Najviše dječaka odgovorilo je kako se osjećaju sretno dok plešu, zatim prati ih broj dječaka koji ne plešu, a među ostalima koji plešu, odgovori su da se osjećaju dobro, neugodno, nikako, slobodno, opušteno, sramežljivo, lijepo, usamljeno, uzbuđeno, čudno, razigrano i grozno. Najviše djevojčica se osjeća sretno dok pleše, dok ih prate odgovori da se osjećaju slobodno, ugodno, dobro, opušteno, smireno, sramežljivo i neugodno.



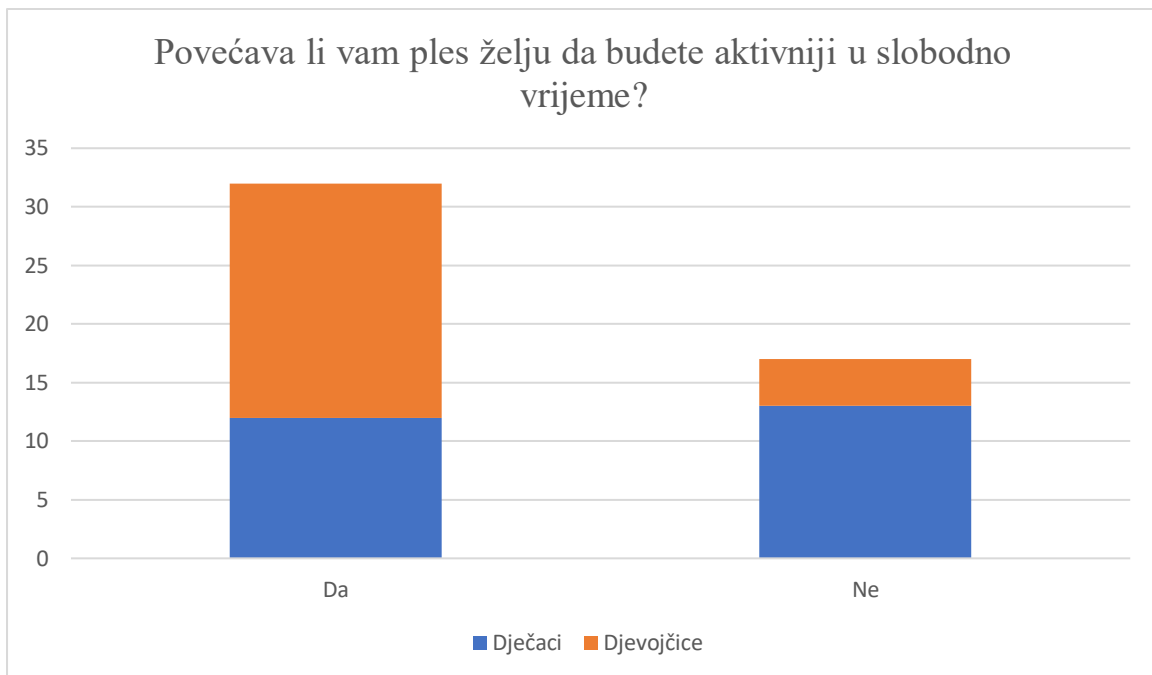
Grafikon 5. Odgovori na pitanje 'Stvara li vam plesanje ugodu?'

Prema dobivenom grafikonu, najviše ispitanika je odgovorilo kako im plesanje stvara ugodu, dok nešto više od duplo manje ispitanika je odgovorilo da im plesanje ne stvara ugodu. Plesanje stvara ugodu najviše djevojčicama, ali i većina dječaka je odgovorila kako im plesanje stvara ugodu.



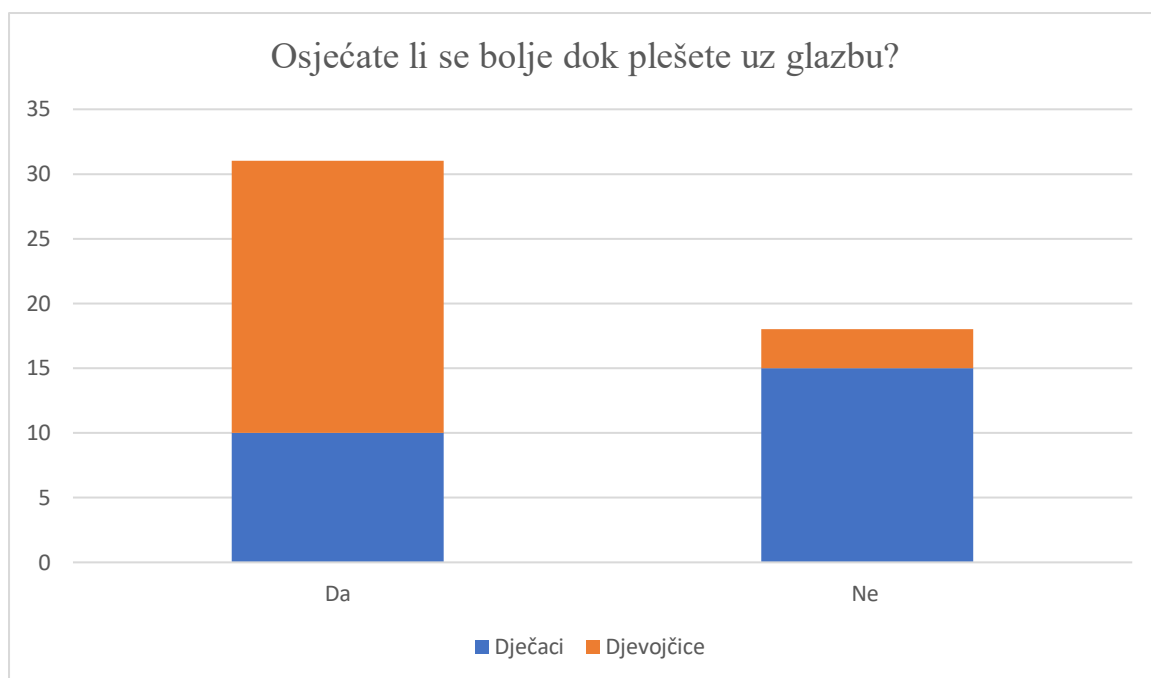
Grafikon 6. Odgovori na pitanje 'Stvara li vam plesanje nelagodu?'

Prema dobivenom grafikonu, većina ispitanika odgovorila je kako im plesanje stvara nelagodu, od čega je većina dječaka. S druge strane, više djevojčica je odgovorilo kako im plesanje ne stvara nelagodu.



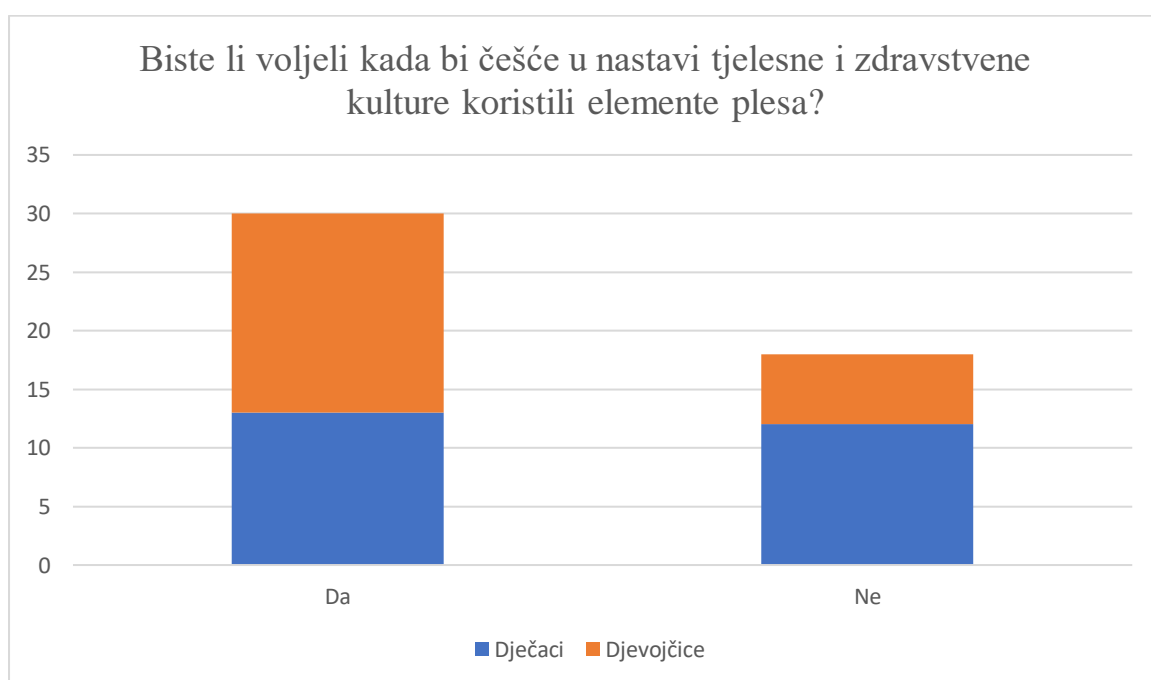
Grafikon 7. Odgovori na pitanje 'Povećava li vam ples želju da budete aktivniji u slobodno vrijeme?'

Prema dobivenim rezultatima, većini ispitanika ples povećava želju da budu aktivniji u slobodno vrijeme, ali su djevojčice većinom davale takav odgovor. Dok ima nekoliko dječaka kojima ples povećava želju da budu aktivniji u slobodno vrijeme, većina ih se nije složila s tim te kao svoj odgovor zaokružila *ne*.



Grafikon 8. Odgovori na pitanje 'Osjećate li se bolje dok plešete uz glazbu?'

Prema dobivenim rezultatima, većina ispitanika je odgovorila kako se osjećaju bolje dok plešu uz glazbu, te je većina tih odgovora od strane djevojčica. Dok ima nekoliko dječaka koji se osjećaju bolje dok plešu uz glazbu, većina ih se ne osjeća bolje dok pleše uz glazbu. Također, nekoliko djevojčica je također na ovo pitanje odgovorilo *ne*.



Grafikon 9. Odgovori na pitanje 'Biste li voljeli kada bi češće u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture koristili elemente plesa?'

Prema dobivenim rezultatima, većina ispitanika bi voljela kada bi u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture koristili više elemenata plesa. Odgovori dječaka se skoro izjednačuju s odgovorima *da* i *ne*, dok kod djevojčica prevladava odgovor da bi voljele kada bi se više elemenata plesa koristilo u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

## **9. PRIMJER NASTAVNE PRIPRAVE ZA KORIŠTENJE ELEMENATA PLESA U PRIMARNOJ EDUKACIJI**

### **NASTAVNE TEME:**

1. Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja/jednostavna koreografija
2. Elementarna igra: Igra ogledala

### **STRUKTURA SATA- NASTAVNA JEDINICA**

1. UVODNI DIO: Izvođenje zadataka u formaciji vrste
2. PRIPREMNI DIO: Opće pripremne vježbe bez pomagala
3. GLAVNI DIO:
  - a) Glavni „A“ dio:  
Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja/jednostavna koreografija;  
Elementarna igra: Igra ogledala
  - b) Glavni „B“ dio:  
Elementarna igra: Glazbeni vojnici
4. ZAVRŠNI DIO: elementarna igra 'Tko najbolje nasmijava'

**ISHODI SATA:** Učenik vježba jednostavnu koreografiju iz aerobike

**NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA:** /

### **METODE RADA:**

- a) nastavne metode: metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije
- b) metode vježbanja: metoda standardno-ponavljajućeg vježbanja

c) metode učenja: kombinirana metoda

**METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA:** frontalni oblik rada

**STRUKTURA I TRAJANJE:**

1. Uvodni dio sata:	4
2. Pripremni dio sata:	8
3. Glavni dio sata:	30
a) Glavni „A“ dio sata:	20
b) Glavni „B“ dio sata:	10
4. Završni dio sata:	3

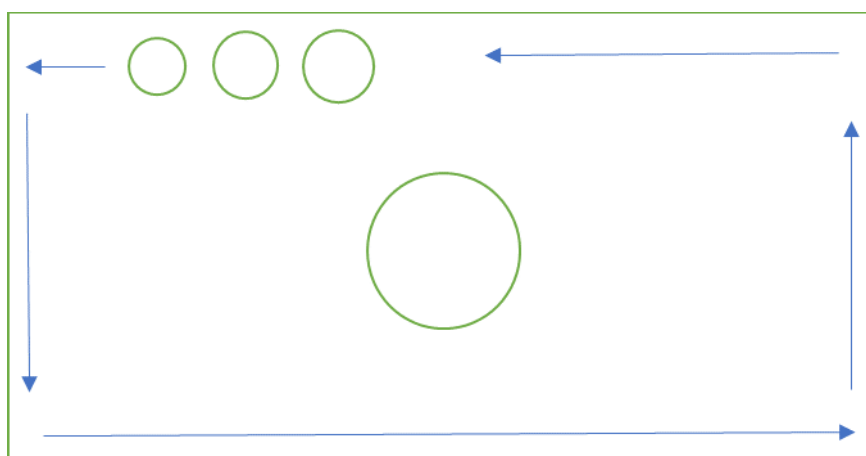
**PRIMJER PRIREME ZA SAT PLESA U OSNOVNOJ ŠKOLI**

#### I. UVODNI DIO SATA

Uvodni dio sata trajat će 4 minute. Nastava započinje u formaciji vrste. Slijedi pozdrav, najava sadržaja sata i objašnjenje vježbe u uvodnom dijelu sata.

Učenici se nalaze u formaciji vrste, a učiteljica je na početku. Vježbe započinju laganim hodom po krugu igrališta, nastavljaju se laganim joggingom, sunožnim poskocima, te bočnim jumping jackom.

Skica:



Slika 1. Položaj i kretanje učenika tijekom uvodno dijela sata

## PRIPREMNI DIO SATA

Opće pripremne vježbe bez pomagala, pripremni dio sata traje 8 minuta. Učenici su raspoređeni u 3 vrste s međuprostorom, a učitelj je okrenut prema učenicima i pokazuje vježbe zrcalno.

### 1. SUNOŽNI SKOKOVI U ČETIRI SMJERA

*Početni položaj:* sunožani stav s priručnjem

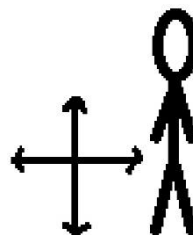
*Zadatak:* sunožni skokovi u četiri smjera

(naprijed, natrag, lijevo, desno)

*Taktiranje:* slobodan

*Broj ponavljanja:* 8 krugova

*Antropološki utjecaj:* aktivacija cjelokupne muskulature



Slika 2. Položaj tijela učenika

### 2. KRUŽENJE GLAVOM

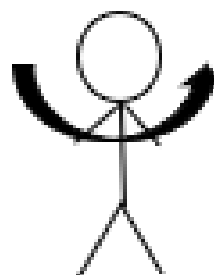
*Početni položaj:* uspravan, raskoračni stav, ruke uz tijelo

*Zadatak:* lagano kruženje glavom lijevo/desno

*Taktiranje:* 2/4

*Broj ponavljanja:* 5 ponavljanja ulijevo/ 5 udesno

*Antropološki utjecaj:* razgibavanje vratnih mišića



Slika 3. Položaj tijela učenika

### 3. KRUŽENJE RUKAMA NAPRIJED I NATRAG

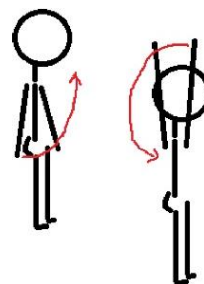
*Početni položaj:* stav spetni s priručenjem

*Zadatak:* kruženje rukama naprijed i natrag

*Taktiranje:* 2/4

*Broj ponavljanja:* 8 puta naprijed, 8 puta natrag

*Antropološki utjecaj:* muskulatura ramenog pojasa



Slika 4. Položaj tijela učenika

### 4. PRETKLON – ZAKLON

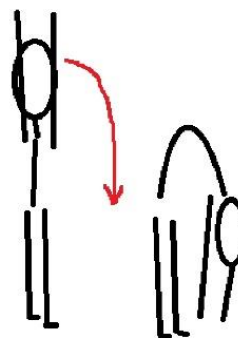
*Početni položaj:* raskoračan stav s uzručenjem

*Zadatak:* pretklon pa zaklon

*Taktiranje:* 2/4

*Broj ponavljanja:* 10 ponavljanja

*Antropološki utjecaj:* muskulatura ruku i trupa



Slika 5. Položaj tijela učenika

### 5. OTKLONI

*Početni položaj:* Usprav s priručenjem

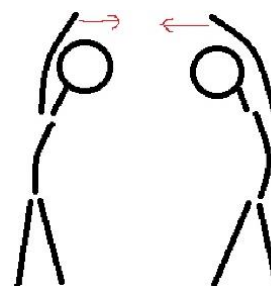
*Zadatak:* naizmjenični otklon trupom s izmjenom

ruku iz uzručenja do priručenja

*Taktiranje:* 2/4

*Broj ponavljanja:* 10 puta

*Antropološki utjecaj:* muskulatura ruku i trupa



Slika 6. Položaj tijela učenika



## 6. PLJESAK ISPOD NOGU

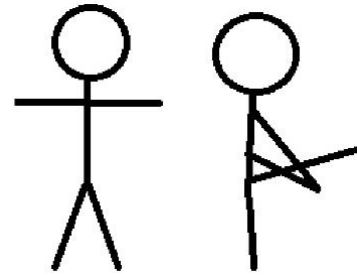
*Početni položaj:* stav spetni s odručenjem

*Zadatak:* kruženje rukama naprijed i natrag

*Taktiranje:* 2/4

*Broj ponavljanja:* 8 puta naprijed, 8 puta natrag

*Antropološki utjecaj:* muskulatura ramenog pojasa



Slika 7. Položaj tijela učenika

## 7. PODIZANJE NA PRSTE

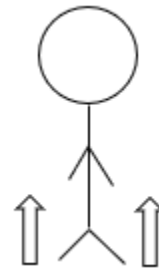
*Početni položaj:* stav spojni s priručenjem

*Zadatak:* podizanje na prste

*Taktiranje:* 2/4

*Broj ponavljanja:* 10 ponavljanja

*Antropološki utjecaj:* muskulatura nogu



Slika 8. Položaj tijela učenika

## 8. ISKORACI NAPRIJED

*Početni položaj:* Usprav s priručenjem

*Zadatak:* iskorak naprijed s aktivnim

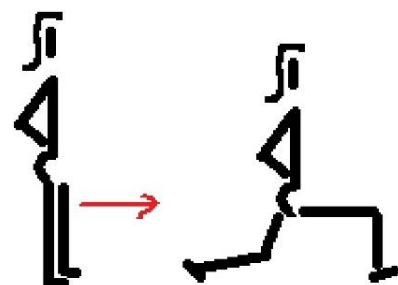
uključivanjem ruku

*Taktiranje:* 2/4,

*Broj ponavljanja:* 10 puta

*Antropološki utjecaj:* cjelokupna aktivacija

muskulature



Slika 9. Položaj tijela učenika

## GLAVNI DIO SATA:

### GLAVNI "A" DIO SATA

U ovom dijelu sata koristit će se frontalni oblik rada. Na satu je 10 učenika. Vrijeme trajanja glavnog 'A' dijela sata je 20 minuta. Za organizaciju prostora, objašnjavanje i demonstraciju zadataka biti će potrebne 4 minute.

Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja/jednostavna koreografija

Učenici su raspoređeni slobodno u prostoru. Učenici izvode aktivnost uz pomoć vođenja učitelja. Plešu jednostavnu koreografiju/povezuju osnovne korake uz ritam ili glazbu.

### KORACI:

1. STEP TOUCH – RUKAMA PLJESAK, broj ponavljanja je 4 x.
2. DOUBLE STEP TOUCH – RUKAMA PLJESAK, broj ponavljanja je 4 x.
3. ISKRACI U V- lijeva noga, lijeva ruka u zrak, desna noga desna ruka u zrak, broj ponavljanja je 4 x.
4. CAN CAN POSKOCI, izvode se tako da se prvo poskочи lijevom nogom s zgrčenom u koljenu nakon toga s pruženom, a zatim sve ponoviti desnom, broj ponavljanja je 4 x naizmjenično.
5. JUMPING JACK POSKOCI- samo iskorak desne, pa lijeve noge, broj ponavljanja je 8 x.
6. MAMBO KORACI-izvode se tako da se iskorači lijevom u lijevo i desnom napravi prekorak, nakon toga ponoviti sve u drugu stranu, broj ponavljanja je 4x.
7. MAMBO KORACI UZ PODIZANJE RUKU- izvode se tako da se iskorači lijevom u lijevo i desnom napravi prekorak uz podizanje ruku u zrak, nakon toga ponoviti sve u drugu stranu broj ponavljanja je 4 x.
8. MAMBO KORACI UZ PODIZANJE POTKOLJENICE- izvode se tako da se iskorači lijevom u lijevo i desnom napravi prekorak uz podizanje desne potkoljenice u zrak, nakon toga ponoviti sve u drugu stranu broj ponavljanja je 4x.

Kada učenici upamte korake, slijedi povezivanje istih, te izvođenje koreografije. Izvođenje se dva ili tri puta u skladu sa glazbom.

Elementarna igra: Igra ogledala

Učenici su podijeljeni u parove. Jedan je učenik iz para ogledalo i mora oponašati radnje drugoga učenika. Učenik koji zadaje zadatke može izvoditi bilo koje vježbe, prepušteno je njegovoj mašti na volju, dok ogledalo treba što brže reagirati na izvedbu i što preciznije izvoditi zadano. Na dogovoreni znak učenici zamijene uloge te se igra nastavlja prema istome načelu.

GLAVNI "B" DIO SATA:

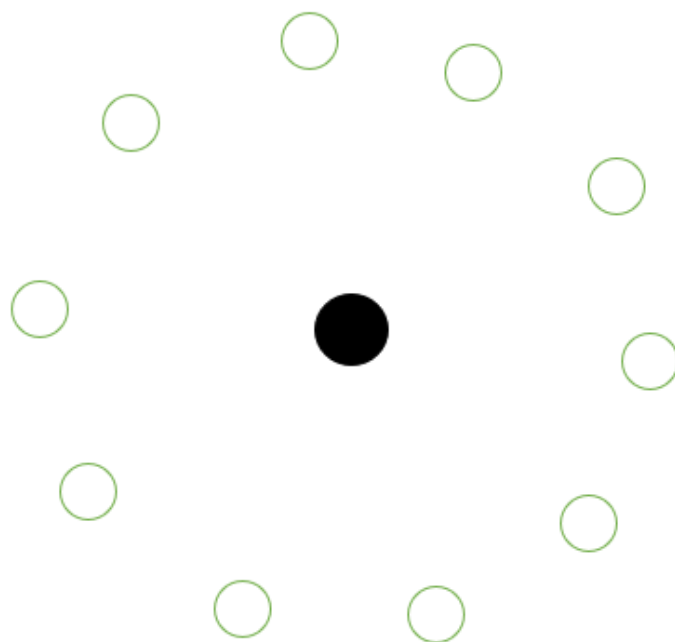
Elementarna igra: Glazbeni vojnici

Učenici se nalaze na igralištu u slobodnoj formaciji. Lagano trče dok u pozadini svira glazba. Kada se glazba zaustavi, gdje god bili i oni se moraju zaustaviti i zauzeti stav vojnika. Cilj igre je da što brže stanu u stav vojnika.

ZAVRŠNI DIO SATA:


Vrijeme trajanja završnog dijela sata je 3 minute. Svi su učenici u krugu u sredini dvorane, a u sredini kruga je jedan učenik. Njegov je zadatak da u roku od 30 sekundi nasmije što više učenika i to tako da ide redom od jednoga do drugoga, postavlja im pitanja, izvodi različite pokrete, smije se i slično. Za svakog učenika kojeg uspije nasmijati osvaja bod. Čim istekne zadano vrijeme, ulogu preuzima drugi učenik, pa ostali redom.


SKICA:



Slika 10. Položaj učenika u igri

LEGENDA:

 - učenik koji nasmijava

 - ostali učenici

## 10. ZAKLJUČAK

U nekoliko navrata u ovom radu naglašavala se važna uloga plesa u životu čovjeka već od samog početka njegova postojanja. Ples je pravi izvor svih umjetnosti koji ima svoj izraz u ljudskoj ličnosti (Srhoj i Miletić, 2000). Ljudi su plesali kako bi izrazili svoje emocije. Ples je također simbolizirao karakteristike čovjekova plemena, društvenih običaja i religiju. Kroz čitavu ljudsku povijest, ples je zadržao svoju važnost u društvu. Plesni oblici i vrste kroz povijest su se mijenjali dolaskom novih društvenih poredaka, ali ono nepromjenjivo ostalo je njegov utjecaj na život čovjeka. Mnoga istraživanja dokazala su utjecaj plesa na različite sposobnosti i aspekte života čovjeka. Kroz više istraživanja od strane različitih autora dokazano je kako ples ima pozitivan utjecaj na motoričke sposobnosti učenika. Ples pozitivno utječe na razvoj snage, izdržljivosti, koordinacije, ravnoteže, fleksibilnosti i održavanje brzine. Također ples uz glazbu pomaže u razvijanju hoda i trčanja, jačanje mišićne te potiče pravilno držanje. Uz ritam glazbe se razvija i koordinacija pokreta. Nadalje, dijete prilikom plesanja razvija svoje kognitivne sposobnosti usvajajući nove kretnje i pokrete te usvajajući cijele koreografije ili samo niza nekoliko različitih pokreta. Sibley i Etnier (2003) u svojem istraživanju su dokazali kako postoji značajna povezanost između tjelesne aktivnosti i kognitivnog funkcioniranja. Bannett (1956) tvrdi kako je sportski ples na prvom mjestu među aktivnostima koje utječu na transformaciju kod osoba ženskog spola. Prskalo i Sporiš (2016) u svome radu navode kako djelovanjem kineziološkog podražaja, pa tako i plesa osobine ličnosti mogu biti unaprijeđene. Bavljenjem kineziološkim aktivnostima, pa tako i plesom potiče se razvoj socijalnog života djeteta.

U kurikulumu za primarnu edukaciju, elementi plesa u nastavnom predmetu tjelesne i zdravstvene kulture spominju se kroz 3. i 4. razred. Učenici uče narodne plesove zavičajnog područja, dječje plesove, ritmičke strukture, suvremene plesove. U provedenom istraživanju na učenicima 3. i 4. razreda osnovne škole Vugrovec- Kašina, ispitali smo stavove učenika o elementima plesa u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Istraživanje je pokazalo kako učenici rijetko kada ili nikada ne koriste elemente plesa na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Također, većinom su djevojčice te koje se bave plesom ili se žele više baviti plesom. Kod dječaka, ples u većini izaziva nelagodu, međutim postoje i dječaci koji bi voljeli da se elementi plesa više koriste u nastavi tjelesni zdravstvene kulture. Većina ispitanika odgovorilo je kako se bolje osjeća dok pleše uz glazbu.

Ples bi se svakako mnogo više trebao koristiti u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u primarnoj edukaciji upravo zbog svih dokazanih pogodnosti i pozitivnih utjecaja koje ima na razvoj djeteta. Čestim korištenjem elemenata plesa u primarnoj edukaciji, učenicima bi postalo prirodnije plesati. Ukoliko se ples uvede na primjeren način učenicima, smatram kako bi im bilo zanimljivo i zabavno učiti nove elemente plesa na nastavi.

## 11. LITERATURA

- Anshel, M. i Marisi, D. (1978). Effect of music and rhythm on physical performance. *Research Quarterly*. 49, 109-113.
- Bijelić, S. (2006). Plesovi. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
- Ladešić, S., Mrgan J. (2007). Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Poreč: Hrvatski kineziološki savez, 306.-309.
- Findak, V. (1994). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V., Prskalo, I., Babin, J. (2011). Sat tjelesne i zdravstvene kulture u primarnom obrazovanju. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Horga, S., Sabioncello, N. (1993.) Osnove psihologije sporta. Priručnik za sportske trenere. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Hrvatski olimpijski odbor, Zagrebački sportski savez.
- Hrvatska enciklopedija (2021). Ples. Leksikografski zavod Miroslav Krleža. Pristupljeno: 15.08.2022. <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704>
- Hrvatska enciklopedija (2021). Etnokoreologija. Leksikografski zavod Miroslav Krleža. Pristupljeno: 20.08.2022. <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=18530>
- Ivančan, I. (1971). Folklor i scena: priručnik za rukovodioce folklornih skupina. Zagreb: Prosvjetni sabor Hrvatske.
- Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015). Osnove kineziologije. Split: Gopal.
- Kosinac, Z. (2011.) Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11.godine. Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita.
- Maletić, A. (1983). Pokret i ples. Teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti pokreta. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
- Maletić, A. (1986). Knjiga o plesu. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.

- Manasteriotti, V. (1981). Prvi susret djeteta s muzikom. Školska knjiga. Zagreb.
- Mikulić, M., Prskalo, I., Runjić, K. (2007). Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Poreč: Hrvatski kineziološki savez, 455-459.
- Milanović, D. (2013). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta: Kineziološki fakultet Sveučilišta.
- Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Kurikuluma za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj. Pristupljeno: 21.08.2022. [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019\\_03\\_27\\_558.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_03_27_558.html)
- Mišigoj-Duraković, M i suradnici (1995). Morfološka antropometrija u športu. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
- Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Grafos.
- Mraković, M. (1997). Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Mraković, S. (2016). Kineziologija estetskih znanosti. U Prskalo, I, Sporiš, G. (str. 93-95). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Školska knjiga, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga.
- Soares, D. S. V., Lucena, S. F. V. B. (2013). The contribution of dancing in the socioemotional development of children at extracurricular activities in a Portuguese primary school. Journal of music and dance, 3 (1), 6-11.
- Srhoj, Lj., Miletić, Đ. (2000). Plesne strukture. Split: Abel internacional.
- Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, 40-45.
- Šmit, M. B. (2001). Glazbom do govora. Zagreb: Naklada Haid.
- Vrandečić, T., Didović, A. (2010). Glas i glazbeni instrument u odgoju i obrazovanju. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.



### **Popis slika:**

Slika 1. Položaj i kretanje učenika tijekom uvodno dijela sata.....	24
Slika 2. Položaj tijela učenika.....	25
Slika 3. Položaj tijela učenika.....	25
Slika 4. Položaj tijela učenika.....	26
Slika 5. Položaj tijela učenika.....	26
Slika 6. Položaj tijela učenika.....	26
Slika 7. Položaj tijela učenika.....	27
Slika 8. Položaj tijela učenika.....	27
Slika 9. Položaj tijela učenika.....	27
Slika 10. Položaj učenika u igri.....	30

### **Popis grafikona:**

Grafikon 1. Odgovori učenika na pitanje 'Koliko često koristite elemente plesa u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture?' .....	17
Grafikon 2. Odgovori na pitanje 'Bavite li se plesom u slobodno vrijeme?' .....	18
Grafikon 3. Odgovori na pitanje 'Ako se bavite plesom, na praznu crtu napišite kojom vrstom plesa se bavite.' .....	19
Grafikon 4. Odgovori na pitanje 'Kako se osjećate dok plešete?' .....	19
Grafikon 5. Odgovori na pitanje 'Stvara li vam plesanje ugodu?' .....	20
Grafikon 6. Odgovori na pitanje 'Stvara li vam plesanje nelagodu?' .....	20
Grafikon 7. Odgovori na pitanje 'Povećava li vam ples želju da budete aktivniji u slobodno vrijeme?' .....	21
Grafikon 8. Odgovori na pitanje 'Osjećate li se bolje dok plešete uz glazbu?' .....	22
Grafikon 9. Odgovori na pitanje 'Biste li voljeli kada bi češće u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture koristili elemente plesa?' .....	23

## 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.

Potpis: \_\_\_\_\_