

# Metodika poduke društvenih plesova na satu Tjelesne i zdravstvene kulture

---

Rukav, Daria

Master's thesis / Diplomski rad

2023

*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:147:374951>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-19**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Daria Rukav**

**METODIKA PODUKE DRUŠTVENIH PLESOVA NA SATU  
TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

**(Diplomski rad)**

**Zagreb, srpanj, 2023.**

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

**Daria Rukav**

**METODIKA PODUKE DRUŠTVENIH PLESOVA NA SATU  
TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

**(Diplomski rad)**

**Mentor rada:**

**Doc. dr. sc. Snježana Mraković**

**Zagreb, srpanj, 2023.**

## **Metodika poduke društvenih plesova na satu Tjelesne i zdravstvene kulture**

### **Sažetak**

Ovim radom društveni ples predstavlja se kao kineziološka aktivnost na satu Tjelesne i zdravstvene kulture primarnog obrazovanja. Cilj rada jest prezentirati društveni ples i sve njegove značajke i mogućnosti sa svrhom kojom bi se zainteresirali učitelji i učiteljice na podučavanje koraka iz ove kategorije. Na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture često se mogu vidjeti standardni i latinoamerički plesovi, dok bi veliki značaj imalo uvrstiti društveni ples u nastavni proces i kurikulum. Ovaj rad sačinjen je od tri dijela. U prvom dijelu rada prikazuju se informacije o plesovima te njihova podjela. Za ovaj rad odabrana su četiri društvena plesa koja će se detaljno obraditi, a to su: salsa na 1, bachata, salsa rueda i rock and roll. Objašnjavaju se karakteristike plesova, brojanje i porijeklo te plesno držanje. Drugi dio rada posvećen je razvitku društvenog plesa u Zagrebu, pravilima ponašanja plesa u paru te će se iznositi činjenice kako ples utječe na zdravlje pojedinca. Treći dio rada bazira se na povezanosti između Tjelesne i zdravstvene kulture primarnog obrazovanja i društvenog plesa, tako što se predstavlja kurikulum te se predlaže metodika poduke društvenih plesova i njihovih koraka na satovima uz tablično prikazana pojašnjenja.

**Ključne riječi:** društveni ples, škola, zdravlje, vježbanje

## **Social dance teaching methods on the Physical Education class**

### **Abstract**

This master's paper presents social dance as a kinesiological activity in the Physical Education class of primary education. The aim of the paper is to present social dance and all its features and possibilities with the aim of getting teachers interested in teaching steps from this dance category. Standard and Latin American dances can often be seen in Physical Education class, while it would be of great importance to include social dance in the teaching process and curriculum. This paper is made up of three parts. In the first part of the paper informations about the dances are given and their division is presented. For this paper, four social dances have been chosen to be covered in detail, namely: salsa on 1, bachata, salsa rueda and rock and roll. The characteristics of dances, counting, origin and dance posture are all explained. The second part of the paper is exploring the development of social dancing in Zagreb, the rules of behavior for couple dancing and the facts of how dancing affects the health of an individual. The third part of the paper is based on the connection between the physical education class of primary education and social dance. The curriculum is presented and the methodology of teaching social dances is proposed together with explanations of dance steps shown in tables.

**Key words:** social dance, school, health, exercise

## Sadržaj

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. DRUŠTVENI PLES</b> .....	2
1.1. <i>Podjela plesova</i> .....	2
1.2. <i>Karakteristike društvenog plesa</i> .....	2
1.3. <i>Plesno držanje</i> .....	3
<b>3. DRUŠTVENI PLESOVI</b> .....	4
3.1. <i>Rock and roll</i> .....	4
3.2. <i>Salsa</i> .....	5
3.2.1. <i>Salsa na 1</i> .....	6
3.2.2. <i>Salsa rueda</i> .....	6
3.3. <i>Bachata</i> .....	8
<b>4. POVEZANOST PLESA S POVIJESTI, PONAŠANJEM I GLAZBOM</b> .....	8
4.1. <i>Društveni ples u Zagrebu</i> .....	8
4.2. <i>Pravila ponašanja u plesu</i> .....	9
4.3. <i>Povezanost tempa i BPM</i> .....	10
<b>5. ZDRAVLJE I PREVENCIJA BOLESTI</b> .....	11
<b>6. DRUŠTVENI PLES U PRIMARNOM OBRAZOVANJU</b> .....	12
6.1. <i>Uvođenje učenika u ples</i> .....	12
6.2. <i>Psihičke i motoričke sposobnosti djece</i> .....	12
6.3. <i>Doprinos plesa</i> .....	13
6.4. <i>Društveni ples i nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura</i> .....	14
<b>7. PRIMJERI PLESNIH KORAKA I METODIKE DRUŠTVENIH PLESOVA ZA RAZREDNU NASTAVU</b> .....	16
7.1. <i>Metodika koraka plesa: Bachata</i> .....	16
7.2. <i>Metodika koraka plesa: Salsa na 1</i> .....	20
7.3. <i>Metodika koraka plesa: Salsa rueda</i> .....	23
7.4. <i>Metodika koraka plesa: Rock and roll</i> .....	29
<b>8. ZAKLJUČAK</b> .....	33
<b>9. LITERATURA:</b> .....	34

## 1. UVOD

Tijekom pretraživanja relevantne literature tražeći definiciju plesa uz svaku se nalazi objašnjenje da je to vrsta umjetnosti, no prema Bijelić (2006) ples je i sport, zabava, trenažno sredstvo i igra. Kada se govori o umjetnosti, socijalizaciji, zabavi, duhovnom ili drugom ritualu, izraz *ples* opisuje pokret ljudskog tijela, a teoretičari plesa Elis, H., Thies, F., Duncan, I. i Laban, R. ples smatraju praisvorom svih umjetnosti (Bijelić, 2006). Prema Barac, N. i Barac, R. (2008) najstariji dokazi o postojanju plesa nalaze se na pećinskim crtežima, a sam postanak plesa povezan je s kretnjama u ritmu iz čega proizlazi mišljenje da je ples prirodna ljudska aktivnost koja je uvjetovana tendencijom utroška viška energije pokretima. Koheziju između glazbe i plesa stvara ritam za kojeg se smatra da upravo on drži ples i glazbu na okupu (Maletić, 1986). Maletić (1986) navodi: „Tražimo li klicu stvaralaštva čovječanstva u njegovoj potrebi za ispoljavanjem unutarnjih zbivanja, onda preteče plesa i glazbe možemo staviti na prvo mjesto. Dok se pokreti još nisu preobrazili u ples, a zvuci u glazbu, oni su bili udružena sredstva izražavanja.“ (Maletić, 1986, str. 30). Neki autori ples uspoređuju sa ljudskim govorom tvrdeći da je ples zapravo jezik tijela. To bi značilo da dok je ljudski govor ograničen brojem riječi, daleko je nadmašen u plesu. Razlog tome jest da ples koristi beskrajn broj gesti i pokreta, držanja i položaja tijela, izraza lica i očiju (Bahč, 2021). Također, ustanovilo se da je ples povod za okupljanje te da su društveni plesovi naše civilizacije produkt onog što je ples predstavljao čovječanstvu kroz tisućljeća (Maletić, 1986). Autorica Simone Golež (2021) ples opisuje ovako:

„Ples je dio ljudske kulture tisućama godina i poznat je svim poznatim kulturama u svijetu. Ples je neverbalni jezik koji komunicira misli, percepcije, osjećaje, iskustva, sklonosti, čežnje i razumijevanja mnogim gestama i pokretima, držanjem i pokretima, pokretima, izrazima lica i izrazima očiju. U sebi nosi kulturnu misiju, priliku za kontakt s umjetnošću i zabavom. To je dio općeg obrazovanja ljudi.“ (Golež, 2021, str. 3).

Pokretom UNESCO-vog Međunarodnog odbora za ples, „Svjetski dan plesa obilježava se 29. travnja od 1982. godine“ (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, [HZJZ], 2022) . Temeljna ideja obilježavanja ovog dana jest ukazivanje javnosti na ples kao dio njegovog umjetničkog izražavanja i na uživanje u njegovoj sposobnosti prevladavanja svih političkih, kulturnih i etičkih prepreka (HZJZ, 2022), a Svjetski dan plesa u Hrvatskoj se obilježava od 1999. godine.

## 2. DRUŠTVENI PLES

### 1.1. *Podjela plesova*

Mnogi autori drugačije kategoriziraju plesove, a jedna od čestih je podjela prema kategorijama natjecanja. Ečimović Nemarnik (2019) smatra da bi najbolja podjela plesova bila prema njihovom „zemljopisnom, vremenskom i kulturološkom podrijetlu“ dok su ih Barac, N. i Barac, R. (2008) podijelili na standarde plesove: engleski valcer, bečki valcer, slowfox, foxtrot, quickstep, tango i latinsko-američke društvene plesove: samba, cha-cha-cha, jive, lambada, mambo, bolero, merengue, salsa, rock n' roll, disco-fox i mnogi drugi. Također, prema Barac, N. i Barac, R. (2008) društveni plesovi potječu s američkog kontinenta, a nakon Prvog svjetskog rata se šire plesovi afroameričkog podrijetla poput foxtrota, swinga, rock n' rolla i ostalih. S druge strane Bijelić (2006) plesove dijeli na četiri kategorije: standardni plesovi, sjevernoamerički, latinoamerički i suvremeni plesovi. Među njima ples rock n' roll pripada sjevernoameričkim plesovima koji su se javili nakon Drugog svjetskog rata. Latinoameričkim plesovima pripadaju bolero, begin, merengue, rueda, lambada, salsa i mnogi drugi. Karakteristika glazbe, čiji su ritmovi napravljeni raznim udaraljka pokreće slobodno plesno izražavanje iz čega proizlazi dugogodišnja atraktivnost plesova Latinske Amerike (Bijelić, 2006). Također, navodi se da su plesovi u paru najbrojniji, a neki od njih su: salsa, salsa rueda de casino, merengue te se oni ujedno ubrajaju i u karipske plesove (Bijelić, 2006). Nadalje, termin društveni obuhvaća širok raspon plesova, no zagrebačka plesna praksa posredstvom plesnih tečaja i plesnih škola nametnula je i izdvojila desetak plesova. Izuzevši deset sportskih plesova najpopularniji društveni plesovi su mambo, bolero, rock n' roll, merengue, bachata, foxtrot-plesovi, salsa i drugi. Među ovim plesovima na hrvatskom području, ali i globalno trenutno je najpopularnija salsa (Katarinčić, 2012).

### 1.2. *Karakteristike društvenog plesa*

Prema Maletić (1986) društveni plesovi mijenjali su se sukladno vremenu i sredini, a u nekim dijelovima svijeta ti plesovi su ponekad bili stroži i organiziraniji. Prema Barac, N. i Barac, R. (2008) društveni ples je vrsta plesnog izraza i jedan od oblika društvenog života. Uz to je rekreacija za djecu, mladež i odrasle te sastavni dio opće kulture. Društveni ples je temelj iz kojeg su se razvili sportski standardni i latinoamerički plesovi. Ovi plesovi su različitog porijekla, različitih ritmova, tempa i estetike (Katarinčić, 2012).



Početak 20. stoljeća u Velikoj Britaniji započeo je početak normiranja društvenih plesova u sportske. Naime, plesnim učiteljima predlagalo se stvaranje “ispravnih koraka” ne bi li se nadvladalo “širenje nepravilnog plesanja i povećani liberalizam na plesnom podiju”, no valja napomenuti da je latinoamerički sportski ples stilizacija afrokarijskih i latinskih praksi društvenih plesova (Katarinčić, 2012). Prema Bijelić (2006) većina plesova narodne su igre starih naroda Latinske Amerike nastale pod utjecajem afroameričke kulture i mentaliteta poslije kolonizacije afričkog kontinenta. Iz tog razloga u ovim se plesovima posebno ističe sloboda pokreta i interakcije u paru. Imajući na umu da su muškarci i žene većinu dana bili odvojeni, ples je bio idealna prilika za izmjenu emocija. Upravo je to jedan od razloga plesanja ovih plesova u bliskom kontaktu, bez velikih odvajanja u razmjeni plesnih koraka (Bijelić, 2006).

### *1.3. Plesno držanje*

Prema Barac, N. i Barac, R. (2008) plesno držanje ima dva načina. Prvi od njih odnosi se na standardne plesove, a drugi na latinoameričke plesove. Zatvoreno držanje za društvene plesove se od standardnog razlikuje samo u položaju laktova, što znači da su laktovi spuštene malo niže i tijelo je malo opuštenije. Prilikom stajanja u par, plesač stoji uspravno ispred plesačice licem okrenutim prema njoj, dok je plesačica malo pomaknuta u svoju lijevu stranu. Plesačev lijevi dlan nalazi se u visini partneričina lica (poželjno je između partneričinih očiju i njezina ramena), dok je njezina desna ruka oblikovana prema njegovoj lijevoj ruci. Plesačev desni dlan nalazi se upravo ispod njezine lijeve lopatice, a njezin lijevi dlan nalazi se na plesačevoj desnoj ruci, gotovo na desnom ramenu (Barac N., Barac R., 2008). Wainwright (2007) držanje za društvene plesove naziva i cuddle hold te se prema njemu plesačica desnim bokom gotovo neprimjetno dotiče s plesačem na polovici njegova tijela. Plesač desnom rukom drži plesačicu, a desni dlan mu se nalazi ispod njezina ramena. Također, prsti desne ruke su mu skupljeni i lagano svinuti. Za razliku od Barac N. i Barac R. (2008), Wainwright dopušta da plesačica lijevom rukom prema raspoloženju zagrlji i partnerov vrat. Postoji i otvoreno držanje ili open hold za latinoameričke plesove u kojem su partneri odmaknuti 15 do 20 cm. Plesač desnu ruku drži na leđima plesačice, ispod njezine lijeve lopatice, dok njezinu desnu ruku lagano drži u svojoj lijevoj, u visini ramena ili malo niže od toga. Plesačica lijevu ruku stavlja na gornji dio plesačeve desne ruke. Pošto ovdje nije norma kontakt tijela, u nekim će prilikama plesač pustiti držanje lijevom ili desnom rukom kako bi se mogao izvesti okret (Wainwright, 2007).

### 3. DRUŠTVENI PLESOVI

U ovome radu predstavljena su četiri društvena plesa: rock and roll, salsa na 1, salsa rueda i bachata. U nastavku se prikazuju karakteristike svakog plesa, porijeklo, brojanje i pravilno plesno držanje u svakome plesu.

#### 3.1. *Rock and roll*

Rock n' roll je novi stil zabavne glazbe koji se razvio na temeljima Jazz-a. nastao je sredinom 20. stoljeća u Americi, a vrlo brzo je preplavio i Europu. Tako se uz glazbu razvio i ples (Barac N., Barac R., 2008). Objašnjenje naziva ovog plesa je da „Rock“ na engleskom znači njihati ili ljuljati se, a „roll“ talasati, kružiti ili valjati se (Maletić, 1986). Kako bi plesači ovaj ples mogli pravilno izvesti na glazbu, potrebno je slušati ritam i naglašenost udaraca pa se tako kod ovog plesa uočava da su naglašeni drugi i četvrti udarac (Wainwright, 2007). Kada se pojavio u prvoj polovini četrdesetih godina prošlog stoljeća, među britanskom mladeži bio je popularan 'jitterbugging' za kojeg se smatra da je preteča rock n' rolla (Wainwright, 2007). Prihvaćajući novi ples, bend se smanjio s 14 članova na manje te se koncentracija svirača više okretala ritmičkim instrumentima. Analizirajući ritmove ovog plesa zaključuje se da rock n' roll upotrebljava jednostruke ritmove, a pleše se u neobaveznom otvorenom držanju (Wainwright, 2007).



**Slika 1.** *Rock and roll*

Izvor: <https://www.boyssetfire.net/the-influence-of-rock-music-on-dance/>

### 3.2. *Salsa*

Izvorno, salsa je glazba porijeklom s Kariba. Tijekom 15. i 16. stoljeća u Ameriku su dovođeni afrički robovi koji su korišteni za rad na plantažama šećerne trske. Unatoč mnogim stvarima koje su im željeli nametnuti, robovi su uspjeli sačuvati svoje kulturno nasljeđe, odnosno glazbu. Glazba se miješala sa glazbom i kulturom ostalih doseljenika (Španjolaca i Portugalaca) te starosjedioca Indijanaca, a kao rezultat tomu nastaje izraz afro-karipska muzika. Prema Wainwright (2007) glazba u SAD-u je prvi put privukla pažnju 60-ih godina prošlog stoljeća, zahvaljujući pojavi filma *Salsa* u 1988. godini.

Prvo mjesto gdje su se mogli pronaći razni oblici afro-karipskog utjecaja je Kuba iz koje su muzičari krenuli odlaziti u SAD i Meksiko širiti kubanske ritmove (Bijelić, 2006). Posljedično tome, na početku šezdesetih godina 20. stoljeća pokazan je veliki interes za ovakvu glazbu pa su je imenovali "salsa". Time je salsa postala životni stil, glazba, kultura i ples.

Sama riječ *salsa* u Španjolskoj označava umak, no glazbenici je više doživljavaju kao začim (Wainwright, 2007). Wainwright (2007) tvrdi da je salsa vjerojatno najpopularniji ples utemeljen na kubanskoj tradiciji, a analizirajući glazbu ona predstavlja mješavinu kubanskih plesova poput son, danson, guajira, guaracha, mamba, cha-cha-cha te kolumbijske cumbije i portorikanske bombe.

Pokret tijela u salsi je veoma važan zbog svoje složenosti. Naime, od afričkih robova poteklo je uspravno držanje tijela koje je bitno za svakoga tko je na glavi nosio teret. Kao rezultat tomu, u koracima, ramena i glava miruju koliko je god moguće. U ovom plesu se primjenjuje otvoreno držanje, ali i fluidni pokreti bokovima (Wainwright, 2007). Uz to, ovaj ples ima veoma složene i isprepletene varijacije osnovnog ritma, a prvi i treći udarac od ukupno četiri su naglašeniji (Wainwright, 2007). Prema Jain (bez dat.) salsa se pleše u bržem tempu u rasponu od 160-220 BPM.

### 3.2.1. Salsa na 1

*Salsu na 1* poznatu i kao *salsa u stilu LA* razvila su braća Vazquez prateći oštre udarce u glazbi i pokrete (Campbella, 2019). Brojanje u salsi je od 1 do 8 na način: 1-2-3, 5-6-7 s tim da se na taktovima 4 i 8 ne rade koraci, već se taj dio smatra sporim dijelom ritma salse. Tendencija razmišljanja o ritmu salse jest da se ritam veže na brojeve na način brzo-brzo-sporo, brzo-brzo-sporo. Nadalje, prijelomni koraci (kreće se naprijed/nazad, lijevo/desno...), događaju se na brojeve 1 i 5 (Campbella, 2019). Držanje plesača je malo razmaknuto, a karakteristični su pokreti ramenima i bokovima (Jain, bez dat.).



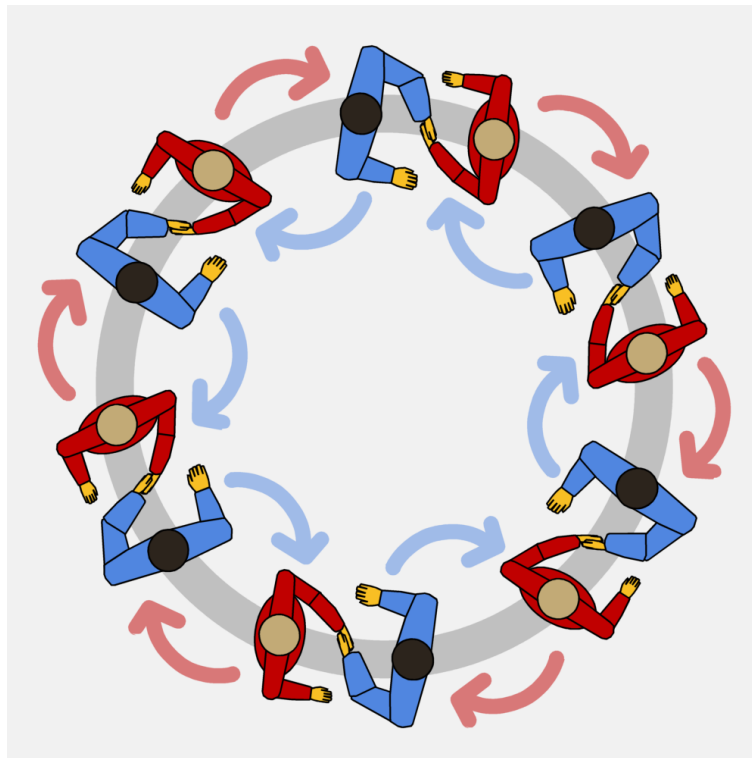
**Slika 2.** *Salsa na 1*

Izvor: <https://www.wikidancesport.com/wiki/1136/salsa>

### 3.2.2. Salsa rueda

Salsa rueda, drugog naziva Rueda de Casino je jedna vrsta salse koja svoje korijene vuče s Kube. Gledajući ime ovog plesa riječ „rueda“ na španjolskom označava „kolo“, što prati karakter plesa jer u salsa ruedi grupa parova pleše zajedno u velikom krugu (Young, bez dat.). Naime, ova vrsta plesa prvotno se plesala u klubovima ili rekreacijskim društvima, dok se 1959.

godine počela plesati „en rueda“ u klubu Casino Deportivo u Havani te se od tamo počela širiti poruka „zaplešimo u kolu“. Iz tog razloga ostala je zabilježena kao stil koji se pleše „kao u kasinu“. Od tamo se ovaj način plesanja proširio u druge klubove govoreći „plešimo u rueda kasinu“ (Aprenda a Bailar, 2022). U ovome plesu svaki par ne pleše sam za sebe, već postoji vođa koji proziva koji korak treba napraviti, a svi parovi u krugu izvode korak istovremeno. Još jedan karakter ove salse čine sinkronizirani pokreti, promjene partnera te zamršeni obrasci kretanja (Young, bez dat.). Ova salsa se također pleše na 8 otkucaja od kojih su na brojeve 4 i 8 pauze. Pravilo plesanja jest da na broj 1 dječak ide uvijek s lijevom nogom, a djevojčica desnom, nevažno o smjeru kretanja. Posljedično pravilima kretanja nogu dječak i djevojčica plešu zrcalno/simetrično u osnovnom koraku (Aprenda a Bailar, 2022).



**Slika 3.** *Salsa Rueda*

Izvor: <https://rueda.casino/rueda-structures/rueda-equis/>

### 3.3. *Bachata*

Bachata je ples koji potječe iz Dominikanske republike i poznata je po tome što je senzualnija od primjerice salse (Young, bez dat.). Također, smatra se sporijim i romantičnijim plesom koji se pleše u rasponu 108 i 152 BPM (Young, bez dat.). Držanje u bachati je bliže nego u salsi, a karakteristični su pokreti gornjeg dijela tijela i bokova. Postoji nekoliko stilova bachate, a to su: dominikanska, Sensual bachata, Urban Bachata ili Bachata fusion (Young, bez dat.).



**Slika 4.** *Bachata*

Izvor: <https://feverup.com/m/66019>

## **4. POVEZANOST PLESA S POVIJESTI, PONAŠANJEM I GLAZBOM**

### *4.1. Društveni ples u Zagrebu*

Pojava društvenog plesa u Europi posljedica je razvoja trgovine i obrta u većim europskim gradovima. Prvi poznati tragovi društvenog plesa u Zagrebu vidljivi su u 18. stoljeću stigavši iz europskih gradova, dok su u 19. stoljeću promijenili svoj oblik i smisao (Katarinčić, 2005). Grofica Maria, supruga Ludviga Erdődyja, polovicom 18. stoljeća priređivala je plesove

pod maskama iako su neki na te zabave zgražali i javno ih osuđivali (Premerl, 1974). Literatura *Narodne novine* i njihov književni prilog *Danica* pokazala je kako se u 19. stoljeću izvještavalo o brojnosti prisutnih na plesu, rasporedu i o plesovima koji su se plesali (Katarinčić, 2005). Premerl (1974) navodi da su se menuet, cotillon i kadrila napustili početkom 19. stoljeća te svoje mjesto ustupili jednostavnijim i veselijim plesovima građanskih slojeva. Plesne zabave su bile novost tadašnjem društvenom načinu života Zagreba pa su tako često nailazile na razne osude i kritike te su bile teže prihvaćene. Usprkos tome, postaju glavno odredište za provođenje društvenog života vladajućih zagrebačkih slojeva. S druge strane, građani su imali vlastite plesne zabave koje su se održavale u gostionicama i kavanama (Katarinčić, 2005). Prema Katarinčić (2005) dugo se tražio prikladan prostor za ples što je popraćeno plesanjem u gostionicama, krčmama, privatnim kućama te palačama plemića, a tek zatim krenulo se sa izgradnjom objekata za održavanje plesova. Premerl (1974) navodi da je Antun Pejačević sagradio kuću s plesnom dvoranom, a početkom 19. stoljeća krenula je izgradnja javnih objekata s plesnim dvoranama. Građani Zagreba priliku za ples pronalazili su u mnogim situacijama poput vremena poklada kada bi se dopuštala veća sloboda u ponašanju građana. Godišnja doba su također, jedna od prilika za ples, kada se plesalo za bolji urod, obilježavanje imendana, odbijanje zlih sila od sela, ljudi, kuća i domaćih životinja (Katarinčić, 2005). Oko 1835. godine Ilirci su u svakodnevnom životu Zagreba željeli pobuditi narodni duh. Ovaj potez je rezultirao uvođenjem narodnih plesova uz europske društvene plesove za koje je bilo potrebno znati koreografiju kako bi se plesovi mogli otplesati (Katarinčić, 2005). Iz tog razloga, u to doba javljaju se prvi učitelji plesa koji su podučavali raznolike figure i neke ustaljene koreografije, a prvim učiteljem plesa proglašen je Pietro Coronelli (Katarinčić, 2005). Coronelli došavši u Zagreb otvara prvu plesnu školu u dvorani Streljane u Tuškancu (Premerl, 1975).

#### 4.2. *Pravila ponašanja u plesu*

Prema Schneider-Flaig (2010) dolazak osobe na lokaciju gdje se pleše načelno znači da je osoba spremna plesati, no Barac N. i Barac R. (2008) tvrde da kako bi netko bio odličan plesač nije dovoljno samo poznavanje plesnih figura, već je potrebno imati i plesni bonton. Iz tog razloga Barac N. i Barac R. (2008) prezentiraju nekoliko pitanja i odgovora koji uče plesače o bontonu, a neka od njih navode se u nastavku. Prije same izvedbe plesa, u pravilu muška osoba poziva žensku osobu na ples te muška osoba došavši po žensku osobu postavlja pitanje poput: „*Gospođice (gospođo ili mlada damo), molim Vas za ovaj ples.*“. Nakon pitanja, ženska

osoba može odgovoriti pozitivno ili negativno. Znak pozitivnog odgovora nije samo smiješak ili kimanje glavom, već bi trebala verbalizirati odgovor poput: „*Vrlo rado*“. U slučaju da je odgovor negativan ženska osoba može odgovoriti: „*Hvala lijepa, nisam raspoložena*“ ili „*Hvala, ovaj sam ples već obećala.*“. Nakon toga muška osoba ne pogne samo glavu i ode, već se zahvaljuje. Važno je napomenuti da ako bi ženska osoba na istu pjesmu pristala plesati s nekim drugim muškarcem, a prijašnjeg je odbila to bi se smatralo nepristojnim (Barac N., Barac R., 2008). Istu tezu drži i Schneider-Flaig (2008) koji tvrdi da u slučaju odbijanja plesa treba proći određeno vrijeme prije prihvaćanja poziva na ples nekog drugog (Schneider-Flaig, 2010). Schneider-Flaig (2010) navodi i primjer u kojem objašnjava pravilo ponašanja u slučaju da ženska osoba ima mušku pratnju. U ovome slučaju plesač pitanje za ples upućuje njezinom pratitelju, no naposljetku žena sama odlučuje hoće li zaplesati. Nadalje, valja naučiti što učiniti nakon pozitivnog odgovora na poziv za ples. Prihvati li ženska osoba poziv, muška osoba pruža svoju desnu ruku, a ona svoju lijevu ruku položi na njegovu. U ovom držanju plesač, odnosno muška osoba, vodi partnericu na plesni podij. Također, kod zauzimanja pozicije na plesnom podiju valja pripaziti da nema gužve, a pri završetku plesa plesač prati plesačicu na njezino mjesto te joj se zahvaljuje (Barac N., Barac R., 2008). Ista pravila ponašanja vrijede u slučaju da dama bira svog partnera za ples, no i tada za vrijeme plesa vodi muškarac (Schneider-Flaig, 2010). Pravila ponašanja u plesu malo su se izmijenila od prošlih vremena pa se tako muškarci ne moraju šest puta nakloniti iz pristojnosti, otplesati barem jednom sa svakom ženom za svojim stolom, a žene sada na ples mogu pozvati koga žele, a ne samo znance, rodbinu i prijatelje (Schneider-Flaig, 2010). Za zabave 18. stoljeća smatra se da se čovjek igrao sa ženama, uvlačeći svoje noge među njihove (Katarinčić, 2005) iz čega je vidljivo kršenje plesnog bontona.

#### 4.3. *Povezanost tempa i BPM*

Da bi učitelji plesa mogli pravilno podučavati, trebaju imati znanja iz glazbene kulture, a jedna od njih je prepoznavanje tempa. Prema Wainwright (2007) definicija tempa je brzina izvođenja kompozicije ili metrički i ritmički slijed tonova u određenom vremenu, dok Srhoj i Miletić (2000) tempo definiraju kao brzinu redanja tonova u glazbenoj kompoziciji. Tempo se često mjeri u otkucajima u minuti ili BPM. Važno je prepoznavati 3 osnovna tempa: lagani tempo (BPM 40 do 60 otkucaja), umjereni tempo (BPM 60 do 120 otkucaja), brzi tempo (BPM 120 do 180 otkucaja) (Wainwright, 2007). Otkucaji u minuti iliti BPM označava broj otkucaja u jednoj minuti pa se upravo on koristi za najpreciznije označavanje vrste tempa.



## 5. ZDRAVLJE I PREVENCIJA BOLESTI

Ečimović Nemarnik (2019) prema Zagorc M. i Bergoč Š. (2000) tvrdi: „ples je konvencionalno sportsko gibanje koje mnogi autori smatraju spojem sporta i umjetnosti.“ Tako se „ples može izvoditi kao sportsko natjecateljska aktivnost, rekreacijska aktivnost, te kinezioterapijska aktivnost, jer ima rehabilitacijski učinak na čovjeka.“ (Ečimović Nemarnik, 2019, str. 6). Zbog svojeg karaktera i dostupnosti svim dobnim skupinama slovi kao jedna od najomiljenijih rekreativnih tjelesnih aktivnosti u svijetu (Ečimović Nemarnik, 2019). Ečimović Nemarnik je provodila istraživanje utjecaja društvenog plesa na kronične bolesti. Ustvrdilo se da ples djeluje i na zdravstveni status pojedinca kao i na socijalizaciju. Plesom se povećava mišićna masa, poboljšava se opseg pokreta, kardiovaskularni, respiratorni, neurološki i metabolički sustav, ali i zdravstveno stanje lokomotornog sustava (Ečimović Nemarnik, 2019). Kada bi se ples promatrao s motoričkog stajališta njime se razvija koordinacija, ritam, fleksibilnost, ravnoteža, snaga, brzina i agilnost. Osim tjelesne vrijednosti, ples aktivno djeluje i na mentalnoj razini. Ečimović Nemarnik (2019) prema Oreb G. (1993) tvrdi da ples doprinosi društvenim vrijednostima, primjerice „razvoju kreativnosti, stjecanju novih poznanstava, umjetničkim spoznajama, socijalizaciji, osjećaju pripadanja grupi, stvaralaštvu“, ali i „stvaranju bolje slike o vlastitom tijelu“ (Ečimović Nemarnik, 2019, str. 6). Brojna istraživanja dala su rezultate iz kojih se očitava „da ples poboljšava raspoloženje i olakšava simptome narušenog mentalnog zdravlja“ (HZJZ, 2022), a uz to koncentrirajući se na plesne pokrete tijelo se odmara od ponavljajućih destruktivnih misli (HZJZ, 2022). Također, istraživanja su pokazala da ples pogodno djeluje na smanjenje psihičke neugode te da je dugoročno bavljenje plesom uočljivo na razvoju pojedinca. Ples je aktivnost kojom se podiže puls i koriste se mišići. Time se luči endorfin, dopamin i druge kemijske tvari koje potenciraju različite promjene u tijelu, a bitne su za mentalno zdravlje (HZJZ, 2022). Nadalje, smatra se da ples može imati suprotnost učinka, a to je uzbuditi emocije i smiriti iste. Kod narodnih i društvenih plesova primjećuje se uzbuđivanje emocija zbog euforije plesnog ritma, no ako se dulje pleše dovodi do umora te smirenosti. Smirenje emocija postiže se plesanjem mirnijih pokreta na jednostavnu glazbu (Maletić, 1983). Zbog svoje mogućnosti prilagodljivosti svim dobnim skupinama, na starijim osobama mogući su vidljivi blagotvorni učinci na mozak i održavanje kognitivnog kapaciteta. Za ples treba aktivirati tjelesni, kognitivni i društveni napor pa posljedično tome ples „može pomoći u održavanju ili poboljšanju zdravlja bijele tvari u mozgu“ (HZJZ, 2022). Zbog koordinacije pokreta sa ritmom, gibanjem s plesnim partnerom i donošenjem odluka tijekom plesa vježbaju se različiti dijelovi mozga. Također, učenje novih koreografija i pokreta čuva

pamćenje i može pridonijeti prevenciji demencije (HZJZ, 2022). Baveći se otkrivanjem što smiruje i uzbuđuje emocije suvremena psihoterapija započela je korištenje plesa i kod depresivnih i apatičnih pacijenata, a izivljavanju emocija kod agresivnih. Prema Maletić (1983) slično kao u ovom slučaju, dvostruku učinkovitost plesa može se rabiti i u radu sa zdravom djecom, u školi: „Suviše bučni i dinamični razred ili pojedino dijete možemo odgovarajućim plesnim sekvencama smiriti, dok se pasivni, lijeni razred može plesom stimulirati na veću budnost i živahniju aktivnost.“ (Maletić, 1983, str. 21).

## **6. DRUŠTVENI PLES U PRIMARNOM OBRAZOVANJU**

### *6.1. Uvođenje učenika u ples*

Plesni pokret je kreativna djelatnost koja može početi improvizacijom. U svrhu oslobađanja mogućnosti učenika poticaj za improvizaciju plesnog pokreta treba stići od nastavnika. Ovaj poticaj je određeni zadatak koji u početku treba biti krajnje jednostavan te je pobuda za maštanje u pokretu, a iz toga proizlaze svjesni oblici samostalne kreacije (Maletić, 1983). Improvizacija oslobađa dječji duh, a glazba ako je odabrana u duhu zadatka odličan je pratilac plesne improvizacije. Sljedeći korak približavanju plesu jest izbor pokreta kojima će se ostvariti postavljeni zadatak, a nakon njega slijedi utvrđivanje i uvježbavanje te konačno oblikovanje, odnosno dotjerivanje pokreta (Maletić, 1983).

### *6.2. Psihičke i motoričke sposobnosti djece*

Prema Maletić (1983) psihičke i motoričke osobine prosječne djece znatno utječu na izbor sadržaja, način njegova prikaza i količinu primjene. Tako Maletić (1983) predstavlja osobine djece od pete godine pa sve do šesnaeste. Za potrebe ovog rada referirati ću se na razdoblje od šeste do desete godine. Peta godina života za dijete nosi zadovoljstvo sobom i svijetom, a ujedno prerađuje u sebi iskustva prethodnih godina. U ovoj fazi manifestiraju se njegovi talenti i sposobnosti, a svoje vrijeme provodi s jednom do najviše dvoje djece. Također, više je usmjereno igranju na mjestu (Maletić, 1983). Dob od šest godina nosi izbacivanje iz ravnoteže, odnosno agresivnost, svadljivost, ali je izrazito aktivno. Voli penjanje, vrtnju, a zna imati i afinitet prema plesu. U ovoj dobi preporuča se što više upotrebe glazbe jer slijede ritam, a glazba će postati neutralizator pomoću kojeg će se izbjegavati konflikti te će smirivati unutarnju napetost. Također potrebno je odabrati glazbu koja odgovara potrebi šestogodišnjaka

za plesom (Maletić, 1983). U dobi od sedam godina dijete pokazuje intenzivan interes za ples i za glazbu, no prilikom improvizacija ne pokazuje maštu. Kreće se znatno opreznije, a u izvođenju aktivnosti voli ponavljanje. U ovoj dobi potrebno je napraviti male ritmičke obrasce koji će poprimiti plesno obilježje i dati djetetu zadovoljstvo da pleše, a preporučuju se i jednostavni narodni plesovi i igre (Maletić, 1983). Osmu godinu obilježena je boljim držanjem te skladnijim i koordiniranim pokretima. Djeci ove dobi odgovara kretanje vezano uz akciju pa tako i izvođenje kolektivnih plesova. Što se tiče plesa u paru dijete je sposobno identificirati se s partnerom ili manjom grupom te osjetiti povezanost (Maletić, 1983). Nadalje, dob od devet godina obilježena je opredjeljenjem za neku aktivnost koju tada vrše s predanošću. Zainteresirani su za ovladavanjem tehnike vještine za koju su se odlučili te za rad u paru ili u grupi te su sposobni prilagoditi se okolini. Također, zajedničke vježbe, plesovi i natjecanja čine rad s partnerom uzbudljivim i intenzivnim. Nastavnikov zadatak je odrediti logičnu povezanost pokreta unutar cjeline jer će tada njihovo ovladavanje pružiti zadovoljstvo dostignuća te sposobnost primjene tijela kao instrumenta izražavanja (Maletić, 1983). Bognar, Tomić, Žižanović (2022) navode rezultate istraživanja „Svjetske zdravstvene organizacije o zdravlju“ i ponašanju djece školske dobi u kojima je sudjelovala i Republika Hrvatska. Iz rezultata istraživanja iščitava se da „dvije trećine učenika u dobi od osam i devet godina sudjeluje u sportskim i plesnim aktivnostima“ (Bognar, Tomić, Žižanović, 2022, str. 393) što je u korelaciji sa saznanjima o psihičkim i motoričkim sposobnostima djece prema Maletić (1983). Deseta godina života obilježena je signalizacijama predstojećeg puberteta, a njihova potreba za fizičkom aktivnosti u ovoj fazi razvoja se smanjuje i postaje umjerenija. Dječja sklonost jest da uči napamet pa će se tako kod plesa koristiti elementi pokreta koji se ponavljaju kroz duže vrijeme (Maletić, 1983).

### 6.3. *Doprinos plesa*

Kretanje je potreba svakog čovjeka, no moderni način života smanjuje potrebu za vježbanjem te kako se to odražava na starije, odražava se i na djecu. Stoga je potrebno ne zaboraviti da su najosnovnije potrebe djeteta kretanje, igra i stvaranje (Novak, 2021). Bognar, Tomić i Žižanović (2022) navode da je ples „jedan od načina poticanja kreativnosti djece rane školske dobi“ (Bognar, Tomić, Žižanović, 2022, str. 389), „čime se zadovoljava njihova prirodna potreba za kretanjem i potiče izražavanje na drugačiji način (Bognar, Tomić, Žižanović, 2022, str. 389). Golež (2021) navodi plesno stanje u Slovenskim školama uz

činjenice da je ples uključen u osnovni kurikulum kao što u vrtićima tako i osnovnim školama, no nažalost često se ne izvodi. Uz to napominje da je ples koordiniranje pokreta, percepcija ritma glazbe, fleksibilnost tijela, emocija, razmišljanja, ritma i zvuka. Maletić (1986) navodi: „Ples i igra znaju se međusobno prožimati, proizaći jedno iz drugoga, čak i stapati. Jedan od pionira eksperimentalne psihologije, Theodul Ribot, zastupa čak mišljenje da je ples nikao iz nagona za igrom“ (Maletić, 1986, str. 15). Plešući djeca razvijaju sposobnost uspostavljanja kontakta s okolinom, čime je vidljivo da je ples odlično sredstvo socijalizacije. Ples u paru pogodan je za razvijanje opuštenih međuljudskih odnosa, dok se plesom u skupini razvija razumijevanje i tolerancija (Novak, 2021). Često zbog dugog radnog dana roditelja, djeca su prisiljena boraviti i sjediti u školi dosta vremena, a poslije škole ih čekaju popodnevne obaveze koje od njih zahtijevaju poslušnost i učenje dok ako uče pokretom i kretanjem potiče se emocionalni, intelektualni i socijalni razvoj učenika (Bahč, 2023). Iz toga proizlazi da je učiteljev zadatak koristiti se najrazličitijim metodama za prenošenje znanja učenicima jer „Dobar učitelj je onaj koji je spreman za cjelovit razvoj sebe i svojih učenika.“ (Bahč, 2021).

#### 6.4. *Društveni ples i nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura*

Ovaj dio rada posvećen je analizi količina i vrstama plesova na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture, napisanima u kurikulumu Ministarstva znanosti i obrazovanja. Predstavlja se mišljenje autorice o uvođenju društvenog plesa na satove Tjelesne i zdravstvene kulture čije bi uvođenje znatno obogatilo program i sadržaj te imalo utjecaj na cjelokupan razvoj djeteta.

Tjelesna i zdravstvena kultura „temelji se na usvajanju i usavršavanju kinezioloških motoričkih vještina, znanja i navika koje pridonose zadovoljavanju osnovne ljudske potrebe za kretanjem“ (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, [MZO], 2019). Sama zadaća sata jest da se pomoću sadržaja utječe na morfološke značajke učenika, te na razvijanje moralnih osobina te stjecanje teorijskih znanja koja su potrebna i primjenjiva u svakodnevnom životu (Findak, 1999). Prema Findak (2003) navodi se da se Tjelesna i zdravstvena kultura u školama izvodi tri puta tjedno od prvog do trećeg razreda te dva puta tjedno u četvrtom razredu, a sadrži četiri predmetna područja:

„A) Kineziološka teorijska i motorička znanja

B) Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti

### C) Motorička postignuća

### D) Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja“ (MZO, 2019).

Analizirajući kurikulum nastavnog predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture Ministarstva znanosti i obrazovanja ples se pronalazi pod terminom *plesne strukture* i to tek u trećem razredu osnovne škole u domeni A („OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture.“, (MZO, 2019)). Kao sadržaj za ostvarivanje ovog odgojno-obrazovnog ishoda koriste se „narodni plesovi zavičajnog područja, dječji plesovi, ritmičke strukture“ (MZO, 2019), a preporuka za ostvarivanje ishoda jest umjeravanje aktivnosti na „usvajanje temeljne jednostavne strukture plesa i jednostavne koreografije“ (MZO, 2019). Sljedeće pojavljivanje plesnih struktura u kurikulumu je u četvrtom razredu, također u A domeni („OŠ TZK A.4.2. Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.“, (MZO, 2019)). Kao sadržaj za ostvarivanje ovog odgojno-obrazovnog cilja rabe se „raznovrsne ritmičke strukture, dječji folklorni plesovi, suvremeni plesovi“ (MZO, 2019) dok je preporuka za ostvarivanje, usmjeravanje aktivnosti na usvajanje i usavršavanje osnove ritmičkih i plesnih struktura (MZO, 2019). Plesne strukture su sadržaji koji razvijaju antropološke karakteristike, dok se vježbanjem uz glazbu razvija i stvaralaštvo te pravilno držanje tijela (Filipović, Sentkiralji, Šumanović, 2005). Filipović i sur (2005) navode da su plesne strukture zastupljene od prvog do četvrtog razreda te da u sadržaje plesnih struktura pripadaju i društveni plesovi, no analizirajući kurikulum vidljivo je da tamo nije naveden popis plesova koji bi se trebali izvoditi na satovima. Pojedinačno izvođenje, u parovima ili skupinama su neki od načina izvođenja pokreta u plesnim strukturama (Filipović i sur., 2005). Postepenim uvođenjem, djeca dolaze do dječjih plesova te su spremni usvajati složenije oblike plesa. Prisjetivši se psihičkih i motoričkih sposobnosti djece prema Maletić (1983), Filipović i sur. (2005) tvrde da su djeca spremna za učenje novih motoričkih gibanja, uz to imaju spontanu potrebu plesnog izražavanja, gipkost i vole igru. Zbog karakteristika društvenog plesa i njegove primjenjivosti u raznim društvenim prigodama Filipović i sur. (2005) smatraju da „društveni plesovi pogodna su aktivnost za učenike mlađe školske dobi.“ (Filipović i sur., 2005, str. 43). Nadalje, Srhoj i sur. (2000) prema Wigaeus (1980) na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture predlažu plesove različitog intenziteta. Tako bi se za uvodni dio sata koristili plesovi laganog i umjerenog intenziteta koji u sebi sadrže prirodne oblike kretanja. Plesovi s raznovrsnim motoričkim zadacima obilježili bi pripremi dio sata, dok bi se za glavni dio sata odabrali plesovi visokog intenziteta s raznovrsnim kretnim strukturama. Završni dio sata treba smanjiti krivulju opterećenja pa bi se tako u tom dijelu sata koristili relaksirajući plesovi (Srhoj i sur., 2000).

## 7. PRIMJERI PLESNIH KORAKA I METODIKE DRUŠTVENIH PLESOVA ZA RAZREDNU NASTAVU

Unutar svakog područja razvija se stručna terminologija pa tako i u plesu. Na daljnjim stranicama prikazana je metodika poduke određenih koraka iz plesova: bachata, salsa na 1, salsa rueda i rock n' rolla. U tablicama su upotrijebljene kratice: za desnu nogu *D*, za lijevu *L*, a *N* za riječ "noga" pa bi tako *DN* označavalo: desna noga. Riječ "korak" je izraz koji upotrebljavamo kad se prenosi puna težina s jedne na drugu nogu, a izraz "tap" se upotrebljava kada se ne prenosi težina na nogu koja se pomiče (Barac N., Barac R., 2008, str. 12). Plesne figure opisane su u tablicama koje imaju nekoliko stupaca ovisno o plesu o kojem se radi. U prvom stupcu nalazi se broj koraka po redu, u drugom stupcu nalazi se brojanje karakteristično za taj ples, u trećem stupcu smjer kretanja noge te u posljednjem opis rada stopala. U tablicama se još pronalaze upute za okretanje tijela i rad ruku.

### 7.1. Metodika koraka plesa: Bachata

**Tablica 1.** *Metodički slijed poučavanja plesnih koraka Bachate na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture (TZK).*

1.	sat TZK	osnovni korak ulijevo i udesno
2.	sat TZK	ponoviti metodiku osnovnog koraka ulijevo i udesno, vježbati na sporu glazbu i glazbu normalnog ritma, zatvoreno držanje
3.	sat TZK	osnovni korak unaprijed i unazad
4.	sat TZK	spojiti osnovni korak ulijevo i udesno sa osnovnim korakom unaprijed i unazad bez glazbe (plesna kombinacija: 2x osnovni korak ulijevo i udesno, 2x osnovni korak unaprijed i unazad), a zatim vježbati na sporu glazbu
5.	sat TZK	vježbati plesnu kombinaciju na sporu glazbu i glazbu normalnog ritma
6.	sat TZK	Kocka
7.	sat TZK	spojiti osnovni korak ulijevo i udesno 2x, osnovni korak unaprijed i unazad 2x, kocka 2x, vježbati na sporu glazbu
8.	sat TZK	plesnu kombinaciju vježbati na normalan ritam

### Metodika: Osnovni korak ulijevo i udesno

1. učenje osnovnog koraka; prvo djevojčice/dječaci, a zatim djevojčice/dječaci
2. vježbanje na sporu glazbu
3. ples u paru bez glazbe i učenje otvoreno držanje
4. ples u paru na sporu glazbu

**Tablica 2.** *Osnovni korak ulijevo i udesno– za djevojčice*

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA
1.	1	DN udesno	cijelo stopalo
2.	2	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti
3.	3	DN udesno	cijelo stopalo
4.	4	LN priključuje DN	LN prsti
5.	5	LN ulijevo	cijelo stopalo
6.	6	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti
7.	7	LN ulijevo	cijelo stopalo
8.	8	DN priključuje LN	DN prsti

**Tablica 3.** *Osnovni korak ulijevo i udesno – za dječake*

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA
1.	1	LN ulijevo	cijelo stopalo
2.	2	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti
3.	3	LN udesno	cijelo stopalo
4.	4	DN priključuje LN	DN prsti
5.	5	DN udesno	cijelo stopalo
6.	6	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti
7.	7	DN udesno	cijelo stopalo
8.	8	LN priključuje DN	LN prsti

### Metodika: Osnovni korak unaprijed i unazad

1. učenje osnovnog koraka; prvo djevojčice/dječaci, a zatim djevojčice/dječaci
2. vježbanje na sporu glazbu
3. ples u paru bez glazbe
4. ples u paru na sporu glazbu

**Tablica 4.** Osnovni korak unaprijed i unazad – za djevojčice

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA
1.	1	DN unaprijed	prsti - cijelo stopalo
2.	2	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti
3.	3	DN unaprijed	prsti - cijelo stopalo
4.	4	LN priključuje DN	LN prsti
5.	5	LN unazad	prsti - cijelo stopalo
6.	6	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti
7.	7	LN unazad	prsti - cijelo stopalo
8.	8	DN priključuje LN	DN prsti

**Tablica 5.** Osnovni korak unaprijed i unazad – za dječake

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA
1.	1	LN unatrag	prsti- cijelo stopalo
2.	2	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti
3.	3	LN unatrag	prsti - cijelo stopalo
4.	4	DN priključuje LN	DN prsti
5.	5	DN unaprijed	prsti - cijelo stopalo
6.	6	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti
7.	7	DN unaprijed	prsti - cijelo stopalo
8.	8	LN priključuje DN	LN prsti



Metodika: Kocka

1. učenje osnovnog koraka; prvo djevojčice/dječaci, a zatim djevojčice/dječaci
2. vježbanje na sporu glazbu
3. ples u paru bez glazbe
4. ples u paru na sporu glazbu

**Tablica 6.** *Kocka – za djevojčice*

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA
1.	1	DN unaprijed	prsti - cijelo stopalo
2.	2	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti
3.	3	DN udesno	cijelo stopalo
4.	4	LN priključuje DN	LN prsti
5.	5	LN unazad	LN cijelo stopalo
6.	6	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti
7.	7	LN ulijevo	cijelo stopalo
8.	8	DN priključuje LN	DN prsti

**Tablica 7.** *Kocka – za dječake*

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA
1.	1	LN unatrag	prsti - cijelo stopalo
2.	2	DN priključuje DN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti
3.	3	LN ulijevo	cijelo stopalo
4.	4	DN priključuje LN	DN prsti
5.	5	DN unaprijed	DN prsti - cijelo stopalo
6.	6	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti
7.	7	DN udesno	cijelo stopalo
8.	8	LN priključuje DN	LN prsti

## 7.2. Metodika koraka plesa: Salsa na 1

**Tablica 8.** *Metodički slijed poučavanja Salse na 1 na TZK.*

1.	sat TZK	korak Mambo
2.	sat TZK	ponoviti metodiku koraka Mambo, vježbati na sporu glazbu i glazbu normalnog ritma, zatvoreno držanje
3.	sat TZK	korak Side
4.	sat TZK	spojiti korak Mambo i korak Side (plesna kombinacija: 4x korak Mambo, 4x korak Side), a zatim vježbati na sporu glazbu
5.	sat TZK	vježbati plesnu kombinaciju na sporu glazbu i glazbu normalnog ritma
6.	sat TZK	Basic walk
7.	sat TZK	spojiti korak Mambo 4x, korak Side 4x, korak Mambo 4x, korak Basic walk 4x
8.	sat TZK	plesnu kombinaciju vježbati na normalan ritam

### Metodika: Mambo

1. učenje Mambo koraka; prvo djevojčice/dječaci, a zatim djevojčice/dječaci
2. vježbanje na sporu glazbu
3. ples u paru bez glazbe
4. ples u paru na sporu glazbu

**Tablica 9.** *Mambo – za djevojčice*

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA
1.	1	DN nazad	prsti - cijelo stopalo, LN prsti
2.	2	LN na mjestu	LN cijelo stopalo
3.	3	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti
4.	5	LN unaprijed	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti
5.	6	DN na mjestu	DN cijelo stopalo
6.	7	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti

**Tablica 10. Mambo – za dječake**

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA
1.	1	LN unaprijed	prsti - cijelo stopalo, DN prsti
2.	2	DN na mjestu	DN cijelo stopalo
3.	3	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti
4.	5	DN unazad	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti
5.	6	LN na mjestu	LN cijelo stopalo
6.	7	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti

**Metodika: Side**

1. učenje Side koraka; prvo djevojčice/dječaci, a zatim djevojčice/dječaci
2. vježbanje na sporu glazbu
3. ples u paru bez glazbe
4. ples u paru na sporu glazbu

**Tablica 11. Side – za djevojčice**

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA
1.	1	DN udesno	prsti - cijelo stopalo, LN prsti
2.	2	LN na mjestu	LN cijelo stopalo
3.	3	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti
4.	5	LN ulijevo	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti
5.	6	DN na mjestu	DN cijelo stopalo
6.	7	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti

**Tablica 12. Side – za dječake**

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA
1.	1	LN ulijevo	prsti - cijelo stopalo, DN prsti
2.	2	DN na mjestu	DN cijelo stopalo
3.	3	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti
4.	5	DN udesno	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti
5.	6	LN na mjestu	LN cijelo stopalo
6.	7	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti

Metodika: Basic walk

1. učenje Basic walk koraka; prvo djevojčice/dječaci, a zatim djevojčice/dječaci
2. vježbanje na sporu glazbu
3. ples u paru bez glazbe
4. ples u paru na sporu glazbu

**Tablica 13.** *Basic walk – za djevojčice*

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA
1.	1	DN udesno	cijelo stopalo
2.	2	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti
3.	3	DN udesno	cijelo stopalo
4.		LN priključuje DN	LN prsti
5.	5	LN ulijevo	cijelo stopalo
6.	6	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti
7.	7	LN ulijevo	cijelo stopalo
8.		DN priključuje LN	DN prsti

**Tablica 14.** *Basic walk – za dječake*

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA
1.	1	LN ulijevo	cijelo stopalo
2.	2	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti
3.	3	LN udesno	cijelo stopalo
4.		DN priključuje LN	DN prsti
5.	5	DN udesno	cijelo stopalo
6.	6	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti
7.	7	DN udesno	cijelo stopalo
8.		LN priključuje DN	LN prsti

### 7.3. Metodika koraka plesa: Salsa rueda

**Tablica 15.** *Metodički slijed poučavanja Salsa ruede na TZK.*

1.	sat TZK	korak Guapea
2.	sat TZK	ponoviti metodiku koraka Guapea, vježbati na sporu glazbu i glazbu normalnog ritma
3.	sat TZK	korak Dame, spojiti korak Guapea i Dame
4.	sat TZK	ponoviti metodiku koraka Dame i vježbati Guapeu i Dame, vježbati na sporu glazbu
5.	sat TZK	Fly
6.	sat TZK	ponoviti metodiku koraka Fly i spojiti korake Guapea, Dame i Fly
7.	sat TZK	vježbati na sporu glazbu i glazbu normalnog ritma

#### Metodika: GUAPEA

1. učenje koraka Basico- Guapea; prvo djevojčice/dječaci, a zatim djevojčice/dječaci
2. vježbanje na sporu glazbu
3. ples u paru bez glazbe
4. ples u paru na sporu glazbu

**Tablica 16.** *Guapea – za djevojčice*

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA
1.	1	DN nazad	prsti - cijelo stopalo, LN prsti
2.	2	LN na mjestu	LN cijelo stopalo
3.	3	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti
4.	5	LN unaprijed	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti
5.	6	DN na mjestu	DN cijelo stopalo
6.	7	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti

**Tablica 17. Guapea – za dječake**

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA
1.	1	LN unazad	prsti - cijelo stopalo, DN prsti
2.	2	DN na mjestu	DN cijelo stopalo
3.	3	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti
4.	5	DN unaprijed	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti
5.	6	LN na mjestu	LN cijelo stopalo
6.	7	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti

### DAME

Korak Dame (odlazak drugom partneru) se zove na broj 1, a zatim se otpleše jedan osnovni korak Guapea i zatim slijedi putovanje do novog partnera i Cross body lead.

### Metodika: DAME

1. učenje koraka Dame; prvo djevojčice/dječaci, a zatim djevojčice/dječaci
2. ples u paru bez glazbe; objasniti najavljivanje koraka Dame
3. spojiti Guapea i Dame bez glazbe
4. vježbati Guapea i Dame na sporu glazbu

### Metodika: FLY

1. učenje koraka Fly; prvo djevojčice/dječaci, a zatim djevojčice/dječaci
2. ples u paru bez glazbe; objasniti najavljivanje koraka Fly
3. ples na sporu glazbu

**Tablica 18. Dame – za djevojčice**

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	OKRETANJE TIJELA	RAD RUKU
POČETNA POZICIJA TIJELA: 45° udesno					
1.	1	DN nazad	prsti - cijelo stopalo, LN prsti	/	drži se desnom rukom, lijeva slobodna
2.	2	LN na mjestu	LN cijelo stopalo	/	
3.	3	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/	
4.	5	LN unaprijed	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/	drži se desnom rukom, a lijevom se odguruje od partnerove ruke
5.	6	DN na mjestu	DN cijelo stopalo	/	drži se desnom rukom
6.	7	LN dijagonalno ulijevo	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	90° ulijevo	slobodne ruke
7.	1	DN nazad	DN prsti- cijelo stopalo, LN prsti	/	lijeva ruka na partnerovo rame, a desnom se drži
8.	2	LN na mjestu	LN cijelo stopalo, DN prsti	/	
9.	3	DN naprijed	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/	
10.	5	LN naprijed	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	ulijevo	
11.	6	DN naprijed	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	180° ulijevo	
12.	7	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/	

**Tablica 19. Dame – za dječake**

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	OKRETANJE TIJELA	RAD RUKU
POČETNA POZICIJA TIJELA: 45° ulijevo					
1.	1	LN unazad	LN prsti - cijelo stopalo, DN prsti	/	drži se lijevom rukom, desna slobodna
2.	2	DN na mjestu	DN cijelo stopalo	/	
3.	3	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/	
4.	5	DN unaprijed	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/	drži se lijevom rukom, a desnom se odguruje od partneričine ruke
5.	6	LN na mjestu	LN cijelo stopalo	/	drži se lijevom rukom
6.	7	DN dijagonala	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	90° udesno	slobodne ruke
7.	1	LN naprijed	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	ulijevo	desna ruka na partneričinu lopaticu, lijevom se drži
8.	2	DN na mjestu	DN cijelo stopalo, LN prsti	ulijevo	
9.	3	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	ravno	
10.	5	DN nazad	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/	
11.	6	LN na mjestu	LN cijelo stopalo, DN prsti	45° ulijevo	
12.	7	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/	



**Tablica 20.** *Fly – za djevojčice*

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	OKRETANJE TIJELA	RAD RUKU
POČETNA POZICIJA TIJELA: 45° udesno					
1.	1	DN nazad	prsti - cijelo stopalo, LN prsti	/	drži se desnom rukom, lijeva slobodna
2.	2	LN na mjestu	LN cijelo stopalo	/	
3.	3	DN priključuje LN	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/	
4.	5	LN unaprijed	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/	drži se desnom rukom, a lijevom se odguruje od partnerove ruke
5.	6	DN na mjestu	DN cijelo stopalo	/	drži se desnom rukom
6.	7	LN dijagonalno ulijevo	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	90° ulijevo	slobodne ruke
7.	1	zadrži na mjestu	/	/	pljesak
8.	2	zadrži na mjestu	/	udesno	pljesak
9.	3	DN na mjestu	DN cijelo stopalo, LN prsti	90° udesno	drži se desnom rukom, lijeva slobodna
10.	5	LN unaprijed	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/	
11.	6	DN na mjestu	DN cijelo stopalo	/	
12.	7	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/	

**Tablica 21.** Fly – za dječake

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	OKRETANJE TIJELA	RAD RUKU
POČETNA POZICIJA TIJELA: 45° ulijevo					
1.	1	LN unazad	LN prsti - cijelo stopalo, DN prsti	/	drži se lijevom rukom, desna slobodna
2.	2	DN na mjestu	DN cijelo stopalo	/	
3.	3	LN priključuje DN	LN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/	
4.	5	DN unaprijed	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/	drži se lijevom rukom, a desnom se odguruje od partneričine ruke
5.	6	LN na mjestu	LN cijelo stopalo	/	drži se lijevom rukom
6.	7	DN dijagonala	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	90° udesno	slobodne ruke
7.	1	zadrži na mjestu	/	/	pljesak
8.	2	zadrži na mjestu	/	udesno	/
9.	3	LN na mjestu	LN cijelo stopalo, DN prsti	90° udesno	drži se lijevom rukom, desna slobodna
10.	5	DN unaprijed	DN prsti – cijelo stopalo, LN prsti	/	
11.	6	LN na mjestu	LN cijelo stopalo	/	
12.	7	DN priključuje DN	DN prsti – cijelo stopalo, DN prsti	/	

#### 7.4. Metodika koraka plesa: Rock and roll

**Tablica 22.** *Metodički slijed poučavanja Rock and rolla na TZK.*

1.	sat TZK	osnovni korak
2.	sat TZK	ponoviti metodiku osnovnog koraka, vježbati na sporu glazbu
3.	sat TZK	okret po četvrtinama, vježbati na sporu glazbu
4.	sat TZK	ponoviti metodiku okreta po četvrtinama, spojiti u plesnu kombinaciju 2x osnovni korak i okret po četvrtinama
5.	sat TZK	vježbati plesnu kombinaciju na sporu glazbu i glazbu normalnog ritma

#### Metodika: OSNOVNI KORAK

1. učenje osnovnog koraka; prvo djevojčice/dječaci, a zatim djevojčice/dječaci
2. vježbanje na sporu glazbu
3. ples u paru bez glazbe
4. ples u paru na sporu glazbu

**Tablica 23.** *Osnovni korak – za djevojčice*

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA
1.	1	DN natrag	DN cijelo stopalo, LN u zraku pod 90°
2.	2	LN na mjestu	LN cijelo stopalo, DN prsti
3.	3	DN udesno	cijelo stopalo
4.	4	LN priključuje DN	LN prsti
5.	5	LN ulijevo	cijelo stopalo
6.	6	DN priključuje LN	DN prsti

**Tablica 24.** *Osnovni korak – za dječake*

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA
1.	1	LN natrag	LN cijelo stopalo, DN u zraku pod 90°
2.	2	DN na mjestu	DN cijelo stopalo, LN prsti
3.	3	LN ulijevo	cijelo stopalo
4.	4	DN priključuje LN	DN prsti
5.	5	DN udesno	cijelo stopalo
6.	6	LN priključuje DN	LN prsti

### Metodika: Okreta po četvrtinama

1. učenje Okreta po četvrtinama; prvo djevojčice/dječaci, a zatim djevojčice/dječaci
2. vježbanje na sporu glazbu
3. ples u paru bez glazbe
4. ples u paru na sporu glazbu

**Tablica 25.** Okret po četvrtinama – za djevojčice

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	OKRETANJE TIJELA I STOPALA
1.	1	DN natrag	DN cijelo stopalo, LN u zraku pod 90°	/
2.	2	LN na mjestu	LN cijelo stopalo, DN prsti	/
3.	3	DN udesno	cijelo stopalo	/
4.	4	LN priključuje DN	LN prsti	/
5.	5	LN ulijevo	cijelo stopalo	/
6.	6	DN priključuje LN	DN prsti	/
7.	1	DN natrag	DN cijelo stopalo, LN u zraku pod 90°	/
8.	2	LN na mjestu	LN cijelo stopalo, DN prsti	/
9.	3	DN naprijed udesno	cijelo stopalo	90° udesno
10.	4	LN priključuje DN	LN prsti	/
11.	5	LN ulijevo	cijelo stopalo	/
12.	6	DN priključuje LN	DN prsti	
13.	1	DN natrag	DN cijelo stopalo, LN u zraku pod 90°	/
14.	2	LN na mjestu	LN cijelo stopalo, DN prsti	/
15.	3	DN naprijed udesno	cijelo stopalo	90° udesno
16.	4	LN priključuje DN	LN prsti	/
17.	5	LN ulijevo	cijelo stopalo	/
18.	6	DN priključuje LN	DN prsti	
19.	1	DN natrag	DN cijelo stopalo, LN u zraku pod 90°	/
20.	2	LN na mjestu	LN cijelo stopalo, DN prsti	/
21.	3	DN naprijed udesno	cijelo stopalo	90° udesno
22.	4	LN priključuje DN	LN prsti	/

23.	5	LN ulijevo	cijelo stopalo	/
24.	6	DN priključuje LN	DN prsti	/
25.	1	DN natrag	DN cijelo stopalo, LN u zraku pod 90°	/
26.	2	LN na mjestu	LN cijelo stopalo, DN prsti	/
27.	3	DN naprijed udesno	cijelo stopalo	90° udesno
28.	4	LN priključuje DN	LN prsti	/
29.	5	LN ulijevo	cijelo stopalo	/
30.	6	DN priključuje LN	DN prsti	/

**Tablica 26.** Okret po četvrtinama – za dječake

KORAK	BROJANJE	SMJER KRETANJA NOGE	RAD STOPALA	OKRETANJE TIJELA I STOPALA
1.	1	LN natrag	LN cijelo stopalo, DN u zraku pod 90°	/
2.	2	DN na mjestu	DN cijelo stopalo, LN prsti	/
3.	3	LN ulijevo	cijelo stopalo	/
4.	4	DN priključuje LN	DN prsti	/
5.	5	DN udesno	cijelo stopalo	/
6.	6	LN priključuje DN	LN prsti	/
7.	1	LN natrag	LN cijelo stopalo, DN u zraku pod 90°	/
8.	2	DN na mjestu	DN cijelo stopalo, LN prsti	/
9.	3	LN unazad ulijevo	cijelo stopalo	90° ulijevo
10.	4	DN priključuje LN	DN prsti	/
11.	5	DN udesno	cijelo stopalo	/
12.	6	LN priključuje DN	LN prsti	/
13.	1	LN natrag	LN cijelo stopalo, DN u zraku pod 90°	/
14.	2	DN na mjestu	DN cijelo stopalo, LN prsti	/
15.	3	LN unazad ulijevo	cijelo stopalo	90° ulijevo
16.	4	DN priključuje LN	DN prsti	/
17.	5	DN udesno	cijelo stopalo	/
18.	6	LN priključuje DN	LN prsti	/
19.	1	LN natrag	LN cijelo stopalo, DN u zraku pod 90°	/
20.	2	DN na mjestu	DN cijelo stopalo, LN prsti	/
21.	3	LN unazad ulijevo	cijelo stopalo	90° ulijevo

22.	4	DN priključuje LN	DN prsti	/
23.	5	DN udesno	cijelo stopalo	/
24.	6	LN priključuje DN	LN prsti	/
25.	1	LN natrag	LN cijelo stopalo, DN u zraku pod 90°	/
26.	2	DN na mjestu	DN cijelo stopalo, LN prsti	/
27.	3	LN unazad ulijevo	cijelo stopalo	90° ulijevo
28.	4	DN priključuje LN	DN prsti	/
29.	5	DN udesno	cijelo stopalo	/
30.	6	LN priključuje DN	LN prsti	/

## 8. ZAKLJUČAK

Na ples se može gledati iz više kutova. Može ga se promatrati kao vrstu umjetnosti, kao sport, igru ili zabavu. Svako to gledište susreće se u sredini jer nijedan pogled na ples nije pogrešan. Središnji dio pogleda na ples sačinjava sve ono što ples donosi, a neki od dijelova su socijalizacija, zdravlje i osobni razvoj. Zbog svih značajki plesa, ples seže sve do početaka naše civilizacije. U početku se na ples gledalo kao na ritmičko kretanje, dok mu se kasnije pridodaje i društveni karakter, odnosno postaje povod za okupljanja i zabave. Kategorizacija plesova razlikuje se ovisno o autoru. Plesovi bachata, salsa na 1, rock and roll i salsa rueda kod većine autora u ovome radu pripadaju društvenim plesovima. Neki autori nazivaju ih društvenim plesovima koji potječu iz Latinske Amerike, a kod podjele plesova razlikuje se koji plesovi se svrstavaju zajedno sa bachatom, salsom na 1, salsom ruedom, rock and rollom. U nekim relevantnim literaturama rock and roll je odijeljen od ostalih, navedenih plesova pa se tako on svrstava u sjevernoameričke plesove, a ostali pripadaju latinoameričkim plesovima iliti karipskim plesovima. Pošto ples ima širok spektar svojeg djelovanja, on seže i na dostupnost svim dobnim skupinama kojima je zajednički utjecaj plesa na zdravlje pojedinca. Osim tjelesnih vrijednosti na koje djeluje ples, važan je i za mnoge unutrašnje sustave tijela, ali i za psihički razvitak. Zbog psihičkih i motoričkih potreba djece ples je kvalitetan način kojim će se one ostvariti. Jedan od odličnih načina ostvarivanja ovih potreba je uvođenje društvenog plesa na sat Tjelesne i zdravstvene kulture. Za razliku od nekih ostalih plesova, društveni ples omogućava veću slobodu u pokretima i u komunikaciji tijekom plesa. Iako bi se na satu Tjelesne i zdravstvene kulture trebale izvoditi plesne strukture, vidljivo je da se ponekad ne izvode u dovoljnoj mjeri. Iz tog razloga, društveni ples odličan je materijal za unapređivanje kurikuluma Tjelesne i zdravstvene kulture.

## 9. LITERATURA:

1. Aprenda a Bailar (2022). *Rueda de Casino*. Preuzeto s <https://aprendeabailar.com.es/rueda-de-casino/> (25. 4. 2023).
2. Bahč, T. (2023). Zaplešite za dobru i opuštenu atmosferu. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 6 (11), str. 334-337.
3. Barac, N., Barac, R. (2008) *Tko pleše, zlo ne misli : plesni priručnik za svakoga*. Zagreb: Alfa.
4. Bijelić, S. (2006). *Plesovi*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
5. Bognar, B., Romić, A, Žižanović, S. (2022). Poticanje kreativnosti kroz pokret i ples u razrednoj nastavi. *Nova prisutnost: časopis za intelektualna i duhovna pitanja*, 20 (2), str. 389-401.
6. Cambell, R. (2019). *Salsa Timing: The Difference Between Salsa On 1 and On 2*. Preuzeto s <https://thedancedojo.com/blog/salsa-timing-the-difference-between-salsa-on1-and-on2/> (25. 4. 2023).
7. Ečimović Nemarnik, R. (2019) Zdravstveni učinci društvenih plesova i njihova uloga u prevenciji kroničnih bolesti, *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 34(1), str. 5-13.
8. Filipović, V., Sentkiralji, G., Šumanović, M. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Life and school : journal for the theory and practice of education = Leben und schule*, Vol. LI (14), str. 40-45.
9. Findak, V. (2003). *Metodika Tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga d.o.o.
10. Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
11. Golež, S. (2021). Motivacija kod najmlađe djece. *Varaždinski učitelj : digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 4(6), str. 341-346.
12. Hrvatski zavod za javno zdravstvo [HZJZ]. (2022). *Ples i mentalno zdravlje*. Preuzeto s <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/ples-i-mentalno-zdravlje/> (23. 4. 2023.).



13. Jain, S. (bez dat). *Salsa vs Bachata*. Preuzeto s <https://www.salsavida.com/articles/salsa-vs-bachata/> (25. 4. 2023.).
14. Katarinčić, I. (2012). Paradoksi sportskoga plesa. *Etnološka tribina* 35, (42), str. 207-224.
15. Katarinčić, I. (2005). Zagrebačke plesne zabave s kraja 18. i tijekom 19. stoljeća. *Narodna umjetnost* 42 (2). str. 49-68.
16. Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije (2019). Zagreb: Ministarstvo znanosti i obrazovanja. Preuzeto s <https://mzo.gov.hr/istaknute-teme/odgoj-i-obrazovanje/nacionalni-kurikulum/predmetnikurikulumi/539> (Pristupljeno 27. 4. 2023.)
17. Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
18. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
19. Novak, M. (2021). Važnost plesa u male djece u školi. *Varaždinski učitelj : digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 4(5), str. 195-201.
20. Premerl, N. (1974). *Ples kao oblik društvenog života u prošlosti Zagreba* : Zbirka plesnih redova u Muzeju grada Zagreba.
21. Schneider-Flaig, S. (2010). *Veliki suvremeni bonton pravila lijepog ponašanja*. Zagreb: Mozak knjiga.
22. Srhoj, Lj., Miletić, Đ. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel international - Podstrana.
23. Young, T. (bez dat). *Latin dances: The complete list*. Preuzeto s <https://www.salsavida.com/articles/latin-dances/> (24. 4. 2023.).
24. Wainwright, L. (2007). *Zaplešimo*. Zagreb: Kigen d.o.o.

POPIS SLIKA:

**Slika 1.** *Rock and roll*. Preuzeto s <https://www.boysetsfire.net/the-influence-of-rock-music-on-dance/> (25. 4. 2023.).

**Slika 2.** *Salsa na 1*. Preuzeto s <https://www.wikidancesport.com/wiki/1136/salsa> (25. 4. 2023.).

**Slika 3.** *Salsa rueda*. Preuzeto s <https://rueda.casino/rueda-structures/rueda-equis/> (25. 4. 2023.).

**Slika 4.** *Bachata*. Preuzeto s <https://feverup.com/m/66019> (25. 4. 2023.).

#### POPIS TABLICA:

**Tablica 1.** *Metodički slijed poučavanja plesnih koraka Bachate na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture (TZK)*. Vlastiti izvor.

**Tablica 2.** *Osnovni korak ulijevo i udesno – za djevojčice*. Vlastiti izvor.

**Tablica 3.** *Osnovni korak ulijevo i udesno – za dječake*. Vlastiti izvor.

**Tablica 4.** *Osnovni korak unaprijed i unazad – za djevojčice*. Vlastiti izvor.

**Tablica 5.** *Osnovni korak unaprijed i unazad – za dječake*. Vlastiti izvor.

**Tablica 6.** *Kocka – za djevojčice*. Vlastiti izvor.

**Tablica 7.** *Kocka – za dječake*. Vlastiti izvor.

**Tablica 8.** *Metodički slijed poučavanja Salse na 1 na TZK*. Vlastiti izvor.

**Tablica 9.** *Mambo – za djevojčice*. Vlastiti izvor.

**Tablica 10.** *Mambo – za dječake*. Vlastiti izvor.

**Tablica 11.** *Side – za djevojčice*. Vlastiti izvor.

**Tablica 12.** *Side – za dječake*. Vlastiti izvor.

**Tablica 13.** *Basic walk – za djevojčice*. Vlastiti izvor.

**Tablica 14.** *Basic walk – za dječake*. Vlastiti izvor.

**Tablica 15.** *Metodički slijed poučavanja Salsa ruede na TZK*. Vlastiti izvor.

**Tablica 16.** *Guapea – za djevojčice*. Vlastiti izvor.

**Tablica 17.** *Guapea – za dječake*. Vlastiti izvor.

**Tablica 18.** *Dame – za djevojčice*. Vlastiti izvor.

**Tablica 19.** *Dame – za dječake*. Vlastiti izvor.

**Tablica 20.** *Fly – za djevojčice*. Vlastiti izvor.

**Tablica 21.** *Fly – za dječake*. Vlastiti izvor.

**Tablica 22.** *Metodički slijed poučavanja Rock and rolla na TZK*. Vlastiti izvor.

**Tablica 23.** *Osnovni korak – za djevojčice*. Vlastiti izvor.

**Tablica 24.** *Osnovni korak – za dječake*. Vlastiti izvor.

**Tablica 25.** *Okret po četvrtinama – za djevojčice*. Vlastiti izvor.

**Tablica 26.** *Okret po četvrtinama – za dječake*. Vlastiti izvor.

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

---

(vlastoručni potpis studenta)