

Koordinacija ruku i nogu u plesu

Rod, Romana

Undergraduate thesis / Završni 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:147:675861>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-06**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Romana Rod

KOORDINACIJA RUKU I NOGU U PLESU

Završni rad

Čakovec, rujan, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Romana Rod

KOORDINACIJA RUKU I NOGU U PLESU

Završni rad

Mentor rada:
izv. prof. dr. sc., Ivana Nikolić

Čakovec, rujan, 2023.

ZAHVALA

Hvala dragoj mentorici izv. prof. dr. sc., Ivani Nikolić, koja je od prvog susreta pozitivno i s velikom podrškom ušla u moj mali plesni svijet. Hvala na ukazanom povjerenju i poštovanju koje mi je dalo još jedan poticaj da u radu s djecom, napravim još više.

Hvala svim profesorima na razumijevanju i poučnim predavanjima.

Hvala svim kolegicama iz razreda, znale smo se dobro nasmijati.

Hvala mojim roditeljima koji su uvijek tu kad trebam i kad ne trebam, jer roditelj ipak zna najbolje.

Hvala mojim sinovima Dini i Borni, na smijehu prije svakog mog ispita, uvijek poprave raspoloženje.

Hvala mom divnom suprugu na svakom zagrljaju, jer on zna kad zagrljaj trebam najviše.

SADRŽAJ

1. UVOD	1
1.1. POVIJEST PLESA	2
1.2. MOTORICKI RAZVOJ	3
1.3. FIZIOLOGIJA POKRETA	4
2. KOORDINACIJA	5
2.1. KOORDINACIJA U PLESU.....	7
2.1.1. PROSTORNA ORIJENTACIJA	10
2.1.2. KOORDINACIJA RUKU I NOGU	11
2.1.3. GRUBA I FINA MOTORIKA	11
2.1.4. SNAGA I IZDRŽLJIVOST	12
2.2. VJEZBE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE U PLESU	13
2.3. KOREOGRAFIJA	14
3. PSIHOLOGJA U PLESU	16
4. INKLUZIJA U PLESU	18
5. ZAKLJUČAK	21
7. LITERATURA.....	22

SAŽETAK

Ples je kroz povijest imao vrlo značajnu ulogu. Koristio se u prikazu raznih legendi pa sve do medicinskog značaja. Danas se prakticira i kao poticajni aspekt u razvoju djeteta. Izrazito potiče koordinaciju ruku i nogu, dok se od voditelja, trenera ili koreografa očekuje individualni pristup svakom djetetu. Takav način rada iziskuje stalnu edukaciju koja kroz iskustvo rada s djecom rezultira pozitivnim stavom djeteta prema samome sebi. Uz okruženje koje mora biti prilagođeno svakom djetetu, rad s djecom u timu iziskuje brojne čimbenike koje voditelj treba maksimalno uskladiti da bi odradio plesne pokrete, privukao pažnju svakog djeteta i dobio rezultat koji osim odrađenih plesnih sekvenca dovodi do izvedbe koreografije pred publikom. Koordinacija se razvija i usavršava od ranog djetinjstva, a značajan je čimbenik u procesu učenja plesnih vještina. Isto tako, bitno je da djeca s teškoćama u razvoju imaju jednaku mogućnost osjećati se dobrodošlo u plesni tim i svojom ljubavlju prema muzici i plesu, na svoj način kroz pokret iskazati svoje osjećaje. Pokret tijekom plesa, poticaj je za gibanje tijela i usklađivanje pokreta i ravnoteže što pomaže u razvoju koordinacije cijelog tijela. Gruba motorika osnovni je pokret s kojim svako dijete može započeti plesni pokret, istraživati svoje tijelo u pokretu, uspoređivati svoj individualni napredak, uspoređivati se s ostalom djecom i tako samo sebe usavršavati u osnovnom pokretu. Nije svako dijete jednako, djeca se razlikuju u fizičkim i kognitivnim sposobnostima, ali u radu s timom svojih vršnjaka, najbitnije je da se osjećaju sretno i da u takvom okruženju napreduju u svom radu.

Ključne riječi: povijest, ples, koordinacija, pokret, dijete, voditelj

SUMMARY

Throughout history, dance has had a very significant role. It was used in the display of various legends, and it even had medical significance. Today, it is practiced as a potential aspect in child development. It extremely encourages arm and leg coordination and, from coaches and choreographers, it is expected an individual approach to every child. Such a way of work requires and encourages constant education which, through experience of working with children, results in children's positive self-image. Along with the environment which must be adapted to every child, working with children in teams requires many factors which the choreographer must harmonize in order to work off the dance moves, acquire the attention of every child and get the result which would, except certain dance sequences, lead to the performance of the choreography in front of an audience. Coordination is learned from early childhood, perfected through proper training, to develop dance skills in a timely and purposeful way. It is also important that children with special needs have an equal opportunity to feel welcome in the dance team and, through their love for music and dance, express their feelings through movement in their own way. Any kind of movement during dance is an incentive for body movement and movement and balance harmony which helps in body coordination development. Rough motor skills are the basic movements with which every child can start a dance move, explore its body in movement, compare their knowledge, compare to other children and, with that, perfect themselves in the basic movement. Not every child is the same and children differ in their physical and mental abilities, but through working in teams with their peers, the most important thing is their happiness and that, in that kind of environment, they progress in their work.

Key words: history, dance, coordination, movement, child, team leader

1. UVOD

Motorika podrazumijeva sve oblike kretanja, odnosno one oblike kretanja kojima se čovjek služi u svladavanju prostora (Findak, 1955.). Motorika sadržava filogenetske i ontogenetske oblike kretanja. U filogenetske spadaju hodanje, trčanje, skakanje, penjanje, puzanje i određene su nasljeđem. Ontogenetski oblici vežu za učenje tijekom čovjekova razvoja i u njih ubrajamo plivanje, vožnju, biciklom, skijanje i dr. (Starč, 2004.) Motorički razvoj odnosi na sve veću sposobnost djetetova svrhovitog i skladnog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima. Postoje tri kategorije temeljnih, spontanijih, prirodnih pokreta pomoću kojih pratimo razvoj motorike, a to su kretanje (lokomocije), održavanje ravnoteže (posturalne kontrole) i pokreti, baratanje predmetima odnosno sposobnost korištenja ruku kao alata u raznim aktivnostima (manipulacija). Razvoj osnovnih pokreta kretanja, održavanja ravnoteže temelj su motoričkih aktivnosti u najranijoj dobi, dok kasnije one postaju temelj za razvoj motoričkih vještina. Puzanja su kretne strukture koja se u razvojnem ciklusu ljudske jedinice uče nakon valjanja (Sekulić & Metikoš, 2007.). U toj fazi djeteta počinje sagledavati svijet oko sebe, započinje s prvim željama koje mora ostvariti i to ga potiče da se pokrene prema naprijed. Isti autori navode da je vrijeme puzanja najveća količina treninga koje će čovjek ikad u životu napraviti. U vrijeme rasta djeca imaju sve veću kontrolu nad rukama i prstima što im pomaže u manualnim spretnostima i koordinaciji oko-ruka. Posezanja za igračkama i predmetima poboljšava se vještina koordinacije. Kontinuirani proces motoričkog razvoja najintenzivniji je od rođenja do školske dobi. Razvija se ravnoteža, koordinacija, snaga, a isto tako usavršavaju se motorička znanja ili prirodni oblici kretanja. Koordinacija ruku i nogu ključna je za svakodnevne aktivnosti, omogućava djeci da izvedu složenije radnje poput vožnje bicikla, šutiranje lopte ili sviranje nekog instrumenta. Pravilnim razvojem koordinacije potiče se fizička kondiciju, kontrola tijela i ravnoteža koja se u posljednje vrijeme trenira posebnim sadržajima (Sekulić & Metikoš, 2007.) Propuštanjem senzitivnih faza razvoja motoričkih vještina, djeteta kasnije teže savladava složenije zadatke u igrama ili u bilo kojim situacijama koje zahtijevaju razvijenu motoriku. Usvajanjem vještina djeca razvijaju kognitivne sposobnosti, tjelesno su sposobnija, psihološki samopouzdanija. Samopouzdanje djeca dobivaju kada i sami povremeno rješavaju probleme da bi došli do uspjeha. Dolazit će i do neuspjeha, zato uz sebe trebaju imati podršku i ohrabrenje (Woolfson, 2007.) Daljnjem motoričkom razvoju djeteta doprinose aktivne igre koje istovremeno uključuju pomicanje ruku i nogu (skakanje ili preskakanje užeta), sportovi (košarka, borilačke vještine, nogomet), aktivnosti fine motorike (rezanje škarama, slikanje rukama i nogama, igra s kockama), kao i igre na otvorenom.

U današnjem suvremenom načinu života većinu vremena provodimo u sjedilačkim aktivnostima, odnosno aktivnostima sedentarnog tipa. Preporuke mjerodavnih institucija sugeriraju da djeca mlađa od dvije godine sadržaje na ekranima uopće ne bi trebala gledati, a djeci starijoj od dvije godine te djeci vrtićke dobi vrijeme sedentarnog tipa treba ograničiti na manje od jednog odnosno dva sata dnevno. Sedentarne aktivnosti trebale bi poticati kognitivni razvoj i finu motoriku (Jones & Okely, 2020.)

Tako je ples jedan od izrazito važnih kinezioloških aktivnosti jer pozitivno utječe na skladan fizički razvoj, razvija se koordinaciju ruku i nogu uz glazbu, ritam, harmoničnost i estetika pokreta. Primarna uloga odgojitelja ili trenera plesnih tehnika je da djeca usvoje plesne pokrete tijekom treninga i steknu naviku i potrebu za kretanjem. Ples je danas popularan među adolescentima i djecom predškolske i rane školske dobi. Također, dostupan je osobama mlađe, srednje i starije životne dobi. Od televizijskih plesnih scena, ponude plesnih tečajeva u dvoranama, upoznavanje s društvenim i umjetničkim plesnim stilovima, do urbanog plesnog stila koji mami čak i dječake. Svi plesni stilovi imaju jednu zajedničku vrijednost, učiti djecu u višestrukim varijacijama i iskorištavanju njihovih prirodnih nagona za kretanje. Ovo je od velike vrijednosti, osobito u vrijeme sve veće hipokinezije (Simmel, 2014).

1.1. POVIJEST PLESA

Važnost razvoja plesa kroz civilizacije potiče razvoju poznavanja životnih faza čovjeka. Nekada se plesom označavala pripadnost nekom plemenu, ples je prikazivao društvene običaje i plesom su se poštivala razna vjerovanja koja su bila popraćena molitvom. U Grčkoj su orijentalni učitelji bili poznati kao „gimnosofisti“ – oni koji stječu znanje tijelom i pokretom. Ples je bio kao sredstvo o kojem je čovjek ovisio. Imao je veliko značenje u odgovorima da li će lov biti uspješan, da li će zemlja uroditi plodom, da li će biti bolesti, pobjede ili poraza. Stoga, s obzirom na funkciju, postoji niz različitih plesova, lovačkih, ratnih, kulturnih, pogrebnih i dr. Ples se koristio u najrazličitijim sferama ljudskog društvenog i religioznog razvoja. Povijest plesa je povijest intuitivnog života čovječanstva, ganutljiva poema ljudskih akcija koja otkriva više od skrivenih težnji i sudbina ljudi nego legende i izvješća činjenica iz prošlosti (Maletić, 2022). Za europsku povijest plesa, izvor i nasljedstvo vuče se iz korijena Grčke. Od 15. stoljeća pratimo razvoj kazališnog plesa kada se pojavio balet koji je rezultat dvorskih plesova. Francuska u 17. stoljeću doživljava svoj procvat baleta i tada se širi Europom, dolazi do Rusije gdje je balet doveden do vrhunca u 19. stoljeću. Stoljeće kasnije ples općenito doživljava svoj procvat te je u stalnim interakcijama s drugim umjetnostima s neograničenim izrazima i

formama, razvija se velika zbirka tehnika i pristupa. Zbog velikog utjecaja raznih kultura s kojima je Hrvatska dolazila u doticaj tijekom povijesti, naša plesna kultura izrazito je raznolika. Narodni ples kao najrazvijeniji i najbogatiji Hrvatski plesni izričaj, rezultat je razvoja raznih plesnih zona poput panonske, alpske, dinarske i jadranske. Osim narodnih plesova, druge tri vrste plesa su društveni, umjetnički i urbani plesni stilovi.

Laban (2005.), baletni pedagog, koreograf i teoretičar koji je život posvetio proučavanju ljudskog pokreta navodi kako vrlo često zaboravljamo da stanje duha u čovjeka utječe na osobno tjelesno stanje, no tako i tjelesno stanje ima veliki utjecaj na duhovni dio karaktera osobe.

Kako su od nekada kulture primjenjivale pokret za postizanje fizičkog sklada te mentalnog i emocionalnog zdravlja, tako i današnji terapeuti nastavljaju tim putem. Danas neuroznanost dokazuje nekadašnje upute drevnih naroda koje navode da je pokret temeljna potreba ljudi. Djece su biološki, psihološki i fiziološki, bića pokreta i ritma a očituju se u svemu što rade. Prvotni životni izraz im je pokret, izjavio je Emile Jaques-Dalcroze, švicarski skladatelj, glazbenik i glazbeni pedagog. Ples bitno utječe na kinantropološka obilježja (morfološka, motoričko-funkcionalna, razvojne poteškoće i poteškoće u ponašanju). Istraživanje (Tao, i dr., 2022.) je pokazalo da primjena plesnih struktura ima veliki značaj u transformaciji antropološkog statusa djece te promicanju njihovog zdravlja. Intenzivnim plesnim pokretima utječe se na funkcionalne sposobnosti te na neke motoričke sposobnosti ovisno o vrsti izvođenog plesa. Jedan od važnih aspekata tjelesnog razvoja djece predškolske dobi je koordinacija ruku i nogu koja je povezana s učenjem pokreta u plesnim tehnikama.

1.2. MOTORICKI RAZVOJ

Prema Neljaku (2013.), u razdoblju od 7. – 14. godine motoričke sposobnosti razvijaju se učinkovito. Uz koordinaciju razvija se fleksibilnost, ravnoteža (statička i dinamička) te brzina reakcije na podražaje (zvučne i vidne). U senzitivnoj fazi razvoja, odnosno razdoblju života, organizam intenzivnije reagira na utjecaj okoline u kombinaciji odgovarajućih razvojnih efekata (Milanović, 2013.). Stoga je spomenuto razdoblje najpogodnije za motorički razvoj djece, ali uz kvalitetan program i kontrolu od strane voditelja. Kod djece na razvoj motorike izravno utječe i proces mijelinizacije, odnosno proces stvaranja ovojnice oko aksona živčanih stanica što je u konačnici, sazrijevanje mozga (Brinar, 2009.) Taj proces započinje nakon rođenja, a završava oko 10. godine djeteta. Prema tome, razdoblje predškolske dobi najbolje je

za učenje gibanja, kretnji, pokreta. U predškolskoj dobi djeca se razvijaju i uče kroz igru, stoga je neophodna tjelesna aktivnost u vrtiću. Tjelesnim vježbama razvijaju motoričke i funkcionalne sposobnosti te usavršavaju motorička znanja. Vježbanjem kroz igru utječemo i na kognitivni razvoj koji je usko povezan s motoričkim razvojem djece. Izvedeni pokret tj. razina koordiniranosti rezultat je stupnja razvoja i učinka funkcioniranja centara u središnjem živčanom sustavu. Motoričke sposobnosti razvijaju se u skladu s razvojem motoričkih područja u mozgu, stoga se neke sposobnosti ne mogu razviti kod djece dok nije postignut biotički stupanj zrelosti organizma. Motoričke se sposobnosti dijele na urođene (filogenetske), kod djece do 3. godine života i neurođene (ontogenetske) kretnje na koje se može utjecati tjelesnim vježbanjem u vrtićkoj dobi (Neljak, 2009).

Prema Neljaku (2009) postoje 7 faza razvoja motorike djeteta, od rođenja do 7. godine života :

1. Faza refleksne aktivnosti (sisanje, kihanje, kašljanje, povraćanje...)
2. Faza spontanih pokreta (trzanje, ritanje, mahanje, guranje, privlačenje...)
3. Faza osnovnih pokreta i kretnji (koordinacija kretanja glave, trupa i tijela)
4. Faza osnovne senzomotorike (hvatanje predmeta prstima)
5. Faza odnosnih gibanja (kretanje u prostoru, lokomocija)
6. Faza preciznije senzomotorike (koordinirani rad mišića ruku, šake i prstiju)
7. Faza lateralizacije (pojava dešnjastva ili lijevastva)

Motoričke se sposobnosti ne razvijaju pojedinačno, već sustavno te se razvoj koordinacije povezuje s bilo kojom drugom motoričkom sposobnošću (preciznost ili agilnost) (Neljak, 2009).

1.3. FIZIOLOGIJA POKRETA

Za razne senzorne ili motoričke svrhe zaduženi su snopovi vlakana koji od mozga do tijela, ili od tijela do mozga šalju impulse, a nazivaju se živci (neuroni). Akson je duži produžetak neurona, a prenosi impulse živaca s tijela stanice na druge živčane stanice ili izvršne organe (mišiće, žlijezde) (Keros & Matković, 2014). Postoje tri vrste neurona, *motorni* koji šalju poruke iz mozga na mišiće i određene žlijezde. Kraj aksona i motorni neuron tvori neuromuskularni spoj s mišićem vlakna i tako dolazi do kontrakcije. *Senzorni* neuroni

stimuliraju kožu, mišiće i zglobove, mogu osjetiti svjetlost, miris i okus, vruće i hladne temperature, dodir ili pritisak slanjem signala boli prema mozgu. Interneuroni osiguravaju poveznicu između motornih i osjetilnih neurona, a nalaze se samo u mozgu i leđnoj moždini. Npr., informacije koje dolaze od osjetilnih neurona, prenose se preko interneurona, do motornih neurona. Stoga prilikom ponavljanja, a time i usavršavanja, ovaj dio mozga ključan je za motoričko učenje i fino ugađanje pokreta sve dok se ne postigne savršenstvo (Greene Haas, 2018). Niti po funkciji niti po svom anatomskom razvoju, živčani sustav kod male djece u početku nije u potpunosti izgrađen. Takav živčani sustav vidi se na njihovim pokretima i njihovim kretanjima. Kod djece mlađe predškolske dobi zapažene su već veće promjene jer je konstrukcija velikog mozga značajnije usavršena. Svim svjesnim aktivnostima upravlja kora velikog mozga. Ona je podijeljena na područja u kojima su središta koja upravljaju funkcijama npr.: razmišljanja, pamćenja, kretanja, osjećanja i dr. (Brinar, 2009.) U tom razdoblju pojavljuje se proces inhibicije (kočenja) i proces iradijacije (razdraženja) i zato dolazi do skretanja s putanje za vrijeme hodanja, mahanje rukama, odnosno dijete sigurnije hoda, skače, trči itd. U toj dobi vladaju svim osnovama prirodnog kretanja no nisu sposobni za precizne pokrete, niti dugotrajne aktivnosti. Njihovo prijevremeno i pretjerano uzbuđenje, neraspoloženje, spremnost za svađu, nepažnja, znakovi su da još nisu spremni za dugotrajni rad i suradnju. Ples je idealan za razvoj namjerne pažnje i mogućnosti veće koncentracije što im je potrebno kada krenu u školu. Ta vrsta pažnje naglo se razvija u dobi od šest godina. Dijete mlađe predškolske dobi ima pažnju za igranje od 30 do 50 minuta, od šest godina vrijeme se povećava čak na dva sata. Isto tako će stariji predškolci moći povećati koncentraciju tijekom rješavanja zadataka, mozgalica i zagonetki, na 30-tak minuta. Svako dijete taj proces prolazi svojim tempom, no u tome mu možemo pomoći poticanjem razvoja pažnje (Sirius, 2015). Dakle, na temelju izloženoga nije teško zaključiti da dijete i dječji organizam ne treba ni podcjenjivati, ni precjenjivati, već ga treba prihvatiti sa svim njegovim karakteristikama (Findak, 1995).

2. KOORDINACIJA

Koordinacija je integrirana manifestacija drugih motoričkih sposobnosti, a njena značajna uloga je razvoj i cjelokupna izvedba plesača kroz koordinativne vještine. Koordinacija je organizator suradnje u raznim motoričkim aktivnostima (Starosta, 2002.). Razne su definicije koordinacije. Koordinacija se ubraja u motoričke sposobnosti uz ravnotežu, agilnost, preciznost te neke izvedenice tih sposobnosti (brzinska koordinacija, lateralna agilnost i slično (Milanović, 2013.). Sve kvalitativne motoričke sposobnosti omogućavaju kvalitetnu kontrolu tijela kao i

upravljanje cijelim tijelom. Zato se pod nazivom motorička inteligencija, smatra koordinacija. Razvoj koordinacije temeljen na pet načela: (Drabik, 1996.)

1. Koordinacija se poboljšava učenjem novog pokreta
2. Koordinacija se prvo razvija učenjem prostorne komponente kretanja, zatim vremenske (brzina određena ritmom) i primjenom zadataka
3. Motorički zadaci za razvoj koordinacije moraju postepeno postati složeniji
4. Motoričke zadatke treba izmjenjivati nakon prethodnih već automatiziranih pokreta
5. Automatizirani motorički zadaci mogu se dodatno modificirati koordinacijom, pod uvjetom da se izvode pod promjenjivim uvjetima kao povećanje brzine izvođenja, dodavanjem pokreta, promjenom starta, mijenjanjem smjerova, mijenjanjem opterećenja što otežava senzornu kontrolu itd.

Prema Milanoviću (2013.) akcijski faktori koordinacije su:

1. Brzinska koordinacija
2. Ritmička koordinacija
3. Brzo učenje motoričkih zadataka
4. Pravodobnost ili timing

Prema detaljnoj razradi strukture koordinacije, svaki čovjek posjeduje određenu količinu koordinacije bez obzira na ostale karakterističnosti. Ta se koordinacija može podijeliti na tri generalne vrste: *bazična*, koja je uvjet za razvoj specifične i situacijske koordinacije, a podrazumijeva neuromuskularno određeno svojstvo uz sposobnost iskorištavanja mišićnih potencijala s ciljem ostvarivanja općenitih kretnih zadataka i struktura (Idrizović, 2011.), zatim *specifična* koordinacija koja je sličnih dimenzija kao i bazična koordinacija, ali je razlikuje u kretnim strukturama. Kod specifične koordinacije se podrazumijeva posjedovanje određene razine tehnike za izvođenje motoričkih zadataka pojedinog sporta. Količina složenih motoričkih operacija ovisi o vrsti specifične koordinacije. Specifična koordinacija može se definirati i kao razina usvojenosti znanja iz pojedinih motoričkih zadataka (Sekulić & Metikoš, 2007.). Posljednja je *situacijska* koordinacija, gdje se rješavaju složeni motorički problemi kod natjecateljskih sportova i trenutnim uvjetima. Osoba mora posjedovati visoku razinu situacijske koordinacije da bi reagirala na novonastalu situaciju gdje u određenom trenutku na optimalan i

brz način mora izvesti određenu kretnu manifestaciju. Situacijska koordinacija ovisna je o velikom broju faktora, a njezina razina očituje se kroz razne natjecateljske sportove i antropološke karakteristike sportaša (Jukić, Bok, & Milanović, 2011.)

2.1. KOORDINACIJA U PLESU

U plesnim aktivnostima koordinacija se očituje kroz sposobnost vremenskog, prostornog i mišićnog usklađivanja plesne tehnike. Danas je ples sport, gdje se koordinacija očituje u povezivanju i ostvarenju raznih karakteristika tehnike pokreta. Koordinacija u ritmu temelji se na sposobnosti percipiranja kinestetičkih, taktilnih, vestibularnih, vizualnih i zvučnih informacija (Lukić, 2006.). Te sposobnosti visoko su pozicionirane, jer plesač harmonizira svoj ritam s ritmom glazbe. Pravodobno i svrhovito razvijanje plesačevih vještina koordinacije, odvijaju se kroz faze koje su međusobno ovisne i povezane. Pod obuku koja je potrebna za koordinaciju u plesu, podrazumijeva se i brzina usvajanja novih obrazaca kretanja, usklađivanje novih složenih plesnih zadataka koje ovisi o motoričkom iskustvu, odnosno bogatstvu motoričkih znanja, a ostvareno je kroz plesne pokrete i plesne sekvence. Plesač se razvija podukama raznih plesnih stilova i oblika, pri kojima je najbitniji balet (Ljubojević & Bijelić, 2014). Balet podučava i usavršava sve manifestacije koordinacije u svrhu estetike prikaza pokreta, a obuhvaća nijansiranje dinamike, izolacije, asimetrično kretanje, brzina manifestacije svakog pokreta, interpretacija glazbe pokretom i slično. „Piramida razvoja koordinacije“, preuzeta je iz knjige Koordinacija za balet, (Brinkerhoff H. A. & Ruth H., 2018.) u kojoj se navodi svaki segment koordinacijskog sazrijevanja:

1. Svjesno kretanje (2 mjeseca do 2 godine) – počinje ubrzo nakon rođenja, traje do druge godine života ali nastavlja se graditi i jačati tijekom života. Očituje se prvenstveno kao pokret koji nastaje od procesa razmišljanja. To je osnova koordinacije. Kako se vještine i sposobnosti povećavaju, motoričko planiranje postaje sve važniji dio koordinacije. U tom razdoblju počinje samosvijest: veličina, oblik, sposobnost kretanja, kontrola, manipulacija predmetima te povezanost s ljudima u neposrednoj okolini.
2. Simetrija (2 do 7 godina) – tijekom ovog razdoblja dolazi do simetrične koordinacije. Obje strane tijela se kreće na isti način, bilo istovremeno ili naizmjenično, kao u hodanju. Ravnoteža pod gravitacijom je postignuta i održana. Povećava se svijest o položaju tijela u prostoru, a time dolazi do pojave samopoštovanja i samopouzdanja.

3. Jedinica (3 do 6 godina) – ovo je faza modela jednostrane koordinacije, razvija se i dodaje na već prisutnu simetriju, a odnosi se na trenutnu situaciju.
4. Kontrast (5 do 7 godina) – obično se pojavljuje oko pete godine života, ali se u nekim pokretima može pojaviti i prije.

Estetski sportovi poput ritmičke gimnastike, sportske gimnastike, sportski ples, za postizanje vrhunskih rezultata atletske izvedbe, zahtijevaju intenzivne treninge u ranoj dobi djeteta. Vrlo složene motoričke zadatke obavljaju sportaši rane dobi. Vrhunske sportske izvedbe moguće su uz dobro isplanirani trening i dobru organizaciju za prilagodljivost djetetova organizma na specifične podražaje, što zahtjeva poznavanje i primjenu metodičkih načela u razvoju motoričkih sposobnosti, posebno koordinacije kao i razumijevanje razvojnih faza djeteta.

Vrlo aktualna tema plesnih trenera je propriocepcija. Ima značajnu ulogu u kondicioniranju plesača, odnosno svijesti o samome sebi, položaju dijela tijela ili čak zgloba. Proprioceptivni trening poboljšava među mišićnu koordinaciju što dovodi do bolje kontrole, pogotovo naglih pokreta i promjena u smjeru kretanja, dok s druge strane uvježbava takvu kontrolu mišića koji prelaze u fazu opuštanja i sve do faze stiliziranog izgleda pokreta (Ljubojević, Bijelić, Gerdijan, & Šebić, 2017.).

Razvoju koordinacije doprinose razne vježbe koje mogu ali i ne moraju sadržavati rekvizite. Program treninga koordinacije mora biti prilagođen dobi djeteta i stupnju razvoja motoričkih sposobnosti. Pojedini plesni stilovi zahtijevaju plesne rekvizite, dok su u nekim stilovima zabranjeni. Jednostavni plesni rekviziti poput marame ili plesni rekviziti koji prikazuju scenu na plesnom podiju poput vrpce na podu koju prate u plesu, dobar su poticaj za razvoj fine motorike. Plesanje s rekvizitom kod djece potiče kreativnost i maštu kao i motivaciju da istražuju tijelo u različitim pokretima (Saearani, Alfarisi, Chan, Abdullah, & Azib, 2019).

Primjer treninga: Autorica ovog rada na treninzima s djecom predškolske dobi često primjenjuje rekvizit maramu. Zbog sporog spuštanja kroz prostor, djeca uspješnije hvataju maramu te razvijaju koordinaciju oko-ruka.

Od velike je važnosti glazbena komponenta, točnije ritam i dinamika. Kod djece rane i predškolske dobi područje glazbe ima značajnu pozitivnu povezanost s pokretom (Petrić, 2022). Kada dijete čuje glazbu, automatski se počne spontano kretati vlastitim tijelom. Kreativnost voditelja u radu s malom djecom, neminovno je zahtjevan posao. Koncentracija djece predškolske dobi održava se samo ako je voditelj dobro pripremljen aktivnim zadacima koji će

u njima pobuditi znatiželju. Bogato isplanirani, kao i aktivni treninzi, potiču razvoj svih motoričkih sposobnosti djece rane dobi. Ljudsko tijelo zahtijeva količinu motoričkih podražaja gotovo svaki dan, jer dovode do boljeg funkcioniranja funkcije organa, zadovoljenja emocija te normalnu intelektualnu funkciju (Mraković, 1997.). Za djecu vrtićke dobi, pokret u plesu mora biti primjeren dobi djeteta. Kompleks pokretne sekvence plesa i komponente treninga moraju biti usklađene s tjelesnom spremnošću, odnosno fleksibilnošću, koordinaciji, snazi i izdržljivosti koje variraju ovisno o vrsti plesa (Simmel, 2014). Isti autor navodi da razvijena koordinacija pomaže u razvoju i rastu djece, ekonomičnijem korištenju mišića i lakšoj prilagodbi za fizičke promjene u pubertetu. Novije plesne sekvence uče brže, no reprodukcija pokreta još uvijek nije pouzdana. Razne tjelesne aktivnosti, igre poput bacanja i hvatanja lopte, skakanja na jednoj nozi, kao i ples značajno poboljšavaju koordinaciju ruku i nogu kod djece predškolske dobi. Ples obuhvaća razne pokrete koji traže usklađivanje tijela, izbačaj noge ili ruke, glave ili samih prstiju na ruci. Zbog slabe koncentracije i pažnje kod djece, zadaci u plesu moraju se postavljati putem igre. Odgajatelj može imati različite uloge u dječjoj igri. Odgajatelj može biti u ulozi pasivnog promatrača, zainteresiranog promatrača i suigrača te kao voditelj i kontrolor (Šagud, 2002). Razne jednostavne ritmičke i plesne strukture idealne su za uvod u izradu koreografije koju djeca timski izvode nakon treninga. Vježbe koordinacije na plesnom treningu odnose se na ritmička povezivanja jednonožnih i sunožnih skokova, npr. dva koraka u stranu, dva sunožna skoka naprijed, jedan jednonožni poskok u drugu stranu. Kako bi se djeca lakše uvela u izvođenje koreografija, na treninzima je potrebno uvježbavati različite poskoke i skokove koji zahtijevaju kretanje u različitim smjerovima u prostoru. Dijete u dobi od 3 godine već može hodati i trčati, dok dijete od 4 godine skakuće na jednoj nozi te može preskakivati razne niske predmete. Dijete u dobi od 5 godina izvode već složenije pokrete. Treba naglasiti da se svako dijete ne razvija istim tempom. S obzirom da postoji više stilova plesa koji se dijele na društvene ili ih neki nazivaju umjetničkim plesovima, postoje i urbani plesni stilovi. Umjetnički stilovi poput latino američkih i standardnih plesova zahtijevaju određene plesne korake, dok npr. street show dance iz urbanih plesnih stilova ne zahtijevaju određene plesne korake, već je sami stil postave tijela u kombinaciji s urbanom glazbom i određenom plesnom uniformom. Naučeni pokret za djecu predškolske dobi ne mora biti izveden točno i u zadanoj putanji ili amplitudi. Trener koji zna dozirati određene pokrete za određenu dobnu skupinu, uspješno će realizirati plan treninga i u konačnici koreografiju. Mora poznavati mogućnosti djeteta u određenoj dobi ali i bez obzira na dob, mora prepoznati talent djeteta i u skladu sa svime odraditi svoj plan u dvorani. Osim pravilnoga ritma i tempa, treba obratiti pozornost na uspravan položaj i laganu utegnutost tijela, estetske značajke gibanja i sl. (Pejčić & Trajkovski,

2018). Djeci je potrebno stvoriti poticajno okruženje, stoga odgojitelji i treneri imaju značajnu ulogu u stvaranju istog. Iz praktičnog iskustva autorice, ogledala su jedna od važnijih pomoćnih sredstava u učenju plesa jer potiču pokret djeteta, razvijaju samokorekciju tijekom učenja i usavršavanja, poboljšavaju samopouzdanje i izvođenje timske koreografije. Svoju vještinu odrađenog plesnog elementa uz glazbu, putem ogledala, dijete se može potaknuti na što bolju koordinacijsku izvedbu, ali i usporediti s izvedbom druge djece. Jedan od bitnih segmenata u samom treningu je i davanje slobodnog vremena djetetu da samo isproba odraditi plesni zadatak, ponoviti ga ukoliko to želi, i to više puta, dok ne stekne samopouzdanje i zadovoljstvo svojom izvedbom. Svakako, stalna uloga trenera je da individualno pomogne u ispravljanju većih pogrešaka, ali neprocjenjiva je pohvala kada se postigne zadani cilj, koji kod male djece nikada ne mora biti savršen. Stalne rutine na treningu mogu izazvati nezadovoljstvo kod male djece, stoga voditelj mora imati maštovito isplanirani sat treninga. Mogućnosti koje osobno koristim tijekom treninga su i oponašanje životinja ili različite ljudske aktivnosti iz svakodnevnog života. Imitacija razvija improvizaciju koja pozitivno utječe na proučavanje vlastitog tijela, primjerice oponašanje leptira koje iziskuje mahanje rukama može biti itekako zabavno. Hodanje ili trčanje popraćeno raznim akustičnim signalima najčešće se koristi u glavnom dijelu treninga, primjerice voditelj glasno plješće rukama, a djeca nogama oponašaju ritam i jačinu zvuka. Koordinacija ruku i nogu u plesu nezamisliva je bez ravnoteže. Dobrom koordinacijom uspostavlja se ravnoteža koja pokret, korak čini još pravilnijim. U predškolskoj dobi u svakom pokretu, dijete razvija i usavršava kontrolu svog tijela. Izmjena težine i prilagodba držanja cijelog tijela u izvođenju nekog plesnog koraka, velika je zadaća malog djeteta. Ravnoteža je zadržavanje nekog položaja koja ovisi o sposobnosti organizma u tom trenutku. Primjer statičke ravnoteže bila bi pozicija koju se zauzme prije izvođenja pokreta, a primjer dinamičke bilo bi kretanje na poluprstima ili na jednoj nozi, npr. pirueta (Čačković, Oreb, & Vlašić, 2013). Ravnoteža je u plesu potrebna zbog čestih promjena pokreta u izvođenju koreografije.

2.1.1. PROSTORNA ORIJENTACIJA

U plesu, koreografija između ostalog zahtjeva svijest i percepciju prostora. Uz zapamćene korake, sekvence, odnosno čitave koreografije, zanimljiv način rada voditelja je da djeca uz koordinaciju tijela, uz određeni ritam, upotpune korištenje prostora u pokretu. Što se dijete bliži predškolskom uzrastu, zanimanje za što više zadataka dovodi do znatizelje za daljnjim radom, u ovom slučaju, koreografiji. Ne samo da analizira sebe i svoj pokret u tom trenutku korištenja

prostora kroz koreografiju, već svjesno promatra ostalu djecu koja se istovremeno moraju orijentirati u istom prostoru. Na taj način dijete jača sposobnost zadržavanja informacija. Ples utječe na učenje matematičkih koncepata u što ubrajamo prostornu svijest. Učenje matematike integrirano u umjetnost uključuje obje hemisfere mozga, a korištenje plesa i pokreta poboljšava učenje svjesnosti o prostoru (Temple, Bentley, Pugalee, Blundell, & Pereyra, 2020). Savladavanje prostora, kao i prepreka te baratanje predmetima, rekvizitima, biotički je oblik kretanja.

2.1.2. KOORDINACIJA RUKU I NOGU

Koordinacija ruku, nogu i tijela te brzina izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka kao i koordinacija u ritmu i agilnost, usko su povezani. Pojačano manipuliranje dijelovima tijela i predmetima moguće je razvijati koordinaciju u tim određenim dijelovima tijela npr., nogometaši imaju razvijeniju koordinaciju nogu, rukometaši ruku, dok koordinacija cijelog tijela razvija se u gimnastičara. Faktor brzine ili brzinska koordinacija uočljiva je kod osoba koje su izrazito motorički spretne i koordinirane. Faktor brzine kao i faktor koordinacije u ritmu bitan je u plesu. Faktor koordinacije u ritmu je sposobnost izvođenja motoričke zadaće prema unaprijed zadanoj glazbi te je mogućnost proizvoljnog prilagođavanja ritmu prema potrebnoj kretnoj strukturi (Sekulić & Metikoš, 2007.).

2.1.3. GRUBA I FINA MOTORIKA

Grube motoričke vještine uključuju velike mišićne skupine i pokrete, što znači da se u koordinaciju uključuju njihove ruke i stopala. Pod grube motoričke vještine uključujemo naučeno hodanje, trčanje, skakanje, penjanje, a podrazumijeva koordinaciju stopala za uspostavljanje ravnoteže te ruke koje koriste za potporu i manipulaciju predmetima oko sebe. Tako je ples u osnovnom kosturu djelovanja gruba motorička vještina koja je jedan od idealnih načina učenja koordinacije tijela. Predškolska djeca uz igru i proučavanje svijeta oko sebe razvijaju i finu motoričku vještinu (Mardešić & Barić, 2016.). Ono što nauče u predškolskim ustanovama, uglavnom se ne nastavlja u daljnjem školovanju, pa je itekako poželjno uključivanje djeteta u ples koji sadrži grubu i finu motoriku. Učenjem korištenja raznih alata kao npr. olovke, kistovi, škare, bojice, usavršavaju sposobnost hvatanja te rukovanja predmetima, dok u plesu to može biti bilo koji rekvizit poput marame, štapa, lopte, ali i manipulirana kretnja samih prstiju. Ples je izuzetna motivacijska aktivnost za malu djecu,

prvenstveno potiče razvoj grube motorike, usvajanje istovremenog rada ruku i nogu, što je početak kontrole cijelog tijela u plesu. Kada govorimo o koordinaciji cijelog tijela, znači ubrajamo grubu i finu motoriku. Plesni odgoj je područje estetskog odgoja, pomoću kojeg odgajatelj djecu odgaja u estetskoj suptilnosti, u umjetničkom stvaralaštvu te upoznaje djecu o umjetnosti i ljepoti čovjekove okoline (Božena, 2013). Na koordinaciju možemo utjecati u ranoj dječjoj dobi. Preciznost i koordinacija usko su povezani, a to znači da su bolje koordinirana djeca i preciznija. Jasno je dokazano da treniranje plesa igra važnu ulogu u motoričkom razvoju pred adolescenata i adolescenata koji u usporedbi s djecom koja se ne bave sportom imaju bolji razvoj koordinacije (Gülay , Ramazanoglu, Flliz Camligüney, & Kaya, 2011).

2.1.4. SNAGA I IZDRŽLJIVOST

Sposobnost da se savlada otpor naprežanjem mišića ili da mu se pak suprotstavi, naziva se snaga. U razvoju kod djece razvijanje snage potrebno je kombinirati s ostalim motoričkim sposobnostima, posebno s fleksibilnošću. Ona se razvija prikladnim i umjerenim vježbama poput hodanja na prstima, sunožnih poskoka u vis, skokova u slobodnom kretanju prostorom, penjanja, provlačenja, istežanja (Jurko, Čular, Badrić, & Sporiš, 2015.). Već spomenuta ponavljanja pokreta u redovitim treninzima, zahtijeva snagu i izdržljivost djece. Izdržljivost su funkcionalne sposobnosti koje su odgovorne za prijenos i iskorištavanje energije tijela, a dijele se na *anaerobne* kad tijelo iskorištava glikolitičke izvore za proizvodnju energije da bi se obavio mišićni rad i korisnog toleriranja biokemijskih promjena koje nastaju u stanici mišića te *aerobnu* izdržljivost, sposobnost sustava da transportira i iskorištava kisik i mišićni sustav za dopremu kisika kako bi biokemijskim procesima koristio kisik za proizvodnju energije (Vučetić, Sukreški, & Sporiš, 2013.). Ples utječe na kardiovaskularnu izdržljivost i redukciju tjelesne težine. U predškolskom uzrastu dišni organi nisu potpuno razvijeni što uzrokuje otežano disanje, dok su krvne žile puno šire i krv teče slobodnije (Neljak, 2009). Ovdje se mogu istaknut dječaci u treningu ne samo plesa, već bilo kojem sportu. Prema istraživanjima u savladavanju poligona kod dječaka i djevojčica predškolske dobi, rezultati upućuju da dječaci kod poligona gdje prevladavaju manipulacije rukama, kao i u poligonima prostora, imaju bolje rezultate od djevojčica, a u poligonu prepreka i otpora nema razlike (Trajkovski, 2022). Ples je sport u kojem određeni stilovi plesa zahtijevaju obostranu izdržljivost, snagu i općenito pokret, dok kod urbanog plesa, konkretno, breakinga, dječaci predškolske dobi brže i spretnije mogu izvesti određene elemente nego djevojčice. Zato postoje razni plesni stilovi u koje roditelji mogu uključiti svoje dijete, sve s ciljem zdravog tjelesnog i mentalnog razvoja djeteta.

Koncentracija djeteta u predškolskoj dobi bitna je za razvoj osjećaja za ritam, a usvaja ga pokretom tijela, pljeskanjem rukama, stupanjem nogama ili uz pokrete nogu poput sunožnih koraka. Takva reakcija naziva se „tijelo-glazba“, gdje se glazba stvara pomoću pokreta dijela tijela, npr. pucketanjem prstima, udaranjem o različite druge dijelove tijela ili pak predmete. Zvuk se stvara uz ritam. Uključivanjem djeteta u glazbeno obrazovanje od rane dobi, različita područja u mozgu bilježe pojavljivanje porasta sinapsi (Nikolić, 2018.). Prema ritmu, koordinira tijelo i pretvara ga u plesni pokret.

2.2. VJEZBE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE U PLESU

Trening plesa mora biti planski podijeljen, upravo onako kako je planski podijeljena aktivnost koju odgajatelj provodi u vrtiću. Uvodni dio sata u plesnom treningu naglašeni je na emocionalnom stajalištu trenera koji je veliki uzor djeci kao stvaratelj koreografije. Motivacija u skupini i stvoreno ugodno raspoloženje od velike je važnosti djeci za daljnji rad. Zagrijavanje se sastoji od osnovnih opće pripremnih vježbi jačanja i istežanja. Dio zagrijavanja su i jednostavni pokreti u plesu ili aerobni pokreti. U ovom dijelu treninga potrebno je organizirati vrijeme zbog ograničenog vremena dječje koncentracije. Glavni dio sata je učenje i usavršavanje plesnih koraka. Izazov djeteta je da naučeni pokret odradi uz glazbu. Ovo je ključni način gdje djeca razvijaju koncentraciju koja uz takav način rada itekako ima velike rezultate na kraju plesne sezone. Završni dio sata je lagano istežanje i uspostavljanje normalnog ritma disanja. Preporuča se aktivnost/tjelesno vježbanje uvijek završiti tipičnim pozdravom određene skupine (Findak, 1995). Dijelovi sata uvijek moraju biti fleksibilni, što se može očitati u raspoloženju djece vrtićke dobi. Ples sam po sebi utječe i poboljšava koordinaciju tijela. Eventualne vježbe koje doprinose kvaliteti plesnog koraka, mogu biti bacanje i hvatanje marame ili lopte što razvija koordinaciju oko-ruka. Hodanjem i trčanjem prikladnim ritmom, udaranjem štapićima uz promjene tempa, trčanjem i poskocima, u različitim tlocrtnim oblicima, plesovima oponašanja, dolazi se do spremnosti usvajanja složenijih oblika plesova (Šumanović, Filipović, & Sentkiralji, 2005). Za djecu vrtićke dobi, bitno je da vježbe za ples budu zabavne ali i učinkovite. Za kontrolu tijela i poboljšanje vještine slušanja, igra „Zamrznuti ples“ idealna je opcija. U raznim intervalima zaustavlja se glazba, nakon slobodnog plesa, djeca moraju ukočiti tijelo i držati ga u kontrakciji sve dok se glazba ponovo ne pokrene. „Slijedi vođu“ plesna je igra gdje su djeca u formaciji kruga. Svako dijete u određenom trenutku ulazi u centar kruga, pokazuje osmišljene pokrete, a ostala djeca oponašaju vođu u krugu. Igra završava dok svako dijete kruga ne bude vođa pokreta. Oponašanje kretnje životinja, jedna je od omiljenih

igara za djecu. Oponašanje životinja može se uskladiti s određenom muzikom, npr. tiša glazba potiče djecu na šuljanje tigra kada lovi plijen. Ova igra potiče maštovitost ali i svijest o koordinaciji tijela čak i u finoj motorici prstiju. Štapić s vrpcom, idealni je rekvizit koji ostavlja nevidljivi trag u prostoru. Prema zadatku trenera djeca velikim pokretima ruku u zraku putem duge vrpce, oblikuju krugove, isprekidane linije ili valove. Vježba poput stajanja na poluprstima, stajanja na jednoj nozi punim stopalom ili vaga naprijed „lastavica“.

Za vježbu prostorne orijentacije, osobno koristim razna pomagala poput čunjeva, užeta, kao i iscrtanih linija dvorane koje pomažu pri uvježbavanju kod izmjena formacija u koreografiji. Jedno od najboljih načina uvježbavanje prostorne orijentacije je igra u kojoj se djeca ne smiju dotaknuti tijelom, gdje im nakon jednog uspješno savladanog prostora, isti smanjujem uz pomoć užeta.

2.3. KOREOGRAFIJA

Izrada koreografije prvenstveno je mogućnost izražavanja osobe koja osmišljava koreografiju. No različiti stilovi plesa imaju različite mogućnosti izražavanja ili čak ograničavaju izražavanje plesačevog trenutnog stanja. U radu s djecom vrtićke dobi, nema mjesta za osobno izražavanje. U takvom radu, prvenstveni je cilj potaknuti da se djeca kreću, što pravilnije izvedu fizičku aktivnost, a da pri tome budu zadovoljna. Različiti čimbenici utječu na izradu koreografije kod male djece. Koncentracija koja je vremenski ograničena, početni je čimbenik ograničenja rada. Kao što je već spomenuto, za pravilan trening potreban je uvodni dio sata, u kojemu je od velike važnosti način rada odnosno privlačenje pažnje djece. Početak treninga sastoji se od uvodnog zagrijavanja i opće pripremni vježbi. Istovremeno, tijekom izvođenja vježbi voditelj ispravlja greške. Postoje još neki faktori ograničenja rada, a to su trenutna volja djeteta, umor, glad, nezadovoljstvo provedenog prijepodneva u vrtiću i dr. U takvim slučajevima pomaže razgovor s djetetom koji nekad rezultira trenutnim rješenjem, a nekad iziskuje prilagodbu u trajanju od nekoliko minuta koje dijete provede uz roditelja, ali u dvorani u kojoj je počeo sat plesa. U radu s djecom vrtićke dobi nema mjesta za voditelje koji ne poznaju granicu popuštanja, koji nemaju iskustva u pedagoškom načinu rada ili toleranciji koja se mora znati dozirati u trenutku treninga. Vrijeme zagrijavanja idealno je za puštanje glazbe koja će se koristiti za izradu koreografije. Sve s čim se djeca upoznaju na vrijeme, znati će pravilnije koristiti. Shvaćanje zadatka iziskuje strpljenje i vrijeme. Zato je željeni plesni korak potrebno raščlaniti na segmente koje djeca mogu što lakše zapamtiti. Jednostavni plesni

koraci uglavnom su izolacijskog tipa jednog od dijelova tijela. U slučaju jednostavnog koraka, koristim jednu ili obje ruke, nogu ili obje noge naizmjeničnim sunožnim skokom, što je djeci poznato iz svakodnevnih igara. Postavljanjem djece u prvobitnu formaciju, krećem vrlo laganim, jasnim i glasnim uputama objasniti pokret. Taj isti pokret lakše će svako dijete zapamtiti ako ga usporedim s nekom pojavom ili predmetom (ljuljanje krošnje drveća ili valovima, jakim, slabim, skupiti ruke i noge poput iglice). Tako nizanjem usporednih riječi koreografija može dobiti i svoju priču koja će pomoći u bržem svladavanju zadatka. Osim jednostavnih koraka, koristim složene korake, odnosno istovremenu koordinaciju ruku i nogu. Takve složenije korake počinjem koristiti nakon otprilike mjesec dana treninga, kada upoznam mogućnosti djece, a isto tako kada oni upoznaju moj način rada. Strpljenje i ponavljanje veliki je recept za uspješno odrađen cilj. Koreografija za djecu predškolske dobi sadržava otprilike desetak plesnih koraka koji se prema tijeku glazbe, nakon istaknutog refrena pjesme, ponavljaju. Nakon što uvidim mogućnost cjelokupnog tima u savladavanju plesnih koraka, odredim da li ću koreografiji dodati više od dvije formacije. Formacije se uvježbavaju bez glazbe, kao i pojašnjavanje prvih plesnih koraka. Ako je potrebno, u slaganju formacija koristim obojane linije dvorane, čunjeve ili uže. Moj način rada s djecom kreće od konkretnih situacija, koje se eventualno pojašnjavaju na drugi način ukoliko uvidim nejasnoće u njihovom shvaćanju. Kad kažem konkretno, bez obzira na dob, koristim pojmove lijevo i desno, naprijed, natrag, dijagonala, trokut i sl. Time stvaram rječnik kojeg djeca usvajaju od prvog dana i s kojim će me u narednoj koreografiji brže i lakše shvatiti. S obzirom na trajanje treninga od 45 minuta, glavni dio sata, učenja koraka, slaganja kraćih sekvenca, samo nekoliko ponavljanja, drugi glavni dio treninga koristim za slobodni ples uz slobodnu muziku. Tu ne pazim da li će me djeca uspjeti pratiti ili ne, već je bitno da nemaju konkretni zadatak, već da uz glazbu i skok, prate moje pokrete i na bilo koji, svojstven način ih izvedu. Ovaj dio sata izrazito je bitan jer ima određenu slobodu kretanja, budući da je koncentracija pri kraju treninga slabija. Nakon slobodno otplesanih tri do pet određenih, ritmom bržih pjesama, slijedi hlađenje, odnosno rastezanje. Elementi rastezanja ponovo su svojstveni na svakom treningu, uz eventualnu malu promjenu, kako bi svako dijete već znalo o kojem se elementu radi te u vrijeme rastezanja, osobno imam slobodu ispraviti svako dijete koje element rastezanja radi krivo. Kraj treninga uvijek završava timskim pozdravom. Jednu plesnu koreografiju za djecu vrtićke dobi izrađujem i usavršavam u periodu od dva mjeseca. Plesni kostimi izrađeni su ili kupljeni i obavezno su primjereni svakoj dobnoj skupini u klubu.

3. PSIHOLOGJA U PLESU

Profesor Richard Powers definira inteligenciju citirajući filozofa Jeana Piageta: "Inteligencija je ono što koristimo kad još ne znamo što činiti" (Powers, 2003.). Ples pomaže u razvijanju i izražavanju inteligencije, pomaže u ukupnom razvoju i dobrobiti djeteta. Veliku ulogu ima u poboljšavanju kognitivne, emocionalne te društvene vještine. Kroz ples razvija se koordinacija, ravnoteža te kontrola tijela. Pokret osvješćuje mogućnosti pokreta, kako ga izvesti u prostoru, razvija djetetovu orijentaciju, grubu i finu motoriku. Emocionalna inteligencija razvija se na način da kroz koordinaciju tijela izraze svoje emocije, pokažu empatiju ali i potiču sami sebe na samosvijest. Taj način omogućuje im da prenose svoje emocije pojedinačno ili zajednički, odnosno da potiču društvenu povezanost. Što se tiče socijalne inteligencije, ples uključuje društvene vještine poput dijeljenja, poštivanja tuđeg i osobnog prostora, promjena. Tu se uče slušati druge, raditi zajedno, komunicirati neverbalno, dok kognitivna inteligencija razvija kreativnost svakog djeteta i prilagođavanje sebe u okolinu. Najpoznatija koreografkinja, predavačica i plesačica Isadora Duncan, vjerovala je kako je ples način života gdje se izražava sve najzdravije, najljepše i najmoralnije na svijetu. Isticala je da je kako je ples u slobodnom tijelu najviša inteligencija. Marta Graham, također plesačica i koreografkinja, spominje kako je ples skriveni jezik duše. Plesati znači otkrivati, a plesača ne čini samo tehnika, nego strast i emocija (Cohen, 1992.).

Kako je ples ukorijenjen u kulturu i tradiciju, djeci se može izložiti u raznim oblicima izražavanja što njihovo razumijevanje svijeta oko sebe itekako proširuje i potiče kulturnu inteligenciju. Uz ples kvaliteta fizičkog razvoja u velikoj je prednosti, no značajno i pridonosi kognitivnom razvoju djeteta u predškolskoj dobi. Psihološki razvoj djece predškolske dobi razvija se uz njima zanimljivim tematikama. Uloga odgajatelja, voditelja, koreografa u plesu iziskuje veliko iskustvo u radu s djecom te razni poticaji na njima prihvatljiv način, od velike su važnosti za njihovo psihološko blagostanje. Djeca glazbom, pjesmom automatski krenu u pokret tijelom. Kada se neprestano kreću, odnosno kada uzastopno ponavljaju iste kretnje, svoju izvedbu pretvaraju u plesni ritam, a od zanosa niti ne znaju što se s njima ustvari događa. Razna plemena u povijesti plesa bili su poneseni svojim divljačkim plesovima i barbarskim povicima. Svaki je takav ples imao svoje dvojako djelovanje, ili uzbuđenje ili s druge strane ples ih je doveo do smirenja. Dječji je ples poput euforije koja im dozvoljava da se izraze kroz pokret. Tako mogu pokazati svoje osjećaje ma kakvi god bili u tom trenutku, a da ne izreknu niti jednu riječ. Slobodnim izražavanjem proučavaju svoje tijelo, jačaju samopouzdanje, istražuju svoje

moćnosti u prostoru. Ne samo djeca, već svi koji otkrivaju čari plesa doživljavaju pozitivni afekt koji je znak pozitivnog sjećanja koji je ostao u pamćenju. Tako svi imamo brzi pristup sjećanjima koji su nam pozitivna i sretna (Reeve, 2010.). Prema tome utvrđuje se da je ples aktivnost koja ljude čini sretnima.

Prema jednom istraživanju gdje su djeca od 4, 5 i 8 godina gledala ples u kojem su bili izraženi osjećaji, gdje im je zadatak bio da procijene o kojem osjećaju se radi, rezultati su pokazali kako su prepoznali emocije iz tjelesne ekspresije. Prema tome, u svakodnevnom životu moći će prepoznati osjećaje, što je važan podatak za emocionalni razvoj djeteta. Takve prepoznatljive komponente emocija u plesnom pokretu, koristiti će se za daljnja istraživanja te za primjenu u praksi (Lagerlöf & Djerf, 2009.).

Kada je dijete već pomalo upoznato što je u mogućnosti napraviti kroz oblik tijela, plesom može izraziti svoje osjećaje, identificirati ih na zdravi način. Isto tako plesom može osim višak energije, osloboditi nagomilani stres. Emocionalna regulacija kroz ples u konačnici je uspjeh rada voditelja. Isto kao kad dijete nekim udaraljka lupa po stolu i stvara svoj ritam, tako je i slobodan prikaz pokreta tijela vrhunac uvježbavanja plesa. Samoinicijativno iznašanje osjećaja kroz tijelo, dijete kreira svoju kreativnost i osobnost. Tijekom poticanja na ples, djeca predškolske dobi ne samo da razvijaju koordinaciju ruku i nogu, već razvijaju osjećaj svog postignuća i time grade samopouzdanje. Ples kroz prostor velika je platforma gdje pokazuju svoje sposobnosti, primaju pozitivne povratne informacije koje su popraćene ponosom, a rezultat je razvoj zdravog samopoštovanja. Slično kao što slikari koriste boju i oblik, kipari koriste teksturu i oblik, a glazbenici tonove i ritam, plesači koriste svoju snagu, vrijeme i slijed pokreta za izražavanje estetskih poruka (Hoffman, 2008).

U predškolskom uzrastu djece, kada se još ne shvaća sveobuhvatna svijest o tijelu, a pogotovo o njegovim promjenama, potrebno je maksimalno iskoristiti da dijete prepozna mogućnosti svog tijela, da slobodno upravlja svojim tijelom. Ako se u toj dobi djetetu razvije zdravi razum o tijelu, samopoštovanju, vlastitoj kreativnosti i samopouzdanje, nadolazeće psihološke prepreke lakše će se prebroditi. Slobodni stil plesa, odnosno improvizacija, prema raznim temama idealni je dio treninga. Uz slobodnu formaciju, odgovarajuću glazbenu pratnju, djeca mogu oponašati bilo što, što voditelj može ali i ne mora zadati. Rad s djecom predškolske dobi uvelike je osjetljiv, pogotovo ako se od njih očekuje neki odrađeni zadatak. Kriteriji zahtjeva voditelja moraju biti ograničeni. Takav rad iziskuje visoku razinu tolerancije, strpljenja i vremena. Vođenje brige o fizičkom zdravlju i tijelu, veliki je korak k mentalnom zdravlju. Um

i tijelo su povezani, tako ples pozitivno utječe na poboljšanje slike o sebi, što je spoznajna i vrijednosna dimenzija gdje se zdravlje javlja kao mjerilo kvalitetnog mehaničkog funkcioniranja tijela. Temeljno aktiviranje mišićne stimulacija je za sve temeljne motoričke sposobnosti, izdržljivost, snagu, sposobnost istezanja, koordinacije te opuštanja. Prilikom bavljenja tjelesnom aktivnosti osobe se emocionalno stabiliziraju, osjećaju se kao da su se oslobodili napetosti, osjećaju su lagano i rasterećeno (Borovečki, 2017).

4. INKLUZIJA U PLESU

Ritmički obrasci koordinacije ruku i nogu kod neke djece mogu stvarati poteškoće u usporedbi sa svojim vršnjacima. To se primjećuje kod djece s poremećajem razvojne koordinacije (DCD) te kod djece s određenim neurološkim stanjima kao npr. poremećaja autističnog aspekta (ASD). Takvi poremećaji poznati su kao dispraksija, odnosno neurološki poremećaj koordinacije koji rezultira nezrelosti organiziranja pokreta gdje mozak ne obrađuje informacije koje dobiva iz okoline. Mozak ne dozvoljava normalni protok neurona te je samim time potrebno više vremena da nauče novu aktivnost koju zdrava djeca spontano uče kroz igru. (Brinar, 2009.). Djeca s dispraksijom imaju poteškoća u auditivnoj i vizualnoj percepciji, sklone su padanju bez razloga, sudaranju ili rušenju predmeta, ali to ne znači da nije dobrodošao u svijet plesa, da nema pravo na osjećaj dobrodošlice da ga se ne cijeni niti podržava. Svako dijete ima pravo biti sretno i zadovoljno, a na nama odgajateljima i voditeljima je da im to omogućimo. Prostor za rad s djecom s posebnim potrebama ne mora biti profesionalni plesni podij, ne mora biti pravilnog oblika, ne mora biti savršen, dovoljno je da ga nazovemo plesni podij. Takav prostor potrebno je pretvoriti u osiguravajući prostor za djecu s poteškoćama u kretanju, postavljanjem potrebnih pomagala za manevriranje i prilagodbu prema različitim potrebama. Improvizacija jedan od bitnih stavaka u svakoj plesnoj poduci. Improvizacija može biti motivirana glazbom, temom iz prošlosti, zvukovima iz prirode, osjećajima toga dana, instrument u glazbi, riječ u pjesmi... Takav način rada u plesu voditelju mogu otvoriti nove mogućnosti daljnje poduke djece s razvojnim poteškoćama, jer dijete improvizacijom daje sve od sebe i pokazuje mogućnosti koje itekako mogu rezultirati izvrsnim plesnim rezultatom. U ovakvom načinu rada, od radionica slobodne improvizacije, može se doći do čitave plesne predstave (Jakobović, 2000.).

Kinestetičko učenje je učenje kroz različite aktivnosti te igranje raznih uloga. Karakteristika kinestetičkih učenika je da budu u multi senzornom okruženju, jer tako na

jednostavan i trajan način stječu znanje. Ovisno o trenutku, rade na principu pokušaja i pogrešaka koji nekad imaju prednosti a nekad nedostatke. U bilo kojem trenutku poduke, kinestetici ne miruju, koriste svoje tijelo u pokretu. Imaju dobro mišićno pamćenje, održavaju koordinaciju i u najtežim situacijama, a pamte tako da uče kroz neku aktivnosti, prisjećaju se te aktivnosti kada su nešto uz nju naučili. Brzo im dosadi neki način učenja, tako da je za njih projektno učenje najbolje, u prvi red stavljene situacije koje koriste motoriku tijela. U plesu se provodi tematika nekog plesnog izričaja. Uz odabir adekvatne pjesme koja mora biti primijenjena dječjoj dobi, veliku ulogu imaju kostimi. Već takav spoj zanimljivih elemenata podiže interes djece za uključivanje u ulogu kroz ples. Tema koreografije je modalitet učenja plesnih koraka, a uključuje spoj pokreta uz ritam pjesme gdje taj pokret zahtjeva i mimički izražaj djeteta koji finalno dočarava temu koreografije. Uz fizički pokret i svijest o tijelu, dokazano je da kinestetičko učenje poboljšava kognitivni proces pamćenja, pažnje te rješavanje eventualnog problema. Djeca predškolske dobi kroz ples uče integrirati pokret tijela s kognitivnim procesima, a to dovodi do njihovog cjelovitog razvoja kognitivne sposobnosti (Porter, 2021). Svaka aktivnost, svaki sport iziskuje međusobno poštovanje. Tako je ples izrazito poučnog izvora gdje djeca uče raditi u timu, gdje poštuju jedni druge pokretom tijela kroz prostor. Ples je oblik neverbalne komunikacije, tako i djeca mogu kroz neverbalne signale međusobno komunicirati. Međusobno razumiju komunikaciju govorom tijela ali i uspješno mogu interpretirati tuđe signale. Ples ima sličnosti s verbalnim jezikom. Kretnje i geste u plesu su vokabular, pravila za pokrete u specifičnim plesnim tehnikama su gramatika. Uz to i ples i verbalni jezik imaju svoje značenje (Hanna, 2012). Pokret tijela može biti izražajan i komunikativan, može se koristiti kao sredstvo komunikacije pri čemu riječi nisu potrebne (Pina, 2020). Bez obzira na sposobnosti, na bilo koji način, djeca će timskim radom naći svoj način komunikacije i ako je potrebno, bez i jedne riječi.

Svako dijete je različito, uči na različite načine, sklono je različitim situacijama. Kako odgajatelj u vrtiću sav svoj rad mora znati prilagoditi situaciji djece, tako i trener mora plesne pokrete znati prilagoditi dječjem uzrastu i mogućnostima. Kreativnost plesa je u tome da uz odgovarajuće zadatke u vrijeme izrade koreografije, dijete u svom samopouzdanju koordiniranog kretanja tijela, razvija svoje sposobnosti pokreta te u krajnosti može izvesti pokret koji uopće nije bio niti zamisao voditelja. Od velike je važnosti da dijete ima slobodu da sudjeluje svojim tempom na način koji odgovara takvim sposobnostima gdje se dijete osjeća ugodno i sretno. Ovdje je jako bitno da odgajatelj, voditelj, trener ili koreograf poznaje svako dijete individualno te da svoj način rada zna prilagoditi čitavom timu ako želi dobiti rezultat. Djeca s razvojnim poteškoćama, kod manjka razvijenosti pojedinog osjetila, jačaju razvijenost

nekog drugo osjetilo i na taj način uče živjeti u svojoj okolini. Voditelj u svom intenzivnom radu s djecom koja imaju ikakvu poteškoću, mora oslušivati i promatrati svako dijete individualno i time doći do saznanja koje poticaje upotrebljavati kod pojedinog djeteta da svoja osjetila razviju na što je mogući pozitivan i maksimalan način. U plesu, gdje je potrebna glazba za rad, u slučaju prevelike osjetljivosti sluha kod djece s poteškoćama, potrebno je prilagoditi glasnoću i vrstu glazbe. U radu s čitavim timom, prema iskustvu voditelj svoje radne zadatke mora prilagoditi onom najosjetljivijem djetetu, kako bi i ono moglo sudjelovati u cijelom plesnom projektu, čak i uključiti i osigurati senzorne pauze ako je potrebno. Odgajatelj u radu s djecom treba biti dosljedan, taktičan, strpljiv i uporan te koristiti različite metode poučavanja i raznolika nastavna sredstva i pomagala uz individualni pristup (Krampač-Grljušić & Marinić, 2007.). Različite fizičke i mentalne sposobnosti nisu granica kada je riječ o plesu, a itekakav je poticaj ako se među svom djecom razvije međusobna suradnja. Poticaji okoline te poticaj samog voditelja treninga pomaže u razvoju empatije, pozitivnih interakcija među djecom te rezultira razumijevanjem i humanošću od malih nogu. Ples je jedinstveni po tome jer jedan plesni pokret, individualno izveden tijekom plesa u timu, povezuje čitav tim izlučivanjem endorfina. Na rezultat povezivanja utječe i količina napora uloženog tijekom plesa, bez obzira na sposobnost djeteta te se takav osjećaj povezanosti zadržava samo unutar tog plesnog tima (Koch, i dr., 2019).

Sva djeca u razvoju proučavaju okolinu oko sebe, proučavaju sebe u okolini, razvijaju svoja osjetila na razne načine koje odgajatelj, voditelj mora znati poticati. Krajnji cilj plesnog timskog rada, je da dijete sebe uvidi kao pobjednika u izvedenim plesnim zadacima. Time se potiče pozitivno okruženje, uči se uživati u svijetu plesa koji potiče empatiju, međusobno poštivanje djece u timu kao i prihvaćanje svih vršnjaka međusobno, bez obzira na fizičku sposobnost. Sva tijela, bez obzira na to imaju li fizički invaliditet ili ne, posjeduju svoje sposobnosti i ograničenja, ali to, prema mišljenju plesnog kolektiva, ne definira plesni potencijal osobe. Ples je izražavanje, ali i doživljavanje vlastitih pokreta te predstavlja neverbalnu komunikaciju s drugima (Jakobović, 2000.).

5. ZAKLJUČAK

Poticajno okruženje, uz iskustvo trenera ili odgojitelja potiče djecu na istraživanje sebe kao osobe, aktivno uključivanje u okolinu, prevladavanje životnih prepreka te poboljšanje fizičkih i kognitivnih sposobnosti. Zbog toga bi ples trebao biti dio kurikuluma gdje bi odgajatelj kroz ples potaknuo djecu na kognitivni razvoj kroz promicanje tjelesne aktivnosti i umjetničko izražavanje svakog djeteta pojedinačno. Ples u društvu oslobađa endorfine u mozgu, što smanjuje stres, bol, a u konačnici daje osjećaj zadovoljstva, dobrobiti i dobrog raspoloženja. Svaki pozitivan utjecaj na dijete tijekom plesa izrazito je bitan i iziskuje od odgojitelja, voditelja, trenera i koreografa cjeloživotnu edukaciju.

Svrha ovog rada je osvijestiti odgajatelje koliko je bitan pokret tijela u razvoju djeteta te važnost individualnog pristupa svakom djetetu. Odgojitelj je uzor djetetu i svojim aktivnim pristupom potiče djecu. Ovaj rad potiče primjenu plesa u dječjim aktivnostima te uvođenje istoga u obavezni kurikulum.

”Pokret nikad ne laže. On je barometar koji svima koji ga znaju čitati govori kakvo je stanje u duši osobe koja se kreće” (Graham, 2010).

7. LITERATURA

- Borovečki, A. (2017). *Zdravlje za sve*. Dohvaćeno iz Ples kao društvena aktivnost i utjecaj na mentalno zdravlje: http://zdravljezasve.hr/html/zdravlje11_mentalno-zdravlje-a.html
- Božena, K. (2013). *SoS? Ples!: priručnik za mentorje plesnega ustvarjanja*. Ptuj: Zveza kulturnih društva.
- Brinar, V. (2009.). *Neurologija za medicinare, drugo, obnovljeno i dopunjeno izdanje*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Brinkerhoff H. A., & Ruth H. (2018.). *Coordination for Ballet*. Royal Academy of Dance.
- Cohen, S. (1992.). *Ples kao kazališna umjetnost*. Zagreb: Cekade.
- Čačković, L., Oreb, G., & Vlašić, J. (2013). Višestрана i bazična kondicijska priprema djece u sportskom plesu. *Kondicijska priprema sportaša 2013: Zbornik radova* (str. 265-271). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Deák O., G., & Wiseheart, M. (08. April 2015). Cognitive flexibility in young children: General or task-specific capacity? *Journal of Experimental Child Psychology*, str. 31-53.
- Drabik, J. (1996.). *Children and Sports Training. Island Point*. Island Point: VT: Stadion Publishing .
- Findak, V. (1995). *Metodike tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
- Gavin, M., Dowshen, S., & Izenberg, N. (2007). *Dijete u formi: praktični vodič za odgoj zdrave i aktivne djece - od novorođenčeta do tinejdžera*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Graham, M. (2010). I am a dancer. U A. Carter, & J. O'Shea, *The Routledge Dance Studies Reader* (str. 95-101). New York: Routledge.
- Greene Haas, J. (2018). *Dance anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics.

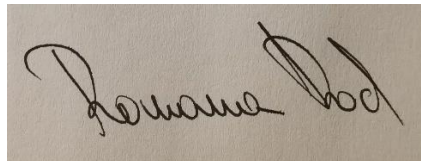
- Gülay , Y., Ramazanoglu, N., Flliz Camligüney, A., & Kaya, F. (19. November 2011). The effects of dance education on motor preformance of children. *Educational Research and Reviews*, str. 979-982.
- Hanna, J. (2012). Dancing: A Nonverbal Language for Imagining and Learning. U N. Seel, *Encyclopedia of the Sciences of Learning* (str. 905-908). New York, London: Springer Science + Business Media.
- Hoffman, S. (2008). *Introduction to kinesiology, Studying Physical Activity, Third Edition*. Leeds, UK: Human Kinetics.
- Hrvoj, V. (08. Siječanj 2019). *Djeca.hr*. Dohvaćeno iz Koncentracija u dječjoj dobi: <https://djeca.hr/roditeljstvo/koncentracija-u-djecjoj-dobi/>
- Idrizović, K. (2011.). Što je to koordinacija? U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, & L. Milanović, *Trening koordinacije* (str. 28-41). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Jakobović, K. (2000.). Osjećaj plesne zajednice. *Inkluzija*.
- Jones, R. A., & Okely, A. D. (2020.). *Sedentary Behaviour Recommendations for Early Childhood*. Australia: University of Wollongong.
- Jukić, I., Bok, D., & Milanović, L. (2011.). Trening specifične koordinacije (preciznosti) u uvjetima umora u sportskim igrama. U I. Jukić, *Zbornik radova 9. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša"*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., & Sporiš, G. (2015.). *Osnove kineziologije*. Split: Sportska knjiga Gopal d.o.o.
- Keros, P., & Matković, B. (2014). *Anatomija i fiziologija*. Zagreb: Naklada Ljevak.
- Koch, S., Riegge, R., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (20. August 2019). Effects of Fance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcome. A Meta-Analysis Update. *Frontiers in Pshychology*, str. 1-28.
- Krampač-Grljušić, A., & Marinić, I. (2007.). *Posebno dijete: Priručnik za učitelje u radu s djecom s posebnim obrazovnim potrebama*. Osijek: Grafika.
- Laban, R. (2005.). *Die Schrift des Tänzers: Ein Portrait* . German: BoD - Books on Demand.

- Lagerlöf, I., & Djerf, M. (2009.). Children's understanding of emotion in dance. *European Journal of Developmental Psychology*, 409-433.
- Lukić, A. (2006.). *Relacije nekih motoričkih sposobnosti i efikasnosti izvođenja osnovnih elemenata tehnike u sportskom plesu (Relations between some motor skills and efficiency of performing the basic elements of technique in sport dance)*. Banja Luka: Univerzitet Banja Luka, Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
- Ljubojević, A., & Bijelić, S. (2014.). *Trenažni modeli u sportskom plesu (Training Methods in Sport Dance)*. Banja Luka: University of Banja Luka, Faculty of Physical Education and Sport.
- Ljubojević, A., Bijelić, S., Gerdijan, N., & Šebić, L. (2017.). Effects of proprioceptive training on Dance Sport performance (Efekti proprioceptivnog treninga na kvalitet izvođenja u sportskom plesu). U D. Milanović, G. Sporiš, S. Šalaj, & D. Škergo, *8 th International Scientific Conference on Kinesiology* (str. 809-814). Zagreb: University of Zagreb, Faculty of Kinesiology.
- Maletić, A. (2022). *Povijest plesa starih civilizacija*. Zagreb: Matica hrvatska Zagreb.
- Mardešić, D., & Barić, I. (2016.). *Pedijatrija, 8. prerađeno i dopunjeno izdanje*. Zagreb: Školska knjiga.
- Milanović, D. (2013.). *Teorija treninga: Kineziologija sporta*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Mraković, M. (1997.). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
- Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Neljak, B. (2013.). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Gopal.
- Nikolić, L. (2018.). Utjecaj glazbe na opći razvoj djeteta. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju, Vol. 159 No. 1-2*, 139-158.
- Pejčić, A., & Trajkovski, B. (2018). *Što i kako vježbati u vrtiću i školi*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci.
- Petrić, V. (2022). *Kineziološke aktivnosti djece rane i predškolske dobi - postignuća kineziološke metodike*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.

- Pina, C. (12. June 2020). *Communication & Expression - Staying Connected Through Dance*.
Dohvaćeno iz The Dance Ability Movement:
<https://danceabilitymovement.com/communication-expression-staying-connected-through-dance/>
- Porter, M. (15. Mart 2021). *Warbletoncouncil*. Dohvaćeno iz Kinestetičko učenje:
karakteristike, tehnike, prednosti, primjeri:
<https://bs.warbletoncouncil.org/aprendizaje-kinestesico-4361>
- Powers, R. (2003.). Dancing makes you smarter. *New England Journal of Medicine*.
- Reeve, J. (2010.). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Relja, J. (2012). *Reci što osjećaš: poticanje emocionalnog i socijalnog razvoja učenika*.
Zagreb: Profil internacional.
- Saearani, M., Alfarisi, S., Chan, A., Abdullah, Z., & Azib, N. (2019). Improvement of
Children's Imaginative Abilities by using Props through Creative Movement Activities.
International journal of academic research in business & social sciences, 119-124.
- Sekulić, D., & Metikoš, D. (2007.). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji:
uvod u osnovne kineziološke transformacije*. Split: Sveučilište u Splitu, Fakultet
prirodoslovno - matematičkih znanosti i kineziologije.
- Simmel, L. (2014). *Dance Medicine in Practice*. London and New York: Routledge.
- Sirius. (27. 07 2015). *Centar za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje*. Dohvaćeno
iz Kako poboljšati pažnju i koncentraciju djece: <https://centar-sirius.hr/kako-poboljsati-paznju-i-koncentraciju-djece-2/>
- Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). Osobine i
psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing- Tehnička
knjiga.
- Starosta, W. (2002.). *Selected bio-social conditions determining the effectiveness of sport
training of children and youth*. Belegarde: Faculty of Sport and Physical Education.
- Šagud, M. (2002). *Odgajatelj u dječjoj igri*. Zagreb: Školska knjiga.

- Šumanović, M., Filipović, V., & Sentkiralji, G. (09. December 2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, str. 40-45.
- Tao, D., Gao, Y., Cole, A., Baker, J. S., Gu, Y., Supriya, R., Awan-Scully, R. (2022.). *The Physiological and Pshychological Benefits of Dance and its Effects on Children and Adolescents: A Systematic Review*. Switzerland: Fronters MEdia S. A.
- Temple, B., Bentley, K., Pugalee, D., Blundell, N., & Pereyra, C. (02. May 2020). Using Dance & Movement to Enhance Spatiall Awareness Learning. *Athns Journal of Education*, str. 153-168.
- Trajkovski, B. (2022). *Kineziološke aktivnosti predškolske djece*. Zagreb: Školska knjiga Zagreb.
- Vučetić, V., Sukreški, M., & Sporiš, G. (2013.). Izbor adekvatnog protokola testiranja za procjenu aerobnog i anaerobnog energetskeg kapaciteta. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, & V. Wertheimer, *11. godišnja međunarodna konferencija KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA Zbornik radova* (str. 97-111). Zagreb: Kineziološki fakutlet Sveučilišta u Zagrebu.
- Woolfson, R. C. (2007.). *Kako imati sretno dijete*. Zagreb: Naklada Ljevak.

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

A rectangular image showing a handwritten signature in black ink on a light-colored, textured paper. The signature is written in a cursive style and appears to read "Romane Vod".