Plesne strukture u predškolskom odgoju

Lovrenović, Marijana

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:426159

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Image not found or type unknown

Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula

zir.nsk.hr

Image not found or type unknown

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

MARIJANA LOVRENOVIĆ

PLESNE STRUKTURE U PREDŠKOLSKOM ODGOJU

Završni rad

Pula, lipanj, 2016.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

MARIJANA LOVRENOVIĆ

PLESNE STRUKTURE U PREDŠKOLSKOM ODGOJU

Završni rad

JMBAG: 0269022066, izvanredni student

Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka metodika

Znanstveno područje: Društvene znanosti
Znanstveno polje: Kineziologija
Znanstvena grana: Kineziološka edukacija
Mentor: Doc.dr.sc. Iva Blažević

Pula, lipanj, 2016.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Marijana Lovrenović, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojeg vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima, te da se oslanja na objavljenu literaturu, kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da nijedan dio rada ne krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

_____

U Puli, _____, _____ godine

IZJAVA
o korištenju autorskog djela
(završni rad)

Ja, Marijana Lovrenović dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Plesne strukture u predškolskom odgoju* koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.
Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, _____ (datum)

Potpis
_____

SADRŽAJ

1. UVOD 7

2. RAZVOJ PLESA 8

2.1 Emile Jaques-Dalcroze 8

2.2 Isadora Duncan 10

2.3 Rudolf Laban 11

3. POVIJEST PLESA 13

3.1 Povijest plesa u Hrvatskoj 14

3.2 Hrvatska plesna tradicija u predškolskoj dobi 14

3.3 Društveni i narodni plesovi 15

3.3.1 Opis društvenih plesova 17

3.4 Plesne zone u Hrvatskoj 20

3.4.1 Alpska plesna zona 21

3.4.2 Panonska plesna zona 21

3.4.3 Dinarska plesna zona 22

3.4.4 Jadranska plesna zona 23

4. POKRET I PLES 244

4.1 Šesnaest tema umjetnosti pokreta 244

4.2 Rekreativni plesovi 26

4.3 Plesno ritmički odgoj 28

4.3.1 Uzrast od 3 do 4 godine 29

4.3.2 Uzrast od 4 do 5 godina 30

4.3.3 Uzrast od 5 do 6 godina 30

5. OSNOVE PLESNIH STRUKTURA 311

5.1 Obrazovni ciljevi plesnih struktura 31

5.2 Obrade plesnih struktura 322

5.3 Utjecaj plesa na razvoj djeteta 32
5.4 Povezanost plesne i tjelesne kulture 33
5.4.1 Glazbene igre s pjevanjem 34
5.4.2 Plesne vrste kao mogući sadržaji plesne strukture 35
6. METODE RADA U PLESU 38
7. ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA 40
8. ZAKLJUČAK 42
9. LITERATURA 43

1. UVOD

Svakom ljudskom biću urođena je želja za ritmičkom potrebom. Prema tome, ljudi plesom neverbalno komuniciraju i izražavaju emocije. Nama poznata plesna kultura i umjetnost datiraju još iz neolitskog doba (mlađe kameno doba) što nam jasno potvrđuju razna arheološka nalazišta i relevantni dokazi iz toga vremena. Najčešće se radi o prahistorijskim tragovima koji povezuju ples i čovječanstvo. Stoga se ples smatra jednom od starijih umjetnosti koja se, danas jednako kao i u prošlosti, najčešće javlja kao odraz određenih emocija (Maletić, 2002:13).

Ples je aktivnost pogodna za rad sa djecom svih dobnih skupina. Plesne strukture pripadaju okvirnim programskim sadržajima u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, te utječu na razvoj antropoloških obilježja. Kroz te plesne strukture kod djece se razvijaju osjećaji za estetiku, ritmičnost, harmoničnost, a ponajviše za fizički i estetski pravilno držanje tijela. Prema navedenom, od jednostavne aktivnosti kao što je kretanje hodanjem, dodavanjem ritmične glazbe i dodatnih pokreta, dobivamo sasvim novu dimenziju iste aktivnosti zvanu ples. Ples također potiče pravilan rad tjelesnih funkcija, naročito kardiovaskularnog i respiratornog sustava.

Utjecaj glazbe na prenatalni razvoj djece je opće poznata činjenica. No isto tako, glazba, glazbene igre i dječje brojalice u ranom djetinjstvu pomažu pri slobodnijem izražavanju djece, te uspješnijem razvoju njihove grube i fine motorike. Stoga, ako djecu dovoljno rano potičemo, ona su spremna naučiti ritmički se kretati uz glazbu ili pak uz obično brojanje jer je primarni glazbeni i plesni ritmički razvoj najintenzivniji u periodu od rođenja do šeste godine.

2. RAZVOJ PLESA

Ples je univerzalni jezik koji ne poznaje kulturne i nacionalne granice. Ples je govor tijela, umjetnost kojoj je čovjek i autor i sredstvo i samo umjetničko djelo. Stariji i od ljudske povijesti (jer je poznat i u životinjskom svijetu) ples oduvijek izražava, obilježava i prati osnovne preokupacije pojedinca i zajednice. Čovjek je plesao da bi govorio bogovima, pričao o životu i privlačio pozornost. Arheotipske motive obređenog - religioznog i seksualnog plesa nalazimo u sačuvanoj folklornoj baštini, ali i u društvenim plesovima i suvremenim kazališnim plesnim oblicima (Maletić, 1986:20).

Kako europska kultura vuče korijen iz antike, tako je i za europsku povijest plesa Grčka izvor i nasljedstvo kojoj se do danas mnogi autori rado vraćaju.

Razvoj kazališnog plesa pratimo od 15. stoljeća kada se kao rezultat dvorskih plesova pojavio balet. Balet je doživio svoj procvat u Francuskoj u 17. stoljeću i širio se Europom, da bi došao do Rusije koja ga je u 19. stoljeću dovela do jednog od vrhunaca. Paralelno su se razvijali i društveni plesovi.

U 20. stoljeću ples doživljava svoj puni procvat. U stalnim interakcijama s drugim umjetnostima, neograničena izraza i forme ples se razvija u ogroman zbir tehnika i pristupa (Maletić, 2002:33).

Kao začetnike ritmike i plesa izdvojit će se Émile Jaques-Dalcrozea, Rudolfa Labana, te Isadoru Duncan.

2.1 Emile Jaques-Dalcroze

Emile Jaques-Dalcroze, švicarski skladatelj, glazbenik i glazbeni pedagog, je prvi razvio ideju ritmičkog plesa na temelju svojih misli, definirajući ritam kao glazbeni element koji kao prvi podržaj pri slušanju glazbe izaziva spontanu reakciju fizičke prirode, a to je pokret. Glavni čimbenici Dalcrozeove metode bili su odgoj sluha, ritmička gimnastika i improvizacija, a tek kasnije je pridodan pojam „plastika“ (*lat. plastique animee*). Navedeni pojam označava postupak izražavanja glazbe estetski oblikovanim kretnjama. Dalcrozeova želja je bila dodavanje moderne ritmike drugim disciplinama kao što su: glazba, opera, ples, gluma, gimnastika. 1921. godine Emile

Jaques-Dalcroze objavio je prvo izdanje zbirke tekstova pod nazivom Ritam glazba i disciplina (*engl. Rhythm Music & Education*). Od jednostavnih pokreta taktiranja i stupanja Dalcroze je proširio svoju metodu, te je s vremenom preveo u pokret čitavu teoriju glazbe i nauku o glazbenim oblicima. No, kako on nije bio stručnjak za pokret, morao se služiti različitim smjerovima tada nove tjelesne kulture, tj. gimnastike i plesa. Ideal mu je bila Isadora Duncan sa svojim idejama o plesu po uzoru na grčku antiku (Maletić, 1986:209).



Slika 1. Émile Jaques-Dalcroze

Dalcroze je svoju metodu glazbenog odgoja pomoću pokreta nazvao Euritmikom. Dok je dio njegove ritmike počivao na čvrstim osnovama, podloga pokreta se mijenjala. Tako da su se pod „ritmikom“ ukorijenile različite metode, koje su u prvoj polovici dvadesetog stoljeća poput gljiva nikle na evropskom tlu, a od kojih su mnoge bile sumnjive vrijednosti (Maletić, 1986:212). U Njemačkoj Dalcrozeovo iskustvo preuzima Carl Orff.

On je bio njemački kompozitor poznat po popularnoj scenskoj operi „Carmina Burana“. Bavio se pedagoškim radom te je napisao knjigu „Muzika za djecu“ u kojoj su se nalazili školski radovi koji su objavljeni kao navedena knjiga. Orff se bazirao na razvijanju osjećaja za ritam, grupnom radu u kom su djeca vježbala na udaraljkama specijalno prilagođenih djeci.

2.2 Isadora Duncan

Isadora Duncan, pjesnikinja plesa i utemeljiteljica suvremenog plesa, promijenila je odnos publike prema baletu. Svojim univerzalnim stilom odijevanja i nastupa, Isadora Duncan, šokirala je publiku toga doba. Općenito, suvremeni ples se temelji na odbacivanju klasičnog baleta/plesa. Upravo je Isadora Duncan prva žena koja je odbacila baletne forme i plesne papučice, a ples obogatila improvizacijom, jednostavnošću scene te netipičnim, lepršavim haljinama.



Slika 2. Isadora Duncan

Rođena je u obitelji propalog bankara, a odrastala je u siromaštvu. Rano se počela odupirati društvenim pravilima smatrajući da ju škola previše sputava. Plesnu karijeru započela je 1895. godine u New Yorku, ali ubrzo postaje nezadovoljna strogom formom klasičnog baleta i seli se u Europu. Počela je plesati na novi način, bosonoga i u laganoj odjeći po uzoru na stare Grke. Inspiraciju za koreografiju osim u klasičnoj Grčkoj pronašla je u narodnim i društvenim plesovima, prirodi i prirodnim silama, dajući prednost slobodnim i prirodnim pokretima. Svojim stilom ubrzo je osvojila Europu. Jednako je emancipirana bila i u privatnom životu. Jedina njezina veza koja je završila brakom, bila je ona s 18 godina mlađim ruskim pjesnikom Sergejem Jesenjinom. Poginula je u prometnoj nesreći.

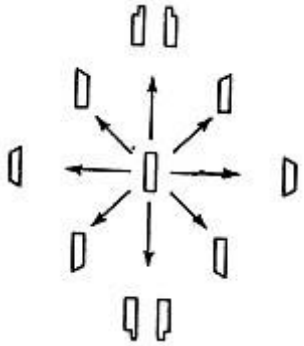
2.3 Rudolf Laban

Rudolf Laban, baletni pedagog, koreograf i teoretičar, svoja proučavanja je usmjerio na ljudski pokret. Objavio je sistem zapisivanja ljudskih pokreta u knjizi Schrifftanz (Plesno pismo), gdje pod terminom „kinetografije“ podrazumijeva sistem zapisivanja plesova, koraka i pokreta. Laban je uveo taj termin s ciljem zapisivanja plesnih elemenata baleta, ali se s vremenom taj koncept proširio na ostale plesove. Svojim učenjem, formuliranim u teoriju o umjetnosti pokreta, Laban je definirao temeljne principe koji određuju svaki pokret, bilo umjetnički ili funkcionalni. Osim toga, uveo je termin „kinosfere“ koji označava sferu u kojoj se odvija pokret. Ta sfera započinje bilježenjem pokreta u osnovnim smjerovima: naprijed, natrag, lijevo, desno i njihovim međusobnim kombinacijama (npr. naprijed-lijevo, natrag-desno). Plesno-ritmički odgoj ide za tim da sve zakonitosti vremena, dinamike, prostora i toka kao i sve oblike i kvaliteta pokreta uključuje u ritam i strukturu glazbe kako bi iz te uzajamnosti potekao prisniji odnos učenika i prema glazbi i prema plesu (Maletić, 1986:212). Svakom pokretu pripada jedan znak, a pokretima usmjerenima naprijed i natrag po dva, ovisno je li težina tijela na desnoj ili lijevoj nozi (slika 3). Labanova teorija pokreta i plesa grana se u tri glavna koncepta:

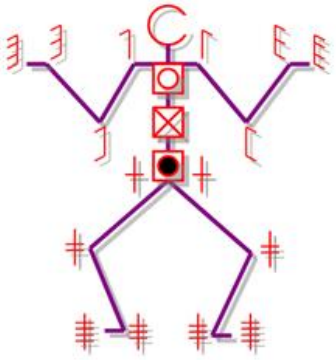
1. PROSTORNA HARMONIJA ili KOREUTIKA bavi se istraživanjem i analizom usklađenosti te interakcije između tijela i prostora.

2. DINAMIČKA STRUKTURA POKRETA ili EUKINETIKA bavi se sveukupnom izražajnošću pokreta, analizirajući napor kao unutarnji poticaj za pokretom.

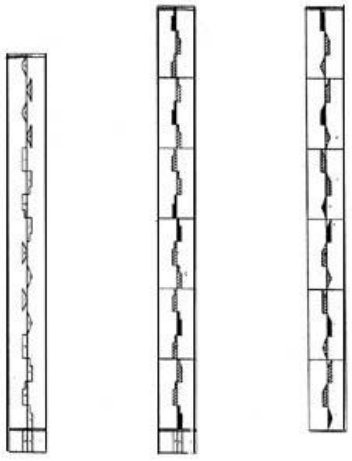
3. LABANOTACIJA ili KINETOGRAFIJA predstavlja sistem bilježenja pokreta (slika 5).



Slika 3. Prikaz kinesfere



Slika 4. Oznake za dijelove tijela/ kinetografski zapis



Slika 5. Kinetogram

3. POVIJEST PLESA

Ples se nazire u svakom vremenskom razdoblju i kod svih naroda, bez obzira na njihovu kulturu ili etničku pripadnost. 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, 2002:8).

U Mezopotamiji su se javili prvi plesovi religijskih i magijskih motiva, ali pisanih svjedočanstava iz toga razdoblja manjka, dok arheološki nalazi u starom Egiptu pružaju obilje podataka o plesu i plesnoj kulturi. Etničke skupine koje su emigrirale prema Nilu ostavljale su jasne prikaze plesa, kao što su glinene vaze na kojima su ostali urezani prizori muškaraca koji plešu. Kao što su vaze jedno od povijesnih otkrića plesa, tako su i zidovi spilja unutar arheoloških nalazišta oslikani motivima prikaza plesa. 4000 godina pr.Kr. (razdoblje Gerzek) se javlja i prvi oblik trbušnog plesa koji se prvotno povezivao s plodnošću, a tek stoljećima kasnije poprima erotsko značenje. Osim prakticiranja trbušnog plesa u čast plodnosti, u prošlosti je velik značaj pridan plesu s borbenim motivima. Naime, borbeni motivi su se različito interpretirali, ovisno o civilizaciji. U starom Egiptu razonoda je bila primarni razlog izvođenja borbenog plesa, dok je u Grčkoj borbeni ples služio kao psihička i fizička priprema pred borbu ili rat.

S vremenom se pojavljuju i prvi oblici narodnog plesa koji se prvenstveno veže uz tradiciju i njezine običaje. Narodni ples je velikim dijelom rasprostranjen i u Hrvatskoj, te najčešće oživljava sjećanje na naše pretke i njihov stil života. Prema navedenom, ples je oduvijek bio poticatelj ostalih umjetnosti, i ne samo umjetnosti, te se prakticirao u različite svrhe, s različitim namjenama i ishodima, te u raznim situacijama. Zahvaljujući tome, plesom je moguće izraziti sve od rata do ljubavi. Dodavanjem složenijih koraka i pokreta prvim oblicima plesa, kroz tisućljeća plesanja, razvili su složeni plesovi koji su prisutni današnjem vremenu.

3.1 Povijest plesa u Hrvatskoj

Plesna umjetnost nastala je u narodu. Od praplesova, osnovnih koraka i pokreta kroz vrijeme su nastali složeniji plesovi. Ples je i društvena pojava, tako da su društveni plesovi u Hrvatskoj samo mali odraz onog što je ples značio kroz mnoga razdoblja. Čovjek ima potrebu da svojim plesom djeluje na nekog ili nešto, na taj način su mnogi grupni plesovi u Europi sačuvali svoje obilježje.

U Hrvatskoj je 1954./1955. osnovana prva škola suvremenog plesa. Školu je osnovala Ana Maletić (1904-1986), plesna umjetnica, pedagoginja i koreografkinja. Bila je učenica Rudolfa Labana i svoj je rad temeljila na njegovim principima, koji tijelo i njegovu mogućnost promatraju kao cjelinu od lijepog držanja do psihologije pokreta. Za Anu Maletić folklor je bio najveća inspiracija. U osnovnoj školi djeca pohađaju program ritmike, odgojnog plesa i plesne tehnike te uz ostale predmete, kao što su glazbeni odgoj i glasovir, stječu temelj plesnog i glazbenog obrazovanja. U srednjoj školi, u koju se upisuju putem audicije, učenici se obrazuju za zvanje plesača suvremenog plesa ili plesača edukacijskog smjera.

3.2 Hrvatska plesna tradicija u predškolskoj dobi

Primjena narodnih plesova s djecom predstavlja sama po sebi integriranu interdisciplinarnu djelatnost. Odgoj u duhu, običaji i osobitosti određenog kraja, kroz igru i pjesmu. U radu s djecom predškolske dobi nužno je poštivati metodičke principe i načela kako bi se ples uopće, a u ovom slučaju narodni ples, potvrdio kao jedna od najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom te dobi zbog njegova velikog utjecaja na transformaciju antropoloških obilježja i motoričkih znanja. Ples je jedna od najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom predškolske dobi, prije svega jer ima znatan pozitivan utjecaj na razvoj brojnih sposobnosti kod djece, kao osjećaj za ritam, osjećaj za pokret, ljepotu izvođenja pokreta, njihovu sposobnost vizualizacije vlastitog položaja u skupini, ali prije svega plesom razvijamo bazične motoričke sposobnosti kao što su: fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina i koordinacija. U radu s djecom i mladima poštuju se metodička načela. Djeca se pripremaju za savladavanje određenog tipa narodnih plesova, prilagodba plesne građe poštujući načela primjerenosti psihofizičkim sposobnostima skupine, načelo sustavnosti i

postupnosti pri uvježbavanju određenih plesnih elemenata. U Hrvatskim vrtićima je kolo najpoznatija narodna igra. Kolo je u većini slučajeva bilo povezano sa svatovima, veseljem, izborom dečka ili cure. Kolo se integriralo u vrtić, te se skoro svaka vrtićka predstava ili koreografija sastoji od kola. Ono je simbol sloge i zajedništva, što je bitno za odgoj i obrazovanje djece.

Prednosti primjene kola su:

● mogućnost primjene u svim dijelovima sata
● mogućnost primjene na različitim podlogama za vježbanje
● mogućnost primjene u prostorima različitih veličina
● mogućnost primjene s velikim brojem sudionika procesa vježbanja
● pogodan za učenje, uvježbavanje i tekuće provjeravanje plesnih struktura
● omogućuje izravno pedagoško-metodičko djelovanje na studenta, odnosno istodobno na sve sudionike procesa vježbanja
● omogućuje dobivanje relativno brzih povratnih informacija o tome griješe li sudionici u procesu vježbanja, što omogućuje voditelju nastavnog procesa pravodobnu korekciju pogreške.

3.3 Društveni i narodni plesovi

Ples je usklađeno gibanje tijela u prostoru i ubraja se u područje kreativnog ljudskog izražavanja. Narodni ples je nastao kao psihofizička, sociološka i estetska potreba čovjeka, a oblikovan je kolektivnom sviješću ljudi određenog kraja. Spontana pretvorba individualnog u skupno određuje narodni ples kao skupno umjetničko izražavanje. Izvornost, duhovnost i estetske značajke daju narodnom plesu vrijednost nacionalnog, civilizacijskog i umjetničkog dobra.

Narodni ples je određen strukturom, stilom i kontekstom izvedbe. Strukturu narodnog plesa čine korak, plesni pokret, plesna figura, prostorna figura i prostorni raspored. Stil plesa je urođena i stečena forma plesnih pokreta cijelog tijela. Kontekst čine okružje, sudionici i promatrači (Mikulić, Prskalo i Runjić, 2007).

Ples je bio i ostao sastavni dio proslave narodnih blagdana. Djeca su u tom razdoblju odigrala važnu ulogu kao najsigurnije sjemenište narodne tradicije jer je velik dio obreda, napušten od odraslih, nastavio živjeti u dječjoj igri. Dječji narodni plesovi su najbolji način uvođenja djece u tradicijsku plesnu kulturu i prenošenje te kulture sa

generacije na generaciju. U našoj zemlji plešu se narodni plesovi po tzv. plesnim zonama: panonskoj, alpskoj, dinarskoj i jadranskoj.



Slika 6. Djeca plešu tradicionalne plesove

Društveni plesovi razvili su se iz narodnih plesova diljem Europe i Amerike. Osmislili su ih europski i crnački narodi te ih dijelimo na standardne društvene plesove, latinoameričke društvene plesove, sjevernoameričke plesove i moderne plesove. U standardne društvene plesove ubrajamo: engleski valcer, tango, bečki valcer, slowfox i Quickstep. U latinoameričke plesove spadaju samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble i jive. Sjevernoamerički i moderni plesovi su jazz, swing, boogie woogie, rock'n roll, twist i disco plesovi. Osim narodnih i društvenih plesova, postoje i drugi oblici umjetničkoga plesa, a to je balet iz kojeg se razvio suvremeni ples. Ovi se oblici provode u plesnim školama. Ritmička gimnastika ili ritmika koja izvodi uz prirodne oblike kretanja, rekvizite (lopte, obruča, vijače, čunja i trake), i glazbenu pratnju, teži vrhunskom sportskom i estetskom izražavanju.

3.3.1 Opis društvenih plesova

Društvene plesove dijelimo na:
● standardne društvene plesove
● latinoameričke društvene plesove
● sjevernoameričke plesove
● moderne plesove.

Za razliku od natjecateljskih plesova, društveni plesovi nisu normirani posebnim pravilima, mogu se plesati u različitim formama i sa različitim plesnim partnerima. Glavna karakteristika je improvizacija, te se naglasak stavlja na međusobnu socijalizaciju i društvo.

Standardni društveni plesovi

ENGLESKI VALCER

Zbog ritmičnih pokreta smatra se najharmoničnijim plesom iz grupe standardnih plesova. Glavne karakteristike plesa su sporo i ujednačeno njihanje, prostorno progresivni okreti, dizanje i spuštanje. Glazba je lagana i sentimentalna, takt je tročetvrtinski, a tempo iznosi 30 taktova u minuti.

TANGO

Tango se javlja u Argentini početkom 20.- og stoljeća. U početku je bio zabranjivan od strane Crkve zbog neukusnog stila. Karakter plesa je odlučan, čvrst, uvjerljiv, s dozom arogancije i savijenim koljenima što omogućuje kretanje poput divlje mačke. Na natjecanjima standardnih plesova pleše se tango engleskog stila, dok se Argentinski tango pleše isključivo u programu show plesova.

BEČKI VALCER

Bečki valcer je najstariji standardni ples koji potječe iz 12. i 13. st. na području Austrije i Njemačke. Glavne karakteristike plesa su progresivno prostorno gibanje kroz okrete uz naglasak na prvom udarcu. Bečki valcer izvodi se na tročetvrtinski takt uz tempo 60 taktova u minuti. Ples je priznat kao standardni 50-tih godina prošlog stoljeća.

SLOWFOX

Slowfox je čist i otmjen, vrlo tečan ples u kojem je tijelo stalno u pokretu. Za tu vrstu plesa karakteristični su dugi, rastegnuti koraci sa zamahom, ležerno i elegantno otplesani te pokoji brzi okret i iznenađujuća poza koji razbijaju njegovu mirnoću i glatkost.

QUICKSTEP

Quickstep je sličan slowfoxu samo što su koraci živahni, poletni i tempo je brži. Karakterističan je po trčećim koracima te poskocima. U plesu se izmjenjuju koraci slowfoxa i quickstepa, a partneri moraju biti sinkronizirani.

Latinoamerički društveni plesovi

SAMBA

Samba je jedan od prvih latino plesova, bio je obilježje vjerskih rituala stanovništva iz Afrike. Kretanje je očituje u dizanju i spuštanju tijela, a samba se pleše u krugu dvorane.

CHA-CHA

Cha-cha je brz i poletan ples u kojem je naglasak na nogama i stopalima. Karakterizira ga živahnost i strastvenost.

RUMBA

Rumba je naziv za više kubanskih plesova. Glazba je bogata afrokubanskim ritmovima, dok je ples bogat erotičnim elementima.

JIVE

Jive je najveseliji latinsko-američki ples, ritmičan, slobodnijeg kretanja i prepun akrobatskih elemenata.

PASO DOBLE

Paso doble je porijeklom španjolski ples. Osnova plesa je dvokorak te je naglašen ritmički putujući korak. Karakteristike plesa su ponos i dostojanstvo.

Sjevernoamerički i moderni plesovi

JAZZ

Jazz se bazira na baletnoj tehnici, samo što su pokreti slobodniji i opušteniji. Dok se balet pleše uz klasičnu glazbu, jazz se pleše uz dance ili pop. Ples se pleše u paru te ga karakterizira aritmičnost i asimetričnost.

SWING

Označuju ga dinamični koraci i plesne akrobacije. Nastao je u 20-im godinama prošlog stoljeća.

BOOGIE WOOGIE

Boogie woogie je plesni stil zasnovan na blues glazbi. Karakterizira ga umjereni brzi tempo i nedostatak reda plesnog pokreta i oblika.

TWIST

Twist je vrsta modernog plesa koji je nastao u New Yorku. Za javni uspjeh ovog ritma zaslužan je Chubby Checker s pjesmom “Let’s Twist Again”. Ples karakterizira dinamičnost, te njihanje iz koje proizlazi iz bokova.

DISCO

Pojavio se 70-ih godina te se pleše samostalno i u paru. Ples je brz i okretan, a karakteriziraju ga okreti plesačice dok ju partner vodi prema sebi.

ROCK'N'ROLL

Rock`n`roll je glazbeni stil koji se izvodi uz rock'n'roll glazbu. Karakterizira ga živahnost, a ujedinjuje plesnu umjetnost i gimnastičke elemente.



Slika7. Djeca plešu društvene plesove



Slika 8. Djeca plešu balet

3.4 Plesne zone u Hrvatskoj

Hrvatski narodni plesovi dijele se na četiri plesne zone: alpsku, panonsku, dinarsku i jadransku zonu. Plesni repertoar u Hrvatskoj je bogat i raznolik. Svaka regija ima svoje narodno blago, kao što su plesni stilovi, nošnje, pjesme, instrumenti. Primjena narodnih plesova kod djece potiče zanimanje za kulturom te pobuđuje motivaciju za očuvanjem tradicije. U predškolskoj dobi djeci prvo predstavljamo brojalice, pomoću kojeg uče i ritam. Potom prelazimo na igre sa pjevanjem i nakon što to usvoje mogu se uvesti jednostavne plesne strukture. Ples u Hrvatskoj se temelji na folkloru. Tradicijska građa s područja dječjeg folklora obuhvaća brojalice,

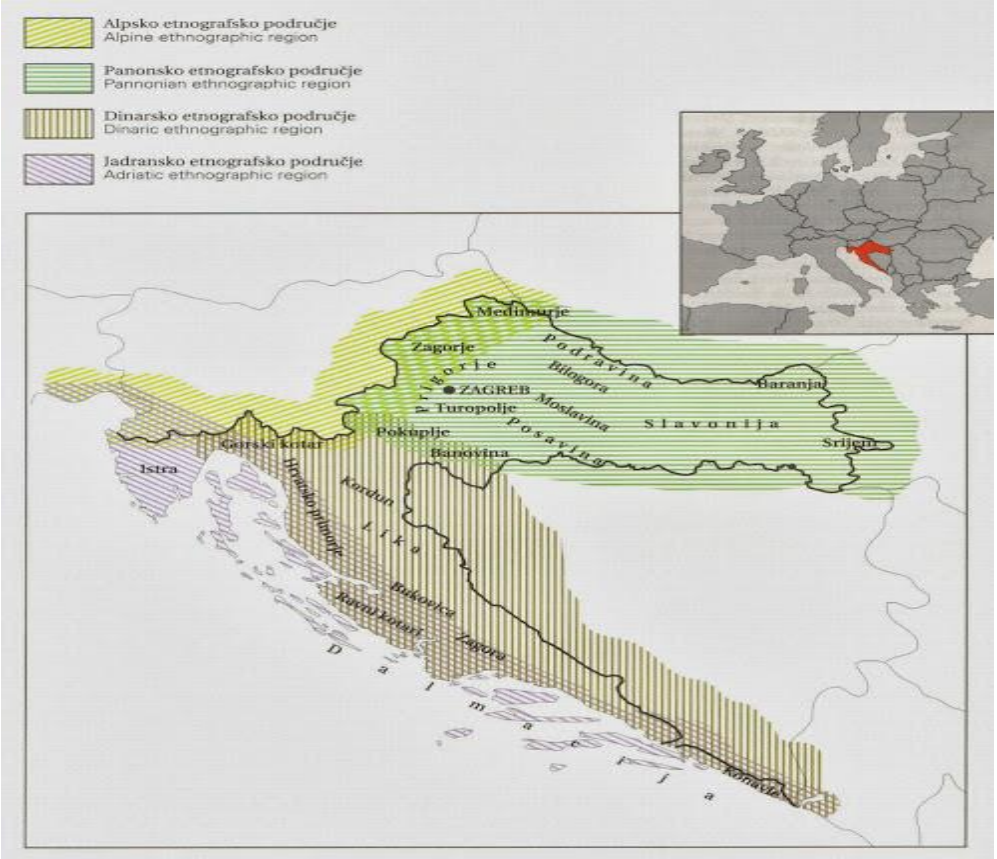
rugalice, dječja kola i igre te prigodne pjesme vezane uz religijske i tradicijske običaje.
Kod nekih narodnih plesova možemo uočiti podudarnosti unutar određenog geografskog područja, ali i razlike među plesovima tih krajeva. Različita su shvaćanja plesnih, estetskih, religijskih stilova u tradicijskom plesu. Svako plesno područje ili zona njeguje svoju izvornu tradiciju. Kako nema puno književne građe, u Hrvatskoj se cijenjeni kazivači, odnosno ljudi koji prenose tradiciju s koljena na koljeno. Djeca nisu sudjelovala u tradicijskim plesovima jer su im bila preteška za usvojiti. Oni su imali prilagođene plesove svom uzrastu i dobi.

3.4.1 Alpska plesna zona

Alpsko područje obuhvaća alpsko područje Hrvatske te sve narode koji se tu nastanjuju. Tu možemo smjestiti Istru, Prigorje, Hrvatsko zagorje, djelomično Međimurje, Podravinu, Moslavinu, Turopolje, Posavinu i Pokuplje. U alpskoj zoni su pretežito parovni plesovi, a parovi su raspoređeni po krugu u plesnom prostoru. Neki od njih su stari čardaš iz Međimurja, turopoljski drmeš, grizlica iz Podravine. Ovisno o plesnoj figuri parovi plešu skupa ili se razdvoje. Smjer kretanja plesnih parova je obrnut od kretanja kazaljke na satu. Za to plesno područje značajna je i neobična intenzivna vrtnja plesnih parova. Muzički instrumenti koji su značajni za ovu zonu su puhački instrumenti, cimbala, ali se prije koristila i violina, dok se uz ples rijetko pjevalo.

3.4.2 Panonska plesna zona

Panonskoj zoni pripadaju krajevi koji se nalaze istočno od Zagreba, a sjeverno od Save i Dunava. Plesovi se najčešće izvode u kolu. Najvažnija karakteristika je drmanje, a to je plesanje uz izrazite vertikalne titraje tijela. Smjer kretanja kola je u smjeru kazaljke na satu. Plesači se drže za ruke sprijeda ili iza pojasa plesača. Većina kola se izvodi uz pratnju instrumenata i pjesme.



Slika 9. Prikaz etnografskih područja u Hrvatskoj

3.4.3 Dinarska plesna zona

Dinarsko područje se prostire južno od rijeke Save, sve do jadranske obale. Prelazi granice Republike Hrvatske te obuhvaća i velik dio Bosne i Hercegovine te gotovo cijelu Crnu Goru. U dinarskoj zoni karakteristična su otvorena i zatvorena kola iz kojih se nekada plesni par može izdvojiti. Kola nisu zbijena kao u panonskoj zoni. Plesači se drže za pojas tj. tkanice. Smjer kretanja kola jednak je kretanju kazaljke na satu. Stilske značajke su visoki intenzivni, snažni poskoci s noge na nogu, koja ima i socijalnu značajku. Smatralo se da je žena koja je izdržljiva u kolu spremna za brak. Plesnim figurama upravlja kolovođa koji glasno izvikuje plesne komande. Kola se izvode bez muzičke pratnje, u nekim dijelovima uz šargiju.

3.4.4 Jadranska plesna zona

Ova zona obuhvaća otoke i većinom uski obalni pojas od Rijeke do Boke Kotorske. Tu se pojavljuju dva plesna oblika; parovni plesovi u kolu, te parovni plesovi u formaciji dva reda. Elementi se razlikuju od sjevera do juga po stilskim figurama. Od instrumenata koji su pratili plesne forme može se izdvojiti mijeh.

4. POKRET I PLES

Pokreti su sredstva izražavanja, ako dodamo k tomu glazbu, ta dva udruženja stvaraju ples, jer čovjek će tom kretnjom u ritmu glazbe učiniti pokret, a time ujedno i ples. Ritam je niz tonova i stanki kojim se pokret i ples međusobno spajaju, on je poticaj pokretu. Ples je zrcalo koje odražava nemoguće koje je učinjeno mogućim. Svi ga mogu dotaknuti, čuti, osjetiti i doživjeti. Plesom izražavamo emocije, stanja, potrebe koje su nekad nemoguće izgovoriti ili objasniti. Tjelesni pokreti odražavaju unutarnje stanje čovjeka, a promjene u obrascima kretanja dovode i do promjene u psihičkim obrascima pojedinca (Maletić, 1986:36).

4.1 Šesnaest tema umjetnosti pokreta

U odgojne svrhe Rudolf Laban je podijelio gradivo svoje umjetnosti pokreta u šesnaest tema. Prvih osam tema predstavlja osnovne teme, a slijedećih osam njihovu nadogradnju.

PRVA TEMA: obrađuje svijest o vlastitom tijelu u pokretu. Ona se bavi upoznavanjem mogućnosti gibanja iz pojedinih zglobova tijela, razvijanjem svijesti o tijelu u pokretu utvrđivanjem kinestetičkog osjećaja.

DRUGA TEMA: bavi se spoznajom vremenskog trajanja i dinamike, tj, jačine ili intenziteta i brzine pokreta. Ova tema budi svijest učenika o organskoj podlozi ritma, usredotočuje njegovu pažnju na subjektivni i objektivni doživljaj brzine i jačine pokreta.

TREĆA TEMA: govori o spoznaji prostora. Ona pruža osnovnu orijentaciju u prostoru upoznavanja učenika s njegovom kinesferom i osnovnim prostornim akcijama.

ČETVRTA TEMA: se bavi tokom pokreta. Njezin je predmet osvješćenje slobodnog i veznog toka našeg gibanja, stjecanje sposobnosti i iskustva u ostvarenja sljedova pokreta u slobodnom i u vezanom toku.

PETA TEMA: razmatra prilagođavanje partneru i suradnju s drugima. Ova tema ima stoga socijalno značenje. Ona upućuje na suradnju s drugim djetetom kao s partnerom i uči ga prilagođavanju zahtjevima drugog te prihvaćanju poticaja do drugih.

ŠESTA TEMA: podučava o primjeni tijela kao alata i kao instrumenata plesnog izražavanja. Ona usredotočuje pažnju djece na daljnje mogućnosti gibanja s težištem na stjecanju tjelesne vještine. Ova tema upućuje na primjenu gradiva prethodnih tema u preciznijem tehnički složenijem obliku upućujući učenike da koriste tijelo kao instrument umjetničkog izražavanja.

SEDMA TEMA: tumači osnovne izražajne akcije. Ona se bavi ovladavanjem osnovnih dinamičkih akcija koji su nosioci raznih izražaja i nastaju iz međusobnog odnosa dinamike u smislu jačine, prostora i vremena. Labanov termin „Effort“ označava motivaciju, poticaj za pokret kao i akciju koja iz nje proizlazi.

OSMA TEMA: tumači ritmove koji nastaju opetovanim izvođenjem radnih, funkcionalnih pokreta i njihovih transpozicija u pantomimske i plesne sekvence.

DEVETA TEMA: razmatra oblike koje pokretima opisujemo oko tijela i oblike koje vlastitim tijelom stvaramo u prostoru. Deveta se tema, dakle, bavi oblicima koje našim pokretima opisujemo po zraku i tlu te oblicima koje tijelo poprima u pokretu ili kada zauzima različite stavove.

DESETA TEMA: nju sačinjavaju prijelazi između eforta, Ova tema obrađuje sljedove koje nastaju prijelazima iz jedne osnovne akcije u drugu. Ti prijelazi mogu biti blagi, iznenađujući ili kontrastni. U tu temu uključeni su i eforti s kombinacijama od 2 i 3 elementa.

JEDANAESTA TEMA: uči o kretanju u kinesferi po zakonitostima prostorne harmonije. Ona upućuje na osnove ove grane Labanovog učenja, čija podrobnija teorija i praksa spada već u profesionalnu naobrazbu modernih plesača i koreografa koji svoj rad temelje na njegovim principima.

DVANAESTA TEMA: razmatra međusobno prožimanje oblika i sadržaja.

TRINAESTA TEMA: *elevacija* razmatra općenito stremljenja u vis, posebno dizanje plesačevog tijela s tla.

ČETRNAESTA TEMA: razmatra buđenje osjećaja za rad u grupama i za međusobne odnose unutar šire plesne zajednice. U ovoj se temi učvršćuje i kultivira osjećaj za rad i suradnju u grupi ili s grupom.

PETNAESTA TEMA: obrađuje grupne formacije, donekle je nastavak i proširenje četrnaeste teme.

ŠESNAESTA TEMA: „Pokret kao ples i ples kao umjetnost“. Tu se uočavaju razlike između umjetničke kulture pokreta kao samoizražavanja te plesno- koreografske umjetnosti kao estetski oblikovane plesne poruke. Ta je tema uvod u koreografsku kompoziciju (Maletić, 1983:-14).

4.2 Rekreativni plesovi

U današnje vrijeme postoji mnogo rekreativnih plesova, većina ih je kombinacija gimnastike, plesa, aerobnih i anaerobnih vježbi, ali svima je temelj suvremeni ples.

Neki od rekreativnih plesova su:

MTV JAZZ DANCE
Najnoviji je smjer jazz plesne tehnike koji je zastupljen u glazbenim spotovima pop i r’n’b pjevača. Karakteriziraju ga oštri i odsječeni pokreti, energične izolacije tijela te brzi okreti.

BREAKDANCE

Breakdance je ples, originalno zvan “B-boying” ili “breaking” je popularan i rasprostranjen stil uličnoga plesa tzv. “street dance” koji je nastao i razvio se kao dio hip-hop kulture između mladeži afričkih Amerikanaca i kasnije mladeži latino Amerikanaca u New Yorku (Bronx-u i Harlem-u). Pleše se na muziku DJ-a koja je najčešće remiksirana i puna break bitova, tj. pauza na kojima se rade freez-ovi i power move-ovi. Povijest breakdancea seže od 1971. godine.

AKRO PLES

Akro ples predstavlja sjedinjenje akrobatike i plesa. Akrobatika je vještina izvođenja neobičnih i preciznih radnji, kao što je umijeće hodanja po užetu. Te dvije vještine uz odgovarajuću glazbu čine akro ples, koji se pleše kako samostalno tako i koreografirano.

POLE DANCE

Pole dance je specifična i posebna vrsta vježbanja koja uključuje ples i gimnastiku. Razlikuje se od svih ostalih plesnih tehnika i tehnika vježbanja po tome što se za izvedbu osim vlastitog tijela koristi i rekvizit – šipka.

WEST COAST SWING

West coast swing je ples u paru, koji se razvio iz Lindy Hopa tijekom 40-tih godina prošlog stoljeća. U to vrijeme je bio regionalna verzija swinga pod nazivom “Western Swing”, a tek tijekom 60-tih je dobio sadašnji naziv. U desetljećima svog razvoja vizualno se više približio latino stilu, ali je zadržao glavne elemente Lindy Hopa, kao što su elastičnost plesa, ritmička raznolikost plesnih slika i linearno kretanje plesača. Ima svoj karakterističan izgled – opušteno i zabavno. Omogućava improvizaciju i kod plesača i kod plesačice što daje puno slobode u tumačenju raznolike glazbe na koje se pleše Swing.

STEP

Step je vrsta veselog, ritmičnog i bučnog plesa kod kojeg se stopalima proizvode različiti zvukovi. Ono što proizvodi zvuk u stepu jest stopalo. Da bi zvuk bio jači, pleše se u cipelama sa metalnim pločicama na petama i prstima. Te se pločice zovu tepovi. U ovoj vrsti plesa postoji očita razlika između pravog i krivog.



Slika 10. Djeca plešu breakdance

4.3 Plesno ritmički odgoj

Ples povezuje unutrašnji ritam s ritmom okoline, ritmom prirode i ritmom univerzuma. Plesom naše tijelo progovara, emocije, potrebe. Povezuje pojedinca sa okolinom. Plesno- ritmički odgoj ima: 1. opći humanistički smisao- razvoj i praćenje emotivnog razvoja djece, njegovanje kreativnih sposobnosti, njegovanje i razvoj pokreta kao odraz vitalnosti i svojstvene dinamike djece; 2. estetski smisao- estetski odgoj u kome je tijelo materijal i oruđe umjetničkog izraza. Potreba za kretanjem, ritmom, pokretom, igrom, imanentna je svakom živom biću i utječe na način izražavanja drugih funkcija višeg reda. Intuitivna svijest o tijelu i ljepoti skladnih pokreta i životnost prirodne sreće u kretanju i akciji nikada nije dovoljno razvijena. Poticanjem stvaralaštva (istraživanjem i improvizacijom kao metodama rada), korištenjem već stečenih znanja uvijek iznova na nov način, vodeći dijete prema stvaralačkom činu, suvremeni plesni odgoj obogaćuje njegov senzibilitet (Zagrajski-Vukelić, 2000:309).



Slika 11. Djevojčice plešu ritmiku

4.3.1 Uzrast od 3 do 4 godine

Do kraja 3. godine života dijete potpuno usvoji sve kretnje, motoričke radnje i vještine koje mu pomažu u nesmetanom upotrebljavanju i svladavanju prostora oko sebe. Govor djeteta je obično toliko razvijen da može bez teškoća izražavati svoje želje i osjećaje, oblikovati misli, razgovarati, pa tako i samostalno sudjelovati u komunikaciji unutar plesne grupe. Dijete može nastupati individualno i stupati u svjesne kontakte s drugima. Sve se više socijalizira i rado proširuje krug ljudi s kojima dolazi u dodir. Budući da su sve ovo dobri preduvjeti za rad u grupi na plesno-ritmičkom tečaju i djeca se raduju tim sastancima. Sudjelovanje u plesno- ritmičkim grupama ubrzat će i unaprijediti njihov razvoj. No, zbog zakonitosti same igre (na kojima uvelike počiva i rad s najmlađim uzrastom) u kojoj dijete što je mlađe, to se kraće zadržava u istoj vrsti igre i veći je broj različitih igara kojima se bavi i sam rad treba dobro osmisliti, dinamizirati i metodički pripremiti. Za trogodišnjake sat može trajati maksimalno 30 minuta, a u početku rada i manje. Nametanje sadržaja i interesa tijekom dužeg sata je kontraproduktivno, pa se odluka o trajanju sata treba

prepustiti iskusnom voditelju koji će znati zainteresirati djecu te pravovremeno osjetiti pad njihove koncentracije i privesti sat kraju. Trogodišnjaci će se u pokretu i plesu rado poigrati s nekim od formalnih elemenata pokreta: skok, kotrljanje, razne vrste lokomocije za njih će biti pravo veselje. Kako je odrastanje dinamičan proces, u dobi od 4 godine lakše će se savladavati radni proces ako uz radnju osmislimo i prigodni sadržaj.

4.3.2 Uzrast od 4 do 5 godina

Oko 4. godine dijete pokazuje težnju za shvaćanjem, to jest za uočavanjem odnosa između stvari i pojava. Sve češće se pojavljuju pitanja „Kako?“ i „Zašto?“. Ono počinje razmišljati i rasuđivati, a mišljenje je vezano uz konkretno opažanje, daleko od svake apstrakcije. Centralno mjesto interesa zauzimaju aktivni elementi iz okoline: ljudi, životinje, prirodne pojave. Dijete je sve više zaigrano i sve više će vremena posvetiti jednom interesu. Upravo iz tih razloga duljinu sata možemo prilagoditi novonastaloj sposobnosti veće koncentracije i postupno ga produljivati. Dozrijevanje živčanog sistema i muskulature omogućuje uvježbavanje pojedinih radnji pa blagodati tog procesa treba njegovati.

4.3.3 Uzrast od 5 do 6 godina

Dijete ovog uzrasta smireno je i skladno. Iskustva prijašnjih godina provedenih u plesno- ritmičkom odgoju dati će mu veliku svijest o vlastitom tijelu i pokretu. No, ako tek sada započinje njegov interes za ovo odgojno područje, dijete će vrlo brzo savladati propušteno. Važno je primijetiti da se tijekom ovog razdoblja ponašanje djece ipak počinje mijenjati. Sve impulsnije ponašanje šestogodišnjaka dovodi do situacija krajnjih suprotnosti, pa iz velikog oduševljenja zna postati nemirno. Ova situacija zahtjeva veliko zalaganje voditelja. Želja djeteta da samoinicijativno proširi svoje motoričke aktivnosti treba biti podržana. Dijete voli puzati, vrtjeti se, skakati i izrazito je aktivno.

5. OSNOVE PLESNIH STRUKTURA

Plesne strukture pripadaju okvirnom programskog sadržaju tjelesne i zdravstvene kulture djece u predškolskom odgoju. Plesne strukture utječu na djecu predškolske dobi tako što kod djece razvijaju stvaralaštvo, ritmičnost, harmoničnost te stil i lijepo držanje

Djeca u predškolskoj dobi sami pokazuju urođeni smisao za ritam. I to ne kroz ples nego kroz igru ili izvođenjem neke radnje. Smisao za ritam se ne uči, nego je djeci urođen. Djeca cupkaju, njišu se to jest pokazuju taj smisao za ritam prije nego što prohodaju.

Najčešće metode učenja ritma su kroz brojalice. Tu se izvode pokreti pljeskanja rukama, tapšanje koljena i slično. Zadaci koji se izvode trebaju biti što prirodniji i slobodni, da bi se kod djece razvila samostalnost, kreativnost i maštovitost. Prilikom izbora glazbe na koju će djeca plesati treba obratiti pozornost da pjesma bude djeci bliska, poznata i zanimljiva. Pjesma treba biti kratka,lako pamtljiva te sadržaj primijenjen njihovoj dobi.

5.1 Obrazovni ciljevi plesnih struktura

Postoji nekoliko obrazovnih ciljeva plesnih struktura, a to su sljedeći:

- razvijati kod djece estetsku kulturu pokreta u svim njenim dijelovima
- lijepom držanju tijela
- orijentaciji u prostoru
- izražajnost- emocionalnost u pokretu
- glazbenu izražajnost: takt, ritam, tempo, dinamiku, melodiju
- osjećaj odnosa tona i pokreta
- slobodnu kreativnost pokreta i glazbe.

5.2 Obrade plesnih struktura

U obradbi plesnih struktura treba početi s učenjem i usavršavanjem struktura pokreta. Nakon toga dobro je obrađivati i usavršavati glazbeno izražavanje (takt, ritam, tempo, dinamiku i melodiju). Koracima se izražavaju vrijednosti nota po trajanju, a pokretima ruku izražavaju se naglašeni i nenaglašeni dijelovi takta, odnosno, metrička struktura takta. Sljedeći postupak u obradbi ovih sadržaja je povezivanje i usavršavanje pokreta i glazbe stremeći ka kretnoj izražajnosti i na taj način poticati dječje kreativno plesno izražavanje. Pokreti uz glazbu se nadalje povezuju u ritmičke cjeline, stiliziraju i izvode u raznolikim formacijama i oblicima dječjih plesnih igara. Neke sadržaje plesnih struktura moguće je izvoditi s pomagalima kao što su loptice, lopte, štapići, zastavice, zvončići, trake, vijače i slično. Glazbene su mjere koje je poželjno koristiti pri obradbi plesnih struktura dvodijelne, trodijelne i četverodijelne. Važno je da izabrana glazba bude djeci bliska, poznata, da glazbena kompozicija bude kratka kako bi je djeca lakše zapamtila pokrete u plesnim strukturama učenici mogu izvoditi pojedinačno, u parovima ili u skupinama, uz pjesmu, ritmičku pratnju koja se daje pljeskanjem, udaraljkama ili instrumentima. Tako će djeca od hodanja i trčanja prikladnim ritmom, udaranjem štapićima uz promjene tempa, slobodnom kretnom ilustracijom poznatih glazbenih tema, hodanjem, trčanjem i poskocima, u različitim tlocrtnim oblicima, plesovima oponašanja, doći do dječjih plesova i time biti spremna usvajati složenije oblike plesa (Šumanović, Filipović i Sentkiralji, 2005).

5.3 Utjecaj plesa na razvoj djeteta

Djeca u toj dobi vrlo brzo uče nova motorička gibanja, imaju dobru relativnu snagu, gipkost, hrabri su i odvažni, te imaju spontanu potrebu plesnog izražavanja i spremni su za nove motoričke izazove, vole igru i nadmetanje. Odgojitelj potiče kod djece razvoj i usavršavanje biotičkih motoričkih znanja. Programski sadržaj bi trebao biti pomno odabran, raspodijeljen i prilagođen mogućnostima djece. Ples je za djecu najprirodnije sredstvo izraza jer slobodno i nesputano ritmičko kretanje pruža radost i zadovoljstvo, istraživanje u pokretu razvija kreativnost, a ponavljanje vještinu i sklad pokreta. Osim što je umjetnost, ples pomaže i u razvoju matematičkih vještina. Satovi

plesa obično osim samog plesa uključuju i osnovno brojanje, matematičke oblike, određivanje smjera i pozicija, ali i mjerenja.

Plesno-ritmički odgoj djeluje odgojno na cjelokupni razvoj, uravnoteženost i osobnost djeteta jer razvija kinestetski senzibilitet osvješćujući doživljaje koje izaziva tijelo u pokretu, razvija motoriku tijela, potiče stvaralački pristup pokretu i plesu te kreativno izražavanje i komunikaciju putem plesnog pokreta, razvija smisao za estetiku pokreta, razvija koncentraciju, opservaciju i pamćenje, zatim samodisciplinu i usredotočenost, potiče djecu na međusobno uvažavanje i suradnju pokretom, omogućuje korelaciju sa sadržajima ostalih obrazovno-odgojnih područja, a posebno naglašava iskonsku sinkretičnost zvuka i pokreta, odnosno glazbe i plesa. Ples je dio umjetnosti. Djeca će imati priliku istražiti svoju kreativnost, ali i naučiti koncepte glazbe i ritma. Sudjelovanje u plesnim predstavama (bilo samo u studiju ili na "pravim" nastupima) djeci daje samopouzdanje i vjeru u sebe da mogu nešto postići. Na satovima plesa naučiti će značenje pojma "timski rad" u poprilično ranoj životnoj dobi, ali i kako ispravno komunicirati s djecom svojih godina, kao i saslušati ostale. Stoga sadržaji plesno-ritmičkog odgoja potiču razvoj svih inteligencija, a metodički postupci razvijaju kreativnost, kritičko mišljenje i prosocijalno ponašanje (Janković, 2016).

5.4 Povezanost plesne i tjelesne kulture

Igra je važan aspekt dječjeg života, koja ostvaruje unutrašnje potrebe djece. Njima nije potrebna adaptacija za igru, a isto tako i za glazbene igre. Oni su od najranije dobi okružena različitim zvukovima iz okoline, glasovima ukućana, uspavankama (Ladešić i Mrgan, 2016). Ples spaja jednu aktivnost koja u svojoj kompleksnosti povezuje umjetnost i sport, odgoj i obrazovanje, doprinosi umjetničkoj, glazbenoj i estetskoj nadgradnji te pozitivno utječe na motorički prostor i organizaciju slobodnog vremena. Zbog svojeg cjelovitog utjecaja značajno pridonosi uravnoteženosti mentalnih i motoričkih sposobnosti, i svojim raznovrsnim sadržajima pridonosi dobrom raspoloženju, potiče ili smiruje emocije, a glazba je dodatni poticaj za spontana ritmička gibanja koja pridonose kreativnoj djelatnosti. U takvom sagledavanju stvari ples ističemo kao pozitivnu aktivnost u realizaciji antropoloških zadaća nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Ples je najprimjerenija aktivnost za

djecu predškolske dobi. Ima utjecaj na funkcionalne sposobnosti, potiču osjećaj za prostornu orijentaciju. Ples u tjelesnoj kulturi daje bezbroj mogućnosti i varijacija, zbog ritma, dinamike i tempa, s kojim se može kombinirati skoro svaka sportska aktivnost.

5.4.1 Glazbene igre s pjevanjem

Glazbene igre s pjevanjem vrsta su pokretnih igara. Svaka od tih igara ima ustaljena pravila koja se primjenjuju tijekom pjevanja napjeva koji je djetetu vrlo pristupačan i jednostavan. Pjesma koja se pjeva uz igru mora imati sve značajke dobre pjesme, a izvodi se na način da djeca pjevaju pjesmu i pokretima oponašaju tekst. Svaka igra zahtijeva određene sposobnosti pokreta. Kako igra zahtjeva fizički napor, opseg melodije treba biti malen, a ritam jednostavan (treba izbjegavati pjesme sa složenijim ritmom). Pri postupku usvajanja potrebno je najprije dobro naučiti pjevati pjesmu, a potom uvoditi prikladne kretnje. Glazbene igre s pjevanjem dijele se na:

- igre s pjevanjem u krugu – kolu
- igre u koloni
- igre slobodnih oblika
- igre mješovitih oblika

Igre s pjevanjem u krugu čine najveću skupinu igara koja se izvodi u spojenom ili nespojenom krugu – kolu (npr. Mi smo djeca vesela, Teče, teče bistra voda, Savila se bijela loza vinova). U ovoj vrsti igre djeca skladnim pokretima zajednički oponašaju i stvaraju sliku pojedinih prizora koje sadrži tekst pjesme. U slučaju pjesme „Mi smo djeca vesela“, djeca se drže za ruke i plešu u krug, dok glavnu radnju izvodi samo jedno dijete smješteno u sredini kruga te ostalu djecu poziva da učine iste pokrete kako bi se zajedno igrali. Ovakvim oblikom igre potiče se kreativnost djece i njihovo stvaralaštvo, samostalnost i sloboda izražavanja. Često je slučaj da se izvode i pokreti koji nisu usko povezani sa značenjem teksta što je slučaj u pjesmici „Savila se bijela loza vinova“ u kojoj djeca izvode neke od osnovnih plesnih elemenata folklora. Zanimljiva je i igra „Cice mice maramice“ u kojoj djeca sjede u krugu, dok oko njih kruži maca koja na kraju pjesme nekom od djece

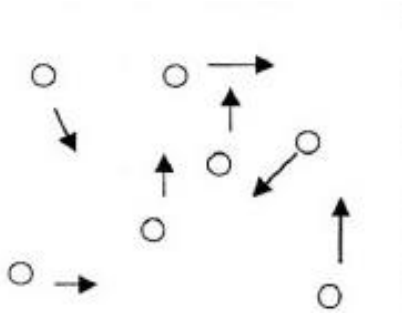
maramicu ostavi iza leđa, pa ju to dijete ima za zadatak uhvatiti u trku. Treba spomenuti i poznatu igru „Ježića“ (boc, boc iglicama) u kojoj se djeca okupe oko pojedinca koji ima glavnu ulogu (jež) te ga svojim ručicama bockaju po leđima. Nakon što pjesma završi, ježić se ustane i u trku hvata sljedeće dijete koje će preuzeti glavnu ulogu. Odgojitelj treba brinuti da igra ne postane monotona djeci jer onda nema odgojno obrazovnog efekta. Igre u koloni izvode se uz sadržaj pjesama(npr. vlakić ili auto). Naglasak ove igre je u ritmičkom hodu te usporavanju i ubrzavanju tempa. Igre slobodnih oblika ovise o sadržaju pjesme. Odgojitelj može na klaviru odsvirati ili imitirati zvuk životinja,koji djeca trebaju oponašati. Igra je zanimljiva djeci jer mogu biti glasni te trčati tj. ubrzavati tempo kad odgojitelj da znak. Igra mješovitog oblika je najčešće kombinacija dvaju ili više osnovnih oblika.

5.4.2 Plesne vrste kao mogući sadržaji plesne strukture

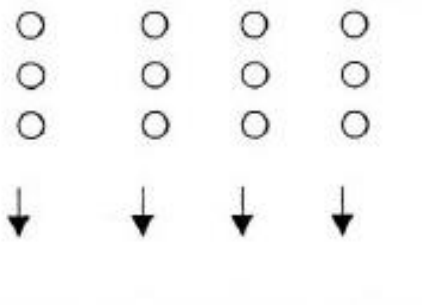
Pokreti pri trčanju su znatno veći nego kod hodanja i treba ga provoditi u skladu sa dječjim mogućnostima i razvojnim karakteristikama. Aktivnost kretanja je jako važan čimbenik djetetovog razvoja na svim razvojnim područjima: tjelesnom, motoričkom, kognitivnom, emocionalnom i socijalnom. Ako se djeca premalo kreću, imaju veći rizik oboljenja od raznoraznih bolesti. Opterećenje prilikom trčanja ovisi o mnogim karakteristikama: dobi djeteta, tempu, trajanju te površini na kojoj se trči. Djeca mlađe dobne skupine mogu trčati do 15 sekundi bez odmora, djeca starije dobne skupine do 25 sekundi,a djeca starije dobne skupine do 35 sekundi (Findak 1995). Trčanje treba provoditi u obliku igre primjerenoj dobi djece. Najprimjerenije su igre ritma, preskakanja, hodanja na jednoj nozi i slično. Uz svaku aktivnost trčanja može se dodati glazba i time povezujemo tjelesnu kulturu, glazbu i ples.
Primjeri trčanja koje možemo provoditi kod djece mlađe dobne skupine su:

1. Trčanje po ravnom terenu
2. Slobodno trčanje (*slika 12)*
3. Trčanje izmjenično dugim i sitnim koracima
4. Trčanje laganim, umjerenim i brzim tempom
5. Trčanje oko prepreka, između prepreka, preko prepreka
6. Trčanje uz brijeg niz brijeg
7. Trčanje u koloni *(slika 13)*

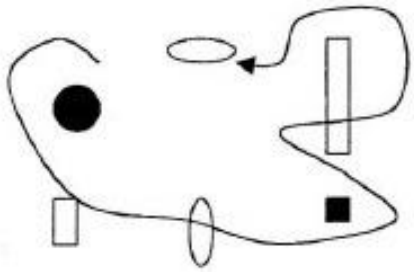
8. Trčanje uz glazbenu pratnju
9. Trčanje na prednjem dijelu stopala
10. Trčanje s promjenom brzine kretanja
11. Trčanje sa oponašanjem životinja, ljudskih zanimanja, pojava u prirodi
12. Trčanje po prirodnoj stazi, između brežuljaka, preko busena, između grmlja i sl. *(slika 14)*
13. Trčanje sa zadacima s loptom, s vijačama, po crtama na igralištu ili u dvorani
14. Trčanje uz jače dizanje koljena.



Slika 12. Prikaz slobodnog trčanja



Slika 13. Trčanje u koloni



Slika 14. Trčanje po prirodnoj stazi, između brežuljaka, preko busena, između grmlja i sl.

6. METODE RADA U PLESU

Učenje plesa i plesnih koraka izvodi se metodom usmenog izlaganja i metodom demonstracije. Nakon vizualnog prikaza slika slijedi objašnjavanje i analiza plesnog koraka. Potom se ples uči individualno. Koraci koji su ritmični, pokazujemo udaranjem u dlan, brojanjem ili glazbom. Nakon individualnog učenja, nastavlja se sa učenjem plesova u parovima. Kroz vježbanje i ponavljanje koraka, isti usvajamo te onda nadograđujemo plesne elemente i povezujemo korake u koreografiju. Pri vođenju sata treba obratiti pozornost da odgojitelj:

- čitavo vrijeme glasom i pokretima prati plesače
- – ispravno demonstrira i ispravlja tehniku koraka
- – daje ritam dlanovima ili brojanjem
- – prati reakcije plesača



Slika 15. Djeca plešu ujednačeno, koreografski



Slika 16. Djeca plešu narodne plesove, koreografski



Slika 17. Djevojčice plešu koreografirani ples

7. ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

Ples je sve zastupljeniji, kako u školama tako i u vrtićima. Tjelesnu aktivnost potrebno je poticati u okviru djetetove prirodne želje. Djeci predškolske dobi preporučuje se minimalno 60 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta dnevno. Ples je stoga moguće provesti u različitim organizacijskim oblicima rada tjelesne i zdravstvene kulture:

1. Na satu tjelesne i zdravstvene kulture plesne strukture moguće je provoditi u svim dijelovima sata koristeći raznolike metodičke organizacijske oblika rada, kao na primjer:
Plesne su strukture u frontalnom obliku provedive:
- u uvodnom dijelu sata kroz jednostavne plesne elemente kretanja uz
Glazbu *(Ide maca oko tebe)*
- u opće pripremnim vježbama uz glazbu s pomagalima i bez njih;
- u glavnom dijelu sata obrađujući i usavršavajući elemente kretanja i
elemente ritma; (*Narodno,dječje kolo)*
- u završnom dijelu sata kroz jednostavne opuštajuće korake i plesove.*(Valcer)*

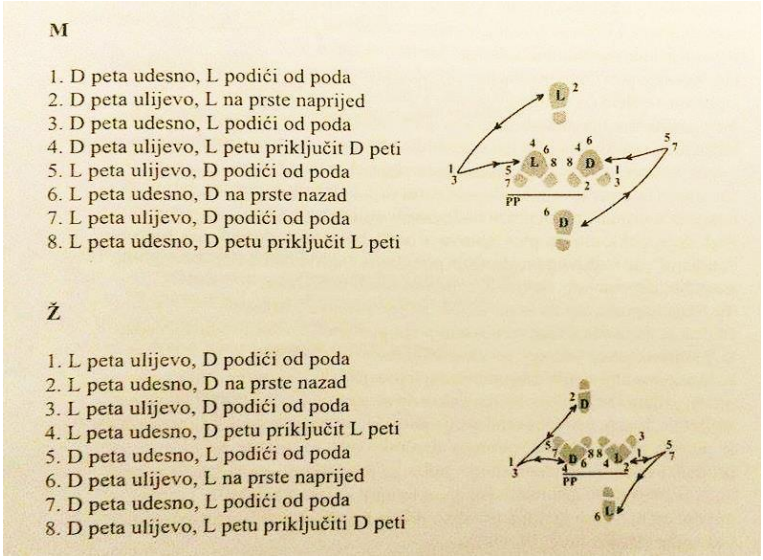
Pogodan oblik rada je rad u parovima, trojkama i skupinama kao i individualni oblik rada u postavljanju diferenciranih zadataka učenicima kod kojih se uoči darovitost. Pri obradbi sadržaja plesova, započinjemo jednostavnim pokretima koji se po strukturi ne razlikuju od prirodnih oblika kretanja (hodanja, poskoka, okreta).
Svi plesni pokreti određeni su ritmom pljeskanja, kucanja ili glazbe. Nakon jednostavnih plesnih struktura slijede složenije (na primjer, dva koraka udesno dva ulijevo; kretanje po stranicama pravokutnika i kvadrata; kretanje po tri pravca i slično), a sve to, također, uz ritam. Glazbu koja je na početku jednostavna, postepeno može zamijeniti karakteristična plesna glazba.

2. Na malim stankama kada je djeci potrebna fizička aktivnost za odmor od intelektualnog rada. Moguće je koristiti jednostavnije i djeci poznate strukture hodanja, poskoka i zamaha uz prikladnu glazbu kroz igru i ples.

3. Na priredbama u kojima se prikazuje neki od oblika plesnoga izražavanja. To

znači da odgojitelj s djecom može pripremiti prikladni narodni ili društveni ples, ili ritmički sastav kao jednu od točaka u priredbi.

4. Izvannastavnim i izvanškolskim športskim aktivnostima u koje se uključuju djeca koja imaju sklonosti i želju za dodatnim plesnim usavršavanjem. Sadržaji tih aktivnosti mogu biti narodni plesovi zavičaja, društveni plesovi ili ritmička gimnastika (Šumanović, Filipović i Sentkiralji, 2005).



Slika 18. Prikaz osnovnog koraka u paru

8. ZAKLJUČAK

Kroz čitanje i istraživanje o plesu može se zaključiti da je glavna značajka plesa radost. Svakom ljudskom biću je prirođena želja za ritmičkim pokretom, a djeci treba ples približiti na način koji će oni najjednostavnije shvatiti i to igrom. Kroz razne brojalice i kola, djeci će ples dati novo značenje. Praizvor je svih umjetnosti te kroz ples možemo komunicirati. Izražavati osjećaje koji se riječima ne daju izgovoriti. Ples se veže i na ljudske tradicije, od rata i rada, do ljubavi. Kroz ples se djeca razvijaju kako tjelesno, tako i duhovno. To se postiže sadržajima odgojnog plesa, koje su osnova učenja Rudolfa Labana te Emila Dalcrozea. Djeca se svakodnevno trebaju kretati i kreativno izražavati pokretom. Važno je da odgojitelji i roditelji sudjeluju u integriranju plesa u vrtiće.

U današnje vrijeme su djeca izložena problemima pretilosti, poremećajima ponašanja i učenja, eskalaciji agresivnosti, a sve to bi se moglo znatno umanjiti uključivanjem u kvalitetne odgojne plesne programe od najranije dobi. Ples ima ključnu ulogu u tjelesnom, emocionalnom, socijalnom, intelektualnom i duhovnom razvoju svakog djeteta. Ujedno ima i značajnu društvenu ulogu, tj. utjecaj plesa na formiranje osobnosti. Ples omogućava djeci da razviju svoje humane kvalitete i promiču autentične ljudske vrijednosti. Dijete predškolske dobi je razigrano i pokretljivo, a na roditeljima i odgojiteljima je da kod njih potaknemo volju za plesom.

Uvođenje programa folklora u vrtiće je od velike važnosti. Osim što će djeca učiti o plesu kroz raznolike sadržaje folklora, a prvenstveno vođenom igrom i pokretom tijela, razvijat će ritmičke, vokalne i plesne potencijale kod djece. Na taj način djeca će osvijestiti osjećaj poštovanja prema osobnom tradicijskom nasljeđu.

9. LITERATURA

1. ĐURINOVIĆ, M. (1995.) *Emile Jaques- Dalcroze: Glazba i plesač.* Naklada MD. Zagreb.
2. ĐURINOVIĆ, M. (1996.) *Isadora Duncan:Pjesnikinja plesa.* Naklada MD. Zagreb.
3. FINDAK, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju.* Školska knjiga. Zagreb.
4. FINDAK, V. i DELIJA, K. (2001.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju.* EDIP d.o.o. Zagreb.
5. IVANČAN, I. (1996.) *Narodni plesni običaji u Hrvata.* Hrvatska matica iseljenika; Institut za etnologiju i folkloristiku. Zagreb.
6. JANKOVIĆ, I. (2010). *Umjetnost pokreta i plesa u predškolskoj dobi: plesno-ritmički odgoj*. Zagreb: Agencija za odgoj i obrazovanje.
7. KNEŽEVIĆ, G. (2009.) *Drmeš – DA!* ETHNO d.o.o. Zagreb.
8. KNEŽEVIĆ, G. (2002.) *Naše kolo veliko.* ETHNO d.o.o. Zagreb.
9. KNEŽEVIĆ, G. (2012.) *Sad se vidi, sad se zna.* ETHNO d.o.o. Zagreb.
10. KNEŽEVIĆ, G. (2005.) *Srebrna kola, zlaten kotač.* ETHNO d.o.o. Zagreb.
11. LADEŠIĆ, s., MRGAN, J. (2007). Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. *16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske*. Poreč, 19.-23.6.2007. Poreč: Hrvatski kineziološki savez. str. 306-309.
12. MALETIĆ, A. (1986.) *Knjiga o plesu.* Kulturno - prosvjetni sabor Hrvatske. Zagreb.
13. MALETIĆ, A. (1983.) *Pokret i ples: teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti pokreta.* Kulturno- prosvjetni sabor Hrvatske. Zagreb.
14. MALETIĆ, A. (2002.) *Povijest plesa starih civilizacija.* Matica hrvatska. Zagreb.
15. MILINOVIĆ, M. (2015). *Glazbene igre s pjevanjem*. Osijek: Umjetnička akademija u Osijeku.
16. MIKULIĆ, M., PRSKALO, I., RUNJIĆ, K. (2007). Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta. *16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske*. Poreč, 19.-23.6.2007. Poreč: Hrvatski kineziološki savez. str. 455-459.
17. SRHOJ, LJ. (2000.) *Plesne strukture: udžbenik.* Abel internacional. Split.
18. ZAGRAJŠKI-VUKELIĆ, J. (2000.) *Plesna kultura: mogućnosti plesnoritmičkog*

odgoja djece predškolske dobi. Zbornik učiteljske akademije. Zagreb

19. WAINWRIGHT, L. (2007). *Zaplešimo: Korak po korak do plesnog uspjeha*. Kigen. Zagreb.
20. www.hrvatskifolklor.net
21. www.hrcak.srce.hr
22. www.hrks.hr
23. www.ples.kifst.hr
24. http://www.zvjezdice-gunja.net/vijesti/28-utjecaj-glazbe-i-plesa-na-djecu-s-poteskocama

SAŽETAK

Ples je aktivnost koja je najčešće povezana sa zabavom te se radi o jednoj motoričkoj aktivnosti koja podrazumijeva pokrete cijelog tijela. Ples je ujedno definiran kao ritmičko kretanje tijela prema ritmu glazbe. Ples utječe na osobni, društveni i fizički razvoj. Ova umjetnost je usko povezana s kineziologijom jer djeca kroz ples, kao i kroz kineziologiju, usvajaju znanja o samostalnoj kontroli tijela i tjelesnih pokreta. Ples također omogućuje osobne afirmacije djece te ih osposobljava za timski rad. Djeca kroz ples mogu izraziti svoju kreativnost, što im ujedno daje samopouzdanje za daljnji rast i razvoj.

Ključne riječi: ples, glazba, pokret, predškolska djeca, vježbanje

SUMMARY

The dance is activity which is usually related with fun, but it is also motor activity which involves movements of the whole body. Except of that, dance is defined as a rythmical body movement in relation to a specific music. Also it influences personal, social and physical development. This art is closely related to kinesiology because children can through both of them learn how to independently control the body and body movements. Also, dance and kinesiology allow personal affirmation and train children for teamwork. So, kids can show through dance their creativity, what also gives them self-confidence for their futher growth and development.

Key words: dance, music, movement, preschool children, exercising