

# Plesni elementi u nastavi Kineziološke kulture u primarnom obrazovanju

**Srna Jenko Miholić<sup>1</sup>, Matea Preradović<sup>1</sup>, Jelena Alić<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet

<sup>2</sup> Sveučilište u Zadru, Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja

**Metodike nastavnih predmeta**

Broj rada: 66

**Stručni rad**

## Sažetak

Prepoznavanje i izvođenje ritmičkih i plesnih struktura u jednostavnim koreografijama učenika jedan je od predviđenih odgojno obrazovnih ishoda u nastavi Kineziološke kulture u primarnom obrazovanju. Usvajanje plesnih elemenata uz glazbu kod učenika potiče pravilno držanje tijela, utječe na njihov razvoj ritma i izražajno izvođenja pokreta, te pospješuje njihovo kreativno stvaralaštvo. Dijete kroz pokret i ples zadovoljava svoju potrebu za kretanjem, a ples i glazba pomažu u boljoj kontroli pokreta tijela te spoznaji sebe i svojih mogućnosti.

U radu se prikazuje uvođenje plesnih elemenata u nastavu Kineziološke kulture, u svrhu transfera znanja kod djece kako bi se iskoristili pozitivni učinci na razvoj motoričkih sposobnosti i motoričkih znanja. U radu je prikazan prijedlog integracije plesnih elemenata i pokreta u nastavu primarnog obrazovanja primjenom slijedećih kinezioloških sadržaja: uspravni stav i pravilno držanje, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, okreti, zamasi, ravnotežni položaji, geste nogu i izražajne akcije.

Usvajanjem plesnih pokreta dijete se cjelovito razvija. Predstavljeni plesni pokreti pomno su metodički izabrani kako bi slijedili razvojne karakteristike i mogućnosti djece. Ples pospješuje razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, razvija kreativnost, oslobađa dijete određenih strahova te utječe na psihosomatski razvoj djeteta u cjelini, utječe na njihove socijalne kompetencije, omogućuje djetetu bolju suradnju s ostalom djecom i uključenost u društvo. Upravo iz navedenih razloga, u primarnom obrazovanju je poželjno provoditi plesne sadržaje u što većem opsegu, a ovaj rad pomoći će učiteljima u što boljoj metodičkoj pripremi nastavnog procesa koji uključuje ispravan odabir metodičkih postupaka kod planiranja provedbe plesnih elemenata.

## Ključne riječi

*elementi plesa; kontrola pokreta; ples; plesni pokret; učenici*

## Uvod

Ples predstavlja ritmičko pokretanje tijela uz glazbu, ponekad i bez nje. Plesati se može u parovima, skupinama ili samostalno. Prema povijesnim tragovima ples čovjeka prati oduvijek, također se svaki čovjek barem nekada u životu susreo sa plesom, barem pokušao plesati. Plesom se može neverbalno komunicirati i izražavati emocije. Ples se smatra izvedbenom umjetnošću, a plesač se izražava iz samog sebe, stavlja se u odnos s drugim plesačima, ritmom, glazbom, prostorom, scenom, rekvizitima, osvjetljenjem i publikom (Louppe, 2009). De Mille (1973) navodi snažnu poruku: „Plesati je biti izvan sebe. Veći, ljepši, snažniji!“. Pristupimo li mu svjesno, ples predstavlja snažan alat za spoznavanje emocija.

Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture provodi se kroz cjelokupni odgojno-obrazovni sustav u Republici Hrvatskoj te uz izvannastavne i izvanškolske aktivnosti sastavni je dio tjelesnog i zdravstvenog odgoja i obrazovanja. Kretanje je primarna funkcija ljudskog života, time je kineziološka aktivnost, odnosno tjelesno vježbanje neizbježno u unapređenju i zaštiti zdravlja. Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture (MZO, 2019) traži usvajanje raznovrsnih sadržaja prirodnih načina gibanja koje je moguće ostvariti kroz ritmičke i plesne strukture imajući na umu pri planiranju i provođenju nastavnih sadržaja i aktivnosti razvojna razdoblja djece.

Razdoblje primarnog obrazovanja optimalno je za razvoj antropoloških obilježja stoga ga je potrebno optimalno iskoristiti za kvalitetan razvoj djeteta. Poznata je činjenica dominacije sedentarnog načina života odraslih, što se reflektira i na djecu nedostatkom kretanja, odnosno tjelesne aktivnosti, što rezultira negativnim posljedicama na zdravlje. Ples kao tjelesna aktivnost je pogodna za sve uzraste, dok djeca ples doživljavaju poput igre. Plesnim elementima i samim plesom kod djece je moguće zadovoljiti njihove glavne potrebe, potrebu za igrom i kretanjem. Dijete je u igri slobodno, opušteno i nesputano, što predstavlja isti cilj što želimo od djeteta i u plesu. U nastavnim sadržajima plesa nastavnik odabire elemente plesa prema učeničkim sposobnostima i mogućnostima, pokrete i načine kretanja kako bi se ostvarili uvjeti za ostvarivanje zadanog nastavnog sadržaja koristeći alat slobodnog i nesputanog kretanja, odnosno improvizacije uz dramatizaciju i stvaranje učeničkih radova. Pomoćne, ali izrazito važne nastavne metode su i metoda demonstracije i usmenog izlaganja koje potiču kod učenika razvijanje promatranja i iznošenje vlastitih opažanja.

Cilj ovoga rada je predstaviti plesne elemente koji se mogu koristiti u radu s djecom primarnog obrazovanja u svrhu slobodnog i nesputanog kretanja, odnosno improvizacije uz dramatizaciju i stvaranje učeničkih radova.

## **Sadržaji plesa u nastavi**

Čovjekova potreba za kretanjem nedvojbeno je jedna od osnovnih bioloških potreba i upravo se ta potreba zadovoljava u osnovnoj školi putem nastave Tjelesne i zdravstvene kulture kroz tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovnog područje kojeg određuju obrazovna, antropološka, morfološka i zdravstveno odgojna sastavnica. Tijekom primarnog obrazovanja želi se ostvariti usvajanje navika samostalnog i cjeloživotnog provođenja raznovrsnih kinezioloških aktivnosti, odnosno osposobiti učenika za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno vježbanje radi veće kvalitete življenja, istodobno shvaćanje kako Tjelesna i zdravstvena kultura mijenja osobine i razvija sposobnosti te promiče zdravlje kao neizostavan čimbenik svih ljudskih aktivnosti. Ples je tjelesna aktivnost, ali i djetetovo najprirodnije sredstvo izraza. On ima višestruko pozitivan učinak na djetetov organizam te pridonosi boljem razvoju djeteta i njegovom zdravom načinu života. Plesanjem u nastavi kineziološke kulture utječe se na razvoj svih motoričkih sposobnosti. Razvija se i osjećaj za ritam, doživljaj vlastitog tijela u prostoru, usklađivanje vlastitih pokreta s pokretima druge djece u skupini te estetska dimenzija izvođenja pokreta.

## **Struktura tijela u pokretu**

Postura tijela predstavlja posljedicu tjelesne strukture, te također uzročno posljedično ispravno držanje tijela utječe i na samu strukturu tijela. Primjer toga je ako stojimo s glavom nagnutom prema naprijed nakon nekog vremena kosti se prilagođavaju stresu našeg držanja. To možemo primijetiti ako smo u prostoriji s više ljudi, naoko oni imaju vrlo sličnu građu ali način na koji se koriste tom strukturom je puno drugačiji. Naše tijelo poznaje tri vrste simetrija: asimetriju, radijalnu simetriju te bilateralnu simetriju, a upravo je ples takva aktivnost koja pomaže osvijestiti sve tri simetrije, raznim improvizacijama i upoznavanjem vlastitog tijela. Također, tijelo možemo opisati trima ravninama, frontalom, transverzalnom i sagitalnom ravninom (Kurzeja, P., Gašienica-Walczak, B., Ogrodzka-Ciechanowicz, K., i Prusak, J., 2022). Na sječištu ravnina stvara se centar težišta oko kojeg se događaju svi pokreti koji ostaju u balansu. Stoga tijekom plesa centar težišta treba biti uvijek osviješten kako bi djetе moglo voljno vladati svojim tijelom i razviti propriocepciju, odnosno osjećaj vlastitog tijela u prostoru i osjećaj položaja pojedinih dijelova tijela u odnosu na ostatak tijela.

## Plesni elementi u nastavi

Plesne strukture kod djece razvijaju antropološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti. Usvajanjem i vježbanjem plesnih struktura, kao i samim plesanjem kod učenika se utječe na pravilno držanje tijela, ostale morfološke karakteristike, motorička znanja i sposobnosti, također razvija se i ritmičnost te izražajnost izvođenja pokreta kao i estetska komponenta pokreta povezivanjem razolikih struktura gibanja s elementima glazbenog izražavanja, time se djecu uvodi u različite forme plesa kao specifičnog oblika čovjekova motoričkog izražavanja (Šumanović, Filipović, i Sentkiralji, 2005). Tijekom prvog i drugog razreda učenicima je koncentracija manja, nego učenicima trećeg i četvrtog razreda stoga aktivnosti u početnim razredima moraju biti dinamičnije, dok se sa starijim učenicima mogu raditi kompleksniji i detaljniji pokreti.

## Osnovne kretnje u plesu

Ples je vrsta gibanja u kojemu su pokreti koji se izvode usklađeni u prostoru i vremenu. Osim što je ples gibanje tijela, ples je i vrsta kreativnog izražavanja. Kako bi učenici usvojili plesne vještine te kako bi se njihov ples i naučeni elementi razvijali i dostizali više razine, potrebno je usvojiti osnovne kretnje u plesu. Osnovne kretnje u plesu su uspravan stav i pravilno držanje, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, stajanje i poskakivanje na jednoj nozi, zamasi i ravnoteža.

Plesne strukture koje su prilagođene dobi djece u određenom razdoblju izvode se, radi estetskog izgleda, ali daleko važnije zbog stvaranja navika *pravilnog držanja*. *Uspravan stav* je posljedica biološkog razvoja te je ono izrazito bitno u vježbanju i plesu. *Hodanje* kao osnovni oblik lokomocije je zapravo način prenosa težine tijela u prostoru. Učenici kada shvate i razumiju prostor oko sebe, mogu hodati na razne načine, odnosno rabiti različite pravce i oblike hodanja. U plesu hod je na određen način stiliziran te on ovisi o ritmu i tempu. *Trčanje* jest preinaka hodanja, dinamički oblik kretanja koji nastaje usklađenim pokretima tijela. Prijenos težine u trčanju događa se puno brže i dinamičnije. U plesu, trčanje je također stilizirano te ono odaje dojam lijepog i usklađenog kretanja. *Poskoci* su kretnje pri kojem se tijelo odvaja od tla jednom ili objema nogama te aktivira cjelokupnu miškulaturu. Kretanje je poticajno od stopala prema težištu. Poskoci se mogu izvoditi u mjestu ili kretanjem po prostoru. *Skokovi* predstavljaju puno dinamičnija i intenzivnija kretanja od poskoka, aktiviraju se živčano-mišićne jedinice koje pospješuju proizvodnju snage u tijelu. Skok sadrži odraz,

let i doskok i također se mogu izvoditi jednom ili objema nogama. *Stajanje i poskakivanje na jednoj nozi* unutar plesne strukture imaju svoju svrhu za razvoj refleksnog mehanizma i centra za ravnotežu koji su potrebni za vještinu stajanja i poskakivanja na jednoj nozi. *Zamasi* su niz povezanih napetosti i opuštanja u našem tijelu koja se odvijaju u stalnom ritmičkom njihanju. Dok se *ravnoteža* bazira na zadržavanju tijela u svakom momentu kretanja. Vježbe ravnoteže, većina plesnih pokreta, aktivira mišićno-zglobne osjete te se time razvija sposobnost balansa i osjećaja prostora (Kosinac, 2011).

## Plesni elementi u nastavi

Plesni elementi biti će prikazani prema razredima. Svi predloženi elementi imaju za cilj utjecati kod djece na razvoj pravilnog držanja tijela, ritmičnosti, harmoničnosti i razvoj stvaralaštva.

### Prvi razred

Polaskom u školu želi se kod djece razviti osjećaj o vlastitom tijelu. Učenici trebaju upoznati mogućnosti kretanja te karakteristične kretnje pojedinih dijelova tijela, osvijestiti kakvi sve pokreti postoje, prepoznati što i kako ih mogu izvoditi te njihovu jačinu ili brzinu. Učenicima se treba omogućiti i doživljaj spoznaje prostora u kojem se nalaze te osnove orijentacije, kako i smještaj sebe u tom prostoru radi orijentacije u njemu kako bi bili spremni za aktivnosti koje će izvoditi. Glazbena pratnja pospješuje razvoj poimanja glazbe, kako ona utječe na čovjeka, poimanje ritma i tempa što je izrazito bitno za razvijanje plesa.

*Pravilno držanje tijela* se uvježbava kroz tri osnovna položaja – ležeći, sjedeći i stojeći (Slika 1). Uostalom ove vježbe su poželjne tijekom cijelog života za postizanje rezultata ispravnog položaja tijela. Najbolja postura tijela najbolje se može ispraviti jačanjem mišića odnosno tjelesnom





Slika 1. Vježbe za pravilno držanje tijela

*Polučučanj i duboki čučanj s usporednim položajem nogu* predstavljaju važne vježbe za djecu, početnike koji trebaju usvojiti pravilno izvođenje čučanja kako bi kasnije bili spremni izvoditi raznovrsne skokove (Slika 2). Vježbama za *plesni hod* osim utjecaja na miškulaturu glave i vrata, ramena, trupa, zdjelice i pojasa, te nogu i stopala, kod djece se razvija i razina elegancije u hodu te bolje i ispravnije držanje tijela (Slika 3).

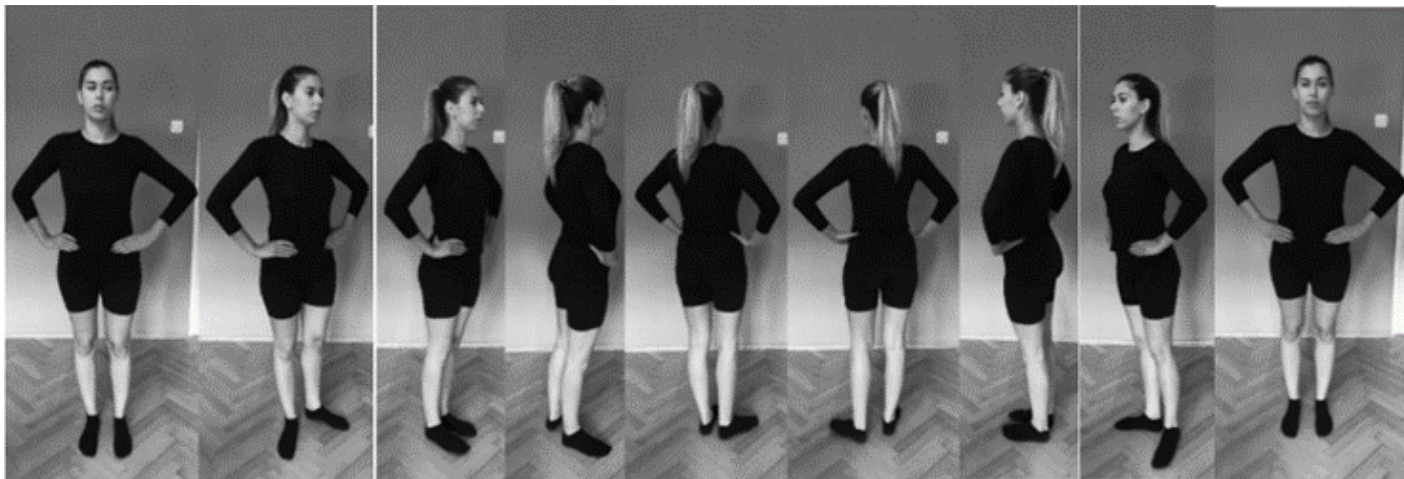


Slika 2. Vježbe za polučučanj i duboki čučanj s usporednim položajem nogu



Slika 3. Vježba za plesni hod

Okreti predstavljaju jedan od najljepših plesnih pokreta, naravno učenici prvog razreda započet će s onim najjednostavnijim, *ishodanim okretom* (Slika 4). Vježba je izrazito korisna za koordinaciju tijela, pravilan položaj glave te uvježbavanje pogleda koji ne smije biti usmjeren u tlo.



Slika 4. Vježbe za ishodani okret

### **Drugi razred**

Nakon što učenici spoznaju prostor oko sebe, nauče se orijentirati u njemu i kretati se njime te osvijeste mogućnosti svoga tijela, slijedi pokret i njihova percepcija. Tu će pomoći raznovrsni ritmično povezani jednonožni i sunožni skokovi, a prijedlog je i uvođenje skokova iz različitih položaja nogu, otvorenih i zatvorenih pozicija stopala te skokovi sunožno i zaznožno. Vježbanje takvih skokova razvija ravnotežu, pravilno držanje i pravilan odraz te doskok u polučučanj. Također, nakon što učenici u prvom razredu usvoje plesni hod, slijedi nadogradnja s plesnim trkom, gestama nogu i križnim korakom koji se preporuča usvojiti prije elementa okreta. Sve elemente treba provoditi uz glazbu različitog ritma i tempa kako bi učenici mogu osvijestiti različitost u jačini, intenzitetu, dinamici i trajanju određenog pokreta.

*Skokovi s odrazom i doskokom na dvije noge u usporednom i otvorenom položaju, te skokovi sunožno i raznožno.* Ovakve vrste skokova (Slika 5) predstavljaju bazne skokove u plesu. Kada se usvoji njihovo pravilno izvođenje, što se odnosi na pravilan položaj tijela, zatim odskok i doskok, mogu se nadograđivati i razvijati u još mnogo različitih plesnih skokova. *Plesni trk* nadovezuje se na već usvojen sadržaj plesnog hoda. Ovakva vježba (Slika 6) koristi za razvijanje pravilnog držanja







Slika 5. Vježbe za skokove s odrazom i doskokom na dvije noge u usporednom i otvorenom položaju, te skokovi sunožno i raznožno.

*Geste nogu* mogu se izvoditi u ležećem položaju na leđima i trbuhu (Slika 7). Kako bi učenici bili što uspješniji u plesu, trebaju započeti unaprjeđivanjem svoje tehnike. *Geste nogu* izrazito su bitne i vidljive u plesu te one pokazuju plesačeve mogućnosti. *Geste nogu* u ležećem položaju odlična su vježba za početak. A takvom vježbom učenik će svoju nogu moći podići sve više. *Križni korak* je element (Slika 8) koristi se u raznim plesnim vrstama, ovaj korak osim za vježbu koristan je i za opću koordinaciju.





Slika 6. Plesni trk

Slika 7. Geste nogama

Slika 8. Križni korak

*Prekriženi okret* usvaja se nakon ishodanog okreta. Element prekriženog okreta je u svojoj strukturi j... treba







Slika 9. Vježba za prekriveni okret

### ***Treći razred***

U trećem razredu primarnog obrazovanja u tjelesno i zdravstvenom odgojno obrazovnom području plesni pokreti se mogu usavršavati u smislu rada s partnerom s obzirom na to da su u do tada već usvojili rad u paru i kroz nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture, kao i u drugim nastavnim predmetima, sada je prilika to nadograditi kroz ples. Parovi se mogu kretati uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranice, otvoreno, zatvoreno, okretom. Takvim plesnim zadacima, ples ima i dodatno socijalno značenje, učimo učenika kako pažnju osim na sebe usmjeriti i na partnera te vježbaju vještinu surađivanja. Osim kretanja u parovima, mogu se izvoditi kraće improvizacije u obliku *razgovora pokretom*, pitanje – odgovor (Slika 10). Također, dolaze u obzir i grupne koreografije, vježbanje i izvođenje. Uvježbavanje koreografija razvija učenikovo pamćenje, koncentraciju za tijek pokreta, ponavljanjem zadanih sekvenci i koreografije u cijelosti dolazi i do usavršavanja plesnih pokreta.



Slika 10. Razgovor pokretom (suradnja u parovima, malim grupama)



Slika 11. Koreografije, sekvence slobodnog i vezanog tijeka pokreta

*Koreografije* predstavljaju sekvence slobodnog i vezanog tijeka pokreta te predstavljaju nadogradnju suradnje u parovima (Slika 11). Bilo da učitelj osmišlja koreografiju ili sami učenici, to je poseban osjećaj plesa. Plesati u paru ili u grupi nije kao plesati sam, osim što učenik mora imati na umu kako izvesti koji pokret, koji pokret slijedi za kojim u istom trenu mora pratiti i svoje partnere. Ako učitelj stvara koreografiju, učenici imaju izazov zadatak pamćenja, a ako sami stvaraju time razvijaju svoj kreativni smisao za ples, samim time i glazbu te pokazuju plesno znanje. Oblikovanjem i sastavljanjem koreografije djeci se omogućuje ponavljanje naučenih plesnih elemenata i struktura. Najčešće se koreografije stvaraju uz pratnju glazbe tako da je na učenicima da uz ples prate glazbu te ritam i ritmično budu točni. Glazba na koju se izvodi koreografija mora biti prilagođena dobnoj grupi i ritmična. *Dječji poskok* može se izvoditi na zatvorenoj i otvorenoj radnoj nozi. Ovaj plesni element je djeci je vrlo blizak te ih je potrebno samo usmjeravati kako bi ga izvodili što je točnije moguće. Dječji poskok vrlo je prirodan djeci te jednostavan za izvođenje, izvodi se kroz prostor izmjenjujući noge, pritom pazeći na pravilno držanje tijela, nogu te stopala. Dječji poskok može se koristiti u razne svrhe (koreografije, igre). Također ovaj se pokret, ako su učenici lako i brzo usvojili dječji poskok, može i nadograđivati, mijenjanjem nogu, mijenjanjem strana te smjerova. Tehnika i čistoća pokreta iznimno su važne za ples, a sve počinje od vježba na štapu. Uz štap kao podršku, a u dvoranama to mogu biti i švedske ljestve. Učenici se tako mogu u potpunosti koncentrirati na *geste nogama* koje zahtijevaju izolirani rad rad nogu i stopala te time bolje izvesti pokret i tako ga uvježbavati. Pokreti se izvode u stojećem položaju uz pridržavanje. Ove vježbe pridonose kvalitetnijem plesnom izražaja, pospiješuju učenikovu ravnotežu,





Slika 12. Dječji poskok

Slika 13. Geste nogama

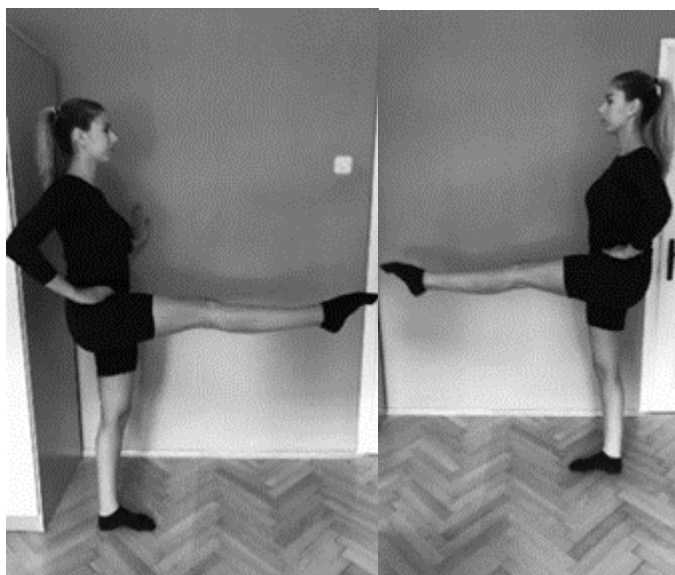
Referirajući se na prethodne okrete, u trećem razredu slijedi *okret na poluprstima* koji je



Slika 14. Okret na poluprstima

#### Četvrti razred

U ovom razredu, kod učenika treba poticati izvođenje složenijih pokreta te razvijanje kontrole pokreta, tako su prikladne izražajne akcije, odnosno eforti (udar, pritiskivanje, doticaj, klizanje, odmašaj, savijanje, treptaj, lelujanje) kojima učenici mogu povezati jačinu, brzinu i prostorni put nekog pokreta. Motoričke sposobnosti, koordinacija, brzina, ravnoteža i gibljivost razvojno su senzibilnije te ih je u ovoj dobi moguće aktivirati. Kroz usvajanje eforta moguće je osmisliti razne aktivnosti i vježbe kojima učenici mogu izvoditi izražajne akcije. Nastavnik pokazuje eforte, ali ih učenik može izvoditi pomoću nekih drugih pokreta, ali u skladu s odrednicama određene akcije. Tako učenici vježbaju izražajnost pokreta, pritom se ovakvim tipom vježbama potiče i kreativnost. Dalje se u rad uključuju geste nogu do visine od  $90^\circ$ , raznovrsni skokovi, kao što su galop naprijed i strance, skok s okretom, dječji poskok s okretom za  $360^\circ$ , trokorak, vaga zanoženjem na tlu, ali i uvježbvavanje raznovrsnih koreografija jednostavnijih narodnih plesova. Učenici su do četvrtog razreda već izvodili geste nogu te je u ovoj razvojnoj dobi razvojem gibljivosti mogu se izvoditi *geste nogu do visine  $90^\circ$*  u odnosu na tijelo (Slika 14). Pritom, pažnja se dominantno usmjerava na pravilan položaj tijela, ispruženu nogu i stopalo s tendencijom napuštanja oslonca o štap, te tako time učenici potiču svoju fleksibilnost i izdržljivost. *Izražajne akcije / eforti* se mogu izvoditi izdvojeno, svaki zasebno te je takav početak i najbolji kako bi ih učenici dovoljno jasno shvatili i osjetili, no oni su zapravo pokazatelji emocija u raznim plesnim koreografijama. Kroz eforte djeca se mogu opustiti te mogu biti i kreativni, odnosno iskazati svoje vještine glume (Slika 15 - 18).







Slika 14. Geste nogu do visine 90°

Slika 15. Odmašaj



Slika 16. Udar

Slika 17. Potiskivanje

Slika 18. Klizanje



Improvizacija je izrazito bitna za ples, jer se učeniku, djetetu i plesaču omogućuje potpunu opuštenost, izražavanje vlastitih osjećaja, doživljaja i misli pokretom. Plesne strukture utječu na djecu tako što razvijaju stvaralaštvo, ritmičnost, harmoničnost kao i stil i lijepo držanje.

Ples kao aktivnost na nastavnom satu Tjelesne i zdravstvene kulture moguće je provoditi u različitim dijelovima sata te u različitim organizacijskim oblicima. U uvodnom dijelu sata ples možemo koristiti u svrhu aktivacije učenika, odnosno podizanje funkcionalnih sposobnosti i emocija na višu razinu, kao i postizanje ugodne razrede atmosfere. Tako se mogu koristiti razne plesne igre ili različita kretanja uz glazbu. U pripremnom dijelu sata kroz opće pripremne vježbe mogu se raditi određeni plesni pokreti uz glazbu. Tijekom glavnog dijela sata razrađuju se i usavršavaju određene plesne strukture, što može biti određena koreografija koja se osmišljava ili uvježbava ili samo određeni plesni element ili korak koji se usvaja i vježba. Dok u završnom dijelu sata, učenicima možemo zadati neku vrstu improvizacije, poticati njihovo stvaralaštvo i plesnu kreativnost, kroz ples mogu se i opustiti te jednostavnim plesnim koracima smiriti svoje tijelo. Ples je moguće provoditi u različitim metodičkim organizacijskim oblicima rada gdje svaki ima svoje prednosti.

## **Zaključak**

Ples je kineziološka aktivnost, ali i umjetnost. Tijelo plesača jest instrument, sredstvo, sam plesač je autor, a njegova izvedba je umjetničko djelo. Ples je disciplina koja predstavlja neverbalnu komunikaciju, plesom iskazujemo osjećaje, misli i događaje. Dijete na ples gleda kao na igru, upravo tako i treba biti u početcima, kako bi dijete bilo prvenstveno radosno i sretno, zatim opušteno i nesputano, moći će se kreativno izraziti te najviše usvajati plesne sadržaje. Svakodnevno trebamo poticati kretanje i kreativno izražavanje pokretom kod djece. Pokret i ples sastavni su dio djetetova života, ali ih je potrebno dodatno razvijati. Svako je dijete individua za sebe stoga učiteljev pristup mora biti prilagođen, individualiziran svakom djetetu. Kako bi se kod učenika razvio njegov potencijal u potpunosti, aktivnosti se moraju pomno planirati te holistički provoditi kako bi se dijete cjelovito razvijalo uzimajući u obzir grupne i individualne potrebe.

Uvođenje dodatnih plesnih elemenata u kineziološku kulturu potrebno je zbog mnogih pozitivnih učinaka. Ples ima velik utjecaj na realizaciju zadaća tjelesno i zdravstvenog odgojno obrazovnog područja s posebnim naglaskom na razvoj antropoloških obilježja, estetske kulture, razvoj kreativnosti i stvaralaštva kod djece, poticanje socijalne interakcije, pozitivnih i prijateljskih odnosa između djece uz ostale druge pozitivne psihosomatske učinke. Djeca kroz ples uče o sebi, stvaraju svoju osobnost te ju iskazuju pokretima.

U radu su predloženi elementi plesa koji se mogu provoditi kroz nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture u primarnom obrazovanju s ciljem cjelovitog razvoja djece. Učitelj ima veliku ulogu na razvoj svojih učenika, stoga može integrirati predložene plesne elemente u nastavu. Prijedlog plesnih pokreta razrađen je prema razvojnoj dobi djeteta te njihovim interesima. Takav se program može realizirati uz kvalitetno planiranje, redovito vježbanje te poticanje učenika.

## **Literatura**

De Mille, R. (1973). *Put your mother on the ceiling*. New York: Viking Compass.

Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita

Kurzeja, P., Gąsienica-Walczak, B., Ogrodzka-Ciechanowicz, K. i Prusak, J. (2022). Analysis of the Ability to Tolerate Body Balance Disturbance in Relation to Selected Changes in the Sagittal Plane of the Spine in Early School-Age Children. *Journal of Clinical Medicine*, 11(6), 1653.

Louppe, L. (2009). *Poetika suvremenog plesa*. Plesni studij. Biblioteka kretanja. Zagreb

MZO – Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019) Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije. Zagreb. *Narodne Novine*, 27/2019-558.

Šumanović, M., Filipović, V., i Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 51(14), 40–45.



2. međunarodna znanstvena i umjetnička konferencija Učiteljskoga fakulteta Sveučilišta u Zagrebu Suvremene teme u odgoju i obrazovanju – STOO2 - in memoriam prof. emer. dr. sc. Milanu Matijeviću, Zagreb, Hrvatska

## Dance elements in the teaching of physical education in primary education

### Abstract

Recognition and performance of rhythmic and dance structures in simple pupil choreographies is one of the anticipated educational outcomes in the teaching of physical education in primary education. Acquiring of dance elements with music in students encourages proper posture, rhythm development and expressive performance of body movements but also enhances their creativity. Through dance movement child satisfies its need for movement where dance and music supporting better control of the body movement and knowledge of oneself and one's possibilities.

This paper presents the implementation of dance elements in the teaching physical education, for the purpose of knowledge transfer in children in order to use the positive effects of development of motor skills and the motor knowledge. The paper presents integration of dance elements and body movements in the teaching of physical education in primary education using the following kinesiology content: upright posture and correct body posture, walk, run, jump, hop, leap, skip, turnout, swing, balance positions, leg gestures and expressive actions. Various dance movements help the child develops fully. Presented dance movements are carefully methodically chosen to follow developmental characteristics and abilities of children. Dance enhances the development of motor skills and functional abilities, develops creativity, frees the child from certain anxiety and affects the psychosomatic development of the child in its entirety, affects their social competences, enables better cooperation with other peer children and inclusion in whole society. For these reasons, it is desirable to implement of dancing content in primary education as much as possible and this paper could help teachers in better teaching methodology preparation of the teaching process, which includes the accurate choice of methodological procedures when planning the implementation of dance elements in physical education teaching.

### Key words

*cultural heritage; dance; kindergarten; lifelong learning; skills*

**Revizija #12**

**Stvoreno 16 studenoga 2022 14:20:48 od Janko**

**Ažurirano 13 siječnja 2023 11:26:04 od Valentina Gućec**