

# Plesno-ritmičke aktivnosti u funkciji razvoja djece predškolske dobi

---

**Đurđević, Katarina**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:557115>

*Rights / Prava:* [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-03**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

**(studij za stjecanje visoke stručne spreme**

**i stručnog naziva: profesor fizičke kulture)**

**Katarina Đurđević**

**PLESNO-RITMIČKE AKTIVNOSTI U FUNKCIJI RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE  
DOBI**

**(diplomski rad)**

**Mentor:**

**prof. dr. sc. Mirna Andrijašević**

**Zagreb, travanj 2011.**

## PLESNO-RITMIČKE AKTIVNOSTI U FUNKCIJI RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

### Sažetak

Cilj ovog diplomskog rada je ukazati na važnost što ranijeg uključivanja djece u predškolske plesno-ritmičke aktivnosti, stvaranje kvalitetnog kadra za njihovo provođenje, te poticanje na aktivni i kreativni pristup pokretu i plesu utemeljenom na učenju Rudolfa Labana o odgojnom plesu. U radu su navedene razvojne značajke djece predškolske dobi te sukladno tome odgovarajuća očekivanja i postignuća tijekom plesno-ritmičkih aktivnosti, zatim karakteristike plesno-ritmičkog odgoja, kao i organizacija sata plesno-ritmičkih aktivnosti. Također je dat prikaz nastavnog sata sa mogućim primjerima za realizaciju pojedinih nastavnih tema. Rad ukazuje na važnost plesno-ritmičkog odgoja u cjelokupnom razvoju djeteta i mjesto koje zauzima u našem društvu.

**Ključne riječi:** pokret, ples, ritmika, odgoj, kreativnost, kinestetički osjet, kinestetička inteligencija, Labanove teme odgojnog plesa, slobodne aktivnosti.

## CREATIVE DANCE AND RHYTHMICS ACTIVITIES IN THE FUNCTION OF DEVELOPMENT OF CHILDREN OF PRE-SCHOOL AGE

### Summary

Goal of this dissertation is to emphasize the importance of engaging children of pre-school age into creative dance and rhythmics activities, educating professionals to implement these programs, as well as encouraging active and creative approach to movement and dance based within the Rudolf Laban's teachings of *modern educational dance*. This article observes developmental characteristics of children of pre-school age including expectations and achievements during dance and rhythmic activities accordingly, then characteristic of dance and rhythmics education, as well as structure of a dance and rhythmics lecture with several examples for specific teaching themes. This article implicates the importance of creative dance and rhythmics education upon child's overall development and the position it holds within our society.

**Key words:** movement, dance, rhythmics, education, creativity, kinesthetic sensation, kinesthetic intelligence, Laban's themes of *modern educational dance*, extracurricular activities.

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	5
2. SLOBODNO VRIJEME DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	8
2.1 PREPORUKA ZA ODABIR SLOBODNIH AKTIVNOSTI.....	8
2.1.1. PROVEDBA PLESNO-RITMIČKIH AKTIVNOSTI: PRISTUP I KVALITETA.....	9
3. RAZVOJNE ZNAČAJKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	10
4. INTEGRACIJA POKRETA I PLESA U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI....	12
4.1. ŠTO OČEKIVATI OD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U PLESNO-RITMIČKIM AKTIVNOSTIMA?.....	13
4.2. ODABIR GLAZBE NA SATU PLESNO-RITMIČKIH AKTIVNOSTI.....	14
5. PLESNO-RITMIČKI ODGOJ.....	16
6. ORGANIZACIJA SATA PLESNO-RITMIČKIH AKTIVNOSTI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI.....	17
6.1. PRIMJENA FUNKCIONALNE PLESNE TEHNIKE.....	17
6.2. RAZVIJANJE OSJEĆAJA ZA METAR I JEDNOSTAVNE RITMOVE POMOĆU OBRADJE BROJALICA U POKRETU.....	18
6.3. IMPROVIZACIJA I OBLIKOVANJE KRATKIH PLESNIH KOMPOZICIJA.....	19
7. NASTAVNI SAT PLESNO-RITMIČKE AKTIVNOSTI.....	22
8. STRUKTURA NASTAVNOG SATA PLESNO-RITMIČKE AKTIVNOSTI.....	24
8.1. UVODNI DIO SATA.....	24
8.2. PRIPREMNI DIO SATA.....	25
8.2.1 RAZVOJNI OBRASCI POKRETA.....	26
8.3. GLAVNI DIO SATA.....	30

8.4. ZAVRŠNI DIO SATA.....	36
8.5. OSTALI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA.....	37
9. KRITIČKI OSVRT.....	38
10. ZAKLJUČAK.....	39
11. LITERATURA.....	41

## 1. UVOD

*Svaki dan bez plesa je izgubljen!* (Nietzsche)

Primarni cilj plesnog odgoja je omogućiti djeci cjelovit i kvalitetan razvoj psihofizičkih sposobnosti potičući i koristeći kreativno mišljenje kao sredstvo za postizanje tog cilja. Izražavanje misli i osjećaja može poprimiti različite oblike kroz govorni i pisani jezik te likovni, glazbeni, plesni i dramski izraz. Budući da je izražavanje pokretom imanentno ljudskom biću pa „ritmom nošene sekvence pokreta izvodi već i malo dijete s očitom zadovoljstvom“<sup>1</sup>, djeca koja se bave odgojnim plesom brže se razvijaju, a odgajatelji i pedagozi djelotvornije postižu željene ciljeve.

Da bi djeca mogla u potpunosti razviti svoje mentalne sposobnosti i realizirati svoj puni potencijal, mora im se omogućiti pristup brojnim vrstama znanja i spoznaja te raznolikim iskustvenim načinima upoznavanja svijeta u kojem žive, a zatim im treba omogućiti da svoje doživljaje, osjećaje, misli i spoznaje manifestiraju kroz različite izraze. Zanemarivanjem ili ignoriranjem bilo kojeg oblika kreativnog dječjeg izraza primarni cilj odgoja i obrazovanja tek je djelomično ispunjen.

Ples postoji od početka ljudskog roda kao urođena ljudska aktivnost uvjetovana fiziološkom potrebom da se ritmičkim pokretima utroši višak energije, izraze različite emocije, iskaže pripadanje zajednici i naglasi socijalni identite. Plesom se obilježava svaki važniji događaj u obiteljskoj/plemenskoj zajednici. Taj običaj potječe još iz plemenskih zajednica kad su se plesom zazivale nepoznate više sile, dobri i zli dusi, bogovi i demoni. Vjerovalo se da magična moć plesa može izazvati kišu, rastjerati oluju, umiriti vulkan, osigurati dobar lov, plodnost ljudi i životinja, pobjedu u ratu.

Od antičkih naroda najveće značenje plesu pridaju Grci, koji među svojim muzama imaju i predstavnicu plesa Terpsihoru. Kod Grka je ples u tijesnoj vezi s univerzalnim principom harmonije i shvaćanjem čovjeka kao bića sklada, što se naročito manifestira isticanjem i poštivanjem tjelesne estetike i harmonične fizičke aktivnosti. U svim razdobljima ljudske civilizacije na raznim razinama ljudi su svijet oko sebe i svoje emocije izražavali plesom. Nedvojbeno je da i danas ples ima značajnu ulogu u suvremenom društvu. Pitanje na koje će se fokusirati ovaj rad je uloga plesa i plesnog odgoja u razvoju djece.

---

<sup>1</sup> Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu* (str. 12). Zagreb: Kulturno – prosvjetni sabor Hrvatske

Opće je prihvaćeno stajalište da je za pravilan, odgoj djeteta neophodno u odgojno-obrazovni sustav uključiti sva umjetnička područja. „Plesno-ritmički odgoj je specifični oblik umjetničkog odgoja koji je moguće povezati s drugim odgojno-obrazovnim područjima pa smatram nužnim da u stoljeću globalizacije pokret i ples, kao prvobitni izraz neverbalne komunikacije, konačno postane dostupnim svakom djetetu te tako doprinese njegovom fizičkom, afektivnom, kognitivnom, kreativnom i socijalnom razvoju.“<sup>2</sup>

Iako je u Nacionalni okvirni kurikulum Republike Hrvatske (srpanj, 2010.) uz, već postojeću, glazbenu i likovnu umjetnost, uvrštena i dramska i plesna umjetnost, plesni odgoj još uvijek nije zaživio u školskim kurikulumima općeobrazovnog sustava. Stoga je vrlo važno da se djeca čim prije uključe u predškolske plesno-ritmičke rekreacijske aktivnosti jer im je izražavanje pokretom prirodno, igranje pokretom izaziva radost, a istraživanje pokretom razvija maštu i stvaralaštvo. Djeca se u pokretu bolje snalaze nego u govoru ili ostalim oblicima kreativnog i umjetničkog izražavanja.

U kognitivnom području, aktivnosti pokretom pomažu predškolicima naučiti dijelove tijela te razumjeti apstraktne koncepcije prostora poput: gore i dolje, naprijed i natrag, ispod i iznad, blizu i daleko, usko i široko, lijevo i desno.

Djeca se na satovima plesa kreću uz glazbu ili ritam. Okreću se, skaču, vježbaju trčanje i zaustavljanje na zadani znak (tehnički zadaci), kreću se poput raznih životinja (doživljajni zadaci). Slušanje glazbe i plesanje uz raznolike ritmove, glazbu raznih kultura i stilova, različite vrste kretanja i raznolika odgojna pomagala omogućuju djeci nova iskustva. Ples doprinosi skladnom dječjem tjelesnom razvoju, utječe na transformaciju njegovih antropometrijskih značajki, na razvijanje i usavršavanje njegovih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti što rezultira povećanjem adaptivnih i stvaralačkih sposobnosti djece u suvremenim uvjetima života. Svijest o sebi i vlastitom tijelu u prostoru pomaže razvijanju afirmativnog odnosa prema drugima. Dijete će lakše pronaći partnera, sudjelovati u igrama, radovati se te razvijati osjećaj pripadanja a ne više biti dijete koje je odbačeno jer je previše nespretno da bi se uklopilo u igru. Ovdje je potrebno istaknuti da je plesno-ritmički odgoj namjenjen svoj djeci, bez obzira na spol, predznanja, urođene tjelesne sposobnosti i sl.

---

<sup>2</sup> Janković, I. *Umjetnost pokreta i plesa u predškolskoj dobi*  
[http://www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/I\\_Jankovic\\_Umjetnost\\_pokreta-plesa.doc](http://www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/I_Jankovic_Umjetnost_pokreta-plesa.doc)

Ples je prirodan način komunikacije i izražavanja koji spaja pokret, osjećaj i intelekt koristeći tijelo kao instrument stvaranja i izvedbe. Ples proširuje granice dječje tjelesne sposobnosti i dječje izražajnosti (slika 1).

Svi navedeni razlozi ukazuju na važnost što ranijeg uključivanja djece u predškolske rekreacijske plesno-ritmičke programe te oblikuju ciljeve takovih programa.

*Slika 1. Dječja improvizacija*





## **2. SLOBODNO VRIJEME DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Problematika slobodnog vremena vrlo je raznolika i složena. Slobodno vrijeme ne bi smjelo biti samo sebi svrhom, već u prvom redu sredstvo za postizanje složenijih ciljeva, kao što je oblikovanje osobnosti u cjelini. Slobodno vrijeme kao opća društvena potreba ne poznaje dobne granice te obuhvaća odrasle, djecu i mladež.

Odgoj mlade generacije društveni je proces u najširem smislu riječi. Stoga se društvena briga o odgoju djece i mladeži ne može zaustaviti na pragu vrtića, škole i obitelji. Upravo je slobodno vrijeme ono vrijeme u kojem djeca između nestrukturiranih aktivnosti imaju pravo i na strukturirane aktivnosti slobodnog vremena.

Pravilnim odabirom slobodnih aktivnosti moguće je višestruko utjecati na cjelokupan razvoj djeteta, a to znači na njegov fiziološki, intelektualni, emocionalni i društveni razvoj.

Kroz slobodne aktivnosti dijete izražava ideje, težnje i potrebe. Ne smije se zaboraviti da djecu treba uključivati u pojedine slobodne aktivnosti uz što veće poštivanje slobode izbora. Upravo su sloboda, fakultativnost ali i odgovornost čimbenici koji kod djece izazivaju spontanost, aktivnost, svjesnost, inicijativu, izražajnost, stvaralaštvo i vedro raspoloženje. Nesumljivo je da su navedene kvalitete vrlo jaka pokretačka snaga u razvoju i afirmaciji ličnosti djeteta.

### **2.1 Preporuka za odabir slobodnih aktivnosti**

Iz velike ponude slobodnih aktivnosti potrebno je odabrati aktivnost koja će na najbolji način doprinijeti cjelokupnom razvoju pojedinog djeteta. Najvažnije je dijete usmjeriti na onu aktivnost koja s obzirom na njegove sklonosti i sposobnosti, temperament, karakter, nadarenost i interese dodatno potiče afirmaciju njegove ličnosti.

Prije izbora aktivnosti potrebno je informirati se o aktivnostima koje se nude, kojoj su dobi i kojem spolu namijenjene, narušava li odabrana aktivnost plan mjesečnih rashoda, kako se dijete može uključiti, postoje li neke specifičnosti važne za uključivanje. Prije donošenja konačne odluke uputno je organizirati odlazak u neku od grupa kako bi dijete steklo dojam o odabranoj aktivnosti i kako bi dijete samostalno, na

osnovi naših saznanja i poticaja moglo odabrati slobodnu aktivnost prema vlastitom izboru.

### **2.1.1 Provedba plesno-ritmičkih aktivnosti: pristup i kvaliteta**

Usljed nedostatnog poznavanja ovog područja, u edukativnim materijalima često se sadržaj, značenje i uloga plesno-ritmičke aktivnosti i odgoja pogrešno interpretiraju i određuju.

Nezastupljenost plesnog odgoja u školama i nepostojanje visokoškolske plesne ustanove u Hrvatskoj rezultiralo je nedovoljnim brojem stručno obrazovanog pedagoškog kadra za vođenje plesno-ritmičkih aktivnosti. Budući da je potražnja za ovakvim vidom aktivnosti sve veća, brojnost ponuda na tržištu raste, bez obzira na stručnost, kompetencije i kvalitetu pedagoga.

Zbog sveprisutne ignorancije o značajkama plesnog odgoja i medijske isključivosti kad je u pitanju prezentiranje plesne umjetnosti, svjedoci smo nestručnog pristupa djeci kroz pokret i ples te temeljnog nerazlikovanja kreativnog odgojnog plesa od reproduktivnih plesnih izraza.

Odrasle je potrebno senzibilizirati na pokret primjeren dobi djeteta koji je rezultat kreativnog pristupa pedagoga i djeteta. Nedopustivo je gledati i pritom uživati u erotiziranim pokretima djece predškolske dobi, koji oponašaju sve što vide na ekranu, nesvjesni poruke koju pritom šalju. Na žalost, na plesnim produkcijama roditeljima i rodbini je najvažnije da se dijete pojavi na „daskama koje život znače“ te iz neznanja podržavaju i potiču takav potpuno neprimjeren vid rekreacije za tu dob.

### 3. RAZVOJNE ZNAČAJKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Dijete nije čovjek u malom, ono se bitno razlikuje od odrasla čovjeka po svemu, od građe tijela, rada unutrašnjih organa do načina na koji reagira i promatra svoju bližu i dalju okolinu. Rast i razvoj djeteta predškolske dobi izuzetno je intenzivan, okoštavaju se duge kosti i kralježnica. Kosti su mekane, elastične, bogate hrskavičnim tkivom te se stoga lako deformiraju sve do polaska u školu kad je kostur čvršći i otporniji. Mišići djeteta, za razliku od odrasla čovjeka, slabo se razvijaju. U tom razdoblju potrebno je jačati veće mišićne skupine (leđne i trbušne) koje su važne za pravilno držanje tijela i sprječavanje deformacija kralježnice. Dinamički rad manje umara dijete i pozitivno utječe na njegov rast za razliku od statičnog rada. Dijete dnevno troši mnogo manje energije za mišićni rad nego odrastao čovjek. Dnevna potrošnja energije djeteta je 15% a odraslog čovjeka 25% (Chirkin & Helmreich), što objašnjava neumornu pokretljivost djece tijekom cijelog dana. Djetetovi dišni organi još nisu razvijeni te je disanje površno, plitko i relativno brzo. Frekvencija srca je veća nego kod odraslih, srce se lako uzbudi i podliježe aritmiji te se brzo zamara. Pravilnim odmaranjem srce se jednako tako kod djece smiruje i oporavlja.

Bitna razlika nije samo između odrasla čovjeka i djeteta, već se i djeca u pojedinim razvojnim razdobljima međusobno razlikuju na što može utjecati okolina u kojoj odrastaju. Stoga je iznimno važno da pedagog poznaje, uvažava i potiče razvojne značajke djece s kojom radi.

Predškolsko doba obuhvaća djecu od navršene 3 godine pa do polaska u školu i dijeli se na:

- mlađe predškolsko doba (od 3.-4. godine)
- srednje predškolsko doba (od 4.-5. godine)
- starije predškolsko doba (od 5. godine do polaska u školu).<sup>3</sup>

Predškolsko doba nije samo vrijeme očekivanja i priprema za početak formalnog školovanja, već čarobno razdoblje koje sadrži vlastiti razvojni plan. Veliki dio te čarolije leži u djetetovoj sposobnosti govora. Premda predškolska djeca još umnogome fizički reagiraju na vlastite osjećaje i podražaje iz vanjskog svijeta i pokazuju sklonost suzama

---

<sup>3</sup> Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju* (str. 17-28). Zagreb: Školska knjiga

i provalama bijesa, već su dovoljno ovladala vještinom govora i sposobnošću mišljenja. S djecom ove dobi može se razgovarati, ona slušaju, razumiju i prihvaćaju ono što im se kaže. To je doba u kojem djeca počinju pamtili događaje iz dana u dan, znanje stečeno jučer mogu primijeniti na ono što čine danas i mogu se unaprijed veseliti sutrašnjem danu.<sup>4</sup>

Tijekom tih nekoliko godina kod djeteta raste sve veća svijest o vlastitoj individualnosti i sve je manje ovisno o roditeljima. Djetetu raste samopouzdanje jer zna da mnogo toga može učiniti samo. Odnosi s vršnjacima sve su mu važniji i potrebni. „Sad mogu istinski surađivati jedno s drugim u igri kojoj će zajedničke zamisli dati strukturu, a dosad stečene vještine omogućiti ostvarenje tih zamisli.“

„Dok je u prethodnom razdoblju djetetova života bilo dominantno nastojanje da uspostavi kontrolu nad vlastitim tijelom, u ovom će razdoblju otkrivati što sve sa svojim tijelom može učiniti. Zbog tog osjećaja jedinstva s vlastitim tijelom, djeca ne prave razliku između tjelesnih s jedne i umnih i emocionalnih aktivnosti s druge strane. Djelovanje im pomaže da razmišljaju; razmišljanje im pomaže da djeluju.

S obzirom na jedinstvo koje osjeća s vlastitim tijelom, svakom je djetetu, bez obzira na spol, veoma važna tjelesna snaga i učinkovitost. Samo sebi postavljat će izazove i neprestano iskušavati granice vlastitih mogućnosti. Dijete zna da može hodati, ali želi vidjeti koliko daleko; zna da može trčati, ali želi vidjeti može li trčati brže od svojih prijatelja.“<sup>5</sup>

„Kako bi razumjelo svijet koji ga okružuje i zbivanja u njemu, dijete mora angažirati i svoje tijelo, a ne samo um, ono mora dati oduška svojoj ljutnji pa makar samo vikanjem i lupanjem nogom o pod.“<sup>6</sup> Takvi izljevi emocija kod odraslih izazivaju nelagodu, no do polaska u školu dijete postepeno nauči kontrolirati emocije i izražavati ih riječima, a ne prvenstveno pokretima.

---

<sup>4</sup> Leach, P. (2004). *Vaše dijete* (str. 431-432). Zagreb: Algoritam

<sup>5</sup> Leach, P. (2004). *Vaše dijete* (str. 472, 482). Zagreb: Algoritam

<sup>6</sup> Leach, P. (2004). *Vaše dijete* (str. 484). Zagreb: Algoritam

#### 4. INTEGRACIJA POKRETA I PLESA U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI

„Tko god vidi pokrete malog djeteta koje nije podučavano u plesu, ne može osporiti njihovu ljepotu. Oni su lijepi jer su za dijete prirodni. Baš tako mogu biti i lijepi pokreti ljudskog tijela na svakom stupnju razvoja, sve dok su u skladu sa stupnjem i razinom zrelosti koju je to tijelo dostiglo. Uvijek će biti pokreta koji su savršen izraz baš tog pojedinačnog tijela i te pojedinačne duše.“ (Duncan)<sup>7</sup>

Pokret i ples prvobitni su oblici neverbalne komunikacije koji imaju svoj: rječnik (pokret, koraci, geste), gramatiku (utvrđeni način odvijanja) i semantiku (značenje).

Iz predavanja Vukelić, a prema Brehm i McNett, izdvojila bih sljedeće konstatacije:

Kinestetička inteligencija je oblik mišljenja i sposobnosti rješavanja problema kroz pokrete tijela. Djeca uče koristeći različite vrste inteligencija, a najmlađi najlakše uče kroz pokret i ples. Ples kao oblik kinestetičke inteligencije doprinosi djetetovu razvoju i u akademskim znanjima. Kinestetička svijest, svijest o pokretu podrazumijeva razumijevanje sljedećih pojmova: objektivno – subjektivno; osjetilnost – osjećajnost/proživljenost; primanje informacija – obrada/interpretacija.

Obrada i interpretacija informacija podrazumijeva trenutnu obradu podataka u kojoj mozak šalje poruku nazad u lokomotorni sustav, odgovarajući na pitanja: Da li se pokret i nadalje odvija? Kako se pokret odvija? Poruke prenose motorički i senzorni živci. Opisani proces u kojem sudjeluju lokomotorni sustav, senzorni i motorički živci te mozak oblikuje kinestetičku vezu.

Kinestetičko iskustvo je komunikacijska veza koja se odvija između mišića lokomotornog sustava i mozga sudjelovanjem senzornih i mišićnih živaca. Ovaj se neuromuskularni proces odvija u milisekundama, uglavnom na nesvjesnoj razini. Svi posjedujemo obrasce tjelesnih aktivnosti koji se svakodnevno odvijaju, koji predstavljaju naš „motorički stereotip“ i koji izvodimo bez razmišljanja. Misлити pokret značilo bi svjesno osjetiti uzrok njegovog početka, svjesno doživjeti njegov intenzitet, te spoznati povod za određeni pokret. Tvrdnja da pokret počinje u glavi, a ne u mišićima potvrđuje i izreku da je osobni pokret rezultat osobnog načina razmišljanja. U onom trenutku kad se kinestetički želimo posvijestiti i stvoriti izravnu vezu sa svojim pokretima,

<sup>7</sup> Cohen, S. J. (1988). *Ples kao kazališna umjetnost* (str. 153). Zagreb: Cekade

neuromuskularne senzacije i poruke dobijaju iznimnu važnost. Kinestetičko iskustvo pobuđuje i razvija svijest o određenoj kinestetičkoj vezi.

Rad na kreativnom pokretu njeguje i oblikuje kinestetičku svijest, odnosno doživljaj se pretvara u iskustvo u kojem znamo: što, kako i gdje nešto radimo?

Integracijom pokreta i plesa podupiremo skladan razvoj tijela, stimuliramo umne sposobnosti, učimo kako koristiti pokret u osnovnim komunikacijskim vještinama te kako oblikujemo ponašanje i razvijamo individualne i grupne vještine potrebne za izgradnju osjećaja zajedništva. Otkrivamo kako kreativan ples potiče našu osjetilnost, kako se povezuje s ostalim umjetnostima obogaćujući tako kvalitetu svih područja života.

#### **4.1. Što očekivati od djece predškolske dobi u plesno-ritmičkim aktivnostima?**

Osnovni pristup u radu s djecom zasnovan je na poštivanju dječje osobnosti. Poštivati dječju osobnost znači omogućiti i dopustiti djetetu da bude „svoje“, da bude svjesno svojih sposobnosti, da se razvija vlastitim tempom kako bi uspješno ostvarilo dugoročne ciljeve, a oni se odnose na emocionalnu stabilnost, samostalnost, radoznalost, poduzetnost i kreativnost djeteta.

Razvojni zadaci za djecu predškolske dobi prema Vukelić jesu:

Razvijati djetetov osjećaj sigurnosti i zadovoljstva, jačati emocionalne veze na relaciji učitelj-dijete, dijete-dijete, dijete-grupa. Usmjeravati djecu na uočavanje i prepoznavanje uloga članova grupe i razvijati spoznaju da svaki pojedinac na najbolji mogući način doprinosi radu i životu grupe. Formirati pozitivnu sliku o sebi i razvijati sposobnost uživanja u stavove i potrebe drugih. Podržavati i njegovati spontano izražavanje stvaralačkih mogućnosti djeteta kroz primjenu i kombinaciju različitih načina izražavanja pokretom, glazbom, govorom i likovnim izrazom, zatim poticati radoznalost (što, kako, zašto?) uživanjem u likove, radnje i doživljaje te poticati potrebu za inicijativom, kreativnosti, stvaranjem i uspjehom.

Razvijati spoznajne funkcije: mogućnost opažajno-praktičkog spoznavanja vanjskog svijeta kroz korištenje senzornih kvaliteta i manifestacija – kinestetičkog osjeta, taktilnosti, doživljaja zvuka, orijentacije u prostoru, vremenu, opažanje sličnosti i

različitosti; mogućnost uočavanja veza među predmetima i pojavama, stvaranje predodžbi te početak stvaranja pojmova; posobnost rješavanja problema i početak objašnjavanja pojava oko sebe.

Zadovoljavati i razvijati potrebu za kretanjem djelujući na ukupni razvoj motorike – koordinaciju, ravnotežu, preciznost izvedbe, fleksibilnost/gipkost tijela, psihomotornu brzinu. Usavršavati oblike kretanja, lokomociju, orijentaciju u prostoru u odnosu na smjer kretanja, kretanje „od i ka“, razine prostora i formacije. Razvijati osjećaj za veličinu i trajanje pokreta. Do četvrte godine djeca se vole igrati brzim i polaganim tempom, te pokazuju inherentnu ritmičku vještinu, dok od pete godine života djeca spremnije reaguju na promjene tempa i dinamike te njihovo stupnjevanje. Isto tako, preciznije reaguju na trajanje pokreta, te odnos mjere i ritma u metričkom ritmu.

Kad je pokret primjeren uzrastu, a sama aktivnost dobro vođena i usmjerena, djeca i pedagozi moći će uživati u dječjoj izražajnosti.

Za djecu je karakteristično da prvo pokretom iskazuju puni raspon svojih emocionalnih stanja, a tek nakon toga riječima mogu izreći što osjećaju.

#### **4.2. Odabir glazbe na satu plesno-ritmičke aktivnosti**

Predškolska dob je također period snažnog razvoja glazbenih sposobnosti kao što su sluh, osjećaja za metar i ritam te glazbena memorija. Stoga je odgovornost pedagoga tim veća, a posebno pri odabiru glazbe. Pravilni odabir glazbe za djecu predškolskog uzrasta podrazumijeva biranje glazbenih sadržaja jednostavnih formi i kraćeg trajanja. Primjerena glazba obuhvaća: klavirske minijature (Schumann, Čajkovski, Grieg), ulomke većih glazbenih formi po karakteru bliskih djeci ( npr. Mozart - Rondo alla Turca), kratke vokalne melodije, brojalice i sl. Potpuno je neprihvatljiv rad na glazbu neprimjerenu njihovom uzrastu kao što su primjerice različiti stilovi zabavne glazbe ili elektronska glazba, unatoč tome što djeca često iskazuju želju upravo za takvom glazbom zbog ogromnog utjecaja medija.

Zadatak pedagoga je da djeci približi glazbu putem primjerene plesne dramatizacije. Tako će se ove dvije umjetnosti (ples i glazba) međusobno prožimati, potaknuti emocije kod djece i dati dodatni poticaj kreativnom izražavanju djece. Jedino takvim načinom korištenja glazbe u funkciji plesno-ritmičkih aktivnosti omogućava se daljnje

razvijanje dječje muzikalnosti i poticanje glazbene senzibilnosti kod djece, stvaranje pozitivnog odnosa prema glazbi i oblikovanje istančanog glazbenog ukusa. Pri korištenju glazbe dječju pažnju treba usmjeriti na glazbu i njezine sastavnice, a ne joj pristupati kao zvučnoj kulisi. Isto tako, djeci bi trebalo omogućiti eksperimentiranje s različitim udaraljka Orffovog instrumentarija (slika 2), kao i s predmetima koji su im nadohvat ruke, a pomoću kojih se također može stvoriti zvuk (igračke, posuđe, papirnate vrećice...). Kao sredstvo za razvijanje osjećaja za ritam može poslužiti i glas, pljesak, lupkanje po podu ili dijelovima tijela. Uz pomoć roditelja, djeca mogu kod kuće izraditi različite udaraljke i zvečke ( npr. rižom, kamenčićima ili kukuruzom napunjena plastična posuda Cedevite, nanizane ljuske od oraha na konop i slično).

Naglasila bih važnost klavirske korepeticije na satu i kvalitetnu suradnju s korepetitorom radi intenzivnijeg utjecaja žive glazbe na djecu i što učinkovitijeg postizanja cilja nastavnog sata. Korepetitor može stvarati i atonalne zvučne efekte (npr. oponašanje grmljavine, zvuka insekata i sl.) te ovisno o njegovoj spretnosti, improvizirati veliki dio glazbe na licu mjesta. Tako neće doći do nepotrebnog gubljenja vremena oko mijenjanja glazbe pri radu s nosačima zvuka.

*Slika 2. Plesna kompozicija sa štapićima*





## 5. PLESNO-RITMIČKI ODGOJ

„Plesno-ritmički odgoj metodički je razradila plesna umjetnica i pedagoginja Ana Maletić (1904-1986), a utemeljen je na učenju o odgojnom plesu europskog reformatora plesa, koreografa i plesnog teoretičara Rudolfa Labana (1879-1958) i Emil Jaques Dalcrozeovom (1865-1950) isticanju uloge pokreta u poučavanju i izražavanju glazbe. Proučavajući ljudski pokret u svim njegovim vidovima, Laban je definirao temeljne principe na kojima počiva i pomoću kojih se može klasificirati svaki ljudski pokret, bilo funkcionalni ili umjetnički.“<sup>8</sup>

Osnovni sadržaji odgojnog plesa nalaze se u prvih osam Labanovih tema:

1. tema : Svijest o tijelu u pokretu (razvijanje kinestetičkog osjeta)
2. tema : Spoznaja vremenskog trajanja i dinamike kao elemenata ritma
3. tema : Spoznaja prostora
4. tema : Tok pokreta
5. tema : Suradnja s partnerom i grupom
6. tema : Tijelo kao instrument plesnog izražavanja
7. tema : Spoznaja osnovnih izražajnih akcija
8. tema : Radni pokreti i ritmovi rada

Iako ih Laban naziva temama, radi se o nastavnim cjelinama s nizom nastavnih tema koje su sadržajnim određenjem izvedene iz nastavnih cjelina.

---

<sup>8</sup> Janković, I. *Umjetnost pokreta i plesa u predškolskoj dobi*  
[http://www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/I\\_Jankovic\\_Umjetnost\\_pokreta-plesa.doc](http://www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/I_Jankovic_Umjetnost_pokreta-plesa.doc)

## **6. ORGANIZACIJA SATA PLESNO-RITMIČKIH AKTIVNOSTI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI**

U svakoj dobnoj skupini djece predškolskog uzrasta organizacija sata je ista, dok se intenzitet, trajanje, karakter kretanja, rječnik pokreta, teme, artikulacija nastavnog sata, očekivanja, zahtjevi i preciznost izvedbe razlikuju pa tako iz godine u godinu bivaju opširniji i zahtjevniji.

Prema Janković plesno-ritmička aktivnosti na svakom satu objedinjuje tri osnovna segmenta temeljena na osam osnovnih tema odgojnog plesa Labana:

1. primjena funkcionalne tjelesne tehnike,
2. razvijanje osjećaja za metar i jednostavne ritmove pomoću obrade brojlica u pokretu,
3. improvizacija i oblikovanje kratkih plesnih kompozicija.

Napominjem, kako je ovo podjela s obzirom na dominantne uloge pojedinog dijela sata, jer se gore navedeni segmenti isprepliću i nadograđuju jedan na drugi. Nadalje, Janković navodi kako uspješnost svakog pojedinog sata ovisi o aktivnom i kreativnom pristupu pedagoga i djece putem slobodne i maštovite primjene Labanovih tema umjetnosti pokreta.

### **6.1. Primjena funkcionalne plesne tehnike**

U ovom segmentu koristi se prva i šesta Labanova tema. Razvijanjem kinestetičkog osjećaja djeca razvijaju svijest o tijelu u pokretu: upoznaju se sa svojim tijelom i mogućnostima gibanja iz pojedinih zglobova tijela, s gestama ruku i nogu, s mogućnostima lokomocije te uče o primjeni tijela kao instrumenta plesnog izražavanja. Djeca stječu spoznaju o osnovnom uspravnom stavu i držanju tijela s prirodnim uporištem na stopalima jer pri klečanju, sjedenju ili ležanju, uporište predstavljaju drugi dijelovi tijela. Nesputano izmjenjivanje uporišta prijelazima iz jednog položaja u drugi na različite načine, a bez pomoći ruku, dobra je tehnička vježba za gipkost i ravnotežu. Funkcionalna tjelesna tehnika bavi se različitim načinima prijenosa težine tijela pri osnovnim lokomotornim akcijama kao što su hod, trk, skok i vrtnja, da bi se zatim djeca

poticala na istraživanje u drugačijim oblicima lokomocije kao što su puzanje, kotrljanje, premeti i različite vrste prijelaza položaja

Posebnu pozornost treba obratiti koordinaciji pokreta. Koordinacija je motorička sposobnost centralnog živčanog sustava u upravljanju lokomotornim sustavom ili njegovim pojedinim dijelovima. Neki od osnovnih oblika koordinacije su: koordinacija u ritmu, sposobnost pravovremene izvedbe gibanja ili "timing", agilnost, brzina učenja i izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka. Koordinacija je jedna od motoričkih sposobnosti bez koje ne bismo mogli zamisliti pokret i ples. Zglobna mobilnost ili artikuliranost, funkcionalna pokretljivost skeleta i mogućnost koordinacije istovremenog kretanja različitih zglobova tijela i zglobnih sustava preduvjet su za dobivanje amplitude pokreta ili crteža koje ostvaruje tijelo u prostoru, te konačne forme kretanja ili plesa.

Isto tako, u ovom segmentu osvježujemo dah i disanje koje predstavlja osnovu za pravilan tok i fluidnost pokreta te njegovo fraziranje.

## **6.2. Razvijanje osjećaja za metar i jednostavne ritmove pomoću obrade brojalice u pokretu**

U ovom segmentu koristi se druga, četvrta i osma Labanova tema. „Svjesni velikih mogućnosti uporabe pokreta, ritma i glazbe u poticanju i razvijanju kreativnosti kod djece, nužno je već od predškolske dobi poticati djecu na aktivnu suradnju u stvaralačkom procesu pomoću primjerene glazbe, zvuka, dramatizacije, slikovnih predodžbi, metričkog i slobodnog ritma te uporabe rekvizita.“<sup>9</sup>

Kod djece se budi svijest o organskoj podlozi ritma, njihova pažnja usredotočuje se na subjektivni i objektivni doživljaj vremena (brzine) i jačine (intenziteta) pokreta, razvija se osjećaj za ritam, fraziranje i tok pokreta, kao i svijest o cjelini pokreta, počevši od motiva, preko fraze do sekvence. Djeca uče prepoznati i osvijestiti unutrašnje poticaje na pokret. Upoznaju se s udaraljka, različitim zvučnim efektima, ritmom govora te tako sami stvaraju ritmičku pratnju vlastitim pokretima. Djeca se potiču da prepoznaju ritam svakodnevnih radnih pokreta u kojima se ritam očituje u pravilnom izmjenjivanju jačih i slabijih, odnosno težih i lakših, faza gibanja.

---

<sup>9</sup> Janković, I. *Umjetnost pokreta i plesa u predškolskoj dobi*  
[http://www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/I\\_Jankovic\\_Umjetnost\\_pokreta-plesa.doc](http://www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/I_Jankovic_Umjetnost_pokreta-plesa.doc)

Primjer za metar/mjeru i jednostavne ritmove u brojalicama je brojalica Boc, boc iglicama:

Dvočetvrtinska mjera:

BOC-BOC / IGLI-CAMA,

NE DI-RAJ GA / RUČI-CAMA,

BODE-BODE / JEŽ-0,

BIT' ĆE-SUZA / BJEŽ-0.

Ritam:

BOC-BOC / I-GLI-CA-MA

NE-DI-RAJ-GA / RU-ČI-CA-MA,

BO-DE-BO-DE / JEŽ-0,

BIT'-ĆE-SU-ZA / BJEŽ-0.

Djeca se igraju zvučnim kontaktima u pulzaciji teze i arze (poput satova koji svi jednako kucaju) te tako osvješčuju mjeru. Zatim pljeskom „izgovaraju“ tekst brojalice, odnosno njezin ritam, da bi na kraju brojalicu izvodila pokretom.

### 6.3. Improvizacija i oblikovanje kratkih plesnih kompozicija

U ovom segmentu koristiti će se treća, peta i sedma Labanova tema s posebnim naglaskom na razvoj individualnog načina kretanja svakog pojedinog djeteta. Djeca razvijaju svijest o prostoru koji ga okružuje i u kojem se pokret ostvaruje, razvijaju svijest o osobnom (kinesfera) i općem prostoru; osvješčuju prostorne razine uz spoznaju koji dijelovi tijela im pripadaju po svom prirodnom položaju; ispituju prostor iznad i ispod sebe, ispred i iza tijela te prostor s desne i lijeve strane tijela kroz prostorne akcije dizanja-spuštanja, zatvaranja-otvaranja, prodiranja-povlačenja.

Nadalje, djeca razvijaju svijest o izražajnim kvalitetama koje posjeduje svaki pokret.

Prema Janković „Laban je uočio postojanje četiri univerzalna faktora koji predstavljaju srž svakog pokreta jer svaki ljudski pokret ima određeni intenzitet, vremensko trajanje, prostorni put i tok kojim se odvija. Kod svakog faktora možemo izdvojiti i doživjeti dvije suprotne kvalitete čime se ljudski pokret osvješčuje kao odraz neraskidive veze između unutrašnjeg poticaja na kretanje i njegove tjelesne manifestacije. Fizičku manifestaciju

unutrašnjeg doživljaja Laban je nazvao efortom.<sup>10</sup>

Janković takvu podjelu predstavlja sljedećom tablicom:

*Tablica 1. Faktori pokreta i pripadajuće kvalitete*

<b>FAKTORI POKRETA</b>	<b>SUPROTNE KVALITETE</b>	
PROSTOR	izravno	neizravno/fleksibilno
JAČINA	snažno/teško/napeto	lagano/opušteno
VRIJEME	trenutačno/brzo	dugotrajno/sporo
TOK	vezano/sputano	slobodno/nesputano

Osvješčivanjem subjektivnog osjećaja za faktore pokreta (Prostor, Jačina i Vrijeme) koji predstavljaju sastavnicu svakog pokreta proširuju se kreativne mogućnosti djece. Kombinacijom različitih faktora kretanja dobivamo efort akcije: udar, potiskivanje, savijanje i odmašaj/bičevanje, lebdenje, treptaj, doticaj i klizanje.

*Tablica 2. Efort akcije*

<b>EFORT AKCIJA</b>	<b>PROSTOR</b>	<b>JAČINA</b>	<b>VRIJEME</b>
<b>UDAR</b>	izravno	Snažno/teško/napeto	trenutačno/brzo
<b>POTISKIVANJE</b>	izravno	Snažno/teško/napeto	dugotrajno/sporo
<b>SAVIJANJE</b>	neizravno	snažno/teško/napeto	dugotrajno/sporo
<b>ODMAŠAJ/ BIČEVANJE</b>	neizravno	snažno/teško/napeto	trenutačno/brzo
<b>LEBDENJE</b>	neizravno	lagano	dugotrajno/sporo
<b>TREPTAJ</b>	neizravno	Lagano	trenutačno/brzo
<b>DOTICAJ</b>	izravno	Lagano	trenutačno/brzo
<b>KLIZANJE</b>	izravno	Lagano	dugotrajno/sporo

<sup>10</sup> Janković, I. *Umjetnost pokreta i plesa u predškolskoj dobi*  
[http://www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/I\\_Jankovic\\_Umjetnost\\_pokreta-plesa.doc](http://www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/I_Jankovic_Umjetnost_pokreta-plesa.doc)

U ovom segmentu posebno je naglašen socijalni aspekt odgoja jer kroz svoje sadržaje ove Labanove teme djecu upućuju na međusobnu interakciju, potiču ih na suradnju pri čemu se pažnja sa samoga sebe prenosi na drugo dijete ili više njih.

Oblikovanju kratkih plesnih kompozicija prethodi improvizacija, odnosno dječje spontano i nesputano izražavanje tijelom svojeg osobnog doživljaja određene teme na poticaj pedagoga i uz pomoć glazbe (slika 3). Sljedeći korak je odabir odgovarajućih pokreta i oblikovanje kratke plesne sekvence. Nakon utvrđivanja odabrane sekvence pokreta pristupa se njezinom uvježbavanju i izrađivanju. Kako bi izbjegli dosadu pri izvježbavanju sekvence potrebno je djecu svaki puta usmjeriti na različite aspekte izvedbe: tehnički moment, ritam, dinamički moment, usmjerenost pažnje, izražajnost pokreta. Isto tako, budući da se radi o predškolskom uzrastu nije uputno često ponavljati istu sekvencu na jednom satu, već samo uvježbavanje određene sekvence rasporediti kroz više nastavnih sati. Završni korak u stvaralačkom procesu je faza konačnog koreografskog oblikovanja koji podrazumjeva spajanje više sekvenci u jednu smislenu cjelinu, raznolikost grupnih odnosa, prostornih promjena, mogućnost ponavljanja itd.

*Slika 3. Dječje spontano i nesputano izražavanje*



## 7. NASTAVNI SAT PLESNO-RITMIČKE AKTIVNOSTI

Sat plesno-ritmičke aktivnosti podijeljen je na četiri dijela s odgovarajućim trajanjem:

- uvodni dio sata traje od 3-5 minuta,
- pripremni dio sata traje od 5-10 minuta,
- glavni dio sata traje od 15-25 minuta,
- završni dio sata traje od 3-5 minuta.

Budući da govorimo o djeci predškolske dobi koja imaju kratkotrajnu koncentraciju i izrazitu potrebu za promjenom aktivnosti, trajanje pojedinih djelova sata, kao i sata u cjelini ne treba doslovno shvatiti. Najvažnije je da se dijelovi sata međusobno nadovezuju stvarajući pritom povoljne uvjete za prijelaz.

Izbor sadržaja, oblici rada i sredstva koja će se primijeniti, ovise o nekoliko čimbenika: dob i broj djece, homogena ili nehomogena skupina, prostor te sadržaj glavnog dijela sata. Pri izboru sadržaja svakako treba paziti da motorička gibanja budu primjerena dobi i djeci razumljiva, da osiguravaju izmjenu napora i odmora kako se djeca ne bi preopteretila ili ozlijedila.<sup>11</sup> Također je nužno da su dramatizacije prilagođene dobi polaznika (slika 4).

Slika 4. Primjerena dramatizacija



<sup>11</sup> Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju* (str. 53-55). Zagreb: Školska knjiga

Pedagozi moraju poštivati metodičke principe. Prema Findaku to su princip odgojnosti i zdravlja, jasnoće, zornosti, svjesnosti i aktivnosti, sustavnosti i postupnosti, raznovrsnosti, svestranosti, primjerenosti i praktične primjenjivosti te individualizacije, čime se stvara temeljni preduvjet za efikasnost cjelokupnog odgojno-obrazovnog procesa, a samim time i plesno-ritmičkih aktivnosti.

Jedan od važnih preduvjeta za realizaciju cilja i zadaća plesno-ritmičkog odgoja u radu s djecom predškolske dobi jest pravilan izbor i primjena metoda rada koje su uvjetovane ciljem i zadaćom koja se želi ostvariti, dobi djece, njihovim karakteristikama, sposobnostima i mogućnostima, izborom vježbi te međusobnim odnosom djece i pedagoga. U radu s djecom predškolske dobi u plesno-ritmičkom odgoju primjenjujemo metodu imitacije, ilustracije, dramatizacije, demonstracije, metodu usmenog izlaganja, metodu postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka, kombinirane metode vježbanja i sintetičku metodu učenja.<sup>12</sup>

Organizacijski oblici rada su frontalni, individualni, u parovima ili u skupinama.

Na satu plesno-ritmičkog odgoja djeca moraju imati prikladnu opremu. Za djevojčice su to dres i taice, a za dječake majica i hlačice uz odgovarajuće papuče ili čarape u kojima se ne kliže.

---

<sup>12</sup> Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju* (str. 99). Zagreb: Školska knjiga



## 8. STRUKTURA NASTAVNOG SATA PLESNO-RITMIČKE AKTIVNOSTI

Unatoč tome što je svaki sat plesno-ritmičke aktivnosti nedjeljiva cjelina i što na svakom satu treba objediniti sva tri navedena segmenta, radi boljeg razumijevanja funkcije pojedinog dijela sata, analizirat ću svaki njegov dio.

### 8.1. Uvodni dio sata

Cilj uvodnog dijela sata je emotivno i fiziološki pripremiti djecu za daljnji rad.

Nakon evidentiranja prisutne djece, sat započinje okupljanjem na sredini dvorane gdje se djeca primaju za ruke i „napuhuju balon“, da bi se na glazbeni znak poput balona ispuhivala i vraćala u početni položaj. U starijim grupama potrebno je djeci dati veću slobodu i dopustiti im individualni doživljaj napuhivanja i ispuhivanja balona kako bi se raspršili i slobodno kretali po prostoru. Uputno je poticati ih na doživljaj slobodnog leta balona, kako bi se primijenile mogućnosti kretanja kroz tri prostorne razine (niska, srednja i visoka) različitim prostornim putovima (izravni-neizravni).

Budući da uvodni dio predstavlja prvi kontakt između pedagoga i djece, dobro je sat započeti pozdravom. Sam pozdrav može se spojiti s vježbom istezanja i dinamikom/jačinom. Djeca udahnu i dignu ruke u uzručenje nakon čega izgovore „Dobar dan“ uz sinhronizirani pretklon tijela s rukama koje idu kroz odručenje do poda i napomenom da se koljena ne grče. To ponove tri puta s postepenom gradacijom dinamike/jačine kako glasa tako i samog kretanja.

Kako je izrazito važno da se u uvodnom djelu sata postigne ugodno raspoloženje na satu iz niza mogućih brojalica u ovom radu navela bi jednu koja iz sata u sat veseli djecu radi osobnog kontakta sa drugim djetetom, a ujedno priprema tijelo na daljnju aktivnost i osvježuje određeni ritmički obrazac (slika 5).

Brojalica: Stojim ravno kao štap, ručicama tap-tap-tap.

Stojim ravno kao stup, nožicama tup-tup-tup.

Korak simo, korak tamo, okrenuti se to svi znamo.

Slika 5. Brojalica u pokretu



I na kraju uvodnog dijela sata, primjenom dinamičkih kretanja potrebno je staviti u pokret sve dijelove tijela, pripremiti organizam na povećane napore na satu, utjecati na jačanje mišića, na razvoj opće motorike i na povećane funkcije dišnog i krvožilnog sustava. Primjerene vježbe za djecu tog uzrasta su: istraživanje različitih mogućnosti kretanja kad zamislimo hodanje u različitoj obući, ili zamislimo kretanje po različitoj podlozi, ili kretanje kao odraz različitih raspoloženja ili radnji (hod po prstima kao da nosimo visoke pete ili branje voća ili prave se važnima; hod po petama - ljutnja, stupanje – kao vojska u čizmama, trčanje – kao sportaši u tenisiceama, hod u čučnju – sakupljanje predmeta s tla, stavljanje voća u košaru i slično).

## 8.2 Pripremni dio sata

Cilj je pripremnog dijela sata da se djeca upoznaju sa svojim tijelom i mogućnostima gibanja iz pojedinih zglobova tijela. Primjenom odgovarajućih vježbi potrebno je funkcije lokomotornog, respiracijskog i kardiovaskularnog sustava podignuti na višu razinu.

Osnovni sadržaj pripremnog dijela sata je funkcionalna tjelesna tehnika čijom se primjenom utječe na pravilno držanje tijela, jačanje pojedinih grupa mišića, njihovo svjesno zatezanje i opuštanje te pokretljivost čitavog tijela. Na taj se način poboljšava opća tjelesna kondicija, vještina, sklad i izražajnost pokreta.

Izbor vježbi uvjetovan je sadržajima glavnog dijela sata. Iako vježbama trebamo obuhvatiti cijeli organizam, osobito je potrebno staviti u funkciju one dijelove tijela koji će biti aktivniji u glavnom dijelu sata. U plesno-ritmičkom odgoju svaka vježba mora biti dramaturški potaknuta (da-ne vježba, barka, krpena lutka, snjeguljica, maca itd).

### 8.2.1. Razvojni obrasci pokreta

U knjizi *Making Connections: Total Body Integration Through Bartheleff Fundamentals* Hackney objašnjava razvojne obrasce pokreta te izdvaja sljedeća pitanja pomoću kojih možemo razumjeti stvaranje i odvijanje pokreta na principu logičnih povezanosti/konekcija.

Kako je organizirano/povezano cijelo tijelo?

Što je u tijelu dosljedno zadržano?

Koji se dijelovi tijela kreću?

Odakle u tijelu započinje pokret?

Kako se pokret širi kroz tijelo?

Prema Hackney cijelo tijelo može se organizirati na sljedećim obrascima povezanosti nastalih na razvojnim karakteristikama djece do 12 mjeseci

- **Dah/disanje** predstavlja povezanost s centrom tijela poput pupčane veze i uključuje stanično i plućno disanje. Ujedno predstavlja ključ za fluidnost i tok pokreta i njegovo unutarnje oblikovanje. Dobra tehnika disanja ne samo da olakšava izvedbu, već doprinosi i estetskom doživljaju plesa. Zato je zadržavanje disanja jedna od osnovnih grešaka do koje često dolazi pri izvođenju onog plesnog elementa koji iziskuje veći fizički ili mentalni napor.
- **Povezanost centralno-distalno/periferno** usklađuje odnos svakog pojedinog uda sa središnjim centrom, uključuje razvojnu potporu iz centra tijela i minimalizira pretjeranu ovisnost o vanjskim mišićima. Primjer takvog obrasca povezanosti je skupljanje i širenje poput morske zvijezde (slika 6).

Slika 6. Širenje poput morske zvijezde



- **Povezanost glava-trtična kost/“repić“** gradi osjećaj osobne povezanosti kroz unutarnju vertikalu tijela koju čini snažna i fleksibilna kralježnica. Primjer takvog obrasca je vježba u „barci“. Pri izdahu trup je pod utjecajem sile teže pasivan i neartikuliran (slika 7), dok je pri udahu trup izdužen, artikuliran s naglaskom na osjećaj protunapetosti iz prvog vratnog kralješka i trtične kosti/“repića“ (slika 8).

Slika 7. Pasivan trup



Slika 8. Izduženi trup



- **Gornja-donja povezanost/homologna** podrazumijeva simetrično pokretanje gornjih i donjih udova te izgrađuje osjećaj uzemljenja, snage i namjere kroz akcije prepuštanja tlu i guranja u tlo. Na taj način se iz akcije guranja u tlo ispravno postiže akcija stremljenja u prostor što omogućava akciju privlačenja, a da se pritom izbjegne nepovezanosti (diskonekcija) sa središtem. Primjer takvog obrasca su vježbe guranja donjeg (slika 9) i gornjeg (slika 10) djela tijela što rezultira izmjenjivanjem prostornih razina.

*Slika 9. Odgurivanje rukama*



*Slika 10. Odgurivanje nogama*



- **Povezanost polovice tijela/homolateralna** organizira tijelo na način da ono može djelovati istovremeno s jednom stabilnom stranom, a drugom mobilnom. To podrazumijeva istovremeni pokret gornjeg i donjeg lijevog i gornjeg i donjeg desnog ekstremiteta, prijenos težine tijela s lijeva na desno i obrnuto.

Primjer takvog obrasca je puzanje po podu poput guštera (slika 11).

Slika 11. Puzanje poput guštera



- **Poprečno – bočna/kroslateralna povezanost** razvija dijagonalnu vezu kroz tijelo i postepenu rotaciju u proksimalnim zglobovima kako bi se olakšao potpuni trodimenzionalni pokret. Također razvija mogućnost spiralnog kretanja.

Primjer takvog obrasca je poskok (slika 12), hodanje, četveronožno puzanje (slika 13).

Slika 12. Poskok



Slika 13. Četveronožno puzanje



### 8.3. Glavni dio sata

Cilj glavnog dijela sata je osvijestiti djeci četiri univerzalna faktora pokreta, a to su prostor, jačina, vrijeme i tok, zatim razvijati osjećaj za metar i jednostavne ritmove, poticati dječju kreativnost te utjecati na antropološki status djece.

Ovaj dio sata po trajanju je najduži, kognitivno, psihičko i fiziološko opterećenje je najveće pa je stoga i najveća mogućnost utjecaja na cijeli organizam.

Sadržaji za „A“ dio glavnog dijela sata odabiru se iz sljedećih nastavnih cjelina koje su okosnica Labanovih tema odgojnog plesa, a to su: spoznaja vremenskog trajanja i dinamike kao elemenata ritma; spoznaja prostora; tok pokreta; suradnja s partnerom i grupom; spoznaja osnovnih izražajnih akcija; radni pokreti i ritmovi rada.

Budući da na taj dio sata otpada oko dvije trećine ukupno raspoloživog vremena, potrebno je odabrati one teme koje mogu odgovarati načelu svestranosti i raznovrsnosti kako bi utjecaj na organizam bio što svestraniji.<sup>13</sup>

U ovom dijelu sata dramatizacija je temeljni poticaj za improvizaciju koji će nam omogućiti da dođemo do željenog cilja.

#### Primjer I:

Glavna tema: vođenje pokreta pojedinim dijelovima tijela kroz prostor. Pomoćne teme: razvijanje osjećaja za ritam, fraziranje i tok pokreta

Cilj: Osvjestiti pojedine dijelove tijela i njihove mogućnosti vođenja pokreta kroz prostor.

Zadaci:

#### 1. Antropološki:

- a) Antropometrijske karakteristike: Stimulirati skladan tjelesni razvoj djece povećanjem mišićne mase i reduciranjem potkožnog masnog tkiva, te utjecati na povećanje pokretljivosti u zglobovima.
- b) Motoričke sposobnosti: Utjecati na razvoj koordinacije cijelog tijela.

---

<sup>13</sup> Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju* (str. 58-59). Zagreb: Školska knjiga

- c) Funkcionalne sposobnosti: Prilagodba tijela na povećane tjelesne aktivnosti te razvoj kardiovaskularnog i respiracijskog sustava.
2. Obrazovni: Učenje novog motoričkog znanja.
  3. Odgojni: Utjecati na izgrađivanje osobnosti kroz stvaralaštvo, na stvaranje pozitivne atmosfere za rad, na razvoj discipline, na međusobnu suradnju u grupi.

Dramatizacija:

Nalazimo se u začaranom dvorcu i tražimo put do izlaza. Prolazimo kroz neobične prostorije, nailazimo na razne prepreke i slijedimo zagonetne upute kako bismo došli do cilja.

Avantura počinje...

1. Prostorija paučine

KROZ PAUČINU I PRAŠINU UPOTRIJEBI RUKU VRIJEDNU

KADA BUDE ČISTO SVE

NA PODU U SREDINI PROČITAJ UPUTU JEDNU!

Raznim dijelovima ruku, istražujući kroz vođenu improvizaciju djeca kreću u pokret slobodno po prostoru. Ruke ih vode u pokret „kroz paučinu“: prstima, dlanovima, laktovima i rukama.

Usvajanje kratke sekvence pokreta.

2. Put bez kraja

PUT U OVOJ SOBI POČETKA NITI KRAJA NEMA,

NACRTAJ GA PRSTOM TI,

A OSTALE GLAVE VJERNO ĆE GA PRATITI.

Jedno dijete „crtá“ zamišljen put po prostoru pokretom koji je vođen prstom ruke, a ostala djeca prate ga pokretom glave.

Nakon improvizacije pedagog odabire najzanimljivije pokrete i oblikuje kratku sekvencu.



### 3. Labirint

ZIDOVI SU ŽIVI, ALI NISU KRIVI.

HODAJ, PROVUCI SE I PUŽI,

ZA PUT KROZ LABIRINT

NOGAMA SE SLUŽI.

Vođenom improvizacijom djeca istražuju u pokretu mogućnosti provlačenja kroz uski labirint koristeći razne dijelove nogu kao inicijaciju pokreta: stopala, pete, koljena i čitavu nogu.

Usvajanje sekvence pokreta temeljene na dječjoj improvizaciji

### 4. Put kući

I ZA KRAJ, NEK' SVE SE NOGE SLOŽE

DA SE PUT KUĆI LAKŠE NAĆI MOŽE.

Skupina oblikovana kao jedno čudnovato tijelo s puno nogu kreće se prema izlazu iz dvorca.

#### **Primjer II:**

Glavna tema: kontakti između pojedinih dijelova tijela. Pomoćna tema: kontakti unutar para i grupe

Cilj: Pronalaženje novih pokreta kojima se ostvaruju kontakti između pojedinih dijelova tijela, unutar para i skupine.

Zadaci:

#### 1. Antropološki:

- a) Antropometrijske karakteristike: Stimulirati skladan tjelesni razvoj djece povećanjem mišićne mase i reduciranjem potkožnog masnog tkiva te utjecati na pokretljivost lokomotornog sustava.
- b) Motoričke sposobnosti: Utjecati na razvoj preciznosti i koordinacije cijelog tijela.
- c) Funkcionalne sposobnosti: Utjecati na povećanje funkcije respiratornog i srčanožilnog sustava u svrhu uspostave balansa između dopreme i potrošnje energije

2. Obrazovni: Obogaćenje rječnika pokreta
3. Odgojni: Razvijanje smisla za umjetničke sadržaje, razvijanje mašte i stvaralaštva, zajedništva i suradnje, razvoj radne discipline.

#### Dramatizacija:

##### 1. Prije i poslije brodoloma

Djeca sjede jedan iza drugoga kao u čamcu i hvataju dijete ispred sebe za laktove, imitiraju pokrete veslanja te se koristeći nisku razinu prostora kreću dvoranom. Nakon brodoloma koji je prikazan kroz promjenu dinamike i kotrljanje po podu, djeca leže, dotiču različite dijelove svojeg tijela, trljajući ih kao da se žele ugrijati nakon brodoloma.

##### 2. Začarani greben

U ovom dijelu djeci se demonstrira princip magneta te se oni prvo igraju s magnetima kako bi iskustveno doživjeli pojavu privlačne sile magneta.

Djeca zamišljaju kao da ih je more izbacilo na začarani greben gdje djeluju snažne magnetske sile. Djeca stoje, ali ne mogu pomaknuti nogu jer ih magnet drži za tlo. Koriste ruke da bi odvojili stopala od tla. Magnet se odjednom pojavljuje na različitim dijelovima tijela te spaja djecu u parove, primjerice dlanovima, leđima, glavom, stražnjicom.

##### 3. Put ka kopnu

Sva djeca povuku se u jedan kraj dvorane i prelaze na drugi povezujući se u neprekinuti lanac pri čemu jedno po jedno dijete sa zadnjeg mjesta u lancu prelazi na prvo, kao da grade pontonski most.

##### 4. Veselje

Nakon uspješnog prelaska na kopno djeca veselo plešu u parovima, da bi na kraju oblikovala kolo.

Na sljedećem satu zadaci iz obrađenih tema oblikuju se u kraće plesne kompozicije, a tijekom sljedećih satova može se oblikovati plesni sastav koji je rezultat povezivanja sekvenci odabranih i fiksiranih na temelju dječje improvizacije.

„U „B“ dijelu glavnog dijela sata, koji čini otprilike trećinu raspoloživog vremena“<sup>14</sup> primjenjujemo plesne igre. Prema Maletić psiholog Ribot zastupa mišljenje da je „ples

---

<sup>14</sup> Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju* (str. 59). Zagreb: Školska knjiga

nikao iz nagona za igrom“ i da predstavlja „najpotpuniji oblik igre, jer izvire iz motoričkih nagona za aktivnošću.“<sup>15</sup>

Iako o plesu možemo govoriti kao o igri, između ostalog i zbog njegovih repetitivnih obrazaca, u radu s djecom govorimo o igri koja ima svoja pravila s kojima moraju biti unaprijed upoznata sva djeca, kojoj je potrebna kontrola provedbe i u kojoj je na kraju potrebno imenovati pobjednika. Obuzetost igrom i pozitivne emocije (radost, uzbuđenje, jaka volja i želja za uspjehom) koje se ostvaruju kroz igru obogaćuju dijete i pridonose izgrađivanju njegova karaktera.

Potrebno je naglasiti važan motivacijski moment igara jer djeca već pri ulasku u dvoranu pitaju hoćemo li danas igrati pojedinu igru te s veseljem iščekujući upravo taj dio sata.

#### **Primjer I:**

„Igračke na tavanu“

Djeca postavljena u formaciji kruga zauzimaju položaj svoje najdraže igračke. Igračke imaju opasnog čuvara koji je vrlo mrzovoljan, ljutito hoda između njih i ne dozvoljava im da se pomaknu, vesele, igraju, a kamoli plešu. Lutke su nepomične poput kipova sve dok čuvar ne zaspi (slika 14), nakon čega polako i u velikoj tišini započinju svoj ples. Pokreti su isprva isprekidani. Nakon nekog vremena pokret postaje povezan i djeca slobodno po prostoru izvode one plesne pokrete koji ih najviše vesele i raduju. U glazbi moraju prepoznati obrazac za zadani pokret, primjerice okret ili određeni ravnotežni položaj. Nakon određenog vremena glazba se prekida i daje znak za buđenje čuvara. U tom trenutku djeca zauzimaju položaje s početka priče. Čuvar odabire dijete koje je najtočnije zapamtilo svoj početni položaj i zadržalo ga bez pomicanja i ono će na sljedećem satu plesati zločestog čuvara.

U starijim skupinama potrebno je dozvoliti čuvaru da pomiče „igračke“ i mijenja im položaje. Na kraju plesa dijete zauzima položaj u koji ga je čuvar postavio. Isto tako, moguće je dozvoliti čuvaru da se unutar plesa igračkaka povremeno budi. U tom trenutku djeca zaustavljaju pokret te se zadržavaju u položaju u kojem se tog trenutka nađu.

---

<sup>15</sup> Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu* (str. 15). Zagreb: Kulturno – prosvjetni sabor Hrvatske

Slika 14. Igračke na tavanu



**Primjer II:**

Igra imitacije „Oponašaj me!“

Jedno dijete bira glazbu (veselu, strašnu, brzu, polaganu, isprekidanu, tihu...) na koju želi plesati. Ostala djeca pokretom prate improvizaciju djeteta. Na glazbeni znak djeca se zamrznu poput ledenih skulptura, a dijete koje je do tada bilo vođa zauzima položaj djeteta koje je po njegovom sudu zavrijedilo da bude sljedeći vođa grupe.

**Primjer III:**

Brojalice: En-ten-tini, Boc-boc iglicama i sl.

Kod djece se brojalicama prvo osvješčuje mjera, a zatim ritam (i to pljeskanjem, doticanjem različitih dijelova, toptanjem nogu, stupanjem, glasom). Pjevanje ili izgovaranje teksta brojalice i istovremena realizacija metra pokretom predstavljaju osnovni primjer dvodioničnosti unutar tijela.

Podjelom u dvije skupine pri čemu jedni kucaju mjeru kao satovi, a drugi pričaju ili pjevaju brojalicu uz pljeskanje ritma postiže se dvodioničnost unutar skupina.

Zatim se prelazi na izvedbu brojalice pokretom.

Na kraju djeca igraju igru lovice (četveronoške, na jednoj nozi, trčanjem i sl).

#### **Primjer IV:**

Oponašanje kretanja životinja s prekidima na glazbeni znak na koji se djeca s obzirom na visinu tona penju ili skrivaju ispod nečeg ili zauzimaju zadane ravnotežne položaje.

Izuzetno je važno izbjeći da pri igranju navedenih igara djeca biraju samo sebi simpatičnu djecu ili svoje prijatelje za „pobjednike“ igre pa pedagog mora voditi evidenciju „pobjednika“ i navoditi na izbor djece. Isto tako „pobjednike“ je potrebno nagraditi pljeskom od strane ostale djece.

#### **8.4. Završni dio sata**

Cilj završnog dijela sata je dovesti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata.

Zato u završnom dijelu sata treba primijeniti sadržaje koji neće izazvati velika opterećenja. Potrebno je utjecati na djecu takvim sredstvima i oblicima rada kojima je posljedica smirenje organizma.<sup>16</sup>

Mogući sadržaji koji to omogućuju su:

- označavanje mjere unutar ritma na razne načine (pljeskom, doticanjem određenog dijela tijela, zvukom), dok djeca slobodno sjede ili kleče u prostoru,
- vježbe istezanja (djeca zauzimaju položaje u kojima istežu tijelo dok jedno dijete ili više njih prolazi kroz sve prolaze koje dječje tijelo oblikuje, a da se pri tome ne dotiču),
- vježbe opuštanja u vezi s disanjem,

---

<sup>16</sup> Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju* (str. 60). Zagreb: Školska knjiga

- vježbe na ispadanje u kojima djeca pomiču određeni dio tijela s obzirom na unaprijed dogovorenu visinu zvuka koji svira korepetitor

Sat završava pozdravom i izlaskom djece iz dvorane organiziranih u kolonu uz glazbenu pratnju i sukladno načinu kretanja prvog djeteta u koloni.

### **8.5. Ostali organizacijski oblici rada**

Dva sata tijekom školske godine bitno se razlikuju od ostalih. To su ogledni sat i priredba-završna produkcija. Ovakvi oblici rada djeci su iznimno važni jer ih dodatno motiviraju za rad. Prikaz jednog sata pred roditeljima, braćom i sestrama, bakama i djedovima djetetu pruža priliku da razvija samostalnost, odgovornost, sigurnost u sebe i da stekne ili potvrdi važnost u svojim očima i u očima najbližih. Priredba-završna produkcija uključuje scenski nastup u nekom od gradskih kazališta čime se stječe iskustvo nastupanja pred publikom. Dijete se suočava s novim, većim prostorom pozornice sa scenskom rasvjetom, s probama. Sve to stvara nezaboravan plesni doživljaj pa se s još većim žarom iščekuje prvi sat plesno-ritmičke aktivnosti nakon praznika.

Kako bi ovakvi nastupi bili svrhoviti i radosni za djecu, a ne stresni i puni nelagode potreban je redoviti rad djece i pedagoga. To znači da se djeca trebaju pripremati tijekom cijele godine u sklopu redovite aktivnosti, da se ne trebaju uvoditi dodatne probe na kojima se više puta za redom izvježbavaju koreografije što djecu ne motivira i stvara im dodatni nepotrební pritisak. Za ogledni sat i nastup treba se odlučiti za one sadržaje u kojima mogu sudjelovati sva djeca i u kojima se sva djeca osjećaju sigurno.

Isto tako unutar školske godine potrebno je djeci omogućiti i tematske satove povodom raznih događanja (npr. Svjetski dan plesa, Ples pod maskama, Dan planete Zemlje, Svjetski dan djece, proslava zadnjeg sata uoči zimskih i proljetnih praznika). To je prilika da se djeci omogući potpuna sloboda u izboru glazbe i kostima; da se priredi zakuska i da se djeca slobodnije međusobno druže. Pedagozi bi trebali aktivno popratiti tematske satove, kostimirati se, sudjelovati u igrama i slično te se tako još više približili djeci i stvorili ugodnu atmosferu za još uspješniji nastavak aktivnosti.

## 9. KRITIČKI OSVRT

Plesno-ritmički odgoj kao aktivnost stavlja se uz bok likovnim, dramskim i glazbenim aktivnostima, dok su sportske aktivnosti i tečajevi stranih jezika odvojena kategorija. Takva podjela nema nikakvo čvrsto uporište jer plesno-ritmička aktivnost jedina ima zastupljene kreativne i umjetničke sadržaje, a u isto vrijeme i vrlo snažno i djelotvorno utječe na pravilan tjelesni rast i razvoj. Iz toga možemo zaključiti da bi plesno-ritmički odgoj trebao biti zaseban vid aktivnosti.

Isto tako, razmišljanje da su plesno-ritmičke aktivnosti isključivo za djevojčice potpuno je pogrešno i neutemeljeno. Jer kao što kaže Janković „bavljenje suvremenom plesnom umjetnošću zbog pokreta koji su prirodniji i bliži ljudskom habitusu, zbog mogućnosti kreiranja različitog plesnog vokabulara te razvijanja svijesti o mogućnostima različitih kombinacija kvaliteta pokreta, također pogoduje dječacima jer ih ne zatvara u obrasce plesnog vokabulara i kvaliteta pokreta akademskog stila“.<sup>17</sup>

Stoga, ne postoji nikakvo logično objašnjenje za nezastupljenost plesno-ritmičkih aktivnosti u općeobrazovnom sustavu jer u mnoštvu intelektualno-teorijskih predmeta dva sata tjedno tjelesne i zdravstvene kulture ne zadovoljava niti minimalne potrebe za kretanjem. S dva dodatna sata plesno-ritmičkog odgoja, osim dodatne fizičke aktivnosti, utjecalo bi se i na kreativnost djece što bi u konačnici rezultiralo boljim i veselijim pristupom ostalim satovima.

---

<sup>17</sup> Janković, I. *Značenje pokreta i plesa u cjelokupnom razvoju djeteta predškolske dobi*

[http://www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/I\\_Jankovic-Znacenje\\_pokreta-plesa.doc](http://www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/I_Jankovic-Znacenje_pokreta-plesa.doc)

## 10. ZAKLJUČAK

U zaključku ću se ograničiti na nedostatak kvalitetno educiranog kadra za provedbu plesno-ritmičkih aktivnosti i zabrinjavajuće neznanje, nemogućnost razlikovanja i odvajanja kreativnog, odgojnog plesa od reproduktivnih plesnih izraza.

Potreba za kretanjem, pokretom, igrom imanentna je svakom ljudskom biću. Iz tog razloga sva djeca spontano plešu.

*„Jer pokret, kao i glas, izvodi čovjek sam od sebe, sa samim sobom i iz sebe samoga.“<sup>18</sup>*

Međutim, jako ih malo osvijesti svoje tijelo, uskladi kretnje i pronađe svoj pokret. Ta manjina, uistinu sretne djece, pohađa kvalitetne plesno-ritmičke aktivnosti, a kao nadgradnju tome upisuju jednu od samo 6 osnovnih škola u Hrvatskoj (od koje su 2 u Zagrebu i po jedna u V.gorici, Rijeci, Zadru i Osijeku) u kojima se sistematski pristupa plesnoj kulturi i plesno-ritmičkom odgoju. Ostala djeca, nažalost ostaju na razini reproduktivnih plesnih izraza i kod njih ples ostaje imitacija pokreta, koju u najvećem slučaju s obzirom na dob niti razumiju niti im pristaju. Kod njih, nažalost, ples ostaje na razini sporta i nikada ne osjete umjetnički i kreativni moment plesa.

Stoga je neupitna važnost plesno-ritmičkog odgoja za razvoj svakog djeteta, a sadržana je u skladnom i jednakovrijednom razvoju tjelesnog i duhovnog područja. Dijete je biće emocija i pokreta. Dijete bi se svakodnevno moralo kreativno izražavati pokretom! Uključivanjem djece u kvalitetne plesno-ritmičke aktivnosti već od najranije dobi pozitivno se utječe na mnoge probleme današnje djece i mladeži kao što su pretilnost, negativan stav prema svojem i tuđem tijelu, poremećaji ponašanja, nasilje, usamljenost i pomankanje empatije, a razvija se kreativnost, kinestetička, glazbena i prostorna inteligencija. Plesni odgoj pozitivno utječe na rad pojedinih organa i organizma u cjelini, pomaže izgradnji i održanju zdravih kostiju, mišića i zglobova, utječe na srčano-žilni i respiratorni sustav, utječe na senzibilnost organizma prema djelovanju hormona, unaprijeđuje psihičko zdravlje i smanjuje osjećaj stresa, razvija smisao za svjesno estetsko doživljavanje, stvaralačku intuiciju, oblikovanje skladnih pokreta te oblikovanje tijela. Ukratko, pozitivno se utječe na tjelesni, emocionalni, socijalni, intelektualni i duhovni razvoj.

---

<sup>18</sup> Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu* (str. 30). Zagreb: Kulturno – prosvjetni sabor Hrvatske



I na kraju, citirala bi jedan od ciljeva međunarodne asocijacije Dance and the Child International-daCi koji kaže da *svako dijete ima pravo na kreativni izraz pokretom i plesom, bez obzira na rasnu, vjersku, spolnu, etničku, nacionalnu ili socijalnu pripadnost.*



## 11. LITERATURA

### KNJIGE

- Brehm, M. A., McNett, L. (2008). *Creative dance for learning, The kinesthetic link*. USA: McGraw Hill
- Cohen, S.J., (1988). *Ples kao kazališna umjetnost*. Zagreb: Cekade
- Findak, V.(1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
- Gilbert Green, A. (1992). *Creative Dance for All Ages*. USA: National Dance Association
- Hackney P. (1998). *Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. New York: Routledge
- Laban, R. (1948.) *Modern Educational Dance*. London: Macdonald & Evans
- Leach, P. (2004.) *Vaše dijete*. Zagreb: Algoritam
- Maletić, A. (1986) *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske
- Maletić, A. (1983.) *Pokret i ples*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske

### ČLANAK U ČASOPISU

- Janković, I. (2009). Školske novine LX. (16). *Odgojni ples kao „srce kurikulumu“* (str. 5). Zagreb: NIP „Školske novine“ d.d.
- Đurinović, M. (1989). *Plesno-ritmički odgoj u svakodnevnom kontekstu. Umjetnost i dijete* (str. 275-279). Zagreb: NIRO „Školske novine“.

### ČLANAK U ELEKTRONIČKOM ČASOPISU

- Šimunović, D., Njegovan Zvonarević, T. (2008). *Kako djeci organizirati slobodne aktivnosti. Zdrav život*, 65.

## **RAD U ZBORNIKU**

- Janković, I. (2000). Razvoj kreativnih sposobnosti djeteta kroz plesni odgoj. U M. Matijević (ur.), *Zbornik Učiteljske akademije u Zagrebu*, II (1), (str. 233-241). Zagreb: Učiteljska akademija u Zagrebu

## **ELEKTRONIČKI IZVORI**

- AGENCIJA ZA OBRAZOVANJE I ODGOJ (2010). *Umjetnost pokreta i plesa u predškolskoj dobi: plesno-ritmički odgoj*. S mreže skinuto 7. veljače 2011. s adrese:  
[http://www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/I\\_Jankovic\\_Umjetnost\\_pokreta-plesa.doc](http://www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/I_Jankovic_Umjetnost_pokreta-plesa.doc)
- AGENCIJA ZA OBRAZOVANJE I ODGOJ (2010). *Značenje pokreta i plesa u cjelokupnom razvoju djeteta predškolske dobi odgoj*. S mreže skinuto 7. veljače 2011. s adrese:  
[http://www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/I\\_Jankovic-Znacenje\\_pokreta-plesa.doc](http://www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/I_Jankovic-Znacenje_pokreta-plesa.doc)

## **PREDAVANJA I RADIONICE**

- Van der Mast, Joan (2008.), Zagreb
- Zagrajski Vukelić, Jasmina (2009.), Požega
- Van der Mast, Joan (2009.), Zagreb