

OSNOVNE PLESNE STRUKTURE U UČENJU I USAVRŠAVANJU MOTORIČKIH VJEŠTINA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Čuljak, David

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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:117:403711>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-09-18**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva:
magistar kineziologije)

David Čuljak

**OSNOVNE PLESNE STRUKTURE U UČENJU I
USAVRŠAVANJU MOTORIČKIH VJEŠTINA
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Diplomski rad

Mentor:

izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić

Zagreb, rujan, 2022.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić

Student:

David Čuljak

OSNOVNE PLESNE STRUKTURE U UČENJU I USAVRŠAVANJU MOTORIČKIH VJEŠTINA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Sažetak

Djeca predškolske dobi, djeca su od 3-7 godina starosti. Upravo taj period dječjeg razvoja od vitalnog je značaja za razvoj motoričkih vještina. Motorički razvoj je kontinuirani proces koji je najintenzivniji u periodu od rođenja do školske dobi, odnosno šeste ili sedme godine starosti djeteta. Razvojem ravnoteže i koordinacije pri pokretu te ostalih biotičkih motoričkih znanja odnosno prirodnih oblika kretanja, djeci je omogućeno da stječu znanja o svom okruženju. Ukoliko se u ovom periodu razvoja djeteta propuste senzitivne faze razvoja motoričkih vještina, kasnije u životu djeca će propušteno teško ili nikako nadoknaditi. Usvajanje novih motoričkih vještina djece predškolske dobi iznimno je značajno i sa aspekta kognitivnog razvoja, obzirom da je u prvim godinama života djeteta motorički razvoj usko povezan s kognitivnim razvojem.

Ples je jedan od oblika tjelesne aktivnosti koji potiče usvajanje novih motoričkih vještina. Kroz ples djeca razvijaju osjećaj za estetiku, ritmičnost, harmoničnost, kao i za pravilno držanje tijela i usklađenost pokreta sa glazbom.

Za kineziologe je izrazito važno program kinezioloških aktivnosti, osim uzrastu djeteta, prilagoditi i razini motoričkih vještina djeteta te u skladu s tim planirati program rada i ciljano razvijati one vještine kod kojih djeca pokazuju motoričke slabosti. Kineziolozi sustavnim i planskim radom mogu odigrati značajnu ulogu u motiviranju djece da u budućnosti vježbanje usvoje kao naviku i potrebu.

Ključne riječi: motorički razvoj, ples, djeca predškolske dobi

BASIC DANCE STRUCTURES IN LEARNING AND IMPROVING THE MOTORIC SKILLS OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract

The preschool age children are children from 3-7 years old. This period of early development is of vital importance for the development of motoric skills. Motoric development is a continuous process that is most intense in the period from birth to school age, that is, when the child is six or seven years old. By developing balance and coordination during movement and other biotic motoric skills, i.e. natural forms of movement, children are enabled to gain knowledge about their environment. If sensitive phases of motoric skills development are missed during this period of child development, later in life child will have a hard time making up for what was missed, or not at all. The development of new motoric skills by preschool children is also extremely important from the aspect of cognitive development, given that in the first years of a child's life, motoric development is closely related to cognitive development.

Dancing is one form of physical activity that encourages the acquisition of new motoric skills. Through dance, children develop a sense of aesthetics, rhythmicity, harmony, as well as proper body posture and harmony of movement with music.

For kinesiologists, a program of kinesiology activities is extremely important, in addition to the age of the child, the age and level of the child's motor skills, and in accordance with this plan the work program and target development of those skills in which the children show motor weaknesses. Kinesiologists can also play a significant role in motivating children to adopt exercise as a habit and a need in the future.

Key words: motoric skills, dance, preschool children

SADRŽAJ

| | |
|---|----|
| 1. UVOD..... | 5 |
| 2. MOTORIČKE VJEŠTINE..... | 7 |
| 2.1 Pojam motoričkog razvoja | 7 |
| 2.2 Motorički razvoj u predškolskoj dobi | 9 |
| 3. UTJECAJ PLESA NA RAZVOJ MOTORIČKIH VJEŠTINA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI..... | 11 |
| 3.1 Općenito o plesu | 11 |
| 3.2 Podjela plesnih oblika | 11 |
| 3.3 Plesne strukture u predškolskoj dobi | 14 |
| 3.4 Dobrobiti i utjecaj primjene plesa na pravilan rast i razvoj djeteta | 15 |
| 3.5 Stereotipi i spolne razlike..... | 17 |
| 4. PLESNI OBLICI KAO SADRŽAJ KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOJ DOBI | 19 |
| 4.1 Glazbene igre s pjevanjem | 20 |
| 4.2 Metode rada u plesu u predškolskoj dobi | 21 |
| 4.3. Primjeri sata ritmike i plesa | 23 |
| 4.4 Primjeri sata sporta za djecu od 3.-4. i 5.-7. godine..... | 27 |
| 4.5. Primjer plesnih sadržaja u mlađoj dobi 3.-4. godine | 30 |
| 4.6. Primjer plesnih sadržaja u mlađoj dobi 5.-7. godine. | 31 |
| 5. ZAKLJUČAK..... | 33 |
| LITERATURA | 34 |

1. UVOD

„Djeca od najranije dobi za pravilan psihofizički razvoj trebaju imati zadovoljene temeljne ljudske potrebe, među kojima se potreba za kretanjem navodi kao jedna od najvažnijih“ (Findak, Delija, 2001). Djeca predškolske dobi, djeca su starosti od 3-7 godina, koja su gotovo neprestano u pokretu i istraživanju svoje okoline. Pri tome trče, penju se, skaču, kao i slikaju, grade, slažu puzzle i prakticiraju još mnoge druge aktivnosti te kroz igru upoznaju svijet koji ih okružuje. Tjelesna aktivnost je vrlo važan čimbenik pravilnog rasta i razvoja djeteta. Ona se ogleda u gotovo svim područjima razvoja – tjelesnom razvoju, motoričkom razvoju, kognitivnom razvoju, emocionalnom razvoju kao i socijalnom razvoju. „Tjelesnim vježbanjem zadovoljavaju se osnovne djetetove potrebe za igrom, stvara se ugodna atmosfera u kojoj se dijete osjeća zadovoljno i slobodno, stvaraju se kvalitetni uvjeti za djetetov rast i razvoj, prilika za surađivanje s drugima, te se usvajaju zdrave navike nužne za očuvanje zdravlja“ (Findak, 1995). Ukoliko se u toj najranijoj dobi u radu s djecom ne osigura „dovoljan broj motoričkih podražaja koji su u funkciji maksimalne transformacije osobina i sposobnosti propuštanje prilike u toj dobi u kasnijim životnim razdobljima teško nadoknađuje“ smatra Pejčić (2005). Osim toga „sportska aktivnost također utječe i na odgojnu dimenziju djeteta gdje će dijete kroz bavljenje sportom dobiti osjećaj sigurnosti i samopouzdanja“ (Findak, 1995). Zbog svega navedenog sve više dječjih vrtića i u svojem svakodnevnom radu više vremena i pažnje posvećuje tjelesnoj aktivnosti te u okviru svojeg djelovanja kao posebne izborne programe nude sportske programe. Takvi se programi, slično kao i programi jezika, odvijaju nakon redovnog vrtićkog programa i djeca ih upisuju prema vlastitoj želji. Sadržaji sportskih programa usmjereni su ka razvoju i usavršavanju motoričkih sposobnosti, znanja i vještina kroz prirodne oblike kretanja (biotička motorička znanja) te usvajanje osnovnih elemenata tehnike različitih sportova (atletike, košarke, odbojke, nogometa, rukometa, ritmičke i sportske gimnastike i plesa).

Tema ovog diplomskog rada upravo su plesni sadržaji koji su sastavni dio sportskih programa dječjih vrtića i njihova primjena u učenju i usavršavanju motoričkih vještina djece predškolske dobi. Ovdje je potrebno istaknuti koje su to specifičnosti i prednosti primjene plesa u odnosu na ostale kretne aktivnosti i sportove. „Ples se temelji na prirodnim oblicima kretanja, izvodi se u različitim tlocrtnim oblicima i uz različitu pratnju (uz i bez glazbe, uz pjevanje, udaraljke i sl.) te

pozitivno utječe na razvoj osjećaja za sklad i ljepotu pokreta, pravilno držanje tijela, kreativnog izražavanja i stvaralaštva“ (Vlašić, Čačković, i Oreb, 2016). Posebno je važno naglasiti prisustvo glazbe (komponirana instrumentalna glazba, dječje pjesmice, primjena udaraljki ili pjevanje uz kretnu aktivnost) koja nije samo zvučna kulisa koja stvara ugođaj u prostoru u kojem se vježba, već je ona auditivni impuls u skladu s kojim je potrebno izvoditi pojedini pokret, kretnju ili plesni korak odnosno figuru. Sve to zahtjeva dodatni napor jer od djece zahtjeva da pojedinu aktivnost izvodi i u skladu s ritmom i tempom glazbene pratnje. Na taj način primjena plesnih struktura u radu s djecom predškolske dobi intenzivnije od drugih sportskih aktivnosti doprinosi razvoju koordinacije u ritmu. U skladu s navedenim u radu će osim primjera primjene plesnih struktura različitih plesnih disciplina biti navedeni i primjeri sadržaja prirodnih oblika kretanja kao i elemenata tehnike različitih sportova primijenjenih uz glazbenu pratnju kao jedan od oblika rada primjerenih u radu s djecom predškolske dobi.

2. MOTORIČKE VJEŠTINE

2.1 Pojam motoričkog razvoja

Kroz objašnjenje motoričkog razvoja u nastavku teksta shvatit ćemo koju to ulogu plesne strukture imaju u poboljšanom razvoju motorike. Sam pojam motoričkog razvoja opisuje se kao promjena motoričkog ponašanja tijekom života. On predstavlja kontinuirani razvojni proces koji je uvelike određen starosnom dobi pojedinca. Što znači da se motorički razvoj nadograđuje te razvija sa godinama odnosno sa učenjem novih motoričkih znanja.

Motorički razvoj najintenzivniji je tijekom razvoja djeteta u periodu učenja novih motoričkih znanja od rođenja do 6-7 godine života. Savladavanje odnosno učenje različitih motoričkih radnji temelj je sustavnog razvoja motoričkog sustava pojedinca (Veldman i sur., 2017).

Razvoj motoričkog kretanja može se promatrati kroz proučavanje promjena motoričkog ponašanja tijekom života, pri čemu je važan faktor starosna dob i način razmišljanja pojedinca. (Sun i sur., 2011). Ovisno o tome čime se pojedinac bavi, kolika je njegova starosna dob, procjenom trenutačnih motoričkih vještina. Upravo karakteristike motoričkih vještina pojedinca čine osnovu za određivanje najprikladnijih kinezioloških programa za postizanje njegovog optimalnog funkcioniranja.

Proučavanje motoričkog razvoja korijene ima u medicini, biologiji, psihologiji i kineziologiji. Stručnjaci najčešće analiziraju način na koji pojedinci različite dobi obavljaju iste zadatke, te na temelju analize opisuju dobne razlike u karakteristikama izvedbe i predlažu standard za procjenu motoričkih performansi primjerenih određenoj starosnoj dobi (dojenčad, djeca, tinejdžeri, odrasli i starije odrasle osobe). True i suradnici (2017) navode kako su promjene u motoričkom razvoju posljedica interakcije bioloških i okolišnih čimbenika. Pri tom naglašavaju kako su biološki čimbenici varijabilna kategorija definirana brzinom rasta, veličinom rasta, senzornom osjetljivošću, fleksibilnošću, snagom i brzinom odgovora organizma na određeni podražaj odnosno situaciju. True i suradnici (2017) također navode kako su i okolišni čimbenici varijabilni i gotovo beskonačni, a uključuju “fizičko okruženje, obiteljsku strukturu, pristup iskustvenom motoričkom učenju i kulturu.”

Za proučavanje motoričkog razvoja djece važno je promatrati i promjene u tjelesnom rastu i razvoju. Tjelesni rast koristi se kao pokazatelji tjelesnog razvoja djece. Uobičajeni način praćenja tjelesnog razvoja djece čine i tzv. tablice rasta kojima se prate visina i težina djeteta, te opseg glave. Analizom tih fizioloških parametara i starosne dobi, djeca se klasificiraju na one koji rano sazrijevaju, prosječno sazrijevaju ili kasno sazrijevaju. (True i sur., 2017). Iako fizički oblik i veličina tijela imaju značajan učinak na stjecanje motoričkih sposobnosti ili sposobnosti kretanja, tek se sada počinju provoditi istraživanja o tom utjecaju na djecu predškolske dobi.

Osim fizičkog oblika i veličine tijela pojedinca, na razvijanje motoričkih vještina pojedinaca uvelike utječu i genetsko kodiranje i kultura. Genetski kod može uvelike utjecati na brzinu rasta i veličinu tijela te bitno odrediti visinu i težinu koju će osoba postići u odrasloj dobi. Genetski kod također može bitno utjecati i na motoričke vještine, što je najočitiije kod djece rođene s genetskim poremećajima koja vrlo često pokazuju znakove kašnjenja u motoričkom razvoju. Kultura u kojoj se djeca odgajaju također uvelike određuje tijek razvoja motoričkih vještina pojedinca. Alcock (2006) navodi kako i geni i okoliš bitno doprinose razvoju sportskih performansi pojedinca.

Iveković (2013) navodi kako “kretanje omogućuje istraživanje, omogućavanje percepcije, donošenje odluka i stjecanje vještina.” (str. 54). Stoga se cilj razvoja motoričkih vještina može promatrati kao postizanje kompetencije za prilagodbu vlastitog kretanja prema unutarnjim i vanjskim zahtjevima i potrebama. Ovaj rad se kreće u tome smjeru uvođenja aktivnosti koje će pridonijeti poboljšanom razvoju motoričkih vještina.

2.2 Motorički razvoj u predškolskoj dobi

Način kretanja djece predškolske dobi uvelike varira. U ovoj fazi razvoja djeca koriste različite načine za kretanje i savladavanje prepreka. Hodanje kao biotičko motoričko znanje kojim se savladava prostor u ovoj dobi je već svladano. Savladavanjem hodanja, postignut je zadovoljavajući stupanj ravnoteže, snage i koordinacije pokreta. „Jasno je kako dijete u početku hoda koristeći se grubim motoričkim programom jer jedva uspijeva napraviti nekoliko koraka, a ako mu se pojavi neka prepreka na putu – pada. Međutim, postupno se program hodanja usavršava, brišu se suvišni pokreti koji otežavaju izvođenje kretanja, nauči se angažirati prava mišićna vlakna pravim redoslijedom i konačno – više hodati nije teško. Može se čak i potrčati, iako je to nemjerljivo zahtjevnije u svakom pogledu.“ (Sekulić i Metikoš, 2007).

Dijete ove dobi lako može preći niske objekte koje susreće u okolini bez puno razmišljanja. Već u drugoj godini života prisutno je trčanje, no Hestbaek i suradnici (2017) navode kako “unatoč trčanju, brzo pokretanje i zaustavljanje ostaju teže radnje, a promjene smjera uglavnom zahtijevaju velike površine za skretanje.” (str. 123). Upravo tada, u toj fazi razvoja djeci su potrebne aktivnosti koje će im pomoći pri savladavanju novih pokreta te kontroliranja vlastitog tijela u prostoru.

Za predškolsku dob karakterističan je napredak na području koordinacije, kojemu bitno doprinosi i igra lovice koja je vrlo često u toj dobi. Za ovu dob karakteristično je i trčanje, skakanje i preskakanje, te bacanje i hvatanje. (Bellows i sur, 2017). Skakanje i preskakanje tjelesne su aktivnosti kojima se razvijaju biotičke motoričke sposobnosti za savladavanje prepreka, a bacanje i hvatanje razvijaju biotičke motoričke sposobnosti za manipuliranje objektima.

U periodu predškolske dobi, od 3. do 7. godine starosti, djeca često koriste motorička znanja poput vožnje bicikla ili rolanja. Tijekom cijelog procesa razvoja motoričkih aktivnosti i vještina, živčani, mišićni i koštani sustav sazrijevaju, a tijelo raste visinski i težinski.

Na području fine motorike, odnosno motorike potrebne za izvođenje manjih i preciznijih pokreta, najčešće rukama i prstima (Ljutić, 2012), prije polaska u školu većina djece će usvojiti vještinu samostalnog oblačenja i svlačenja, te crtanje jednostavnijih oblika i korištenje škara za rezanje i oblikovanje papira.

Ljutić i suradnici (2012) „tipičan razvoj djece od 3 do 7 godina sažimaju kroz slijedeće fizičke promjene:

- prosječno dobivanje oko 1,8 do 2,25 kilograma godišnje,
- prosječan rast oko 5 do 7,5 centimetara godišnje,
- prisutno svih 20 primarnih zuba do treće godine,
- do 4 godine ima razvijen vid
- spavanje 11 do 13 sati noću, najčešće bez dnevnog sna“.

Prema Ljutiću i suradnicima (2012) „motorički razvoj u predškolskoj dobi trebao bi uključivati vještine fine i grube motorike poput:

- trčanja, skakanja, ranog bacanja i šutiranja,
- hvatanja odbijene lopte,
- pedaliranja na triciklu;
- skakanja na jednoj nozi, a kasnije balansiranja na jednoj nozi do 10 sekundi,
- hodanja na petama i prstima,
- crtanja kruga,
- crtanja osobe s 3 dijela,
- početka korištenja dječjih škara sa tupim vrhom,
- samostalnog odijevanja (uz nadzor),
- crtanja kvadrata,
- korištenja škara i rezanja ravne crte,
- pravilnog oblačenja odjeće,
- urednog upravljanja žlicom i vilicom tijekom jela,
- mazanja nožem
- crtanja trokuta“.

3. UTJECAJ PLESA NA RAZVOJ MOTORIČKIH VJEŠTINA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

3.1 Općenito o plesu

Maletić (1986) ističe kako “tjelesni pokreti odražavaju unutarnje stanje čovjeka, a promjene u obrascima kretanja dovode i do promjene u psihičkim obrascima pojedinca. Pokret je sredstvo izražavanja, a kada se udruži s glazbom nastaje ples“.

Ples je univerzalni jezik koji ne poznaje granice. Kroz povijest, ples se vezuje uz različite rituale koji mogu biti religiozni, seksualni, društveni i dr. Kao rezultat dvorskih plesova u 15. stoljeću razvija se kazališni ples odnosno balet koji svoj procvat doživljava u 17. st. na području Francuske. Paralelno se razvijaju i društveni plesovi, a puni procvat ples doživljava u 20. stoljeću. Kao začetnike ritmike i suvremenog plesa mogu se izdvojiti Émile Jaques-Dalcrozea, Rudolf Labana, te Isidora Duncan.

Važna karakteristika plesa je izvođenje uz glazbu. Glazba svojim odrednicama, ritmom i tempom, definira brzinu i način izvođenja plesnog pokreta odnosno plesnog koraka ili plesne figure te bitno definira atmosferu sata i način podučavanja.

3.2 Podjela plesnih oblika

Šumanović i suradnici (2005) navode podjelu plesnih oblika na narodne i društvene plesove.

„**Narodni plesovi** prvi su poznati oblici plesa, koji uz pjesme, nošnje i običaje čine nacionalnu kulturnu baštinu. A njihova je karakteristika prenošenje s generacije na generaciju. Hrvatske narodne plesove proučavamo kroz četiri plesna podneblja: alpsko, panonsko, dinarsko i jadransko plesno podneblje; utemeljena prema zajedničkim plesnim karakteristikama. Jednostavniji narodni plesovi iz zavičajnoga okružja pogodne su plesne strukture za djecu mlađe školske dobi.“

„**Društveni plesovi** razvili su se u trenutku raslojavanja društva na niže i više slojeve te dolazi do podjele plesa u dva pravaca (razdoblje renesanse u srednjem vijeku): ples seljaka i zanatlija

(motivima vezan uz različite rituale) i ples aristokracije (motiv za ples je zabava)“. Prema (Bijelić, 2006) „dijele se na:

- standardni društveni plesovi,
- latinsko-američki društveni plesovi,
- sjevernoamerički plesovi
- moderni plesovi.

Sve navedene vrste društvenih plesova imaju svoju društvenu i natjecateljsko - sportsku formu.

U Nomenklaturi sportova i sportskih grana Hrvatskog olimpijskog odbora (HOO) iz 2021. godine sportski ples naveden je kao vrsta sporta. Sportski ples pritom obuhvaća sportske grane : standardne plesove, latinsko-američke plesove, urbane plesove i umjetničke plesove.

Natjecateljski sportski ples spada u kategoriju dvoranskih sportova.

Standardne plesove čine:

- engleski valcer
- tango
- bečki valcer,
- slowfox
- quickstep

Latinsko-američki plesovi su:

- samba,
- cha-cha-cha,
- rumba
- paso doble
- jive“.

Plesne strukture sportskih standardnih i latinsko-američkih čine složena kretanja koja se izvode u parovima. Za standardne forme sportskih plesova karakteristično je zatvoreno držanje, a za latinsko-američke forme otvorenije držanje. Obzirom da je za sve vrste plesova karakteristično pokretanje cijelog tijela, usklađenost pokreta s glazbom te osjećaj ugone, sportski standardni i

latinsko-američki plesovi smatraju se pogodnom aktivnosti za djecu predškolskog uzrasta kao i učenike mlađe školske dobi.

Osim ovih plesova, postoji i umjetnički ples; klasični balet i suvremeni ples. Ovi se oblici podučavaju u umjetničkim plesnim školama s djecom koja prolaze plesnu audiciju, već od trećeg razreda osnovne škole i tada ta djeca pohađaju uz osnovnu paralelno i umjetnički plesnu školu. Svoje umjetničko plesno obrazovanje mogu nastaviti u srednjoj umjetničkoj plesnoj školi i na plesnim akademijama. Umjetničko plesno obrazovanje ima za cilj obrazovanje profesionalnih plesača, plesnih pedagoga ili koreografa u nekoj od umjetničkih plesnih tehnika (klasičnom baletu ili suvremenom plesu). Cilj bavljenja umjetničkim plesom nije natjecanje već umjetnička izvedba u plesnoj predstavi, na različitim festivalima, odnosno u kulturnoj djelatnosti, za razliku od sportskog plesa bavljenje kojim ima za cilj što bolji rezultat na natjecanju.

Ritmička gimnastika na specifičan način primjenjuje plesne strukture, elemente različitih plesnih tehnika koristi u povezivanju elemenata tehnike ritmičke gimnastike te u skladu s glazbenom pratnjom teži vrhunskom sportskom i estetskom izražavanju. Ritmička gimnastika kao i plesne strukture su sastavni dio programa tjelesne i zdravstvene kulture, te su pogodne aktivnosti za djecu mlađe školske dobi.

Djeca koja u svome odrastanju imaju sklonosti i želje za dodatnim plesnim usavršavanjem, mogu se uključiti i u dodatne izvannastavne i izvanškolske različite sportske aktivnosti. Jedni od tih sadržaja aktivnosti mogu biti i narodni plesovi zavičaja, društveni plesovi ili ritmička gimnastika. Sa predškolskim uzrastom u sportu u vrtićima moguće je koristiti različite plesne tehnike pa tako i standardne, latinsko-američke plesove kao i narodni ples.

3.3 Plesne strukture u predškolskoj dobi

Plesne strukture čine sastavni dio okvirnog programskog sadržaja tjelesne i zdravstvene kulture djece u predškolskom odgoju. Upotrebom plesnih struktura u toj dobi razvoja, kod djece se potiče razvijanje stvaralaštva, ritmičnosti, harmoničnosti te stila i lijepog držanja. Za predškolce karakterističan je urođeni osjećaj za ritam. Djeca često izražavaju vlastiti osjećaj za ritam već prije nego prohodaju – cupkanjem, njihanjem i sličnim radnjama.

Prema Jankoviću (2010), „obrazovni ciljevi plesnih struktura su sljedeći:

- razvijanje estetske kulture pokreta kod djece
- lijepo držanje tijela
- orijentacija u prostoru
- izražajnost- emocionalnost u pokretu
- glazbena izražajnost: takt, ritam, tempo, dinamiku, melodiju
- osjećaj odnosa tona i pokreta
- slobodna kreativnost izražena kroz pokret uz glazbu“.

Šumanović i suradnici (2005) navode kako „pedagošku obradu plesnih struktura treba započeti s učenjem i usavršavanjem struktura pokreta, nakon čega je dobro obrađivati i usavršavati glazbeno izražavanje (takt, ritam, tempo, dinamiku i melodiju)“.

„Pomoću koraka se uči izražavanje vrijednosti nota po trajanju, a pokretima ruku izražavaju se naglašeni i nenaglašeni dijelovi takta.“ (str. 41)

Pokreti uz glazbu povezuju se u ritmičke cjeline, stiliziraju i izvode se u raznolikim formacijama i oblicima dječjih plesnih igara. Neke od sadržaja plesnih struktura moguće je izvoditi s pomagalima kao što su lopte, zastavice, zvončići, trake, vijače i slično.

Važan je i izbor glazbe. Glazba treba biti djeci bliska, kratke kompozicije koja će omogućiti lakše pamćenje pokreta u plesnim strukturama.

Plesne strukture u osnovi se baziraju na estetici držanja tijela, ponašanja i kretanja koje djeca usvajaju i primjenjuju ne samo za vrijeme provođenja programa plesanja i sporta već kroz svoje kretanje tijekom cijelog dana počevši od pravilnijeg sjedenja za stolom, posture tijela tijekom

hodanja do ponašanja prema prijateljima i odgajateljima. Ples kao kultura ponašanja prema partneru ostaje kao pozitivna posljedica ponašanja u društvu.

3.4 Dobrobiti i utjecaj primjene plesa na pravilan rast i razvoj djeteta

Djeca predškolske dobi vrlo brzo savladavaju nove motoričke vještine, imaju dobru relativnu snagu, gipkost, odlikuje ih hrabrost odvažnost, te spontana potreba za plesnim izražavanjem.

Također ih karakterizira i spremnost na nove motoričke izazove, zaigranost i sklonost nadmetanju. Ples je za djecu prirodno sredstvo izražavanja jer im slobodno ritmičko kretanje pruža radost i zadovoljstvo. Istraživanjem vlastitih pokreta djeca razvijaju kreativnost, a ponavljanjem pokreta vještinu i sklad.

Janković (2010) ističe kako “plesno-ritmički odgoj djeluje odgojno na cjelokupni razvoj, uravnoteženost i osobnost djeteta jer razvija kinestetski senzibilitet osvještavajući doživljaje koje izaziva tijelo u pokretu, razvija motoriku tijela, potiče stvaralački pristup pokretu i plesu te kreativno izražavanje i komunikaciju putem plesnog pokreta, razvija smisao za estetiku pokreta, razvija koncentraciju, opservaciju i pamćenje, zatim samodisciplinu i usredotočenost, potiče djecu na međusobno uvažavanje i suradnju pokretom, omogućuje korelaciju sa sadržajima ostalih obrazovno-odgojnih područja, a posebno naglašava iskonsku sinkretičnost zvuka i pokreta, odnosno glazbe i plesa.” (str. 47)

Djeca pomoću plesa imaju priliku istraživati svoju kreativnost, ali i naučiti koncepte glazbe i ritma. Sudjelovanje u plesnim predstavama (u učionici ili na “pravoj” pozornici) djeci daje samopouzdanje i pomaže kod savladavanja straha od javnog nastupa. Satovi plesa podrazumijevaju timski rad i usklađenost s grupom, što su također vrlo važne lekcije za djecu predškolske dobi.

Ladešić i Mrgan (2007) govore da je „Ples najprimjerenija aktivnost za djecu predškolske dobi jer ima značajan utjecaj na funkcionalne sposobnosti, te potiče osjećaj za prostornu orijentaciju. Ples u tjelesnoj kulturi daje bezbroj mogućnosti i varijacija, zbog ritma, dinamike i tempa, s kojim se može kombinirati skoro svaka sportska aktivnost“. (str. 306). Ovime želimo naglasiti kako plesne strukture za predškolce predstavljaju jednu bazu nakon koje se dijete kasnije uključivanjem u

ostale grane sportskih aktivnosti bolje snalazi. Preduvjet bavljenja bilo kojim sportom je vladanje samim tijelom u prostoru, a baš u plesu su sve te strukture potkrijepljene.

Findak i Delija (2001) ističu kako ples “vrlo stimulativno utječe na djecu predškolske dobi i pozitivno utječe na razvoj osjećaja za ljepotu i skladnost pokreta te na pravilno držanje tijela.” (str. 23). Izvođenje različitih plesnih pokreta i kretanja u ritmu glazbe, također doprinosi razvoju koordinacije djeteta. Djeca na glazbu najčešće reagiraju nizom pozitivnih emocija i veselim raspoloženjem. Trajkovski, Bugarin i Kinkela (2015) ističu kako „ples osim što potiče pozitivne emocije, ujedno i smanjuje anksioznost i depresivna raspoloženja“. Dopuđa (1977) navodi kako „osim pozitivnih emocija i veselog raspoloženja, plesne strukture kod djece potiču razvoj pojma vremenske mjere, ritma, dinamike i agogike, osjećaj odnosa tona i pokreta, te se njima razvija snalaženje u prostoru i izražajnost u pokretima.” (str.84)

Šumanović, Filipović i Sentkiralji (2005) ističu kako se „primjenom plesnih struktura kod djece mlađe školske dobi potiče:

- pravilno držanje tijela,
- skladan morfološki razvoj,
- razvoj motoričkih sposobnosti - koordinacije, snage, brzine, gibljivosti, preciznosti i ravnoteže.
- pravilan rad tjelesnih funkcija, osobito krvožilnog i dišnog sustava
- aerobna i anaerobna izdržljivost“.

Vlašić, Oreb i Lešćić (2009) smatraju kako primjenom plesova u školskim programima osim skladnog morfološkog i motoričkog razvoja ima i druge svrhe. Oni navode kako se „plesnim strukturama kod djece razvija smisao za svjesno estetsko doživljavanje, samostalno stvaralaštvo te oblikovanje lijepih i skladnih pokreta. Osim toga, upoznavanje i učenje plesova iz različitih krajeva domovine i različitih krajeva svijeta potiče svijest o nacionalnom identitetu te širinu općih spoznaja o svjetskim kulturama.“ (str. 31).

Sve je češće da se u praksi sa djecom mlađe školske dobi koriste složeniji kineziološki programi, poput malih sportova (rukomet, košarka i slični), borilačkih sportova, atletike, gimnastike i složenijih plesnih programa.

Istraživanja razvojnih karakteristika ističu kako je predškolsko doba razdoblje intenzivnog motoričkog razvoja kojem su potrebni vanjski poticaji. U toj fazi razvoja djeca imaju i spontanu potrebu za plesnim izražavanjem. Šumanović i sur. (2005) navode kako je to “razdoblje u dječjem razvoju u kojem učitelji mogu postići velike pozitivne pomake, usavršavajući im biotička motorička znanja, uvodeći ih u svijet konvencionalnih gibanja koja će u starijoj dobi usavršavati i primjenjivati u rekreativnim aktivnostima, ili u vrhunskom športu.” (str. 43).

Dakle djeca mlađe školske dobi i predškolci sposobna su prihvatiti složenije kineziološke programe poput savladavanja različitih plesnih oblika. Od voditelja takvih aktivnosti zahtjeva se visoka razina stručne kompetencije, kako kineziološke, tako i pedagoško - psihološke. Nužno je napraviti pravilan i pažljiv izbor nastavnog programa te ga prilagoditi mogućnostima djece i njihovog uzrasta.

Ples je tjelesna aktivnost u kojoj su objedinjeni umjetnost, sport, odgoj i obrazovanje. Ples bitno doprinosi razvoju umjetničkih, glazbenih i estetskih dimenzija osobnosti. Također je značajan za razvoj motoričkih vještina, ravnoteže. Glazba je ta koja potiče spontane ritmičke pokrete odnosno plesno izražavanje, a sama aktivnost plesa povećava dobro raspoloženje.

Obzirom na sve navedeno može se zaključiti kako je ples aktivnost koja zadovoljava široki spektar područja koje je potrebno zadovoljiti u radu s djecom predškolske dobi kroz sportske programe.

3.5 Stereotipi i spolne razlike

Sportske programe, za razliku od programa ritmike i plesa koji su također česti u ponudi izbornih programa dječjih vrtića, kao svoju aktivnost odabiru i djevojčice i dječaci. Ples stereotipno pripada aktivnostima kojima se dominantno bave osobe ženskog spola (Oglesby i Hill, 1993, prema Bosnar, Sertić i Prot, 1999) a „stereotipi su vrsta generalizacije o grupi ljudi kojom se iste osobine pripisuju gotovo svim članovima te grupe, ne vodeći računa o stvarnim varijacijama između članova. Ovom tematikom bavila se Dora Draganić u svome završnom radu pod nazivom: „Spol kao prediktor provedbe slobodnog vremena kod djece“. Kroz razna novija istraživanja zaključila je: „Kod djevojčica je uočeno češće spolno atipično ponašanje, kod čak 20 do 40% djevojčica. Dječaci koji se bave ženskim aktivnostima odbijeni su i ismijani od strane dječaka, ali ih zato

djevojčice vrlo dobro prihvaćaju. Kros rodne (pod kros rodnim ponašanjima smatraju se situacije gdje se npr. dječaci igraju s lutkicama, a djevojčice treniraju nogomet) djevojčice u puno su boljoj situaciji od kros rodnih dječaka, jer u znatnoj mjeri manje pate radi svog ponašanja i odabira aktivnosti. Djevojčice se bez problema priključuju stereotipno muškim i stereotipno ženskim aktivnostima. Kako dječaci postaju stariji, to su reakcije drugih dječaka na njihovo ponašanje sve više izražene, čime se dječaci nalaze u poprilično nezavidnoj situaciji.“ „Dugotrajna izlaganja takvom ismijavanju i izolaciji mogu na dječacima ostaviti dugoročne posljedice koje će utjecati na kompletno samopouzdanje i karakter“ (Fagot, 1977). „U odabiru aktivnosti prisutna je i spolna segregacija prema kojoj se djevojčice i dječaci razdvajaju u aktivnostima“. „Takvo ponašanje može se primijetiti već u periodu od treće do četvrte godine, kad dječaci radije biraju aktivnosti u kojima već sudjeluju dječaci, a djevojčice radije biraju aktivnosti u kojima već sudjeluju djevojčice“. „U toj dobnoj skupini djeca tri puta više vremena provode u skupinama istog spola, dok već u dobi od šest godina provode čak jedanaest puta više vremena“. „Takva vrsta ponašanja uočljiva je već od rane adolescencije, a uvjetovana je odabirom zajedničkih aktivnosti“. „Bavljenje aktivnostima u sklopu istog spola jača različitosti u socijalnoj komunikaciji djevojčica i dječaka“. „Dječaci tako biraju grublje i kompetitivne aktivnosti, dok djevojčice češće biraju nježnije, kreativnije i kohezivnije aktivnosti“. „Slobodne aktivnosti koje se češće pripisuju dječacima nego djevojčicama su: nogomet, rukomet, boks, plivanje, karate, hrvanje, vožnja biciklom, košarka, igranje kompjutorskih igrica, izviđači, sviranje glazbenih instrumenata, igranje rata, igranje puškama, igranje automobilima i kamionima i sl.“. „Slobodne aktivnosti koje se češće pripisuju djevojčicama nego dječacima tako su: pjevanje, plesanje, likovne umjetnosti, crtanje, pisanje, gluma, zbor, socijalizacija, igranje lutkicama, domaćinstvo i sl.“ (Draganić, 2021). Obzirom na navedeno kao i na prisutan nedostatak dječaka u većini sportskih plesnih disciplina, sportski programi su idealni za promociju plesa kao aktivnosti u kojoj jednako mogu uživati i kroz nju se razvijati i djevojčice i dječaci. Naime, upoznavanjem elemenata tehnike različitih sportova pa tako i plesa djeca kroz osobno iskustvo spoznaju bogatstvo sportskih aktivnosti odnosno ljepotu i ugodu plesnog pokreta te će se i lakše odlučiti za odabir plesa kao sportske aktivnosti.

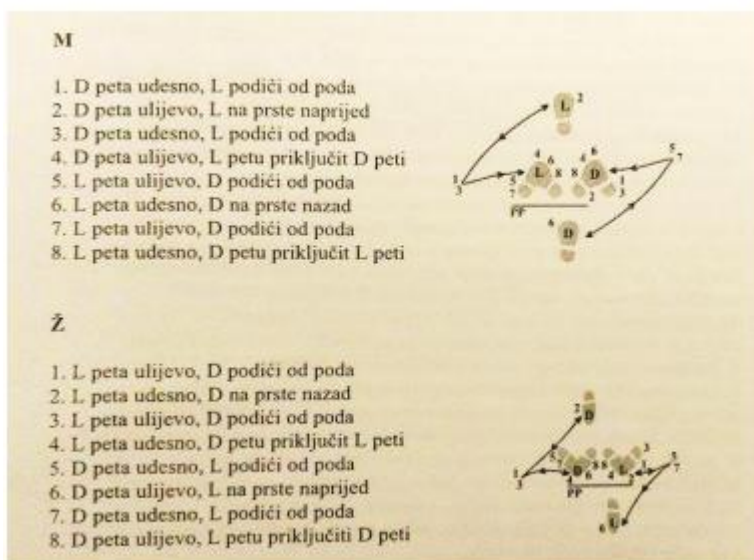
4. PLESNI OBLICI KAO SADRŽAJ KINEZIOLošKIH AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Plesne oblike koje možemo koristiti su: narodni plesovi, društveni / sportski standardni, latinsko-američki te glazbene igre sa pjevanjem. Ples je moguće provoditi u različitim organizacijskim oblicima rada tjelesne i zdravstvene kulture, može biti i sastavni dio svih dijelova sata.

- **u uvodni dio sata** - kroz jednostavne plesne elemente kretanja uz glazbu (npr. Ide maca oko tebe)
- **u glavni dio sata** – kroz usavršavanje elemenata kretanja i elemenata ritma (npr. narodni ples, dječje kolo)
- **u završni dio sata** - kroz jednostavne opuštajuće korake i plesove (npr. Valcer)

Plesne strukture mogu se obrađivati u parovima, skupinama ili individualno. Šumanović i suradnici (2005) navode kako je preporuka započeti sa jednostavnim pokretima odnosno jednostavnim plesnim strukturama koje su po strukturi identične prirodnim oblicima kretanja (hodanje, poskok, okret), pri čemu plesne pokrete određuje ritam pljeskanja, kucanja ili glazbe.

Slika 1. Prikaz osnovnog koraka u paru



„Nakon prakticiranja jednostavnih plesnih struktura slijede složenije plesne strukture poput npr. dva koraka udesno dva ulijevo; kretanje po stranicama pravokutnika i kvadrata; kretanje po tri pravca i slično. Sve se odvija uz ritam ili glazbu“. (Šumanović i sur., 2005, str.41).

4.1 Glazbene igre s pjevanjem

Glazbene igre s pjevanjem vrsta su pokretnih igara. Svaka vrsta ovih igara ima svoja pravila koja se trebaju primjenjivati tijekom pjevanja. Napjevi pjesama koji se koriste u ovakvim glazbenim igrama trebaju biti jednostavni kako bi djetetu omogućili što lakše sudjelovanje. Pjesma koja je dio ovakvih glazbenih igara izvodi se tako da djeca tijekom izvođenja odnosno pjevanja pjesme, pokretima oponašaju tekst. Stoga je preduvjet sudjelovanja u ovakvoj igri, sposobnost izražavanja određenog pojma pokretom.

Ova vrsta glazbene igre zbog izvođenja pokreta tijekom pjevanja zahtjeva određeni fizički napor te stoga opseg melodije treba biti malen, a ritam pjesme jednostavan. Prije izvođenja same igre, potrebno je naučiti pjevati pjesmu, a potom uz pjevanje provoditi i prikladne pokrete.

Glazbene igre s pjevanjem dijele se na:

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

Igre s pjevanjem u krugu „čine najveću skupinu igara koja se izvodi u spojenom ili nespojenom krugu – kolu (npr. Mi smo djeca vesela, Teče, teče bistra voda, Savila se bijela loza vinova). U ovoj vrsti igre djeca skladnim pokretima zajednički oponašaju i stvaraju sliku pojedinih prizora koje sadrži tekst pjesme. Ovaj oblik igre potiče razvoj kreativnosti djece, te slobodu izražavanja i individualnost. Odgojitelj treba brinuti da igra ne postane monotona djeci jer onda nema odgojno obrazovnog efekta“. (Zagorc i suradnici, 2013)

Igre u koloni (npr. “vlakić” ili “auto”) izvode se uz sadržaj pjesama. Ova igra se sastoji od ritmičkog hodanja te usporavanja i ubrzavanja tempa.

Igre slobodnih oblika ovise o sadržaju pjesme. Odgojitelj može na klaviru odsvirati ili imitirati zvuk životinja, koji djeca trebaju oponašati. Igra je zanimljiva djeci jer mogu biti glasni te trčati tj. ubrzavati tempo kad odgojitelj da znak.

Igra mješovitog oblika je najčešće kombinacija dvaju ili više osnovnih oblika.

4.2 Metode rada u plesu u predškolskoj dobi

Podučavanje plesa u predškolskoj dobi provodi se pomoću metode usmenog izlaganja i metode demonstracije. Ritmičke korake uči se pomoću udaranja u dlan, brojanja ili glazbe kojima se određuje ritam pokreta.

Zagorc i suradnici (2013) kao osnovna obilježja plesnosti djece od 3 do 4 godine navode:

- pokret je cjelovit, u skladu s ritmom glazbe ili riječi,
- pokret slijedi melodiju,
- pokretom dijete savladava prostor,
- dijete se prilagođava kretanju druge djece,
- dijete je uživljeno u pokret okoline
- pokretom se često imitira okolina,
- dijete oblikuje vlastiti pokret.

Obilježja plesnosti djece od 5 do 7 godina (Zagorc i suradnici, 2013):

- raščlanjenost pokreta,
- upravljanje različitim pokretima istovremeno i sekvencijalno,
- samostalno oblikovanje prostora pokretom
- oblikovanje prostora u skupini
- oblikovanje pokreta u ravnini i kružnoj liniji,
- oblikovanje pokreta u različitim smjerovima,
- sažimanje pokreta
- upotreba pokreta u svakodnevnom životu
- preuzimanje kretnih oblika odraslih
- usklađenost pokreta s ritmom i melodijom glazbe,
- doživljavanje glazbe
- izražavanje i stvaranje vlastitih ritmova.

Vlašić i suradnici (2016) navode kako o „dobnoj skupini ovisi kompleksnost sadržaja koji se provode na satu, ali sa svim dobnim skupinama predškolske dobi potrebno je provoditi tjelovježbene sadržaje kraćeg trajanja, kako bi se u pravilnim intervalima vrlo često izmjenjivalo opterećenje i oporavak.“

Za podučavanje društvenih plesova djece predškolske dobi, karakteristično je da se ples prvobitno podučava individualno, a zatim se uči plesanje u parovima. Nakon usvajanja plesnih koraka njihovim redovitim uvježbavanjem i ponavljanjem, moguće je nadograđivati plesne elemente i povezati plesne korake u koreografiju. Također je nakon uvježbane koreografije moguće održavati i dječje plesne predstave koje doprinose i razvoju samopouzdanja kod djece. Dječje predstave nisu predstave u klasičnom smislu s nekom temom, već djeca imaju plesnu točku u kojoj je koreografija vezana uz temu primjene glazbe.

Odgovornik odnosno stručnjak zadužen za vođenje sata plesa čitavo vrijeme trajanja podučavanja plesa glasom i pokretima prati plesače, demonstrira ispravno izvođenje koraka i ispravlja nepravilnu tehniku koraka. On također čitavo vrijeme trajanja poduke dlanovima ili brojanjem daje ritam i prati reakcije odnosno pokrete plesača.

Za trogodišnju djecu karakteristično je da se često spontano uključuju u organizirane aktivnosti. Za vježbanje ih je potrebno zainteresirati, i imati na umu da „bolje da dijete vježba po svome nego da ne radi ništa.“ (Vlašić i sur., 2016). Obzirom na kratkotrajnu pažnju djece ove dobi, preporuka je da djeca unutar jedne skupine rade istu vježbu. Kratak period koncentracije kod djece ovog uzrasta nameće i potrebu za brzim izmjenjivanjem sadržaja sata, odnosno brzim izmjenjivanjem različitih aktivnosti. Pritom je potrebno uvažiti i ograničene tjelesne mogućnosti djece tog uzrasta pa izmjenjivati periode aktivnosti sa periodima odmora. U tablici 1. u nastavku prikazan je primjer sata ritmike i plesa za djecu od 3 do 4 godine starosti.

4.3. Primjeri sata ritmike i plesa

Tablica 1. Primjer sata ritmike i plesa za djecu od 3 do 4 godine starosti

| SAT RITMIKE I PLESA ZA DJECU OD 3 DO 4 GODINE STAROSTI (u trajanju od 35- 45 min) | |
|--|---|
| UVODNI DIO SATA | <ol style="list-style-type: none"> 1. Trčanje sa zadacima - djeca trče po krugu oko postavljenih čunjeva. Na znak pljeskom djeca naprave čučanj te nastave trčati 2. Hodanja <ol style="list-style-type: none"> a) Hod leptira – hodanje sitnim koracima na prstima uz valovito gibanje rukama b) Hod po petama c) Hod pingvina – hodanje po unutarnjem rubu stopala uz zategnute ruke u priručenju d) Hod kauboja – hodanje po vanjskom rubu stopala uz ruke na bokovima |
| PRIPREMNI DIO SATA | <ol style="list-style-type: none"> 1. Široko-usko – sunožni stav, prurčiti, raskoračni stav, odručiti 2. Tik-tak – stav spetni, prurčiti. Oponašati sat pokretima glave lijevo-desno 3. Laku noć-dobar dan – stav spojeni, prurčiti. Spustiti glavu na prsa i podizati je 4. Znam-ne znam – stav spojeni, prurčiti. Podići ramena (ne znam) i spustiti ih (znam) 5. Dođi – bočni krugovi nazad, naizmjenično desnom i lijevom rukom 6. Sunce – čeonni krugovi u oba smjera 7. Vjetar njiše granama – otklon, uzručiti, duboki pretklon 8. Mikser – kružiti bokovima u jednu pa u drugu stranu 9. Pljesnuti pod koljenom – visoko prednožiti i pljesnuti pod koljenom 10. Mali-veliki – čučnuti, podići se visoko na prste 11. Lijepi-ružni prsti – sjesti sunožno, izravnati leđa. Pružiti (lijepi) pa zategnuti (ružni) prste 12. Crtati krugove – kružiti stopalima u jednu pa u drugu stranu |

| | |
|---------------------|--|
| | <p>13.Vožnja čamcem – sjed, raširiti koljena, spojiti pete i uhvatiti stopala. Njihati se lijevo i desno</p> <p>14.Grbavo i ravno dijete – Turski sjed, uspraviti se, a zatim zaobliti leđa i spustiti glavu</p> <p>15.Bicikl – leći na leđa, podići pogrčene noge i "voziti" bicikl</p> <p>16.Indijanac izviđa – leći na trbuh, jednu ruku staviti iznad očiju, podići trup i pogledati na jednu pa na drugu stranu</p> <p>17.Košarica – leći na trbuh, uvinuti leđa i rukama uhvatiti gležnjeve.</p> <p>18.Mala špaga – sjesti na petu jedne noge, drugu nogu pružiti iza tijela.</p> <p>19.Naprijed-natrag – stav sunožni, poskakivati sunožno naprijed-natrag.</p> |
| GLAVNI DIO SATA | <p>1. Osnovne pozicije ruku i nogu u baletu</p> <p>2. Okret na obje noge sunožno na prstima, ruke oslonjene o bok</p> <p>3. Ravnoteža na obje noge sunožno visoko na prstima, ruke oslonjene o bok/odručiti/uzručiti</p> <p>4. Suručni zamasi u čeonj ravnini, ispred tijela, desno i lijevo</p> <p>5. Sunožni skok u vis</p> <p>6. Taktiranje pljeskanjem i stupanjem</p> <p>7. Trčanje korakom galopa (mali konjić)</p> <p>8. Učenje jednostavne grupne koreografije uz instrumentalnu glazbu ili uz glazbu s tekstom na hrvatskom jeziku primjerenom dobi djece</p> |
| ZAVRŠNI DIO SATA | <p>Igra: Noć-dan – na riječ noć djeca trebaju čučnuti, na riječ dan trebaju ustati</p> <p>Pozdrav: Hrpa ruku – djeca stave ruku na ruku, na znak voditeljice je podignu</p> |

Za četverogodišnjake je karakteristična povećana aktivnost i neprestani pokret. U toj dobi, djeca su vrlo kompetitivna i odlično reagiraju na poticaje poput „Tko će brže“, „Tko će najviše skočiti“. (Vlašić i sur., 2016). U odnosu na trogodišnju djecu, kod četverogodišnjaka se vidi povećana koncentracija i brže pamćenje, te veća količina strpljenja. Stoga je za djecu te dobi izvedivo i vježbanje u skupini.

Petogodišnjaci su zreli za učenje, slijede pravila igre i ponašanja u grupi. To je doba koje je pogodno za jednostavne plesove u formaciji kruga, rad u malim grupama u kojima mogu svirati na različitim instrumentima ili improvizirano se kretati uz glazbu. (Vlašić i sur., 2016).

Od pete godine nadalje, dijete bolje shvaća verbalne poticaje i objašnjenja poput „Vježbamo da bismo bili jači, brži, pokretljiviji.“. Ti pojmovi djetetu sada nešto znače iako je igra još uvijek glavni poticaj za rad. Djevojčice uglavnom žele biti balerine, a oba spola pokazuju interes za uživljavanje u različite uloge i poistovjećivanje s junacima iz bajki. Često je vrlo uspješan rad u malim grupama, posebno kada imaju priliku nastupati i pokazati svoj rad. Polako žele učiti različite programe, plesne korake i figure, a neki vole stvarati svoj vlastiti ples. Tablica 2. u nastavku prikazuje primjer za sat ritmike i plesa za djecu od 4 do 7 godina.

Tablica 2. Primjer za sat ritmike i plesa za djecu od 4 do 7 godina

| SAT RITMIKE I PLESA ZA DJECU OD 4 DO 7 GODINA STAROSTI (u trajanju od 45 min) | |
|--|--|
| UVODNI DIO SATA | <ol style="list-style-type: none"> 1. Koordinacija u ritmu – Djeca i voditeljica sjede u krugu. Voditeljica demonstrira jednostavniji ritmički primjer (pljeskanjem ruku ili udarcima ruku o neki dio tijela, pucketanjem prstima, udaranjem nogama o pod i slično). Djeca pokušavaju usklađeno ponavljati ritam. Netko od njih može promijeniti ritam pa grupa ponavlja za njim. Ritam je u početku jednostavan, a kasnije postaje kompleksniji i teži. 2. Zvezdice – Djeca trče po prostoru, jedno dijete lovi. Koga dotakne treba se pretvoriti u zvezdicu – zauzeti raskoračni stav, uzručiti. |
| PRIPREMNI DIO SATA | Opće pripremne vježbe |
| GLAVNI DIO SATA | <ol style="list-style-type: none"> 1. Osnovne baletne pozicije ruku i nogu, demi plié 2. Križni okret za 360° 3. Ravnoteža na jednoj nozi, na punom stopalu s različitim pozicijama ruku 4. Valovi tijelom u čeonj ravnini 5. Mačji skok |

| | | |
|-----------------|-----|---|
| | | <p>6. Taktiranje pomoću pokreta ruku</p> <p>7. Učenje osnovnog koraka cha-cha-cha</p> <p>8. Ponavljanje grupne koreografije</p> <p>9. Plesna igra Kipovi – Djeca se slobodno kreću uz glazbu. Na prestanak glazbe zauzeti željenu pozu</p> |
| ZAVRŠNI SATA | DIO | <p>Igra: <i>Uspavana zmija</i> – Djeca legnu na leđa tako da zajedno ocrtavaju zmiju. Dogovore se tko će biti glava, a tko rep. Glava leži na podu savijenih koljena, zatvori oči i usredotoči se na disanje, na podizanje i spuštanje trbuha pri disanju. Zatim glava izabere drugu osobu koja legne na isti način, ali spusti glavu na trbuh prvog djeteta. To dijete uskladi svoje disanje s prvim djetetom. Druga osoba izabere treću i tako dok sva djeca nisu uključena. Disanje sviju u zmiji je usklađeno. Dišu sporo i smireno otprilike minutu. Mogu zapjevati poznatu pjesmu ili se glasno smijati zatvorenih usta. U uspavanoj zmiji djecu se može povesti u vođenu vizualizaciju. Prvo ustane rep pa se postepeno dižu do glave.</p> |

4.4 Primjeri sata sporta za djecu od 3.-4. i 5.-7. godine

U nastavku je prikazan primjer sporta za djecu u trajanju od 30-45 minuta ovisno o dobi djece.

Primjer dobi od 3 do 4 godine (*tablica 3.*), te primjer za djecu od 5-7 godina (*tablica 4.*)

Tablica 3. Prikaz sata sporta za djecu od 3 do 4 godine.

| SAT SPORTA ZA DJECU OD 3 DO 4 GODINE STAROSTI (u trajanju od 35- 45 min) | |
|---|---|
| UVODNI DIO SATA | <ol style="list-style-type: none">1. Igra "zagrlji prijatelja"- djeca trče po vježbovnom prostoru uz glazbenu pratnju, kada se glazba zaustavi moraju zagrliti prvog najbližeg prijatelja2. Vježbe hodanja<ol style="list-style-type: none">a) „žirafa“ – hodanje sitnim koracima na prstima uz visoko postavljanje ruku u uzručenjeb) „patkice“ – hodanje na petama uz zategnute ruke u priručnjuc) hodanje po vanjskom rubu stopala uz ruke na bokovimad) hodanje po unutarnjem dijelu stopala uz ruke na bokovima |
| PRIPREMNI DIO SATA | <ol style="list-style-type: none">1. Djeca stoje u krugu u raskoračnom stavu te oponašaju trenera koji stoji u sredini i pokazuje vježbe:<ol style="list-style-type: none">a) „mikser“ – kruženje kukovimab) „mahni prijatelju“ – otklon uz uzručenjec) „beri jabuke“ – visoko uzručenje, zatim u pretklonu spremite jabuked) „da-ne“ – vježbe glave i vrata u spetnom stavu, oponašati trenera na pitanja (volimo sladoled? > da, pokreti glavom gore-dolje), zatim (volimo kad puše vjetar? > ne, pokreti glavom lijevo-desno)e) „možda“ – vježba za ramena u spetnom stavu, ruke uz tijelo na pitanja (hoće li padati kiša? Djeca odgovaraju „možda“ te podižu ramena)2. Dan-noć – raskoračni stav, kada čuju dan! Uspravno stoje, kada trener izgovori noć! Djeca moraju čučnuti3. Plivanje – bočni krugovi naprijed-nazad, naizmjenično desnom i lijevom rukom |

| | |
|-----------------------------|---|
| <p>GLAVNI DIO SATA</p> | <p>Kružni poligon :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Sastoji se od nepravilnih oblika tj. Povišenja po kojoj djeca hodaju uz održavanje ravnotežnog položaja b) Kapice i markacije koje služe kao prepreke koje djeca moraju savladati skokovima (jednonožno ili sunožno) c) Obruči u raznim bojama – svaka boja označava određeni element. Na primjer u zelenom obruču napravimo prvu poziciju iz baleta, na crvenome obruču napravimo piruetu, na plavome obruču radimo čučanj sa otvorenim stopalima u baletu poznat kao „demi plié“ itd. d) Skok sa povišenja – djeca se malog povišenja rade skok sa varijacijama na temu raznoženjem, prednoženjem, zanoženjem. e) Valcer kvadrat – markacije označene brojevima stavimo na tlo te napravimo valcer kvadrat tako da dijete kada dođe na markaciju mora napraviti osnovni korak. |
| <p>ZAVRŠNI DIO SATA</p> | <p>Igra: „lisice i medo“ Za kraj koristimo kolektivnu igru u ostvarivanju cilja. Trener je „medo“ koji spava, a djeca su „lisice“ koje moraju čekati da medo zaspi kako bi se tiho prišuljali i uzeli od njega „blago“. Kada se medo probudi djeca se moraju što prije sakriti u svoje skrovište da ih medo ne uhvati. Kada medo dođe do skrovišta te upita: „kuc kuc ima li koga“? Djeca odgovaraju : „ima tu smo mi žabe kre kre“.</p> <p>Završnom igrom potičemo suradnju, spretnost i snalažljivost te improvizaciju.</p> <p>Pozdrav: Sva djeca se skupe oko trenera stave ruke na hrpu te zajedno izgovore dogovoreni pozdrav „hip hip, hura!“</p> |

Tablica 4. Prikaz sata sporta za djecu od 5 do 7 godina.

| SAT SPORTA UZ PLES ZA DJECU OD 5 DO 7 GODINA STAROSTI (u trajanju od 45 min) | |
|---|---|
| UVODNI DIO SATA | <p>Igra:</p> <p>Za uvodni dio sata kod ovog uzrasta biramo igre u kojima će se koristiti savladane vještine uz glazbenu pratnju.</p> <p>Na primjer igra „Colors“ :</p> <p>Djeca uz glazbenu pratnju trče u jednom smjeru na vježbovnom prostoru te slušaju koji će boju trener reći na engleskom jeziku i moraju što prije doći do nje. Čunjevi u bojama su raspoređeni po vježbovnom prostoru. Tko prvi dođe do zadane boje bira sljedeći način kretanja, a on može biti (niski skip, visoki skip, „medo“ tj. Hodanje u uporuu za rukama, zabacivanje potkoljenica, „zečiji skokovi“ itd.)</p> |
| PRIPREMNI DIO SATA | <p>Opće pripremne vježbe na način da prvu vježbu demonstrira trener, zatim odabere jedno dijete i tako redom djeca biraju sljedećeg dok svi ne demonstriraju po jednu vježbu.</p> |
| GLAVNI DIO SATA | <ol style="list-style-type: none"> 1. Osnovne baletne pozicije ruku i nogu, demi plié 2. Križni okret za 360° 3. Ravnoteža na jednoj nozi, na punom stopalu s različitim pozicijama ruku 4. Valovi tijelom u čeonj ravnini 5. Mačji skok 6. Taktiranje pomoću pokreta ruku 7. Učenje osnovnog koraka cha-cha-cha 8. Ponavljanje grupne koreografije |
| ZAVRŠNI DIO SATA | <p>Igra: Plesna igra Kipovi – Djeca se slobodno kreću uz glazbu. Na prestanak glazbe zauzeti željenu pozuu.</p> <p>Za ovuu igru se može iskoristiti i trampolin na način da jedno dijete skače na trampolinu koji se nalazi u sredini vježbovnog prostora, dok druga djeca trče oko njega. Kada se glazba zaustavi dijete na trampolinu odabere pozuu a ostali ga moraju oponašati. Sljedećeg se bira po kriteriju zadovoljavanja forme poze.</p> |

4.5. Primjer plesnih sadržaja u mladoj dobi 3.-4. godine

Tablica 5. Prikaz sata plesa za djecu od 3. do 4. godine.

| | |
|--|---|
| <p>UVODNI DIO SATA: Igra „pronađi boju“</p> | <p>U uvodnom dijelu sata igra se igra „pronađi boju“ u kojoj se djeca uz glazbenu pratnju slobodno kreću po prostoru preskakanjem, trčanjem, skokovima, čučnjevima, puzanjem. Na vježbovnom prostoru poslagani su obruči u bojama. Na znak zaustavljanja glazbe, djeca pitaju „čarobnjaka“ trenera ; „Čarobnjače, čarobnjače koju boju vidiš“? Trener odgovara ; „boju limuna“ (djeca znaju da trebaju tražiti žutu boju). I zadatak je kada nađu boju da naprave piruetu u obruču i završe sa „vagom“ ravnotežnim položajem.</p> |
| <p>PRIPREMNI DIO SATA: pripreme vježbe</p> | <p>Pripreme vježbe se izvode na način da je naglasak na estetiku pokreta. Izvođenje osnovnih struktura kretanja počevši od male škole atletike (niski skip, visoki skip, indijanski poskoci, jelenji skokovi itd.) važno je da ujedno rade i pokrete rukama koje su naučili na početnim satima gdje se rade osnovne pozicije baleta.</p> |
| <p>GLAVNI DIO SATA: zadatci sa i bez glazbene pratnje</p> | <p>Kao što je u ranije navedeno, najvažnija sposobnost kod djece je koordinacija. Pa ćemo tako u glavnom dijelu sata koristiti kružni poligon sa plesnim zadatcima. Na primjer stavit ćemo malu gredu oko koje ćemo sa svake strane poslagati čunjeve na koje ćemo staviti spužvaste loptice, zadatak je hodati na prstima visoko sa rukama u uzručenju te na prvome čunju napraviti ravnotežni položaj kako bi uzeli lopticu i stavili je na čunj sa druge strane. Isto tako na sljedećem čunju radi se duboki čučanj „demi plie“ sa pravilnim položajem tijela i ruku, kako bi se ponovio zadatak sa lopticom. Nakon grede skokom na markaciju koja se nalazi na podu potrebno je napraviti dvije uzastopne piruete, prednju i stražnju te se nakon toga zadržati u pravilnom položaju dvije sekunde. Nakon toga slijedi valjanje oko svoje osi na strunjači, te trčanje na prstima po ljestvicama sa skokom nakon svake druge ljestvice. Kraj ljestvica gdje je predviđeno izvođenje skoka postavljena je markacija u boji.</p> <p>Nakon izvođenja poligona djece stoje slobodno raspoređena po dvorani i uz glazbu oponašaju plesne korake trenera/ice. Vježbe koje su prošli u</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>prijašnjem dijelu sata pomoći će im da što kvalitetnije i lakše usvoje nove plesne strukture. Za početak uče se osnovni koraci iz standardnih plesova, na primjer tema dana je bila „ Bečki valcer“. Djeca će uz trenerovu demonstraciju oponašati kretanje osnovnog koraka u tome plesu.</p> |
| <p>ZAVRŠNI DIO SATA: Igra „disko kipovi“</p> | <p>Završni dio uz glazbenu pratnju igra „disko kipovi“: U sredini dvorane postavljeno je povišenje na kojemu stoji dijete odabrano slučajnim odabirom, oko njega su ostala djeca. Na početak glazbe sva djeca plešu pokušavajući imitirati središnjeg. Kada glazba stane svi moraju zauzeti položaj bez pomicanja. Zatim dijete koje je bilo u središtu bira najbolje pokazanu figuru sličnu njegovoj. Tako odigramo nekoliko puta i sat završava uz kolektivni plesni improvizirani naklon. Napomena, u završnom dijelu sata djeci se daje sloboda kretanja kako bih potaknuli samostalno izražavanje kroz ples.</p> |

4.6. Primjer plesnih sadržaja u mladoj dobi 5.-7. godine.

U ovome primjeru pokazat ćemo sat Bečkog valcera koji je najstariji društveni ples nastao u 12. stoljeću. Koristi se sa početnicima jer mu je osnovni korak vrlo jednostavan i djeci nije prezahtjevan za usvajanje.

Tablica 6. Prikaz sata plesa za djecu od 4. do 7. godine.

| | |
|--|---|
| <p>UVOD: ovisi o temi, npr. bečki valcer već kroz prvu igru uključujemo osnovne korake.</p> | <p>Uvodna igra na zadatu temu sata biti će: „Skupi sve rupčiče“: Igra se igra na način da svako dijete dobije jedan obruč i rupčić. Rupčić se lagano zaveže za obruč kako bi se lako mogao skinuti. Djeca uhvate obruč u poziciji oko struka i drže ga sa obje ruke, rupčić je zavezan sa stražnje strane obruča. Zadat je kretati se dokorakom i pokušati drugome uzeti rupčić s time da obruč drže konstantno oko struka. Zadatak je da čuvaju svoj rupčić na način da se okreću oko svoje osi. Ovom igrom ponovili smo osnovni korak „Bečkog valcera“. Pobjednik je onaj koji skupi najviše rupčića.</p> |
|--|---|

| | |
|-------------------------------|--|
| <p>PRIPREMNI DIO SATA</p> | <p>Djeca formiraju krug u sredini je trener/ica te oponašaju demonstraciju trenera. Trener govori i pokazuje osnovni korak lijevo desno 1-2-2 djeca ga oponašaju. Zatim koraci naprijed natrag za dječake desnom nogom naprijed 1-2-2, djevojčice lijevom nogom naprijed 1-2-2, isto tako natrag dječaci lijevog nogom 1-2-2, djevojčice desnom 1-2-2. Trener/ica cijelo vrijeme ispravlja i taktira korake.</p> |
| <p>GLAVNI DIO SATA</p> | <p>Djeca ponovno uzimaju obruče koji im služe za poziciju držanja ruku, ujedno zamjena za partnera. Uz glazbenu pratnju te demonstraciju trenera/ice plešu „Bečki valcer“. Nakon toga djeca se miješaju u parova dječak i djevojčica te uz glazbenu pratnju izvode ples. Ako nemamo isti broj dječaka i djevojčice, napraviti ćemo tako da se izmjenjuju.</p> |
| <p>ZAVRŠNI DIO SATA</p> | <p>Za završni dio sata puštat ćemo glazbu na koju se izvodi „Bečki valcer“ te dati djeci slobodu kretanja. Cilj završne igre je da se djeca na svoj način izraze kroz plesne strukture koje su naučili.</p> |

5. ZAKLJUČAK

Plesne strukture imaju važnu ulogu pri razvoju motoričkih vještina djece i važan su dio sadržaja i programa sportskih programa za djecu predškolske dobi.

Ples kao vrsta tjelesne aktivnosti pozitivno djeluje na kognitivni razvoj i razvoj antropoloških obilježja djece. Ples je izrazito važan za poticanje, razvoj i unaprjeđenje motoričkih sposobnosti djece predškolske dobi jer osim usavršavanja motoričkih vještina djeca pomoću plesa imaju mogućnost razvijanja estetske kulture pokreta u različitim oblicima. Od lijepog držanja tijela, poboljšane orijentacije u prostoru, osjećaja za vremensku mjeru, osjećaja za dinamiku, kao i osjećajnost i slobodu izražavanja kroz ples i plesno iskustvo.

Kroz ples, razni prirodni pokreti, poput različitih biotičkih znanja odnosno različitih oblika hodanja, trčanja, poskoka, skokova i dr, dobivaju estetsku dimenziju i postaju sadržaji plesnog izražavanja djece. Usvajanjem plesnih koraka i plesnih vještina, djeca mogu sudjelovati i u složenijim plesnim formama poput narodnog, društvenog i umjetničkog plesa, te u ritmičkoj gimnastici i ostalim suvremenim oblicima plesnog pokreta. Sudjelovanje u kolektivnom radu te doprinos kroz vlastiti rad, za djecu ove dobi je od iznimne važnosti kako bi se kasnije bolje i lakše samostalno razvijali te stjecali socijalne vještine. Na taj način djeca osim usavršavanja motoričkih vještina imaju priliku kroz pokret i glazbu kreativno i originalno iskazati svoju osobnost.

LITERATURA

Alcock K. (2006). *The development of oral motor control and language. Down's syndrome, research and practice: the journal of the Sarah Duffen Centre*, 11(1), 1–8.

Bala, G., Katić, R. and Mikalacki, M. (2010). Correlation of parental socioeconomic status indicators with morphological and motor dimensions of preschool children. *Collegium antropologicum*, 34(3), 953–961.

Bellows, L. L., Davies, P. L., Courtney, J. B., Gavin, W. J., Johnson, S. L. i Boles, R. E. (2017). *Motor skill development in low-income, at-risk preschoolers: A community-based longitudinal intervention study. Journal of science and medicine in sport*, 20(11), 997–1002

Bijelić, S. (2006.) *Plesovi*. Banja Luka.

Bosnar, K., Sertić, H., Prot, F. (1999). Razlike u stavu prema borilačkim sportovima djevojčica i dječaka, učenika viših razreda osnovne škole. U: D. Milanović (ur.), *Zbornik radova "Kineziologija za 21. stoljeće"*, Zagreb, 1999 (str. 123-125). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

Dopuđa, J. (1977). *Ritmičke igre kao osnove estetske kulture pokreta za djecu predškolskog uzrasta*. Sarajevo: Svjetlost

Draganić, D. (2021).: *Spol kao prediktor provedbe slobodnog vremena kod djece*, Zagreb završni rad, Učiteljski fakultet.

Findak, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Školska knjiga. Zagreb

Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju: Priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Edip

Gregorc, J. i Humar, A. (2019). Analiza razlika motoričke efikasnosti nakon šestomjesečne sustavno organizirane tjelesne aktivnosti između četverogodišnje i šestogodišnje djece. *Školski vjesnik*, 68 (1), 18-18.

Janković, I. (2010). *Umjetnost pokreta i plesa u predškolskoj dobi: plesnoritmički odgoj*. Zagreb: Agencija za odgoj i obrazovanje.

Jerbić, I. (2016). *Stavovi djece predškolske dobi o spolnim ulogama*. (završni rad). <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:141:660399>

Ladešić, S., Mrgan, J. (2007). Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. *16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Poreč, 19.-23.6.2007*. Poreč: Hrvatski kineziološki savez. str. 306-309.

Ljutić, T., Joković Oreb, I. i Nikolić, B. (2012). Učinak ranog integracijskog programa na motorički razvoj djeteta s neurorazvojnim rizikom. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 48 (2), 55-65.

Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci. Sveučilište u Rijeci

Pinjatela, R. i Joković Oreb, I. (2010). Rana intervencija kod djece visokorizične za odstupanja u motoričkom razvoju. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 46 (1), 80-102.

Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga

Rodić, N. (2012). *Relationship between physical education and music. Connecting courses and professional development of teachers* (pp. 79-85). Sombor: Faculty of Education, University of Novi Sad.

Rodić (2014). Connection between Physical Education and other School Subjects in Primary School. *Croatian Journal of Education* Vol.16; Sp.Ed.No.3, 265-292

Robinson L. E. (2011). The relationship between perceived physical competence and fundamental motor skills in preschool children. *Child: care, health and development*, 37(4), 589–596.

Ruiz-Esteban, C., Terry Andrés, J., Méndez, I. i Morales, Á. (2020). Analysis of Motor Intervention Program on the Development of Gross Motor Skills in Preschoolers. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4891.

Saraiva, L., Rodrigues, L. P., Cordovil, R. i Barreiros, J. (2013). Motor profile of Portuguese preschool children on the Peabody Developmental Motor Scales-2: a crosscultural study. *Research in developmental disabilities*, 34(6), 1966–1973

Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji*. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije

Sun, S. H., Sun, H. L., Zhu, Y. C., Huang, L. C. i Hsieh, Y. L. (2011). Concurrent validity of Preschooler Gross Motor Quality Scale with Test of Gross Motor Development-2. *Research in developmental disabilities*, 32(3), 1163–1168.

Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). *Plesne strukture djece mlađe školske dobi. Život i škola*. Pribavljeno 25.6.2022. sa <https://hrcak.srce.hr/25067>

Trajkovski, B., Bugarin, M., Kinkela, D. (2015). *Ples u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi. Primjena i utjecaj novih tehnologija na kvalitetu rada u područjima edukacije, sportske rekreacije i kineziterapije*, 24. ljetna škola kineziologa RH u Poreču (181-185). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez

True, L., Pfeiffer, K. A., Dowda, M., Williams, H. G., Brown, W. H., O'Neill, J. R., Pate, R. R. (2017). *Motor competence and characteristics within the preschool environment*. *Journal of science and medicine in sport*, 20(8), 751–755.

Veldman, S. L., Palmer, K. K., Okely, A. D. i Robinson, L. E. (2017). *Promoting ball skills in preschool-age girls*. *Journal of science and medicine in sport*, 20(1), 50–54.

Vlašić, J., Čačković, L., Oreb, G- (2016). Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi. U V. Findak (Ur.) *Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 2016, „Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva.“* (str. 755-760). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Vlašić, J., Oreb, G., Leščić, S. (2009). *Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima*. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*. Zagreb: Hrvatski olimpijski odbor. Pribavljeno 25.6.2022., sa https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=61777

Zagorc, M., Vihtelič, A., Kralj, N., Jeram, N. (2013). *Ples v vrtcu*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.