

# Ples u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi

---

**Risteski, Ana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2018**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:802519>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2023-03-22**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanost

**ANA RISTESKI**

**PLES U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI**

Završni rad

Pula, rujan, 2018.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**ANA RISTESKI**

**PLES U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI**

Završni rad

**JMBAG:** 0303058648, redoviti student

**Studijski smjer:** Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

**Predmet:** Kineziološka metodika

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Znanstvena grana:** Kineziološka edukacija

**Mentor:** Izv. prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, rujan, 2018.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

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

Studentica

---

U Puli, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ godine



## **IZJAVA o korištenju autorskog djela**

Ja, Ana Risteski dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Ples u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi* koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljajući na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, \_\_\_\_\_ (datum)

Potpis

---

# SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. POVIJEST PLESA.....	2
2.1. Povijest starih civilizacija.....	2
2.2. Povijest plesa u Hrvatskoj.....	4
3. ZAČETNICI PLESA.....	6
3.1. EMIL JAQUES DALCROZE.....	6
3.2. RUDOLF LABAN.....	6
3.3. ISIDORA DUNCAN.....	7
4. PODJELA PLESA.....	8
4.1. Narodni i društveni ples.....	8
4.2. Umjetnički ples.....	9
5. UTJECAJ PLESA NA KINANTROPOLOŠI RAZVOJ DJETETA.....	10
5.1. Utjecaj plesa na psihološki razvoj djeteta.....	10
5.2. Razvoj motoričkih sposobnosti.....	10
5.2.1. Koordinacija.....	11
5.2.2. Ravnoteža.....	11
5.2.3. Snaga.....	12
5.2.4. Fleksibilnost.....	12
5.3. Funkcionalne sposobnosti.....	13
6. PLESNE STRUKTURE.....	14
6.1. Obrazovni ciljevi plesnih struktura.....	14
6.2. Primjena plesnih struktura.....	14
7. PRIMJENA PLESA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI.....	16
7.1. Obilježja sata plesa.....	16
7.2. Plesni elementi.....	17
7.2.1. Osnovne balente pozicije nogu.....	17

7.2.2. Jelenji skok.....	18
7.2.3. Mali most .....	18
7.3. Koreografija.....	19
7.4. Primjer sata za mlađu dobnu skupinu .....	20
7.5. Primjer sata za srednju dobnu skupinu .....	22
7.6. Primjer sata za stariju dobnu skupinu .....	24
8. ZAKLJUČAK.....	27
9. LITERATURA .....	28

## 1. UVOD

*Kroz vrijeme, kroz razdoblja, umjetnost je ono što uglavnom opstaje. Umjetnost je, čini se, sve što čovječanstvo ostavlja svojim nasljednicima – bilo da se radi o zgradama, knjigama, slikama ili glazbi. Ili pokretu i plesu. (Sidi Larbi Cherkaoui)*

Ples je oduvijek bio moja velika ljubav, plešem od malena, od svoje četvrte godine, od kuda potječe želja za ovom temom. Ples je govor tijela koji ne poznaje granice, govor koji hrani sva naša čula i tjera nas da izgovorimo neizrečeno. Upravo zato smatram da je ples izuzetno važan u životu i razvoju djeteta. U svojem budućem radu s djecom, želim proširiti svoje već postojeće znanje o plesu, o ovoj temi i moći ga prenijeti djeci, a smatram da su djeca ta koja iz čovjeka izvlače ono najbolje.

Ovaj rad prikazuje povijest plesa kroz razne narode i kulture te kako su neka od najvažnijih plesnih lica utjecala na daljnji razvoj plesa. Nadalje, predstaviti će se podjela plesa i njegov utjecaj na kinantropološka obilježja djeteta. U konačnici ovim radom želi se istaknuti kako ples primjenjujući ga u planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture, može pozitivno doprinijeti cjelokupnom razvoju djeteta. Primjenom plesa osim što pružamo djeci radost i zadovoljstvo, utječemo na psihološki, motorički i funkcionalni razvoj dječjih sposobnosti.

Ples djeci predstavlja najprirodniji način izražavanja, ona se od najranije dobi kreću spontano uz glazbu, pa su upravo plesni sadržaji pogodni za razvoj bazičnih sposobnosti. No, ples za djecu ne mora biti samo tjelesna aktivnost uz koju se zabavljaju i razvijaju, već može predstavljati aktivnost koja će se pustiti veliki trag na daljnji život, a samu dobrobit osjetiti će tek u kasnijim razdobljima života.

*Pleši svaki put kao da ti je zadnji!*



## **2. POVIJEST PLESA**

Veliki broj povjesničara umjetnosti smatra ples praizvorom svih umjetnosti, a o tome svjedoče najstarija svjedočanstva koja se nalaze na paleolitičkim crtežima. Povijest plesa je povijest intuitivnog života čovječanstva, ganutljiva poema ljudskih akcija, koja otkriva više od skrivenih težnji i sudbina ljudi nego legende i izvješća činjenica iz prošlosti (Maletić, 2002.).

Kako bi se razumjela važnost razvoja plesa kroz civilizacije, neophodno je poznavanje faza kroz koje je čovjek prolazio. Ono što je čovjek izražavao plesom, označavalo je njegovu pripadnost u plemenu, njihove društvene običaje i njihova vjerovanja. Vjera je tada u čovjeku zauzimala veliku važnost, plesati je značilo vjerovati i moliti se. Za čovjeka, ples je označavao sredstvo o kojem ovisi život. Hoće li ulov biti uspješan, hoće li zemlja roditi, hoće li biti bolesti, pobjede ili poraza. S obzirom na njegovu funkciju, postoji cijeli niz različitih plesova, lovačkih, ratničkih, kulturnih, pogrebnih, egzorcističkih i dr.

Prema Maletić (2002), povijest plesa pojavljuje se u mnogim starim izumrlim civilizacijama. Najvažnije od njih su Mezopotamija, stari Egipat i Hebreji, antička Grčka, Etruščani te stari Rim.

### **2.1. Povijest starih civilizacija**

Mezopotamija, poznata kao „kolijevka civilizacije“ ističe se svojim pomanjkanjem pisanih svjedočanstava o plesu. No, o plesnim oblicima i njegovim vrstama saznajemo putem brojnih iskopina s likovnim prikazima plesa. Pojavljuju se prvi plesovi s religijskim i magijskim motivima. Religijski plesovi odvijali su se u čast boga Mjeseca i njegovog potomka, boga sunca. Osim u bogove neba, vjerovali su i u demone od kojih su se branili čarolijama. Ples je predstavljao sredstvo kojim se plaše i gone mračne sile.

Za razliku od nalazišta u Mezopotamiji, Egipat pruža gomilu podataka o plesnoj kulturi. Stari Egipćani bili su prvi koji su pokušali ovjekovječiti ples, odnosno prenijeti pokrete u plesno pismo, pomoću hijeroglifskih slika. Zanimljivo je da su tada

plesali svi, a ples je bio sastavni dio života. Plesali su i muškarci i žene, svećenici i svećenice, plemstvo i puk, pa čak i sam faraon. Plesovi koji su se tada izvodili bili su usko povezani s božanstvom. Naziv plesačica u Egiptu nosila je haremska žena koja je bila vrlo cijenjena i iz ugledne obitelji, a umijeće plesanja stjecalo se u posebnim umjetničkim školama koje su bile organizirane u hramovima lokalnog božanstva.

Ples se spominje i u nekim biblijskim tekstovima, npr. Davidov ples pred zavjetnim kovčegom, što je jedan od prvih podataka plesa u Hebreja. Hebreji su uglavnom plesali u znak zahvalnosti Bogu. No, tu se osim kulturnih i erotskih motiva, pojavljuju plesovi oponašanja životinja. Razni su zapisi o hebrejskim plesovima. Znali su izvoditi ples za vrijeme suše i drugih prirodnih nepogoda jer se time izražavala ugroženost i nemoć. Nadalje, tu su i orijentalni elementi koji se pojavljuju u nekim hebrejskim ženskim plesovima. Zabilježeni su i noćni plesovi s bakljama, kojeg su izvodili muškarci u noći prvog dana svetkovine sjenica u dvorištu hrama te organizirani plesovi povodom vjenčanja.

U antičkoj Grčkoj prve podatke o grčkim plesovima nalazimo u Homera, koji ih spominje u svojim epovima Ilijadi i Odiseji na više mjesta. O značenju plesa govori i činjenica da su Grci među svojim muzama imali i predstavnicu plesa, Terpsihoru. Nailazimo na ples karijatida<sup>1</sup>, ženski obredni ples te najpoznatiji grčki borbeni ples piriha, koji se održavao tri tisućljeća, a plesalo se u punoj ratnoj spremi i uključivao je je umjetnost borbe i plesa. Pratinja plesova najčešće je bila popraćena ritmovima udaranja dlanom o dlan, o štapove ili metalne predmete, a što se glazbala tiče, koristili su sitne ručne zvončice, bubnjeve i metalne činele, frulu ili liru.

Plesna kultura Etruščana jednako je razvijena u muškaraca i žena. Plesači su stvarali profesionalnu udrugu te su bili pozivani na ona mjesta gdje i kada je sklonost bogova bila najpotrebnija. Žene su sudjelovale u javnom životu, plesu muškaraca, gimnastičarskim vježbama i natjecanjima svoje gole braće i sinova, što je za druge narode bilo nezamislivo. Plesovi su se striktno izvodili prema koreografiji i nije smjelo biti improvizacija. U slučaju improvizacije, kod izvođenja plesova, nemarnog plesača znalo se i nastrijeliti. To je rezultat vjerovanja da ukoliko se dogodi i najmanji propust prilikom izvođenja plesa, navukao bi se gnjev bogova na čitav narod.

Stari Rimljani su bili poznati kao veliki ljubitelji plesa, no ne po svojim izvedbama već kao pasivni promatrači. Sve se mijenja kada Rim dolazi u doticaj sa

---

<sup>1</sup> Karijatide su bile djevojke iz grada Karije, kćeri uglednih obitelji koje su plesale u čast božici Artemidi.

stranim kulturama, gdje građani počinju prihvaćati i njegovati ples. Rim postaje mjesto profesionalnog plesa, otvaraju su se plesne škole, domovi s plesnim pozornicama i mnoge otmjene kuće posjeduju učitelje plesa.

Nailazimo na putene plesove koje su izvodile plesačice u čast božici Flori, te prvi borbeni plesovi belikrepa<sup>2</sup> koji se izvode u čast Romulu.

## 2.2. Povijest plesa u Hrvatskoj

Hrvatsku plesnu kulturu obilježava izrazita raznolikost, zbog velikog utjecaja različitih kultura s kojima je Hrvatska dolazila u doticaj tijekom povijesti. To u konačnici dovodi do razvoja različitih plesnih zona: panonska, alpska, dinarska i jadranska, koje karakterizira narodni ples, najrazvijeniji i najbogatiji plesni izričaj u Hrvata.

Osim narodnog, ističe se i suvremeni ples kojem uvelike pridonosi Ana Maletić, plesačica, pedagoginja i koreografkinja (1904. – 1986.). Ona, nakon završene škole bazirane na teoriji Rudolfa Labana, otvara Studio za suvremeni ples te Školu za ritmiku i ples, koja je 1954. dobila državni status i iz koje je izašao velik broj hrvatskih plesača i koreografa.

1984. godine pokrenut je „Tjedan suvremenog plesa“ od strane Mirne Žagar, tadašnje voditeljica Zagrebačkog plesnog ansambla. Ideja je bila okupljanje i pregled domaće plesne scene kao i potreba da se upozori i informira javnost o suvremenim događanjima na području umjetnosti pokreta.

Bez obzira na veliki uspjeh Ane Maletić, plesači su bili željni okupljanja, edukacije i popularizacije suvremenog plesa. Tako se osnovao „Tjedan suvremenog plesa“ koji dovodi u Zagreb koreografe, plesače i grupe iz cijelog svijeta i veoma različitih stilova, koji ponovno unosi svježinu u hrvatski ples.

Nadalje, ono što je važno istaknuti da uz „Tjedan suvremenog plesa“ nastaje i „Hrvatski sabor kulture“ kao potreba za udruživanjem amaterskih kulturno-umjetničkih organizacija.

Ono što je također važno za hrvatski ples jest obilježavanje dana plesa koji je nastao sa svrhom kontinuiranog promicanja plesne umjetnosti. Međunarodni odbor za ples

---

<sup>2</sup> Belikrep označuje ratnički zveket oružjem.

ustanovio je 1982. Međunarodni dan plesa (29. travnja) koji se od 1999. obilježava i u Hrvatskoj.

### **3. ZAČETNICI PLESA**

U 20. stoljeću ples doživljava svoj puni procvat. Osim niza transformacija koje dvadeseto stoljeće donosi plesu, donosi i brojna imena koja utječu na razvoj i napredak plesa. No, kao začetnike ritmike i plesa možemo izdvojiti Émile Jaques-Dalcrozea, Rudolfa Labana te Isadoru Duncan.

#### **3.1. EMIL JAQUES DALCROZE (1865.-1950.)**

Emil Jacques Dalcroze, glazbeni pedagog, otkriva da pokret pomaže u razvijanju osjećaja za ritam te da pomoću pokreta djeca lakše i brže usvajaju osjećaj za ritam i stvaraju dublji odnos s glazbom. No, kako on nije bio stručnjak za pokret, morao se služiti različitim smjerovima tj. gimnastikom i plesom. Praksom razvija svoju metodu glazbenog odgoja kroz pokret te ju naziva ritmikom (Maletić, 1983). Kasnije razvija i metodu „plastika“, odnosno plastique animée, što je označavalo izražavanje glazbe estetski oblikovanim kretnjama. Dalcrozeova metoda glazbe i pokreta s vremenom se usavršila i kao takva se i danas primjenjuje u praksi (Srhoj i Miletić, 2000).

#### **3.2. RUDOLF LABAN (1879.-1958.)**

Rudolf Laban, njemački teoretičar i pedagog plesne umjetnosti, bio je Dalcrozeov suvremenik. No, za razliku od Dalcrozea, Labanova zamisao je bila osloboditi ples od njegove ovisnosti o glazbi te podići ples na nivo samostalne umjetnosti.

U ples uvodi nove pojmove kao što su eukinetika ili učenje o izražajnim kvalitetama pokreta te koreutika odnosno učenje o oblicima i prostornoj harmoniji pokreta.

Laban uvodi i termin kinetografija za „plesno pismo“. Kinetografija nastaje s ciljem zapisivanja plesnih elementa baleta, ali s vremenom se proširuje i na ostale plesne izraze, između ostalog i na narodne plesove. Osmislio je precizan, razumljiv i

primjenjiv sistem zapisivanja pokret koji sadrži različite simbole za označavanje dijelova tijela; smjer, visinu i dužinu koraka, kretanja pojedinaca ili grupe plesača u prostoru, plesne formacije, plesni prihvati i rukohvati, okretanja i rotaciju tijela i udova i ostalo.

### **3.3. ISIDORA DUNCAN (1880.-1927.)**

Isidora Duncan, prva preporoditeljica modernog plesa, kako ju je nazvao A. G. Matoš „Ona koja pleše dušu“. Bila je prva koja se usudila plesati uz pratnju ozbiljne nebaletske glazbe skladatelja Beethowena, Schuberta, Wagnera i Liszta. Kao oličenje slobode, jednostavno se nije obazirala na umjetničke i društvene okvire. Nastupala je bosonoga i jedva odjevena, na sceni sa plavom pozadinom i plavim zastorima. Prvi put u povijesti ostvarila je stapanje čiste plesne plastike s čistom glazbom te izražavanje ljudskih emocija.

S Isidorom Duncan, i nakon nje, ples zadržava status ozbiljne umjetnosti i razvija se u niz pravaca i stilova jer se izborila za tijelo koje je izraz duha i duše, a to znači da je ono spremno izraziti čovjekovo unutarnje bogatstvo i emotivne nijanse, ne samo tjelesnu vještinu, vitalizam ili seksualnost (Duncan, 1996).

## 4. PODJELA PLESA

Ples se generalno može podijeliti na nekoliko kategorija od kojih svaka sadrži svoju posebnu priču. Svaka kategoriju karakteriziraju prepoznatljivi pokreti i muzika, a one se dijele u tri osnovne vrste plesa:

- narodni ples
- društveni ples
- umjetnički ples

### 4.1. Narodni i društveni ples

Narodni ples je umjetničko djelo naroda sa svim njegovim karakteristikama (podneblje, kultura, odjeća, obuća, frizura, životne navike i običaji, vjerovanja...). Kako bi narod izrazio ono što je osjećao u dubini duše, koristio se pokretom koji se oblikovao u ples. Svaki kraj, svako selo imalo je svoje zasebne plesove koji su bili značajni za pojedini kraj. Plesovi su bili izraz zajednice te su pružali živu sliku javnog i obiteljskog života čovjeka u prošlosti (Srhoj i Miletić, 2000).

Društveni ples nastaje u Europi, migracijom stanovništva te prenašanjem plesne tradicije. Razvio se iz narodnih plesova, a već stoljećima označava omiljeni način zabave. Uglavnom se pleše u paru te ga najčešće prati instrumentalna glazba. Svaki društveni ples ima karakterističan tempo, ritam i glazbeni metar čime se lakše prepoznaje slušanjem glazbe.

Društveni plesovi		
Standardni plesovi	Latino-američki plesovi	Sjeverno-američki plesovi i moderni plesovi
<ul style="list-style-type: none"><li>• polagani valcer</li><li>• bečki valcer</li><li>• tango</li><li>• quick step</li><li>• foxtrot</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• rumba</li><li>• samba</li><li>• cha-cha-cha</li><li>• passo double</li><li>• jive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• jazz</li><li>• swing</li><li>• boogie woogie</li><li>• blues</li> <li>• rock'n'roll</li><li>• twist</li><li>• disko-plesovi</li></ul>

Tablica 1. Podjela društvenih plesova

## **4.2. Umjetnički ples**

Umjetnički ples nastaje kroz razvoj baleta i u sebi nosi osnovna obilježja baletske tehnike. Sama riječ umjetnički karakterizira ga stvaralaštvom koji se realizira idejom koreografa. Duži period kroz povijest klasičan balet predstavljao je jedni oblik umjetničkog plesa. Tek početkom dvadesetog stoljeća dolazi do stvaranja novih oblika plesa koji promoviraju slobodniju formu baletne plesne tehnike (ne pleše se u baletnim papučicama). Ta vrsta plesa naziva se suvremeni, moderni, stvaralački slobodan ples, koji predstavlja temelj svim ostalim rekreativnim plesovima (MTV Jazz dance, Breakdace, Akro i dr.) (Bijelić, 2006).



## **5. UTJECAJ PLESA NA KINANTROPOLOŠI RAZVOJ DJETETA**

Djeca su izvorno, biološki, psihološki i fiziološki, bića pokreta i ritma, njihov se pokret i ritam očituju u svemu što ona rade (igre, pjesmice, crteži), njihov prvotni izraz je ples.

U današnje vrijeme dječja potreba za plesom je velika. Jedino što je bitno prilikom konzumacije ritmičko-plesnog odgoja jest da vode prema istom cilju – utjecati na poboljšanje zdravlja i cijeli antropološki status.

Mnoga istraživanja pokazala su da primjena plesnih struktura ima veliki značaj u transformaciji i zadržavanju antropološkog statusa djece te promicanje njihovog zdravlja. Intenzivnim plesnim pokretima utječe se na funkcionalne sposobnosti te na neke motoričke sposobnosti zavisno o vrsti izvođenog plesa (Hoffman. i sur. 1999).

### **5.1. Utjecaj plesa na psihološki razvoj djeteta**

Ples popraćen glazbom, osim što poboljšava tjelesno stanje i razvoj, također utječe na psihološko stanje i razvoj. U plesu je prisutna društvena, pozitivna i ugodna atmosfera koja djeluje na poboljšanje međuljudskih odnosa te povećava socijalizaciju među djecom. Ples razvija kognitivne sposobnosti i konativne osobine ličnosti. Kognitivne odnosno mentalne sposobnosti su percepcija, pažnja i pamćenje. Konativne osobine ličnosti su emocionalni i motivacijski aspekti psihičkih procesa. Nadalje, ono na što ples također utječe na razne društvene vrijednosti, poput razvoja kreativnosti, stjecanje novih prijatelja, socijalizacija te ono najvažnije djetetu - osjećaj pripadnosti grupi (Oreb i Reljić, 1992).

### **5.2. Razvoj motoričkih sposobnosti**

Ples zahvaljujući svojim ritmičnim karakteristikama i pokretima cijelog tijela, uz prisutnost glazbe, doprinosi razvoju svih motoričkih sposobnosti, a posebno koordinaciji, ravnoteži, snazi i fleksibilnosti. Vrlo je važno da ovu vrstu sadržaja

prilagodimo dobi i interesu djece, ne samo zbog postizanja optimalnog razvoja kod djeteta, već i zbog kreiranja ugodnog okruženja u kojem će se dijete dobro osjećati (Oreb, 1993).

### **5.2.1. Koordinacija**

Koordinacija se definira kao sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili dijelova tijela, a očituje se u brzom i preciznom izvođenju složenih motoričkih zadataka (Pejčić, 2005). Na nju možemo utjecati već u ranijoj životnoj dobi. Koordinacija i preciznost su veoma povezani, što znači da su bolje koordinirana djeca i preciznija.

Za ples, koordinacija je jedna od najbitnijih sposobnosti. Prilikom plesanja koriste se složeni koraci koji iziskuju sposobnost koordinacije pokreta.

Primjer vježbi za razvijanje koordinacije kod predškolske djece su:

- dječji poskoci
- jelenji skok
- mačji skok
- skok škarice
- galop „konjić“.

### **5.2.2. Ravnoteža**

Ravnoteža je sposobnost organizma da uspostavi i zadrži ravnotežni položaj. Razlikujemo, statičku ravnotežu ili zadržavanje tijela u ravnotežnom položaju te dinamičku ravnotežu ili zadržavanje ravnotežnog položaja u kretanju. Primjer statičke ravnoteže bila bi pozicija koju plesač zauzme prije izvođenja pokreta, a primjer dinamičke bilo bi kretanje na poluprstima ili na jednoj nozi, npr. pirueta (Čačković, Oreb i Vlašić, 2013). Za ples je ravnoteža vrlo bitna prilikom čestih promjena pokreta u izvođenju koreografije.

Primjer vježbi za razvoj ravnoteže kod predškolske djece:

- ravnoteža na obje noge, stojeći na poluprstima
- ravnoteža na jednoj nozi, stojeći na punom stopalu
- vaga naprijed „lastavica“.

### 5.2.3. Snaga

Snaga je sposobnost savladavanja otpora ili suprotstavljanja otporu naprežanjem mišića. Vrlo je važno da se kod djece ne razvija samo snaga već je treba kombinirati s ostalim motoričkim sposobnostima, posebno sa fleksibilnošću. Potrebno ju je postupno razvijati prikladnim i umjerenim vježbama.

Snagu je u plesu potrebno razvijati zbog velikog broja ponavljanja pokreta u koreografiji.

Primjeri vježbi za razvijanje snage kod predškolske djece su:

- hodanje na prstima, petama
- sunožni poskoci u vis
- sunožni skokovi u kretanju slobodno u prostoru („zečić“)
- sunožni pruženi skok za 180°, zatim za 360°.

### 5.2.4. Fleksibilnost

Fleksibilnost ili gibljivost je sposobnost izvođenja pokreta velikom amplitudom. Fleksibilnost je urođena sposobnost, što znači da su djeca po prirodi fleksibilna, no treba ju razvijati i održavati. Nadalje, ono na što treba paziti prilikom izvođenja vježbi za razvijanje fleksibilnosti jest dužina trajanja gibanja i koncentracija djece.

Primjer vježbi za razvoj fleksibilnosti kod predškolske djece:

- sjedeći pretklon
- preponski sjed, pretklon
- sjedeći, spojiti stopala i uhvatiti ih dlanovima te podizati koljena gore-dole
- ležeći na trbuhu, podizanje trupa ( tzv. mačka)
- sjedeći, podizanje u mali most.

### **5.3. Funkcionalne sposobnosti**

Funkcionalne sposobnosti odgovorne su za prijenos i iskorištavanje energije u našem tijelu, odgovorne su za našu izdržljivost tzv. kondiciju. One se dijele na anaerobne i aerobne sposobnosti.

Prilikom plesa utječemo na kardiovaskularnu izdržljivost, provodimo vježbe disanja tj. povećavamo respiracijsku izdržljivost (povećavamo maksimalni primitak kisika) te utječemo na redukciju tjelesne težine.

U predškolskom uzrastu dišni organi nisu potpuno razvijeni što uzrokuje otežano disanje, dok su krvne žile puno šire i krv teče slobodnije (Neljak, 2009). Stoga s raznim sadržajima plesa možemo doprinijeti razvoju funkcionalnih sposobnostima djece.

## **6. PLESNE STRUKTURE**

Plesne strukture prema svojim osnovnim oblicima pripadaju sadržajima tjelesne i zdravstvene kulture djece predškolske dobi. Plesne strukture svoje temelje ostvaruju u prirodnim oblicima kretanja: hodanje, trčanje, skakanje i bacanje u različitim oblicima. Izvođenjem plesnih struktura uz glazbu u djeci se razvija stvaralaštvo, ritmičnost, dinamičnost, harmoničnost, ljepota izražavanja pokretom te lijepo držanje tijela.

Prilikom primjene plesnih struktura u radu s djecom važno je poštivati princip postupnosti te se mora paziti na težinu zadataka, sposobnosti djece, dob djece i na dječji interes. Princip postupnosti odnosi se na predvježbe (glazbene igre i brojalice) s kojima djeci približavamo plesne strukture te im olakšavamo izvođenje istih.

### **6.1. Obrazovni ciljevi plesnih struktura**

U svrhu što boljeg ostvarenja obrazovnih ciljeva plesnih struktura poželjna je korelacija s glazbom kako bi djeca što bolje ovladala osnovnim ritmom i realizacijom ritma u pokret.

Glavni obrazovni ciljevi plesnih struktura:

- razvijati kod djece estetsku kulturu pokreta u svim njenim dijelovima
- lijepo držanje tijela
- orijentacija u prostoru
- glazbenu izražajnost: takt, ritam, tempo, dinamiku, melodiju
- osjećaj odnosa tona i pokreta
- slobodnu kreativnost pokreta i glazbe.

### **6.2. Primjena plesnih struktura**

Primjenu plesnih struktura treba započeti s učenjem i usavršavanjem struktura pokreta. Nakon toga dobro je obrađivati i usavršavati glazbeno izražavanje (takt,

ritam, tempo, dinamiku i melodiju). Koracima se izražavaju vrijednosti nota po trajanju, a pokretima ruku izražavaju se naglašeni i nenaglašeni dijelovi takta. Sljedeći postupak u primjeni ovih sadržaja je povezivanje i usavršavanje pokreta i glazbe koji pomažu u kretnoj izražajnosti i na taj način potiče se dječje kreativno plesno izražavanje. Pokreti uz glazbu se nadalje povezuju u ritmičke cjeline, stiliziraju i izvode u raznolikim formacijama i oblicima dječjih plesnih igara. Neke sadržaje plesnih struktura moguće je izvoditi s pomagalima kao što su loptice, lopte, štapići, zastavice, zvončići, trake, vijače i slično. Nadalje, prilikom izbora glazbe važno je da ona bude djeci bliska, poznata, da glazbena kompozicija bude kratka kako bi je djeca lakše zapamtila. Pokrete u plesnim strukturama djeca mogu izvoditi pojedinačno, u parovima ili u skupinama, uz pjesmu, ritmičku pratnju koja se daje pljeskanjem, udaraljka ili instrumentima. Tako će djeca od hodanja i trčanja prikladnim ritmom, udaranjem štapićima uz promjene tempa, trčanjem i poskocima, u različitim tlocrtnim oblicima, plesovima oponašanja, doći do dječjih plesova i time biti spremna usvajati složenije oblike plesa (Šumanović, Filipović i Sentkiralji, 2005).

## **7. PRIMJENA PLESA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI**

Tjelesna i zdravstvena kultura označava trajan, planski i sustavan proces djelovanja na čovjeka, naročito u njegovoj mladosti, tjelesnim vježbanjem (Findak, 1995). Ples kao djetetovo najprirodnije sredstvo izraza, koje dokazano ima višestruko pozitivni učinak na funkciju djetetovih organa i organizma u cjelini, treba pustiti svoje korijenje u programskom sadržaju tjelesne i zdravstvene kulture djece predškolske dobi.

Kako bi se u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi što bolje iskoristavale kretnje koje u plesu služe kao osnove, potrebno je poznavati njihova temeljna svojstva i psihomotorička obilježja djece.

### **7.1. Obilježja sata plesa**

Obilježja sata plesa sastoje se od uvodnog, pripremnog, glavnog i završnog dijela sata. U kojem dijelu sata će se primjenjivati plesovi ili elementi plesno ritmičkih struktura, zavisi od cilja i zadata sata, ali i od prirode pokreta i kretanja.

U uvodnom dijelu sata provode se jednostavni plesni elementi kretanja uz glazbu, u pripremnom dijelu sata provode se opće pripreme vježbe uz glazbu s pomagalicama i bez njih, u glavnom dijelu sata obrađuju se i usavršavaju elementi kretanja i elementi ritma te se u završnom dijelu sata izvode jednostavni i opuštajući koraci i plesovi (Šumanović, Filipović i Sentkiralji, 2005).

Osim ovih glavnih struktura sata, postoje i ostala obilježja na koja se mora obratiti pažnja prilikom rada s predškolskom djecom: dob djeteta, zahtjevnost izvođenja pokreta i vremenski period izvođenja plesnih struktura. Ovisno o dobi djeteta organiziramo sat plesa te pazimo na vrijeme trajanja i na razinu zahtjevnosti pokreta.

Djeca mlađe dobne skupine izvode cjelovite pokrete, u skladu s ritmom glazbe ili riječi, pokretom savladavaju prostor te se prilagođavaju kretanju druge djece.

Djece srednje dobne skupine pokazuju raščlanjene pokrete, rukama i nogama izvode vrlo koordinirane pokrete te ih doživljavaju.

Djece starije dobne skupine slijede ritam i melodiju glazbe te ju popraćuju emocijama i stvaraju vlastite ritmove, imaju razvijeniju koordinaciju, ravnotežu i preciznost stoga izvode složenije pokrete.

## 7.2. Plesni elementi

Plesni elementi mogu se koristiti kao dio tjelesnog vježbanja. Izvođenje plesnih elementa primjenjujemo ovisno o cilju i zadaćama tjelesnog vježbanja, te ih možemo primjenjivati u svim njegovim dijelovima sata (uvodni, pripremni, glavni i završni).

### 7.2.1. Osnovne baletne pozicije nogu

Baletne vježbe zahtijevaju dobro držanje, one pomažu u postizanju lijepog držanja i stvaranju svijesti o vlastitom držanju. Putem vježbanja baleta razvijaju se mišići, ravnoteža i koordinacija. No, osim što balet razvija ravnotežu i koordinaciju, on omogućuje djeci bolje trčanje i igranje, jačajući na taj način njihovo samopouzdanje i društvene vještine.

U predškolskoj dobi uče se prve tri pozicije nogu i ruku.

Prva pozicija: noge su priljubljene jedna uz drugu - peta uz petu, prsti gledaju za van. Vrlo je važno pokušavati stiskati koljeno uz koljeno.

Druga pozicija: ostvaruje se pomicanjem jednog stopala iz prve pozicije. U drugoj treba paziti da se stopala, sad kad više nisu jedno uz drugo, ne počnu zatvarati.

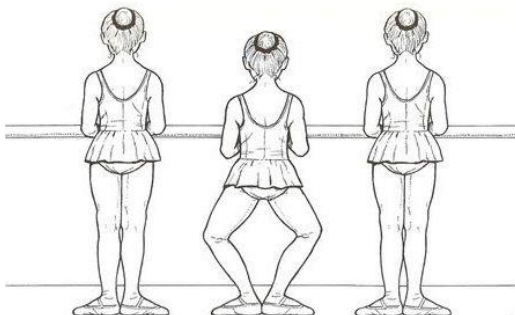
Treća pozicija: postavljamo stražnje stopalo, maksimalno otvoreno, a drugo stavljamo ispred njega. Paziti da su djeci kukovi ravni.

U izvođenju baletnih pozicija obično dodajemo i plié - polako savijamo koljena i ravnih se leđa spuštamo u polučučanj.



Slika 1. Prve tri pozicije u baletu





*Slika 2. Plié*

### **7.2.2. Jelenji skok**

Jelenji skok predstavlja jedan od baznih skokova u plesu. Nakon što se usavrši jelenji skok, može se izvoditi u obliku špage ili tilta.

Izvodi se na način da su ruke u abdukciji, te činimo korak sa desnom nogom, pa s lijevom nogom, zatim podižemo desnu nogu pruženu u stopalu te dotičemo lijevo koljeno koje kao da guramo prema nazad. Desna zamašna noga ostaje prednožno zgrčena, a lijeva je pruženo zanožena.



*Slika 3. Jelenji skok*

### **7.2.3. Mali most**

Mali most izvodimo kao predvježbu za veliki most, most s ispruženom jednom nogom i premet.

Izvodimo ga ležeći na leđima. Noge su razdvojene u širini kukova i savijene u koljenu, rukama obuhvaćamo zglobove nogu te podižemo zdjelicu što je više moguće čineći most. Pazimo da ne podižemo pete s poda.



Slika 4. „Mali most“

### 7.3. Koreografija

Oblikovanjem i sastavljanjem koreografije djeci omogućujemo ponavljanje naučenih plesnih elemenata i struktura. Glazba na koju se izvodi koreografija mora biti prilagođena dobnoj grupi, ritmična i jednostavna. Koreografiju oblikujemo tako da su povezane sa određenim dječjim pričama kako bi se djeca lakše poistovjetila s plesom. Koreografija se može izvoditi u raznim formacijama. Pojedinačno ili solo, u paru ili duo, u trojkama ili trio te u skupinama odnosno grupama.

Plešući u ranoj dobi djeca rade na svom samopouzdanju, u čemu im uvelike pomaže prezentacija naučene koreografije.



Slika 5. Solo



Slika 6. Duo



Slika 7. Grupa

## 7.4. Primjer sata za mlađu dobnu skupinu

Trajanje sata: 25 minuta

Uvodni dio sata: Igra „Pleši, pleši – kipovi“

Djeca se slobodno kreću po prostoriji plešući uz glazbu. Kada se glazba utiša svako se dijete mora pretvoriti u kipa. Nakon nekoliko zajedničkih krugova igre, nastavlja se igra na ispadanje. Pobjeđuje dijete je ostalo zadnje.

Trajanje: 3 min

Pripremni dio sata: Opće pripremne vježbe bez pomagala uz glazbu

1. *Jabuke i košara:* vježba započinje iz dubokog čučnja i zatim se skoči u zrak s ispruženim rukama i nogama kao da želimo ubrati jabuku sa najvišeg stabla. Nakon skoka se ponovo vraćamo u duboki čučanj, te se izvodi vježba ispočetka. Vježba se ponavlja 5 puta.
2. *Gore i dolje:* vježba započinje u raskoračnom stavu, ruke su oslonjene o bok. Kad se kaže „gore“ treba podići glavu u zaklon, a na znak „dolje“ treba spuštati glavu u pretklon. Vježba se ponavlja 5 puta.
3. *Plivamo naprijed, plivamo nazad:* vježba započinje u raskoračnom stavu, ruke su u priručenju. Na znak „plivamo naprijed“, oponašamo plivanje, čineći bočne krugove unaprijed rukama, naizmjenično jedna pa druga. Na znak „plivamo nazad“, opisivati bočne krugove rukama unazad naizmjenično jedna pa druga, kao da plivamo.
4. *Hula hop:* raskoračni stav. Na znak „hula“ opisivati krug odnosno kružiti kukovima u jednu stranu, a na znak „hop“ kružiti kukovima u drugu stranu.
5. *Male i velike uši:* sjediti sunožno, izravnati leđa. Pružiti stopala (male uši), pa zategnuti prste stopala (velike uši).
6. *Spavamo:* sjediti raznožno, pruženi prsti, trup uspravan. Izvodi se pretklon trupa na jednu nogu, zadržati nekoliko sekundi „spavamo“ i vraćanje u početni položaj. Istu vježbu ponavljamo prema drugoj nozi.
7. *Leptiric:* stav sjedeći, noge pogrčene i stopalima spojene u prednoženju, dlanovima objumiti stopala. Koljena dizati i spuštati (poput mahanja krilima).

8. *Dobro jutro- laku noć*: Ležeći na trbuhu, podižemo trup odgurujući se rukama o tlo, pogled prema gore (dobro jutro), iz te pozicije povlačimo se u klečeći stav te spuštamo prsa na bedra, te ruke ispružimo ispred tijela (laku noć) .
9. *Trčanje na mjestu*: stav spetni, ruke su priručene. Izvodi se trčanje u mjestu uz visoko podizanje koljena.

Trajanje: 6 minuta

Glavni dio A sata: Kretanje sa zadatcima u formaciji kruga uz glazbu

1. Hodanje na prstima
2. Hodanje na petama
3. Dugački koraci
4. Dječji poskoci - jednonožne odraze. Gibanje ruku i nogu usklađeno je na način da se istovremeno podigne pogrčena desna noga u prednoženje i pogrčena lijeva ruka u predručenje, a zatim i suprotno: lijeva noga i desna ruka.
5. Škarice naprijed - izmjena pruženih nogu u prednoženju u hodanju
6. Vojnici - hodanje s podizanjem koljena
7. Balerina - okretanje na prstima s rukama podignutim i blago pogrčenim iznad glave
8. Mala vaga - ravnoteža na jednoj nozi na punom stopalu sa zanoženjem desne ili lijeve noge i trupom u vodoravnom pretklonu, noga se podiže do 45°
9. Skokovi na jednoj nozi, pa na drugoj nozi
10. Oponašanje hoda medvjeda - hod četveronoške, pete ne podižemo od tla
11. Oponašanje skoka žabe - skokovi iz čučnja
12. Oponašanje skoka zeca - sunožni skokovi iz polučučnja.

Glavni B dio sata: Učenje koreografije uz zadanu glazbu „A ram sam sam“- brojlica

Ram sam sam, a ram sam sam  
Guli guli guli guli guli ram sam sam  
A ram sam sam, a ram sam sam  
Guli guli guli guli guli ram sam sam  
A rafi, a rafi  
Guli guli guli guli guli ram sam sam

Koreografija se izvodi na slijedeći način:

Ram sam sam: plješćemo s jedne strane tijela, pa sa druge strane

Guli guli: okrećemo se oko sebe i vrtimo kažiprst sa jedne strane glave

A rafi: prstima oponašamo padanje kiše

Trajanje: 14 minuta

Završni dio sata: „Pleši pa spavaj“

Igra: Djeca na znak pleši, plešu prema vlastitoj želji, a na znak spavaj trebaju čučnuti.

Trajanje: 2 minute

## **7.5. Primjer sata za srednju dobnu skupinu**

Trajanje sata: 30 minuta

Uvodni dio sata: Igra „Boje“

Djeca plešu uz muziku prema vlastitom izboru. Na tlu se nalaze četiri kvadrata različite boje (plava, zelena, žuta, ljubičasta). Zadatak je što brže dotrčati na boju koju je uzviknuo voditelj igre kada se ugasila glazba.

Trajanje: 3 minute

Pripremni dio sata: Opće pripremne vježbe bez pomagala uz glazbu

1. *Visoka balerina:* stav spetni, ruke su u zaručenju, stopala u prvoj baletnoj pozicij. Izvodi se zamah rukama i sunožni zamah u vis opruženim nogama. Doskače se u plie tj. polučučanj i vraća u početnu poziciju.
2. *Kruženje glavom:* stav spetni, dlanovi su na struku. Izvodi se kruženje glavom u jednu, pa u drugu stranu.
3. *Mali kist:* stav druga baletna pozicija, odručiti. Izvode se bočni krugovi opruženim rukama, opisujući male krugove.
4. *Vjetar nas njiše:* stav raskoračni, ruke su u priručenju. Izvodi se savijanje – otklon trupom u stranu, a dlan priručene ruke se polaže na struk. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu.

5. *Balerina Rokoko*: stav treća baletna pozicija, odručiti. Jedna opružena noga, pruženih stopala podiže se u prednoženje. Vraća se u početni položaj te se izvodi isto sa drugom nogom i tako naizmjenično.
6. *Preko uha*: preponski sjed, jednom rukom uzručiti. Izvodi se pretklon trupa na ispruženu nogu i vraćanje u početni položaj. Ista se vježba izvodi i na drugoj nozi. Dok se vježba izvodi prsti su pruženi.
7. *Košarica*: stav ležeći na trbuh. Izvodi se tako što moraju uvinuti leđa i rukama uhvatiti gležnjeve, tako čineći oblik košare
8. *Medvjed*: stav četveronožni raznožni. Podižemo se na vrhove prstiju, a zatim na pete, oslanjajući se na ruke.
9. *Maca skače*: stav je raskoračni u širini kukova. Izvodi se jednonožni poskok s izmjenom nogu u prednoženju pogrčenom, ruke su oslonjene o bok.

Trajanje: 6 minuta

Glavni A dio sata: Plesni elementi na podu

1. Svijeća - upor na lopaticama. Prilikom izvođenja svijeće, oslonac je na laktovima.
2. Most – most se izvodi i ležećeg stava na ležimo, noge su pogrčene, a ruke oslonjene dlanovima na pod u visini ušiju. Uz asistenciju dijete se odupire rukama i podiže zdjelicu od poda. Stopala su na tlu.
3. Špaga – učenje bočne špage tzv. ženske špage. Prilikom izvođenja ovog elementa prsti obje noge su opruženi.
4. Kolut naprijed - početni položaj je uspravan, ruke su u odručenju (raširene), na znak se radi kolut naprijed. Dlanovi su paralelno čvrsto oslonjeni na strunjaču, u širini ramena s dlanovima usmjerenim prema naprijed, a glava (brada) je na prsima. Sunožnim odrazom se radi kolut preko lopatica.

Glavni B dio sata: Učenje grupne koreografije „Pačji ples“

Koreografija se izvodi u paru. Djeca uče novu postavu plesanja. Djecu postavljamo u muško - ženske, ukoliko je to moguće i svako dijete prihvaća takvu formaciju koreografije. Također pazimo na visinu djece unutar svakog para.

*Opis plesa*: Djeca stoje u parovima, u formaciji polukruga. Rukama imitiraju pokrete pačjeg kljuna u desnu pa u lijevu stranu. Zatim u ritmu glazbe mašu laktovima prema

van gore-dolje. Nakon toga njišu kukovima lijevo pa desno i na kraju plješću četiri puta. Zatim se hvataju pod ruku za svog para te čine krug kako bi zamijenili mjesta.

Trajanje: 18 minuta

Završni dio sata: Igra „Pronađi mjesto“

Djeca se nalaze u slobodnoj formaciji. Na podu se nalaze puzzle, u krugu, za onoliko igrača koliko ih sudjeluje u igri. Dok glazba svira djeca plešu unutar kruga. Kada se glazba ugasi djeca trče na svoju puzzle. Svakim puštanjem glazbe uklanja se po jedna puzzle. Pobjednik je onaj tko uspije svaki put pronaći svoju puzzle.

Trajanje: 3 minute

## **7.6. Primjer sata za stariju dobnu skupinu**

Trajanje sata: 35 minuta

Uvodni dio sata: Igra „Ples sa balonom“

Djeca se podijele u parove, okrenuta licem o lice. Svaki par ima svoj balon koji drže trbuhom. Njihov je zadatak plesati s balonom, a da im ne ispadne ili pukne. Par kojem ispadne balon ispada iz igre, a par koji je zadnji ostao s balonom je pobjednik.

Trajanje: 3 minute

Pripremni dio sata: Opće pripremne vježbe bez pomagala uz glazbu

1. *Žabji skok:* Stav raskoračni, stopala paralelna, ruke pogrčene. Izvodi se grčenje nogu i spuštanje stražnjice što bliže tlu (uz što uspravniji gornji dio tijela), odgurujemo se nogama o tlo te oponašamo skok žabe. U skoku grčimo noge i zatim se vraćamo u početni položaj.
2. *Vrtilica:* stav spetni, ruke o bokovima. Izvodi se kruženje glavom u lijevu, a zatim i u desnu stranu.
3. *Obrnuti sat:* stav spetni, ruke su pogrčene u odručenju, dlanovi su na ramenima. Izvodi se kruženje rukama, sa strane tijela, prema naprijed, a zatim prema natrag.

4. *Peta gore, peta dole* : Stav pretklon raznožni. Trup nagnuti prvo prema jednoj nozi, podizati stopalo na petu i zatim spuštati na tlo. Prilikom izvođenja vježbe, koljena obje noge moraju biti opružena.
5. *Visoke noge*: Stav ležeći na boku, upor na podlaktici ruke, noge opružene. Izvodimo podizanje/odnoženje „gornje” opružene noge što bliže glavi i vraćanje u početni položaj. Ista se vježba izvodi i na drugom boku.
6. *Knjiga*: stav ležeći na leđima, noge su opružene, ruke u odručenju. Izvodi se podizanje opruženih nogu do okomice i vraćanje u početni položaj.
7. *Trokut*. Stav ležeći na trbuhu, izvodimo opružanje ruku i istovremeno podizanje i uvijanje trupa prema natrag, dok su noge u zanoženju, te pokušavamo dotaknuti nogama glavu.
8. *Dječja vježba*: stav ležeći na trbuhu, ruke pogrčene, dlanovi postavljeni u visini prsnoga koša. Izvodi se opružanje ruku te podizanje i radi se zaklon trupa. Položaj zaklona zadržava se nekoliko sekunda (3 – 5), a zatim se, odgurivanjem dlanovima od tla, dolazi u stav pretklona klečećega s rukama u uzručenju. Vježba se ponavlja gibajući se naizmjenično iz položaja zaklona do položaja pretklona klečećega i natrag.

Trajanje: 8 minuta

#### Glavni A dio sata:

Uvježbavanje elemenata suvremenog plesa i MTV Jazz dance-a koji se prvo vježbaju zasebno i zatim zajedno u jednostavnoj kombinaciji. Uvježbani elementi koriste se u glavnom B dijelu sata kao dio koreografije.

#### Glavni B dio sata: Učenje Koreografije uz glazbu „Minions“



Slika 8. Koreografija „Minions“



Trajanje: 21 minutu

Završni dio sata: Igra „Pleši kao“

Djeca plešu uz glazbu. Voditelj igre odabire jedno dijete koje će plesati, a ostali ga trebaju imitirati kako pleše. Kada se glazba zaustavi, dijete kojeg su ostali imitirali će odabrati svoj najboljeg imitatora te tada ono zamjenjuje njegovo mjesto.

Trajanje: 3 minute

## 8. ZAKLJUČAK

Ples je umjetnost koja iz nas izvlači maštovitost i kreativnost, sreću i radost, ljubav i prijateljstvo. Ples je umjetnost koja priča i onda kada ne govorimo. On je najprirodniji oblik izražavanja u svakoj životnoj dobi, a posebice u predškolskoj dobi. Djeca se u toj dobi kreću i ponašaju spontano i prirodno, njima pokret predstavlja zabavu.

Ukoliko ples uklopimo u dječje živote i njihovu tjelesnu aktivnost, može pozitivno doprinijeti njihovom razvoju.

Plesanjem utječemo na razvoj svih motoričkih sposobnosti, a posebno koordinacije, fleksibilnosti, ravnoteže i snage. Plesom se razvija osjećaj za ritam, ljepotu izvođenja pokreta, sposobnost doživljaja vlastitog tijela u prostoru, usklađivanje vlastitih pokreta s pokretima ostale djece unutar grupe. Osim toga, ples pruža osjećaj ugone, važnosti i pripadnosti.

Plesne strukture bi trebale biti sastavni dio svih programa tjelesne i zdravstvene kulture kod djece predškolske dobi kojima se utječe na dječju prirodu i spontanost te se povećava interes za plesom, a ono što je najvažnije utječe se na cjelokupni razvoj antropološkog statusa djece.

## 9. LITERATURA

1. FINDAK, V.(1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, Školska knjiga, Zagreb.
2. KOSINAC, Z. (2011.) Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11.godine. Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita.
3. MALETIĆ, A. (2002.) Povijest plesa starih civilizacija. Matica hrvatska. Zagreb.
4. MALETIĆ, A. (1983.) Pokret i ples. Teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti pokreta. Zagreb.
5. DUNCAN, I. (1996.), Pjesnikinja plesa. Naklada MD, Zagreb.
6. MALETIĆ, A. (1986.) Knjiga o plesu. Kulturno - prosvjetni sabor Hrvatske, Zagreb.
7. SRHOJ, LJ., MILETIĆ, Đ. (2000.) Plesne strukture. Split: Abel International.
8. ZAGRAJŠKI-VUKELIĆ, J. (2000.) Plesna kultura: mogućnosti plesnoritmičkog odgoja djece predškolske dobi. Zbornik učiteljske akademije. Zagreb
9. Pokret i ples kao odgojno-obrazovni proces / Branka Cvjetičanin, Vedrana Kurjan-Manestar. // Zbornik Učiteljske akademije u Zagrebu = Collected Papers of the Teacher Education Academy in Zagreb / 4 (2002), 1(4) ; str. 131-138.
10. JANKOVIĆ, I. Razvoj kreativnih sposobnosti djeteta kroz plesni odgoj. // Zbornik Učiteljske akademije u Zagrebu = Collected Papers of the Teacher Education Academy in Zagreb / 2 (2000), 1(2) ; str. 233-241.
11. PEJČIĆ, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske dobi. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
12. VLAŠIĆ, J.; ČAČKOVIĆ, L.; OREB, G. (2016.) Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi. Na Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva. Zelina: Hrvatski kineziološki savez. str. 755-760.
13. ŠUMANOVIĆ, M.; FILIPOVIĆ, V.; SENTKIRALJI, G. (2005.) Plesne strukture djece mlađe školske dobi. Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja. LI (14/12). str. 40-45.
14. LADEŠIĆ, S.; MRGAN, J. (2007.) Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. Na 16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. str. 306-309.

15. CETINIĆ, J.; VIDAKOVIĆ SAMARŽIJA, D. (2011.) Ples kao sredstvo izražavanja djece predškolske dobi. Na Dijete i estetski izričaji: zbornik radova s Međunarodnoga znanstvenog skupa Dijete i estetski izričaji. Zadar: Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja Sveučilišta u Zadru. str. 265-272.
16. BIJELIĆ, S. (2006). Plesovi. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta
17. OREB, G., RELJIĆ, J. (1992). Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
18. <http://www.hrsk.hr/>
19. <http://ples.kifst.hr/>

## 10. POPIS TABLICE

*Tablica 1. Podjela društvenih plesova*

## 11. POPIS SLIKA

Slika 1. Prve tri pozicije u baletu, izvor:

<https://balletclassroom.wordpress.com/2012/02/22/the-five-positions-of-the-feet-and-a-few-more/>, preuzeto: 31. srpnja 2018.

Slika 2. Plié, izvor: <https://www.pinterest.com/pin/52072939414600629/?lp=true>, preuzeto: 31. srpnja 2018.

Slika 3. Jelenji skok, izvor: [http://www.edupudi.com/01\\_ballet/](http://www.edupudi.com/01_ballet/), preuzeto: 31. srpnja 2018.

Slika 4. „Mali most“, izvor:

[https://www.google.hr/search?q=chatushpadasana+jpg&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwIjp86kx63dAhVwwYsKHRgIBsEQ\\_AUICigB&biw=1366&bih=631#imgrc=lpwWv9HPAApQ5M](https://www.google.hr/search?q=chatushpadasana+jpg&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwIjp86kx63dAhVwwYsKHRgIBsEQ_AUICigB&biw=1366&bih=631#imgrc=lpwWv9HPAApQ5M), preuzeto: 1. kolovoza 2018.

Slika 5. Solo (fotografirala: Iva Turčinović, Plesni klub Infinity)

Slika 6. Duo (fotografirala: Iva Turčinović, Plesni klub Infinity)

Slika 7. Grupa (fotografirala: Ana Risteski, Plesni klub Infinity)

Slika 8. Koreografija „Minions“ (fotografirala: Ana Risteski, plesni klub Infinity)

## **SAŽETAK**

Ples je oblik najprirodnijeg izražavanja čovjeka još od starih civilizacija. Svoje korijene ostavio je još u mnogim starim izumrlim civilizacijama, a njegov utjecaj postoji i danas. Ples ima veliki utjecaj na čovjeka, u bilo kojoj životnoj dobi, a posebice u predškolskoj. Dijete se u predškolskoj dobi izražava spontanim pokretima što utječe na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te na cjelokupni razvoj. Plesom se kod djece razvija osjećaj za ritam, pravilno držanje, razvija se mašta i kreativnost te se postiže osjećaj pripadnosti u grupi. Korištenjem pokreta, odnosno plesa u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi poštuje se dječja priroda, spontanost i igra, što je veliki korak ka razvoju motivacije za tjelesnom aktivnošću.

*Ključne riječi:* ples, predškolska dob, pokret, tjelesna i zdravstvena kultura

## **SUMMARY**

Dance is the form of the most natural expression of man since ancient civilizations. It has left its roots in many of the old extinct civilizations and its` influence still exists today. It has a great influence at any age, especially in preschool. In preschool age the child expresses spontaneous movements that affect the development of motor and functional abilities and overall development. By dancing, children develop a sense of rhythm, proper posture, imagination and creativity and a sense of belonging to the group is achieved. By using movement or dance in physical education, children's nature, spontaneity and play are respected, which is a major step in the development of motivation for physical activity.

*Key words:* dance, movement, preschool age, physical education