

# Korelacija glazbe, pokreta i plesa

---

**Braković, Goran**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2015**

*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:137:502193>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-19**



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Odjel za odgojne i obrazovne znanosti

**GORAN BRAKOVIĆ**

**KORELACIJA GLAZBE POKRETA I PLESA**

Diplomski rad

Pula, 2015.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Odjel za odgojne i obrazovne znanosti

**GORAN BRAKOVIĆ**

**KORELACIJA GLAZBE POKRETA I PLESA**

Diplomski rad

**JMBAG: 0265006483, redoviti student**

**Studijski smjer: Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij**

**Predmet: Metodika glazbene kulture**

**Mentor: doc. dr. sc. Ivana Paula Gortan-Carlin**

Pula, rujan 2015.

## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisani Goran Braković, kandidat za magistra primarnoga obrazovanja (mag. prim. educ.) ovime izjavljujem da je ovaj Diplomski 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 Diplomskog 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.

Student

---

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

## SADRŽAJ

<b>PREDGOVOR .....</b>	<b>3</b>
<b>1. UVOD .....</b>	<b>6</b>
1.1. Predmet istraživanja .....	6
1.2. Cilj istraživanja .....	6
1.3. Definiranje polazišne teze .....	6
1.4. Konzultirana literatura .....	7
1.5. Metodologija .....	7
1.6. Nacrt obrade .....	7
<b>2. GLAZBA I POKRET .....</b>	<b>8</b>
2.1. Suvremena umjetnost pokreta i glazbeni odgoj .....	10
<b>3. GLAZBA, POKRET I PLES .....</b>	<b>14</b>
3.1. Ples kao društvena pojava .....	14
3.2. Vrste plesova .....	16
3.2.1. Narodni plesovi .....	16
3.2.2. Društveni plesovi .....	18
3.2.3. Balet .....	19
3.2.4. Ritmička gimnastika – ritmika .....	20
3.2.5. Mažoret ples .....	20
3.2.6. Suvremeni ples .....	22
3.2.6.1. Stvaralačke faze .....	23
3.2.6.2. Gradivo pokreta .....	25
3.2.6.3. Plesna dramatizacija .....	26
<b>4. KOREOGRAFSKE STRUKTURE ILI KOREOGRAFSKI OBLICI .....</b>	<b>27</b>
4.1. Binaran ili A-B kompozicijska forma .....	27
4.2. Trinarni ili A-B-A oblik .....	27
4.3. Rondo – oblik .....	28
4.4. Tema s varijacijama .....	28
4.5. Kanon – oblik .....	29
4.6. Rapsodični oblik .....	30
<b>5. PLES U REALIZACIJI ANTROPOLOŠKIH ZADAĆA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE .....</b>	<b>31</b>
5.1. Plesne vrste kao mogući sadržaji plesnih struktura djece mlađe školske dobi.....	31

5.2. Planiranje programa .....	32
5.3. Plesne strukture kao programski sadržaji tjelesne i zdravstvene kulture .....	33
5.4. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture iz HNOS-a za obradu plesnih struktura u nižim razredima osnovne škole .....	34
5.5. Provođenje plesnih struktura u različitim organizacijskim oblicima rada .....	36
5.5.1. Sat tjelesne i zdravstvene kulture .....	36
5.5.2. Male stanke .....	36
5.5.3. Priredbe .....	37
5.5.4. Izvannastavne i izvanškolske sportske aktivnosti .....	37
<b>6. RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI KOD DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI .....</b>	<b>38</b>
<b>7. ISTRAŽIVANJE .....</b>	<b>41</b>
<b>7.1. Analiza obrađenih pjesama .....</b>	<b>43</b>
7.1.1. Ples na pjesmu Chihuahua .....	43
7.1.1.1. Opis koreografije za pjesmu Chihuahua .....	43
7.1.2. Ples na pjesmu Li la lo .....	52
7.1.2.1. Opis koreografije za pjesmu Li la lo .....	52
7.1.3. Ples na pjesmu Rigga ding dong song .....	59
7.1.3.1. Opis koreografije za pjesmu Rigga ding dong song .....	59
7.1.4. Ples na pjesmu Superman song .....	68
7.1.4.1. Opis koreografije za pjesmu Superman song .....	68
7.1.5. Ples na pjesmu Kad si sretan .....	79
7.1.5.1. Opis koreografije za pjesmu Kad si sretan .....	79
7.2. Analiza anketnih pitanja .....	81
<b>8. ZAKLJUČAK .....</b>	<b>90</b>
<b>9. LITERATURA .....</b>	<b>93</b>
<b>10. POPIS PRILOGA .....</b>	<b>95</b>
<b>11. SAŽETAK .....</b>	<b>96</b>
<b>12. SUMMARY .....</b>	<b>97</b>

## **PREDGOVOR**

Temu „Korelacija glazbe pokreta i plesa“ autor je odabrao zbog sudjelovanja u projektima koji su sadržavali glazbu pokret i ples, a ideja za koreografije, osim za pjesmu „Kad si sretan“, je uzeta iz autorovog rada u animatorskoj firmi „Carpe diem“ u kojoj su se te koreografije izvodile u Mini discu, večernjem programu za najmlađe, iako zbog veoma jednostavnih pokreta nerijetko su se znali uključivati i starija djeca, odnosno tinejđeri te roditelji djece koja su plesala.

Prvi projekt u koji je autor uključen za vrijeme studiranja na Fakultetu za odgojne i obrazovne znanosti u Puli bio je „Mali i veliki za osmijeh tvoj“ koji je uključivao suradnju fakulteta, a kojeg su osmislili prof. Damir Božić, prof. Marija Hauser, prof. Breza Žižović i student Frane Medan i jednog razreda u Osnovnoj Školi Kaštanjer u Puli kojeg je vodila učiteljica Lara Čikada. Radionice sa djecom su se održavale svakog tjedna po 2 sata u OŠ Kaštanjer, u razredu i sportskoj dvorani. Studenti koji su s djecom vježbali koreografije i pjesme bili/e su: Marina Pipić i Ivana Ivanić (suvremeni ples), Sanja Baćac i Elena Šiša (folklorni plesovi Istre) te Klaudija Racan i Goran Braković - autor (pjevanje i sviranje pjesama). U svibnju 2010. godine, u Svečanoj dvorani Tone Peruška, na Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, održana je završna priredba koja je i snimljena video kamerom. Program je sadržavao Ples i plesne strukture latinoameričkog i skupnog plesa, folklorne plesove Istre, skupno plesanje i muziciranje učenika tada II.b razreda, zbor studenata Odjela za obrazovanje učitelja i odgojitelja, te pantomimu i neverbalno kazalište kojeg su izveli studenti Odjela za obrazovanje učitelja i odgojitelja. Radionice kroz godinu urodile su plodom, priredba je popraćena velikim aplauzom roditelja učenika te drugih uzvanika. Taj projekt se nastavio još naredne dvije godine. Godine 2011. priredba je bila na vanjskoj pozornici Circola (zajednice Talijana Pule), a 2012. u sportskoj dvorani OŠ Kaštanjer.

Drugi projekt na kojem je autor sudjelovao bio je TAARLoG (Tradicionalno u Alpe Adrija Regiji - Lokalno za Globalno). To je bio multifunkcionalan, didaktički osmišljen program koji metodički postavlja temelje lokalne tradicije, u ovom slučaju istarske tradicije, za budući rad odgajateljica i učiteljica u razrednoj nastavi, dakle u radu s novim generacijama. U globaliziranom svijetu svaka regija ne smije zaboraviti na svoje korijene, na svoju tradiciju, na svoj jezik, na svoju kulturu. U ovom projektu koji je trajao deset radnih dana studentima koji su došli iz raznih krajeva Slovenije, a studiraju na Učiteljskom fakultetu u Mariboru; Italije, a studiraju na Università di Trieste i raznih krajeva Hrvatske, a studiraju na pulskom fakultetu Juraj Dobrila u Puli upoznali su se s pjesmama, instrumentalnom glazbom i plesovima Istre. S

obzirom da je tradicija promjenljiva, elementi tradicije uključeni su i u druge izraze, kao što je suvremeni ples, plesna dramaturgija i mažoret ples, kao i na glazbu koja je nastala na temelju narodnih napjeva. Bila je tu i informatička, video /web radionica koja se opet bavi suvremenim tehnologijama koje su neophodno znanje u današnjem vremenu, u ovom projektu za snimanje tradicije.

„Studenti su se lijepo snašli, uspostavili kontakte, upoznali nekoliko riječi svakog jezika i savladali postavljene zadatke. Među profesorima se također osjećalo i radilo timski.

Uspješno su realizirani zamišljeni ciljevi.“ (<http://projekti.unipu.hr/taarlog>, 3.7.2015.)

Osnovna ideja Erasmus Intezivnog programa "Tradicijsko u Alpe Adria Regiji: Lokalno za Globalno" (TAARLoG) bila je okupiti 50-tak studenata učiteljskih studija i njihovih 15-tak nastavnika sa 3 sveučilišta i 3 zemlje (Maribor-Slovenija, Trst-Italija i Pula-Hrvatska). S ovom grupom su se proučili pojedini lokalni i tradicijski običaji te ih se primijenilo u suvremenom, globalnom društvu, a sve u cilju stjecanja većih kompetencija u cjeloživotnom obrazovanju u sektoru visokog obrazovanja (budućih učitelja razredne nastave i sveučiteljskih nastavnika). Glavne aktivnosti provele su se uz multidisciplinarni pristup i interaktivnost sudionika kroz: a) poučavanje i učenje pjevanja tradicijskih pjesama, b) učenje sviranja tradicijskih instrumenata (uz učenje Istarske glazbene ljestvice) c) poučavanje i učenje plesanja tradicijskih plesova. Pod pojmovima tradicijske pjesme, plesovi i instrumenti misli se na one koji izvorno potječu ili se tradicijski koriste u Istri, Furlanijsko-Julijskoj krajini ili Štajerskoj.

Ove osnovne aktivnosti obogatile su se s dodatnim aktivnostima: a) prezentacija animacija slobodnog vremena u OŠ, b) prezentiranje i učenje dramaturgije plesa, c) učenje mažoret-plesa, d) snimanja video kamerama i postprodukcije, e) razvoja i stavljanje materijala na web stranicu projekta, g) studijske posjete kulturno-umjetničkim društvima i h) studijskim posjetima kulturno-povijesnim znamenitostima u mjestu izvođenja Intezivnog programa.

Kroz ove aktivnosti studenti i nastavnici dobili su dodatne kompetencije u cjeloživotnom učenju za poboljšavanje profesionalnog poziva poučavanja studenata i učenika. Profesija učitelja (ili profesora) izuzetno je važna za razvoj svakog mjesta, grada, države i kontinenta.

Kroz ove aktivnosti studenti i nastavnici su ostvarili 6 glavnih ciljeva: 1. Poboljšati kvalitetu i povećati obim mobilnosti studenata te nastavnog osoblja; 2. Poboljšati kvalitetu i povećati obim multilateralne suradnje između visokih učilišta u Europi; 3. Povećati stupanj transparentosti i usklađenosti kvalifikacija visokog obrazovanja; 4. Povećati kvalitetu i obim suradnje visokih učilišta s tvrtkama; 5. Olakšati razvoj inovativne prakse u terciarnom obrazovanju i



osposobljavanju te njihov prijenos, uključujući prijenos između zemalja sudionica programa i 6. Pružati podršku razvoju inovativnih sadržaja, usluga, pedagogije i prakse cjeloživotnog učenja temeljenih na ICT. Ciljana grupa bili su studenti i nastavnici učiteljskih studija, a ishodi učenja: samostalno kvalitetnije provođenje nastave grupe predmeta povezanih s kineziološkom kulturom, glazbenom kulturom i informatikom s mogućnošću obogaćivanja programa u realnoj nastavi kroz navedena odgojno obrazovna područja. To se uklapa u Hrvatski nacionalni kurikulum u međupredmetnoj nastavi. (<http://projekti.unipu.hr/taarlog>, 3.7.2015.)

Studenti su pozitivno ocjenili ovakav „otvoreni tip rada“ u integraciji glazbe pokreta i plesa, što je autora potaknulo da provede istraživanje u nižim razredima osnovnih škola, kako učenici prihvaćaju korelaciju glazbe pokreta i plesa u nastavi.

## **1. UVOD**

Glazba, pjesma, pokret i ples oduvijek je bila stalni pratilac čovjekovog života. Pjesmom i plesom čovjek izražava svoje osjećaje.

„Dokle god budu živjeli ljudi, pjesnici će imati o čemu pjevati, književnici pisati, glazbenici će imati što izraziti zvukom, slikari i kipari likovno oblikovati, a plesači će imati što plesati.“  
(Maletić, 1986: 205)

Ples utječe na razvoj umjetničkog doživljaja, posjeduje brojne obrazovne vrijednosti, spaja aktivnost koja povezuje umjetnost i sport, odgoj i obrazovanje, doprinosi umjetničkoj, glazbenoj i estetskoj nadgradnji. Zbog svojeg cjelovitog utjecaja značajno pridonosi dobrom raspoloženju, potiče ili smiruje emocije, a glazba je dodatni poticaj za spontana ritmička gibanja koja pridonose kreativnoj djelatnosti.

Ples koji postoji od postanka čovječanstva, gdje se od prvih egzistencionalnih obilježja preusmjerio kao umjetnička i sportska vrijednost i našao široku društvenu primjenu u spektru različitih mogućnosti. (Maletić, 1986: 204)

### **1.1 Predmet istraživanja**

S obzirom da su studenti pozitivno reagirali na projektima u kojima se integrirala glazba, pokret i ples, u ovoj radnji kao predmet istraživanja jesu učenici nižih razreda osnovnih škola. Postavlja se pitanje da li bi i u kojoj mjeri oni prihvatili koncept rada gdje se korelira glazba, pokret i ples u nastavi.

### **1.2. Cilj istraživanja**

Cilj istraživanja je odgovoriti na pitanje koliko su djeca u nižim razredima osnovne škole zainteresirani za glazbu, gibanje i ples.

### **1.3. Definiranje polazišne teze**

Djeca se spontano gibaju uz glazbu. Smatra se da je ples je prirodno sredstvo izražavanja. Potrebno je prepoznati ulogu koju glazba, pokret i ples ima u tjelesnom, emocionalnom,

socijalnom, intelektualnom razvoju svakog djeteta. Stoga se postavlja prva hipoteza: Učenik će se na plesnu glazbu početi sam kretati i brzo će savladati osnovne koračne strukture koje će biti zadane.

Glazba, pokret i ples djeluju odgojno na cjelokupni razvoj i osobnost djeteta. Druga hipoteza jest da će učenik nakon nastave u kojem će se provoditi korelacija glazbe, pokreta i plesa s vedrijem raspoloženjem krenuti na sljedeći nastavni sat.

#### **1.4. Konzultirana literatura**

Za izradu ovog rada konzultirana je literatura koja je vezana uz kineziološku kulturu, glazbenu kulturu i ples općenito. Osim tiskanom literaturom za pisanje ovog rada koristile su se informacije s mrežnih stranica; a naročito je za ovaj rad značajan radni materijal knjige (Damira Božića, Olivere Ilić i Tatiane Mercandel *Folklorni plesovi Istre Strukture suvremenog i mažoret plesa* koja je objavljena na mrežnim stanicama u e-izdanju nakon TAARLoG projekta, a koja još nije tiskana.

#### **1.5. Metodologija**

Za ovo istraživanje upotrijebljene su različite metode istraživanja, primjerice: metoda razgovora, metoda snimskog zapisa, anketa, demonstracija.

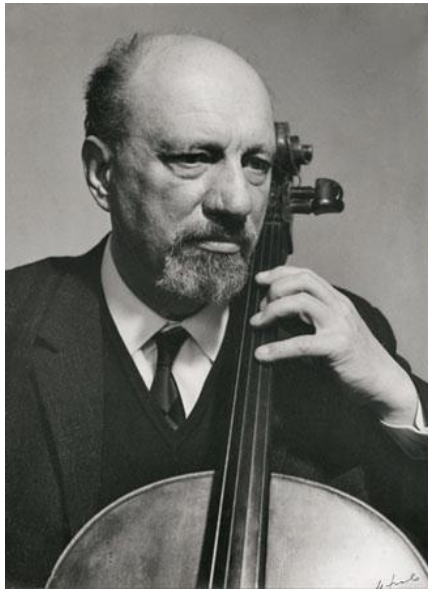
#### **1.6. Nacrt obrade**

Nakon uvodnog dijela, u drugom poglavlju donosi se tekst o glazbi i pokretu općenito, a nakon toga slijedi riječ o glazbi, pokretu i plesu, općenito. Slijede koreografske strukture ili koreografski oblici, ples u realizaciji antropoloških zadataka tjelesne i zdravstvene kulture te razvoj motoričkih sposobnosti kod djece mlađe školske dobi. U sedmom poglavlju autor opisuje svoje istraživanje dok osmo poglavlje predstavlja analizu podataka dobivenih istraživanjem.

## 2. GLAZBA I POKRET

Mnogi su suvremeni glazbeni pedagozi uvidjeli potrebu da se i svirači instrumenata tjelesno osposobe, kako bi lakše svladali tehniku glazbala. Osim što moderni plesni i glazbeni odgoj streme postizanju uzajamnosti mentalnog i emotivnog učešća u radu, pokazalo se da se neki principi i zakonitosti suvremene umjetnosti pokreta mogu primijeniti i pri sviranju na glazbenom instrumentu.

U nas se za tu problematiku najviše zainetisirao profesor Rudolf Matz (Zagreb 1901. – Zagreb 1988.) on je godinama pratio rad Škole za ritmiku i ples u Zagrebu te je već u osnovama tamošnje nastave pokreta otkrio elemente, koji se mogu korisno primijeniti i u tehnici sviranja čela. Prof. Matz o tome pored ostaloga kaže: „Često se događa da dajemo djetetu gudalo u ruke i tražimo od njega kretnje koje ne može izvesti ni prostom rukom. Takav početak učenja violine, a naročito violončela nosi u sebi razne opasnosti, čiji je glavni uzrok razlika u kvaliteti zamisli i izvedbe korektnih zdravih tonova“



Slika 1. Rudolf Matz

Preuzeto: <http://www.mgz.hr/hr/zbirke/zbirka-margite-i-rudolfa-matza,12.html>

Drugi glazbenici ističu važnost fiziološki ispravnog gibanja i razvijanja svijesti o svom tijelu u pokretu. Na to upozorava i glazbeni pedagog prof. Taubert navodivši da svaki učenik violine ili violončela zna kada su žice previše ili premalo napete, kada instrument nije ugođen. Rijetko se, međutim pita da li je svirač sam „ugode“n kako treba, nije li on previše ili premalo napet, odgovara li on zahtjevima odabranog glazbala.

U svom traktatu „Držanje i kretanje pri dirigiranju“ osvrće se prof. dr. Winckel i na instrumentaliste i uspoređuje njihove djelatnosti sa svakodnevnim djelatnostima. „Radnja će biti efikasna, ako pokret iz jednog centra snage, iz šireg leđnog mišića, preko ramena i ruke do izvršnog instrumenta čini zaokruženu cjelinu. Ovo vrijedi za sve instrumente, jer se, primjerice, spomenuta tendencija ruku da se sastanu, ne može *a priori* primijeniti kod sviranja klavira ili violine. No upravo ta činjenica upućuje instrumentalistu na usavršavanje svoga sviranja efikasnim pokretima.“ (Maletić, 1983: 212)

Fizičke smetnje i poremećaji uslijed krivog držanja i kretanja pri sviranju nisu rijetki. Pregled članova jednog orkestra pokazao je kod violinista neprirodno skraćanje muskulature potiljka i ramena te smetnje u lijevoj strani tijela; kod čelista je prevladavala napetost leđnih mišića i nogu; kod puhača se pokazala općenita prenapetost međurebarnih mišića itd.

Prema Winckelu „Preko ritma i pokreta sječe se osnovna sposobnost koja će dovesti do najveće ekonomičnosti fizičkih snaga u zanatskom dijelu, a do najviših ostvarenja u umjetničkom dijelu rada.“ (Maletić, 1983: 213)

Problem pravilnog kretanja i držanja pojavljuje se i u nastavi klavira. U svojoj knjizi „Prirodna tehnika klavira“ R.M. Breithaupt piše da je pogrešno zanemariti u glazbenom odgoju ritmičko tjelesno obrazovanje. Kako navodi autor „glavni je propust u tome da se nad specifično glazbenim zaboravlja na izvršni instrument, na tjelesnu funkciju. Zlo je još povećano potpunim nepoznavanjem jednostavnih fizioloških pojmova, živčanih i mišićnih zbivanja, funkcije zglobova, značenje težine u pokretima, relaksacija mišića...“ (Maletić, 1983: 213) U knjizi „Metodika individualne nastave klavira“ piše A. Martinsen: „Učenika se uvijek iznova mora upozoriti na to da je briga za motoričku gipkost i snagu čitavog tijela neophodna osnovna studija klavira.,, (Maletić, 1983: 213)

Na temelju naprijed rečenog zaključuje prof. Matz: „Polastoljetnim zapažanjima, a i vlastitim iskustvima došao sam do uvjerenja da bi u glazbenim školama, naročito u odjelu gudača, učenici morali pohađati i predmet suvremene umjetnosti pokreta barem kroz dvije godine (Moguće i neko vrijeme prije nego što bi dobili u ruke instrument i gudalo.) Tako bi postali svjesni korektnog upravljanja muskulature svoga tijela. To bi značilo ogromnu uštedu vremena otklanjanjem raznih opasnosti krive upotrebe mišića kao i otkrivanjem neprimjetnih kočenja,

koja su to teže zapažljiva, što je učenik talentiraniji. U kasnijem stadiju studija, baš takva jedva primjetljiva kočenja, ukoliko nisu pravodobno zapažena i odstranjena mukotrpnim radom i nastavnika i studenta, mogu uroditi i kobnim posljedicama za daljnji napredak i umjetnički razvitak studenta!“ (Maletić, 1986: 212)

Pjevač koji je istodobno i scenski umjetnik, ne bi smio zaostati u pogledu vještine, estetike i izražajnosti pokreta za ostalim scenskim umjetnicima. Okolnost da se pjevačev „glazbeni instrument“ nalazi u njegovom vlastitom organizmu, iziskuje posebnu pažnju i kinestetičku kontrolu, kako pokret ne bi išao na štetu glasa, ali ni glas na štetu pokreta.

Dirigent izražava svoju koncepciju glazbe pokretima. Svoje zvučne predodžbe on ostvaruje oblicima koje opisuje prvenstveno krenjama ruku. Njima on označava pulsaciju mjere, tempa, ritma, oblikovanje fraza, rast i opadanje dinamike, modulaciju zvukova te raspjevanu melodijsku liniju. Dirigentov je najmanji pokret poruka cjelokupnom tijelu orkestra.

Pjevačima i dirigentima potreban je mnogo širi opseg pokreta, kako prostorno, tako i izražajno.

Skladatelji glazbeno scenskih djela, osobito kompozitori baleta, u svojoj viziji izravno povezuju glazbu s pokretom. U novije vrijeme učestala je stvaralačka suradnja skladatelja i koreografa, bilo da koncepcija budućeg djela potječe od glazbe ili plesa. Takvoj suradnji očito ide u prilog ako je skladatelj barem u tolikoj mjeri upoznat sa zakonitostima umjetnosti pokreta, kao što se u pogledu glazbe to traži od suvremenog koreografa.

## **2.1. Suvremena umjetnost pokreta i glazbeni odgoj**

Početak dvadesetog stoljeća navijestio je mnoga previranja i prekretnice na području umjetnosti i umjetničkog odgoja. Nikle su nove ideje, postavljena su nova načela od kojih su se neka međusobno prožimala, dok se u se druga opet pobijala. Te mnogostrane, žive aktivnosti djelovale su u svakom slučaju poticajno i nisu ostale bez međusobnog utjecaja.

Iz mnoštva vrijednih novatora, pedagoga i umjetnika ističu se dvije ličnosti: Émile Jaques-Dalcroze (Beč, 6.7.1865. – Ženeva, 1.7.1950.) i Rudolf von Laban (Bratislava, 15.12.1879. – Weybridge, 1.7.1958.).

Dalcroze je bilo muzički pedagog koji je otkrio da pokret pomaže razvijanju osjećaja za ritam te da pomoću pokreta djeca lakše i brže usvoje glazbene pojmove i dobivaju življi odnos prema glazbi. Od jednostavnih pokreta taktiranja i stupanja Dalcroze je proširio svoju metodu, te je s vremenom preveo u pokret čitavu teoriju glazbe i nauku o glazbenim oblicima. No, kako on nije bio stručnjak za pokret, morao se služiti različitim smjerovima tada nove tjelesne kulture, tj. gimnastike i plesa. Ideal mu je bila Isadora Duncan sa svojim idejama o plesu po uzoru na grčku antiku. (Maletić, 1986:209)



Sika 2. Dalcroze

Preuzeto: [http://www.memo.fr/en/article.aspx?ID=PER\\_CON\\_106](http://www.memo.fr/en/article.aspx?ID=PER_CON_106)

Već prvih godina prošlog stoljeća švicarac Émile Jaques-Dalcroze obradio je metodu za učenje glazbe koja se bazira na ritmu povezanom sa pokretom i time je označio značajan zaokret u obnovi glazbene kulture. Njegove studije i istraživanja nisu se ograničile na obnovi nastave glazbe, već su značajno obilježile način gledanja na ples i koreografiju. Temelji Dalcroze-ove misli temelje se na uvjerenju da glazba, tijelo i misao moraju biti savršeno povezane, a tijelo mora biti “radionica” u kojemu se glazba uobličuje i dobiva smisao. Tijelo postaje posrednik između glazbe i misli, osim što je privilegirano sredstvo za glazbeno usvajanje, posebno za ritam. (Božić, 2012: 90 prema Delfrati, 2008)

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

Dalcrozeova euritmika omogućava približavanje glazbi na kreativan način, globalni i afektivni. Ona razvija tjelesnu osvještenost, sposobnost koordinacije pokreta, muzikalnost i sposobnost vokalne, instrumentalne i tjelesne interpretacije. (Božić, 2012: 90 prema Loiacono-Husain, s.d.).

Dalcrozeovo iskustvo u Njemačkoj preuzima i proširuje Carl Orff (München, 1895 – München, 1982). U *Schulwerku* Orff nudi metodologiju koja uveliko upotrebljava pokret i motoriku za dječje aktivno usvajanje glazbe.

Orff, crpeći iz osnovnog repertoara folklorne glazbe kao i iz složenijih struktura kretanja, postavki, oblika, koračnih struktura, plesnih kretnji i koreutičkih novina, potvrđuje važnost i moć koju ples ima u spontanom razvoju djetetovih motoričkih sposobnosti. (Božić, 2012: 90)



Slika 3. Carl Orff

Preuzeto: <http://www.nndb.com/people/269/000092990/>



Laban je bio Dalcrozeov suvremenik i učenik. No, za razliku od Dalcroza, Laban je otišao korak dalje jer je htio osloboditi ples potčinjenosti i zavisti o glazbi i podići ga na nivo samostalne umjetnosti. Laban je koreografirao čak i plesove bez glazbe kako bi povećao senzibilnost za ritam tjelesnih napetosti te oslobodio izvođače od krutih, simetričnih obrazaca mjere.



Slika 4. Rudolf von Laban

Preuzeto: <http://www.trinitylaban.ac.uk/about-us/our-history/rudolf-laban>

Teoretske osnove Labanovih tema umjetnosti pokreta odlično su odgovarale glazbenom odgoju, a glazba se odlično uklapala u pojedine teme.

Kao što glazbeni odgoj počiva na određenim pravilima, tako i u glazbenom odgoju pomoću pokreta i pokret mora počivati na čvrstoj teoretskoj podlozi.

Glazbeno-ritmički odgoj ide za tim da učenik pokretima ostvaruje glazbenu metriku, dinamiku, agogiku, tempo i oblike, dakle čitavu strukturu glazbe s njezine formalne i sadržajne strane.

Plesno-ritmički odgoj ide za tim da sve zakonitosti vremena, dinamike, prostora i toka kao i sve oblike i kvaliteta pokreta uključuje u ritam i strukturu glazbe kako bi iz te uzajamnosti potekao prisniji odnos učenika i prema glazbi i prema plesu. (Maletić, 1986:212)

### 3. GLAZBA, POKRET I PLES

#### 3.1. Ples kao društvena pojava

Ples je niz sukcesivnih pokreta jednog dijela tijela ili više dijelova, naizmjenično mijenjanje položaja ruku, nogu ili glave, savijanje trupa itd. na mjestu, u sjedećem položaju ili u pokretu: izvodi se redovito uz akustičnu pratnju: pjevanje, instrumentalnu glazbu, udarce bubnja, pljeskanjem ruku i sl. Plesovi mogu biti kolektivni (grupni), u parovima i pojedinačni. Po vanjskom su obliku kolektivni plesovi izduženi (frontalni), kružni (u obliku kruga - kola), zmijoliki itd.

Ples je stalni prijelaz iz jednog pokreta u drugi. Kod plesa tijelo prelazi iz jednog položaja u drugi iz jedne visine u drugu iz jednog stupnja brzine u drugi itd. U koreografskoj kompoziciji prelazi moraju imati svoju tematsku opravdanost. Ovisi o koncepciji plesa da li će oni biti nagli ili postepeni, naglašeni ili nenaglašeni. Nerijetko i višekratno ponavljanje traži tranzitni pokret koji bi prekinuo ili naprotiv naglasio monotoniju već prema namjerama autora plesa. (Maletić, 1986: 200)

„Ljudi od pokreta“ su obično motorički tipovi. U plesu se izražavaju posebno oblikovanim gibanjem. Pored toga plesač može biti auditivan tip ili osjetljiv na vizualne utiske. Kako utiske primamo putem svih osjeta, svaki osjet može nas potaknuti na ples dajući mu sadržaj.

U prirodi to može biti miris mora ili pokošene trave, okus nekog voća, opip glatkog kamena ili hrapavog drveta, igra svjetla na vodi itd. sve je to tisućljećima oduševljavalo umjetnike i ispunjavalo potrebu da o tome na način kojim to prije njih nitko izrazio nije i da druge obogate svojom ličnom percepcijom. Već prema svom psiho-fizičkom ustrojstvu jedni to čine na apstraktni, a drugi na konkretni način. Osobitno su bogat izvor poticaja druge umjetnosti. One se međusobno nadahnjuju i stimuliraju.

Ni iz čega se ne može roditi ni najapstraktnija koreografija. S koje god strane ideja za nju došla ona potječe iz života.

„Nema izražaja bez prethodnog utiska, nema ekspresije bez impresije. Tu impresiju prima koreograf u sebe često i nesvjesno; ponekad su jedan pokret, refleks ili prizor dovoljni da mu se iznenada pojave u transponiranom obliku u koreografiji.“ (Maletić, 1986: 205)

„Od ideje do realizacije dalek je put, no Laban je uvijek naglašavao da „čovjek od pokreta“ mora sve gledati kroz prizmu plesa. (Maletić, 1986: 206)

Želja za ritmičkim pokretom i plesnim izričajem, prirođena je svakome biću. Ples omogućuje čovjeku opuštanje i rušenje barijera koje ga koče u komunikaciji svakodnevnoga života. Plesna umjetnost je prouzročitelj svih umjetnosti koja ima svoj izraz u ljudskoj osobnosti. Vezana je za sve ljudske tradicije, od rata, rada do ljubavi. Nastala je u narodu. Od svojih prvobitnih oblika – praplesova, kroz mistične, čarolijske, ratničke i erotske oblike, iskristalizirali su se plesovi složenijih ritmičkih plesnih oblika s umjetničkim težnjama izražavajući ljepotu poezije, melodije i pokreta. Pokret je postao neiscrpno sredstvo čovjekova fizičkoga izražavanja koji svojom formom i kompozicijom omogućuje beskonačan broj različitih plesnih izričaja.

Za ples se zna od pamtivjeka, najranija fiksiranja dokumenta o plesu nalazi se na paleolitskim (pećinskim) crtežima. Postanak plesa dovodi se katkada u vezu s ritmičkim kretnjama pri radu a postoji i mišljenje da je ples prirodna ljudska i općeanimalna aktivnost, uvjetovana fiziološkom potrebom da se pokretima utroši suvišak energije, a neki ga izvode iz erotskih osjećaja.

U društvenom životu neciviliziranih naroda plesu se pridaje velika važnost. Plesom se popraćuje svaki važniji događaj u porodičnoj ili plemenskoj zajednici; njim se zazivaju nepoznate više sile, dobri ili zli dusi, bogovi i demoni; vjeruje se da magična moć plesa može pobuditi kišu, smiriti vulkan ili rastjerati oluju, odagnati bolest ili smrt, osigurati dobar lov, plodnost ljudi i životinja, obilan urod ili pobjedu u ratu. Zato u primitivnim zajednicama postoji čitav niz lovačkih, ratničkih, kulturnih, pogrebnih, egzorcističkih, mističko-ekstatičnih i drugih plesova, kod kojih često plesači boje lice i tijelo, nose posebnu odjeću, privjeske, naglavke i osobito krinke.

Od antičkih evropskih naroda najveće značenje pridaju plesu Grci, koji među svojim muzama imaju i predstavnicu plesa Terpsihoru. Kod Rimljana ples uglavnom postoji kao disciplina u odgoju djece iz privilegiranih staleža.

U početku srednjeg vijeka katolička je crkva neko vrijeme tolerirala plesove, koji su se bili održali i u crkvenim obredima. Oko 1400. godine crkva je zabranila sve svjetovne plesove kao „opasne za moral“.

U XIII. i XIV. stoljeću na dvorovima plešu mirne i odmjerene tzv. niske plesove (danze basse) uz pjesmu plesača ili pratnju. U renesansi obnovljeni kult ljepote tijela doveo je do oživljavanja društvenih zabavnih plesova. Ples se osim u dvorovima, razvijao i u krugu imućnijih pripadnika građanske klase, koja postepeno preuzima ritmove i motive seljačkih narodnih plesova prilagođujući ih građanskoj nošnji i sredini.

Veliki balovi postaju popularni u XVII. stoljeću, isto tako kao i maskerade, plesovi pod maskama.

Poslije francuske revolucije (1791.) napuštaju se dostojanstveni, konvekcionalni i komplicirani dvorski plesovi; njih zamjenjuju vedriji jednostavniji parovni plesovi, pristupačniji širim građanskim slojevima. Valcer, polka, mazurka i galop kao glavni plesovi s kraja 18. stoljeća početkom 19. stoljeća. (opća enciklopedija JLZ, 1980: 460-462)

### **3.2. Vrste plesova**

Plesove danas možemo podijeliti na narodne plesove, društvene ili standardne plesove, suvremeni plesni izričaj itd.

#### **3.2.1. Narodni plesovi**

Kao što sama riječ kaže to je ples koji "pripada narodu", a nastao je i izvodi se u posebnim prigodama koje su povezane sa životom jedne zajednice. Folklorni ples imao je u prošlosti, i to posebice u ruralnim sredinama, različite funkcije: plesalo se na svečanostima, na vjerskim slavljinama, tijekom praktičnih aktivnosti zajednice (poput berbe grožđa, pripreme zemlje) ili jednostavno radi rekreacije. Ples je bio i način kulturnog izražavanja, društvenog povezivanja i identificiranja s vlastitom grupom.

Narodnim plesovima postiže se visok stupanj socijalizacije, razvija se snaga nogu i određena izdržljivost (Ladešić – Mrgan, 2007: 307 prema Bannettu, 1956.)

Folklorni ples jedan je od najznačajnijih ekspresivnih izričaja određene kulture. Usko je vezan s instrumentalnom glazbom i pjevanjem. Kako navode Staccioli i Biach (1992), odvajanje glazbe, kao instrumentalnog događaja, i pokreta, kao tjelesne aktivnosti sa svojevrsnim značenjem, ne nalazi opravdanje u počecima i u značenju same glazbe.



Slika 5. Folklorni ples

Preuzeto: [http://www.istra.hr/si/znamenitosti-in-aktivnosti/koledar-dogodkov/arhiv/7650-ch-0?&l\\_over=1](http://www.istra.hr/si/znamenitosti-in-aktivnosti/koledar-dogodkov/arhiv/7650-ch-0?&l_over=1)

Autori Staccioli i Biach navode:

„što se više ide u prošlost, to su jasnije povezanosti između te dvije discipline: pjevani ples (plesovi uz koje se pjeva), religioni rituali, društveni događaji, nekada su bili istkani velikim brojem različitih motoričkih struktura kretanja uz glazbenu pratnju u čemu je sudjelovala cijela društvena zajednica. Ljudi su pratili pjesmom svakodnevne radnje (zibanje djeteta, mješanje tjesta, stupanje, povlačenje...), a uz glazbenu pratnju instrumenata su se ljudi kretali (sa predmetima obješanima po tijelu), a igrom su pratili brojalice i pjevne ritmove...(itd).“ (Božić, 2012: 88 prema Staccioli i Biach, 1992)

Već kod prvih melodija s dva do tri tona – koji su zajednički u većini dječjih pjesmica, najrazličitijih kultura i to bez zajedničkih dodirnih točaka – kretanja je integrirani dio glazbe i pjevanja: uspavanke uvijek prati spontano njihanje tijela, brojalice prate ritmički pokreti ruke

koja pokazuje na sudionike brojalice, dječje pjesmice prate kretne strukture (pokreti) rukama koje upućuju na značenje riječi, itd.

Što melodije postaju kompleksnije, također i pokreti postaju složeniji (djeca hodaju u koloni, u krugu, plešu u parovima...), a dječji repertoar služi učenju koračnih struktura i njihovom konačnom usavršavanju.

Upravo zbog toga što su folklorni plesovi bliski kulturnom životu djeteta nastavnici ih ne bi smjeli zanemariti u svojoj nastavnoj praksi. Oni predstavljaju savršeno sredstvo za učvršćivanje komunikativnih i interaktivnih sposobnosti (društveni aspekt) kao i za postizanje kompetencija koje se odnose na različite discipline (kognitivni aspekt).

### 3.2.2. Društveni plesovi

Razvili su se iz narodnih plesova diljem Europe i Amerike. Osmislili su ih europski i crnački narodi.

Dijelimo ih na:

- standardne društvene plesove kao što su engleski valcer, tango, bečki valcer, slowfox i quickstep.
- latinoameričke društvene plesove kao što su samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble i jive.
- sjevernoameričke plesove i moderne plesove kao što su jazz, swing, boogie woogie, rock'n roll, twist i disco plesovi.

Sve skupine imaju svoju društvenu i natjecateljsku - sportsku formu. Društveni oblici se koriste u različitim društvenim događanjima u kojima su uključena druženja sa zabavom i plesom. Natjecateljski sportski ples u standardnoj ili latinoameričkoj formi jedan je od najljepših oblika dvoranskih sportova.

Strukture društvenih plesova složena su kretanja, koja se pri promatranju doimaju jednostavnima i prirodnima. Osnovno je obilježje svim plesovima to da su potekli *iz naroda*. Izvođeni su u raznovrsnim slavljeničkim prigodama. Ova obilježja zadržala su se do danas. Društveni plesovi izvode se u parovima u zatvorenijem držanju u standardnim formama i otvorenijem u latinoameričkim formama.

U svom razvoju strukture svih plesova natjecateljskih formi postepeno su normirane. Ove norme danas su posebno važne pri natjecanjima, a na natjecanjima, plesači plešu sa zadovoljstvom. Budući da sve plesove karakterizira: kretanje cijelog tijela, povezanost s glazbom, ugoda i primjenjivost u raznim društvenim prigodama, društveni plesovi pogodna su aktivnost za učenike mlađe školske dobi. (Šumanović, 2005: 43)

### 3.2.3. Balet

Vrsta plesa uz glazbenu pratnju na umjetničku glazbu u kojem se pokretima tijela i mimikom nastoji prikazati dramska radnja.

Balet dramski prikazuje ili priča neki sadržaj, koji je napisan u libretu. Mnogi se baleti međutim, odvijaju bez scenske radnje, ponekad kao čisti, gotovo apstraktni plesni pokreti, obično usklađeni s glazbom koja ih prati. (Opća enciklopedija JLZ, 1977: 392)

„Estetika baleta, zasnovana na stiliziranoj otvorenosti i vertikalosti tijela kao osnovnim estetskim principima, postiže se na striktno određenim tipovima tijela. U baletni su standard utkani zahtjevi koji ne odgovaraju svim tijelima, društvima, mentalitetima ili pojedincima, a kroz tu su kodificiranost stvorene vrijednosti i vrijednosni okviri za zajednicu baletnih umjetnika. Filozofija obučavanja baletnog tijela proizlazi iz promišljanja načina kretanja, uvježbavanja tijela za ciljane figure kao i osmišljenoog prijenosa tih znanja i vještina.“ (Katarinić, 2013: 68)

Propisane tjelesne predispozicije uvjet su pristupanja baletnoj plesnoj zajednici jer se ljepota baleta, zasnovana na stiliziranoj otvorenosti i vertikalnosti tijela kao osnovnim estetskim principima, stvara na određenim tipovima tijela (Katarinić, 2013: 72)

Filozofija obučavanja baletnog tijela sadržana je u koracima, tehnicima, suživotu glazbe i plesa, tipovima tijela. Ogleda se u pokretima promišljenog djelovanja s uzročno posljedičnim spojnicama, a najviše u striktno definiranim stavovima o adekvatnim i poželjnom plesnom tijelu i u njegovu tretmanu. Proizlazi iz promišljanja načina kretanja, uvježbavanja tijela za ciljane figure, kao i osmišljenog prijenosa tih znanja i vještina (Katarinić, 2013:75)

#### 3.2.4. Ritmička gimnastika – ritmika

„Specifični je oblik plesnih struktura ritmička gimnastika koja uz prirodne oblike kretanja, rekvizite (lopte, obruča, vijače, čunja i trake) i glazbenu pratnju, teži vrhunskom sportskom i estetskom izražavanju. Ritmička je gimnastika u jednostavnijem obliku prisutna u cjelini plesnih struktura programa tjelesne i zdravstvene kulture, a složeniji oblici ritmičke gimnastike pogodne su aktivnosti za djecu mlađe školske dobi.“ (Šumanović 2005: 43)

„Ritmika je najprimjerenija plesna tehnika djeci predškolske dobi koja tako razvijaju sluh, ritam, snagu, brzinu, spretnost i koordinaciju, plesnost, itd. Vježbe se odvijaju uz glazbu prilagođenu njihovoj dobi, a koja je popraćena pričom u kojoj djeca aktivno sudjeluju. Pokretima imitiraju svijet koji nas okružuje.“ (<http://www.igraonice.hr/ritmika.php>)

#### 3.2.5. Mažoret ples

Mažoret ples je zasebna kategorija ritmičkog plesa s određenim pravilima, s plesnim elementima u kojem se manipulira rekvizitom, a to je mažoret štap. Ako i mažoret ples promatramo kao jedan od oblika tjelesne aktivnosti, možemo ustvrditi da je sa svojom specifičnošću djelovanja, inovativan i ima značajnu ulogu u razvoju populacije koja se njime bavi. Uključivanjem u rad i bavljenjem ovom vrstom plesa, potičemo kod djece, učenika i mladeži razvoj svih karakteristika antropološkog statusa. Izmjenu antropoloških obilježja, od sposobnosti možemo izdvojiti motoričke sposobnosti, a od osobina je zanimljiv utjecaj na ličnost i modalitete ponašanja djece, učenika i mladeži koje se tijekom bavljenja mažoret plesom značajno mijenjaju te prilagođavaju djelovanju i radu skupine.

„Mažoret ples ima dva plesna izražaja, a to su paradni defile i statična koreografija. Paradni defile je plesni izražaj mažoretkinja koji se izvodi u kretanju prema naprijed. Statična koreografija je plesni izražaj mažoretkinja koji se izvodi na omeđenom prostoru ili pozornici.



Posebnost mažoretkinja je također predvodnica koja je neka vrsta kapetana, vođe tima, obično najbolja mažoretkinja u svom sastavu ili mažoretkinja s najdužim stažem. Iako se to s vremenom izgubilo, predvodnicom se obično postaje skupljanjem činova, kao u vojsci, dakle marljivim i nesebičnim radom i zalaganjem. Danas se u mažoret plesu mogu vidjeti plesni koraci iz gotovo svih plesnih izričaja, klasičnih i suvremenih plesnih izričaja, no potrebno ih je prilagoditi specifičnostima ovoga plesa.“ (<http://www.scena.ba/clanak/19236/predstavljamo-mazoretkinje-hkd-napredak-busovaca>, 3.7.2015.)

Svaki mažoret tim obično je uniformiran. Klasična odora mažoretkinje sastoji se od kape, sakoa, suknje i čizama. Predvodnica mažoretkinja jedina može biti drugačije odjevena u odnosu na cijeli tim, npr. u suprotnim kombinacijama boja odore. Osnovni formacijski oblici tima mažoretkinja su kvadrat, krug, pravokutnik, trokut te vrste i kolone okrenute u svim smjerovima i poravnanjima u desnu i lijevu stranu, u sredinu i po dijagonalama. Sva tlocrtna rješenja i načini kretanja u koreografiji uglavnom će ovisiti o uzrastnim kategorijama djece i učenika s kojima se radi, o veličini prostora na kojemu se koreografija izvodi te o maštovitosti koreografa. Mažoret ples se temelji na koračnicama jer je nastao kao pratnja vojnim orkestrima. Od devedesetih godina prošloga stoljeća sve se češće upotrebljavaju moderne i popularne skladbe koje se aranžiraju za puhače ili slične orkestre u obliku koračnica. Tempo u mažoret plesu nije zadan.



Slika 12. Pulske mažoretkinje

Preuzeto: <http://projekti.unipu.hr/taarlog>, 3.7.2015.

Karakteristične strukture u mažoret plesu jesu dobro koordinirane osnovne i složene kretnje ruku i nogu. Razvoj preciznosti u mažoret plesu se prvenstveno odnosi na manipuliranje štapom

gdje je potrebna preciznost u lociranju predmeta u prostoru. Bacanje i hvatanje štapa na različite načine, bilo preko palca ili iz šake, povezano je s koordinacijom ruku i šaka, ali i cijelog tijela.

### 3.2.6. Suvremeni ples

Suvremeni ples je umjetnost 20. stoljeća za koju su karakteristični različiti suvremeni plesni smjerovi. Oni polaze s teoretskih ishodišta suvremenog odnosno odgojnog plesa kojeg je osnovao Rudolf Laban, a njegov rad nastavila Ana Maletić. Uz pomoć plesne pedagoginje Brede Kroflič postao je osnovna metoda u plesnom odgoju u vrtićima i osnovnim školama na području Slovenije.

Rudolf Laban je ples shvaćao kao odgojno sredstvo u kojem je tijelo instrument za istraživanje i kojim se komunicira putem osjećaja, emocija, misli, priča, događaja. Naglašavao je ravnopravnost članova u plesnim grupama u kojima svatko doprinosi uspjehu cjeline i u kojima nema pojedinaca koji iskaču. Individualno stvaranje u grupi je usmjeravao prema suradnji, prilagođavanju, vođenju i podređivanju skupini radi dosezanja zajedničkog cilja (Božić, 2012: 81 prema Maletić, 1983).

Odgojni ples je Laban utemeljio na načelima modernog umjetničkog plesa:

- Prirodno čovjekovo kretanje koje se temelji na prirođenim uvjetima njegova organizma i koje je sredstvo izražavanja i stvaranja,
- kretanje je prirodni izraz čovjekove duševnosti i prirodnosti,
- pokret je sredstvo izražavanja i stvaranja pojedinca, kao što je to zvuk u glazbi ili materijal u likovnoj umjetnosti,
- plesač, odrastao ili dijete, individualan je stvaratelj koji pokretima izražava svoje osjećaje, doživljava, misli, odnos prema svijetu

U suvremenom umjetničkom plesu ishodište oblikovanja je stvaranje tj., plesni umjetnik uvijek traži nove oblike pokreta kojima može nešto izreći. U obrazovnu svrhu, Laban je svoje gradivo umjetnosti pokreta podijelio u šesnaest tema koje bi služile u odgoju. Za naše je potrebe dovoljno spomenuti prvih osam tema:

- Svijest o vlastitom tijelu,
- Upoznavanje vremenskog trajanja i dinamike kao elemenata ritma,
- Upoznavanje prostora,
- Tijek gibanja,
- Prilagođavanje partneru i suradnja s drugima,
- Tijelo kao oruđe i instrument plesnog izražavanja,
- Radni ritmovi i radni ples. (Božić, 2012: 81-82)

#### 3.2.6.1. Stvaralačke faze

Plesno stvaranje može se izvoditi individualno ili u grupi. Stvaranje u grupi ne može se izvoditi bez međusobne komunikacije. Ako više osoba radi na istom prostoru, u isto vrijeme, u istom ritmu, kada su povezane i sa sličnim nastojanjima, nastaje zajednička sila, zajednička energija, čiji učinak pojedinac ne bi mogao doseći ili bi mu za to trebalo mnogo više vremena. Međusobni dodir uzrokuje svojevrsno buđenje životne energije, uzajamnu pomoć i solidarnost, a ujedno i natjecanje sa samim sobom i drugima, radost u osjećanju drugoga, neprestano izmjenjivanje uloga na putu prema zajedničkom cilju. Važan je proces rada i ono što se događa tijekom rada. Važno je mijenjanje pojedinca u grupi i razvoj cijele grupe te da je osoba svjesna ljudi oko sebe, da osjeti njihovo raspoloženje i njihove osjećaje. Isto tako je prisutan i osjećaj prostora u kojem se grupa kreće kao i predmeta u tom prostoru. Međusobnom suradnjom grupa se navikne biti osjećajna i osjetljiva, ne samo kad se radi o pojedincu, već i kada se radi o suradnji s drugima. (Božić, 2012: 82 prema Vogelnic, 1994.).

„Bez obzira na to je li stvaralaštvo u grupi ili individualno, u njemu postoji određena zakonitost koju Maletićeva određuje kao faze u suvremenom plesnom izražavanju. U tradicionalnom plesu se plesni sadržaji usvajaju po ustaljenom redu: pedagog odnosno koreograf predstavi plesnu kombinaciju, djeca prate i potom višekratnim ponavljanjima uče pokrete, pozicije i njihove kombinacije. U suvremenom je plesu taj princip tek jedan od pristupa u stvaranju odrenenih plesnih sadržaja. Isti problem se ovdje rješava iz različitih kutova gledanja: jednom je naglasak na mehaničkom kretanju tijela, drugi put u ritmu pokreta, treći put u obliku, četvrti u osjećajima i asocijacijama koje stvara pokret itd. Takav pristup zahtjeva dublje bavljenje određenom temom, no bez obvezne vježbe koja je karakteristična za druge vrste plesa. U suvremenom plesu

je naglasak na integraciji fizičkog, emotivnog i intelektualnog sudjelovanja, a to znači i potpuni doživljaj pokreta. Važan pristup u suvremenom plesu je neprestano poticanje samostalne uporabe naučenog i djetetovo osobno stvaranje. Bez obzira na to koliko je stvaralaštvo individualno, postoje opća pravila koja nam pomažu u radu s djecomna području plesa. Stvaralaštvo počinje improvizacijom koja je prva faza u suvremenom plesnom izražavanju. Poticaj za stvaranje nudi pedagog kako bi što bolje psihički i fizički opustio djecu. Improvizacija predstavlja prvi korak stvaranja nečeg novog na osnovi vlastitih iskustava. Glazba kao poticaj za spontano ritmičko i dinamičko kretanje je jedinstveni poticaj za plesne improvizacije.“ (Božić, 2012: 82)

Faza improvizacije je jedinstven, ne ponovljiv događaj koji postoji "ovdje i sada". Zato je iznimno važno da djeci ostavimo dovoljno vremena ne bi li se u ovoj fazi uživjela, opustila i pronašla svoj plesni izraz. U radu na predškolskom stupnju se najčešće zaustavljamo na fazi improvizacije. Improvizacija nudi široku osnovu za kasnija, zrelija stvaranja. Određeni sadržaji (pokretno-ritmički poslovi, umjetne igre divljanja, plesne dramtizacije) nude mogućnost dubljeg razvoja u smjeru oblikovanja plesa kao konačnog uratka zajedničkog stvaranja.

U drugoj, izornoj fazi je zadaća odgajatelja da iz obilja ponuđenih spontanij pokreta (iz prve faze) odabere one koji sadržajno odgovaraju zadatku te ih prenese i na drugu djecu. Ova se faza sastoji od grupnog praćenja individualnog stvaranja odnosno zajedničkog dogovora o tome kako rješevati pojedine dijelove plesnog rada. U ovoj fazi je važno da dijete sudjeluje, dogovara se s drugima i poštuje dogovor grupe.

Treća faza, faza fiksacije doprinosi dinamičnom oblikovanju plesnog uratka. U ovoj fazi ostvarujemo ciljeve pokreta: razvijanje motorike, utvrđivanje tjelesne sheme, jačanje mišića, jačanje opće kondicije. Imaju li djeca oblikovan zajednički cilj kojeg će slijediti u ugodnoj atmosferi, faza fiksacije odnosno uređivanja će proteći u igri, a ne pod prisilom. Oblikovanje konačnog uratka je četvrta faza u suvremenom plesnom izražavanju. Ova faza nije nužna pri radu s predškolskom djecom. Upotrijebit ćemo je kao zaključak određene teme. Tako će dijete imati iskustvo u određenom području koje će mu predstavljati ishodišnu točku pri slijedećem zahtijevnijem plesnom zadatku. U ovoj fazi nije važno da dijete prenese naučeni pokret u novi plesni rad, već da razvija svijest o vlastitom kretanju i volju za istraživanjem novih plesnih sadržaja. Konačni uradak možemo izvesti kao priredbu za roditelje ili slične nastupe.

### 3.2.6.2. Gradivo pokreta

„Svaki umjetnički jezik ima svoje sredstvo kojim umjetnik poručuje svoje misli, osjećaje, spoznaje... Tako su boja i linija jezik u likovnoj umjetnosti, riječ odnosno rečenice u književnosti, u glazbi su to tonovi, a u plesu gradivo pokreta. Zato je dobro poznavanje istoga veoma važno; hoće li naš konačni uradak pripadati području umjetnosti ili će biti tek golo preplitanje oblika pokreta. To ne znači da je u svakom plesu potrebno upotrijebiti cjelokupno gradivo (kao što ne upotrebljavamo sve boje, linije, riječi, tonove u drugim vrstama umjetnosti).“ (Božić, 2012: 12)

Ključan je način i njegova upotreba. Gradivo pokreta (u slovenske vrtiče i škole ga je uvela plesna pedagoginja Breda Kroflič) možemo usporediti s Labanovim temama, s tom razlikom da je gradivo pokreta prilagođeno radu s djecom u okviru odgojno-obrazovnog procesa u vrtićima i osnovnim školama. Rad u odgoju mora biti planski i sistematičan te je stoga iznimno važno da je gradivo pokreta uređeno u sustavu koji uključuje tjelesnu aktivnost, oblikovanje pokreta, oblikovanje prostora, dinamičke kvalitete, odnose pokreta i plesni izraz odnosno poruku (Božić, 2012: 83 prema Kroflič i Gobec, 1995).

Tjelesna aktivnost je u plesnom odgoju spontana i usmjerena, organizirana je i služi izražavanju pojedinca. Potrebno je poticati razvoj sposobnosti pokreta kako bi nam tijelo postalo instrument koji svjesno upotrebljavamo u stvaralačkom procesu. Kao što nekoliko riječi čini rečenicu, nekoliko nota melodiju, tako i u plesu nekoliko pokreta stvara ples. Naravno, želimo li ostati na području umjetnosti, ti pokreti moraju imati neku poruku koju stvaramo sadržajem (unutarnjim doživljajima) u skladu s glazbenom pratnjom (ako stvaramo ples uz glazbu). Drugim riječima, pokret, sadržaj i glazbena pratnja moraju biti usklađeni i oblikovani u samostalne motive.

„Oblikovanje prostora jedan je od osnovnih dijelova plesa. U prostoru se odvijaju plesni pokreti pojedinca ili grupe, kretanje može biti na mjestu, kroz prostor, u različitim smjerovima (naprijed, natrag, dijagonalno) i razinama (niska, srednja, visoka), no uvijek u trima dimenzijama (širina, dužina, visina). Prostor koristimo svjesno i ne tek slučajno. Planska upotreba prostora je dio plesne kompozicije i omogućava određen plesni izraz. Brzina, snaga, napetost, popuštanje, rast, opadanje, naglasci, ritmovi ..., sva raznolikost i šarolikost u kretanju su dinamičke kvalitete ili kvalitete kretanja. Pokret tako može biti nagao, mekan, brz ..., a tijelo napeto, mlohavo, gipko u kretanju. Kada povežujemo plesno kretanje s glazbom, dinamiku

pokretno-plesnih motiva potiče i usmjerava dinamika sadržajnih motiva. Odnosi u kretanju su dio plesa pojedinca ili plesa grupe: odnosi između pokreta pojedinih dijelova tijela, u kretanju pojedinca u odnosu prema sebi ... u nekim vrstama plesa su ti odnosi oblikovani (igre divljanja) ili izrazito puni doživljaja (igre kretanja s pravilima), a u plesnoj dramaturgiji i plesu sadrže izraz iporuku.“ (Božić, 2012: 84)

Plesni izraz i poruka su uvjetovani plesačevim doživljajem i proživljavanjem. Naše izražaju kretanje u svakodnevnom životu može biti spontano ili namjerno, izraz pokretom može biti posljedica napetosti različitih izvora, a kretanje može biti posljedica fiziološki uvjetovane napetosti. U plesu izraz može biti spontan ili proživljen uz ponovno umjetno stvaranje unutarnjih napetosti (Božić, 2012: 84 prema Kroflič i Gobec, 1995).

### 3.2.6.3. Plesna dramaturgija

Plesna dramaturgija vrsta plesne djelatnosti u kojoj izraz pokretom pojedinca proizlazi iz doživljavanja određene priče. U svojoj biti ona predstavlja integraciju svih obrazovnih područja sjedinjenih u skladnu cjelinu i na taj način doprinosi cjelovitom razvoju djetetove osobnosti. Njome potičemo individualno izražavanje i grupno stvaranje u kojem se pojedinac potvrđuje kao član grupe. Plesnu dramaturgiju vodimo uz pomoć pripovijedaka o nekom događaju. Naime, obično nam je ishodište priča, a jezično izražavanje koje je prirodno povezano s kretanjem na taj se način još bolje doživljava lakše se i učinkovitije pamti. Nastajanje plesne dramaturgije bi se trebalo odvijati u spomenutim četirima fazama stvaralačkog procesa: improvizacije, postupka izbora, fiksacije i oblikovanja konačnog uratka. Pri nastajanju koreografije učenicima će pomoći takozvano gradivo pokreta u kojem su objedinjene značajke plesa. Dodatni poticaj za uživanje u uloge dat će nam kostimi, lutke, glazbala. Veće izražajne mogućnosti nam ostavlja instrumentalna glazba pa se stoga i više preporuča od vokalne, koja nas vuče da uprizorimo riječi. Uz odgovarajuć glazbeni poticaj, plesnu dramaturgiju možemo razviti u dječju operu ili mjuzikl. (Božić, 2012: 84 prema Kroflič i Gobec 1995)

## 4. KOREOGRAFSKE STRUKTURE ILI KOREOGRAFSKI OBLICI

U modernoj glazbi i plesu dvadesetog stoljeća ima vrlo različitih kompozicijskih struktura. Postoje još uvijek zatvoreni oblici koji predstavljaju zaokruženu cjelinu, pored otvorene forme, koja može završiti iznenadnim prekidom. Zatim ima koreografskih i glazbenih fragmenata i nedovršenih izreka koje kompozitor prepušta mašti gledatelja ili slušatelja da ih dopuni ili završi. Na temelju novih teorija i umjetničkih stavova, svjedoci smo tvorevina zvuka i pokreta o kojima će budućnost moći donijeti objektivni sud mi se ovdje pridržavamo zapadne glazbene tradicije koja je dobrim dijelom preuzeta iz folklor.

### 4.1. Binaran ili A-B kompozicijska forma

Sastoji se od dva dijela i najjednostavnija je od postojećih oblika. *A* se prema *B* može odnositi kao vremenski, dinamički ili prostorni kontrast ili njegova varijacija. *A-B* oblik u kojem se izmjenjuje polagani *A* s brzim *B* nalazimo često u grupnim narodnim plesovima.

U glazbi *AB* oblik označava dvodjelnu pjesmu, gdje je *B* dio kontrastni melodijom, ritmom ili pomoću drugih glazbenih sastavnica.

### 4.2. Trinarni ili A-B-A oblik

Ima dva različita motiva i to: *A* i *B* od kojih se prvi *A* motiv na kraju opet ponavlja. *A-B-A* forma je vrlo plesna, stoga i omiljena. Kompozicija se u cijelosti može podijeliti na *A-B-A* dijelove, a u takvom odnosu mogu biti unutar plesa i kraći stavci. Motiv *A* se može razlikovati od motiva *B* po ugođaju, tempu, ritmu, itd. *A-motiv* može zastupati solistu dok se *B* može povjeriti grupi.

Kao i u prijašnjem potpoglavlju tako i u ovom, *A-B-A* oblik u glazbi označava trodijelnost u pjesmi ili u sonatnom stavku, gdje je kao i u plesnom stavku *B* dio kontrastni u odnosu na prvi *A* dio i drugi *A* dio u kojem se reprizira prvi *A*.

### 4.3. Rondo – oblik

Najmanji rondo-oblik u glazbi pa tako i u plesu sastoji se od dijelova A-B-A-C-A-D. Rondo – oblik zanimljiviji je od predhodnih jer pruža više raznolikosti. Motiv *A* je ona konstanta koja se svaki put ponavlja, dok se *B*, *C*, *D* i svi slijedeći međusobno razlikuju. Ovi umeci, zvani „epizodama“, mogu biti posve oprečnog značaja od *A-motiva* i upravo u tim različitim stavovima leži draž i tematska razvedenost rondo-oblika. *A* može biti, npr., onaj najjači motiv, koji svojim stalnim inzistiranjem na istome želi ostale vratiti na svoje. Epizode mogu prkositi *A-motivu* ili ga približavanjem htjeti pridobiti za sebe. Rondo-forma dopušta unošenje mnogih šarenila tema i pokreta apstraktne ili konkretne naravi. Osim gotovih primjera iz glazbene literature, svaka se epizoda, kao i svaka konstanta može sama pratiti na udaraljci na duhovit način.

### 4.4. Tema s varijacijama

Iz izraza jasno proizlazi da se radi o datoj, unaprijed određenoj temi pokreta, koja mora biti tehnički temeljito usvojena da bi se moglo pristupiti varijaciji. Samo tako možemo izbjeći opasnost prevelikog udaljavanja od osnovne teme, kojoj varijacija mora ostati vjerna barem po jednom elementu bio to ritam, tlocrt, kvalitet ili drugo.

Varijacija se može sastojati od:

- prenošenja pokreta na drugi plan ili na drugu razinu
- izmjene grupnih formacija (sve to u originalnom ritmu)
- izmjene ritma (zadržavajući grupnu formaciju)
- promjene smjera kretanja
- prijelaza na drugu efort-kvalitetu zadržavajući smjer kretanja
- promjene oblika grupe ili broja sudionika zadržavajući ritam
- učvršćivanja okreta i skokova
- mijenjanja dinamičkih akcenata
- kićenja originalnog motiva ukrasnim gestama



Temu s varijacijama osobito pogoduju prostorne promjene. U istom se ritmu dvije grupe mogu imjениčno sastati i rastati, obilaziti se, opkoliti ili se mimoići. Grupe se, nadalje, mogu račvat, međusobno prožimati, skupljati pa raspršiti itd.

Tema s varijacijama zahvalan je oblik plesne kompozicije. S varijacijama kompozicija mijenja karakter pa ukoliko sastavljač plesa želi do kraja istaći ovu konstrukciju, dobro je ako se pri kraju vrati na originalnu temu i najbližu varijaciju.

#### **4.5. Kanon oblik**

U glazbi se naziva posebna vrsta višeglasja u kojem jedan glas slijedi drugi sa zakašnjenjem od jednog ili više taktova ili taktnih dijelova. U pokretu „kanon“ predstavlja „višeglasje“ u istom smislu. U glazbi se kanon sastoji od melodije a u plesu od plesne teme koje izvode dvije skupine plesača u slijedu, jedna iza druge. Kanon-oblik u plesu predstavlja bogato tkivo pokreta komponiranih iz različitih prostornih i vremenskih polaznih točaka, koje sagledane u cjelini, djeluju kao neka vrsta ritmičke montaže.

U strogoj kanonskoj konstrukciji s čvrstom ritmičkom podlogom, oblici pokreta i prostornih puteva identični su za sve dionice. Budući da svaka dionica posebno ulazi u ples, rezultat će biti skladno sjedinjenje, „suglasje“ različitih faza pokreta. Druga dionica mora biti razgovjetna i dovoljno odvojena, kako ne bi izgledalo kao da je duplikat prve. Koreograf treba u t promatrati svaku dionicu u pogledu ritma, pokreta i prostornog oblika. Varijacije su, ipak, moguće. Za vrijeme izvođenja pokreta jedne dionice u polaganom tempu, može druga u dvostrukoj brzini istu sekvencu izvesti dva puta. Pokrete u niskoj razini može druga dionica izvesti u visokoj, gibanje na mjestu jedne može druga varirati u lokomociji. Ako su koreograf i izvođači još neiskusni, preporuča se uzeti binarnu i trinarnu mjeru za podlugu. Općenito je dobro da su ritam i pokret za kanon jednostavni i jasni, jer je uzastopno upadanje i uplitanje druge dionice već samo po sebi složen zadatak.

Koreograf mora odlučiti hoće li završiti koreografiju u kanon-obliku, odnosno u kakav će međusobni odnos staviti dvije dionice. Jednostavnije je ako pojedine plesne jedinice izvode svoje dionice prostorno odvojeno. Jači dojam ostavlja svakako međusobno prožimanje grupa. Čestom se tek nakon duljeg eksperimentiranja postiže sklad u plesnom prostoru tako da jedna grupa drugu ne prekriva ili ne smeta. U pogledu završetka postoji takozvani „kružni kanon“ koji se

može voditi ad libitum (*po volji*). No, ukoliko se želi definitivni završetak, mora se težiti postizanju jednoglasja ili barem slijevanju u završni akord.

#### **4.6. Rapsodični oblik**

Rapsodičnim oblikom nazivamo u plesu i u glazbi formu koja se ne da vezati ni na jednu konvencionalnu strukturu. Rapsodični se oblik često primjenjuje za izražavanje jakih dramatskih situacija ili intenzivnog osjećaja koji prkosti tradicionalnim oblicima. Vrlo je često povezan s narodnim ugođajima i narodnim životom te odiše temperamentom i emocijama. Premda se može činiti dezorganiziranom, ta iregularna struktura ne znači odsutnost strukture. Njezina fleksibilnost daje koreografu veliku umjetničku slobodu, ali ga stavlja i pred velike zahtjeve. Iznimku čine plesne naracije jer u njima sadržaj uvjetuje i formu. Koreografske ideje mogu, međutim, nastati neočekivano iz detalja jedne teme pa čak iz jedne vježbe ugrijavanja na početku sata.

Preporučljivo je da koreografi početnici svoje snage najprije probaju na tradicionalnim kompozicijskim formama. No, ukoliko je student plesa dovoljno discipliniran da svoje kompozicione aktivnosti sredi intelektualno i emocionalno, pa ako je stekao shvaćanje međusobne povezanosti emocije i estetike pokreta, on će biti zreo da se služi rapsodičnim oblikom, pa i drugim, još slobodnijim oblicima na zadovoljavajući način.

## **5. PLES U REALIZACIJI ANTROPOLOŠKIH ZADAĆA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

„Kompleksnost plesnog izričaja, društvene i odgojne vrijednosti plesnog stvaralaštva u suvremenom životu i radu imaju posebno značenje. Kako današnja mladež živi u vremenu naprednih tehnoloških postignuća, a sjedilački stil života i informatizacija negativno utječu na zdravlje koje evidentno narušava antropološke značajke ljudi. Zato ples i brojni plesni stilovi svojim oblicima mogu značajno pridonijeti poželjnim promjenama i poboljšanju svih segmenta motoričkog prostora, a pozitivni utjecaj vidljiv je i u drugim dijelovima antropološkog sustava. Brojni radovi domaćih i stranih autora argumentirano ukazuju na jedno takvo viđenje.“ (Ladešić – Mrgat, [http://www.hrks.hr/skole/16\\_ljetna\\_skola/48.pdf](http://www.hrks.hr/skole/16_ljetna_skola/48.pdf))

### **5.1. Plesne vrste kao mogući sadržaji plesnih struktura djece mlađe školske dobi**

Sve je češća pojava da se djeci mlađe školske dobi nude složeniji kineziološki programi, primjerice mali sportovi (košarka, rukomet i slični), borilački sportovi, atletika, gimnastika pa tako i složeniji plesni programi. Postavlja se pitanje koliko su takvi programi primjereni djeci ove dobi. Istraživanja razvojnih karakteristika djece ukazuju da je to razdoblje intenzivnoga motoričkoga razvoja u kojem su izvanjski poticaji iznimno poželjni i važni. Djeca u toj dobi vrlo brzo uče nova motorička gibanja, imaju dobru relativnu snagu, gipkost, hrabri su i odvažni, imaju spontanu potrebu plesnog izražavanja, spremni su za nove motoričke izazove, vole igru i nadmetanje.

Dakle, to je 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 sportu. Govoriti dakle o primjenjivosti složenijih kinezioloških programa, u ovom slučaju plesnih vrsta, u radu s djecom ove dobi, značilo bi da su djeca spremna i sposobna prihvatiti ih, ali prema našem mišljenju uz određene čimbenike ograničenja. Voditelji tih i takvih aktivnosti trebali bi posjedovati visoku razinu stručne kompetencije, kako kineziološke, tako i pedagoško-psihološke. Trebali bi znalački odabrati i raspodijeliti programske sadržaje, adekvatne volumene i modalitete rada prilagođavajući ih mogućnostima djece.

“Ples je jedna od najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom predškolske dobi, prije svega jer ima znatan pozitivan utjecaj na razvoj brojnih sposobnosti kod djece, kao osjećaj za ritam, osjećaj za pokret, ljepotu izvođenja pokreta, njihovu sposobnost vizualizacije vlastitog položaja u skupini, ali prije svega plesom razvijamo bazične motoričke sposobnosti kao što su: fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina i koordinacija. 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.” (Ladešić - Mrgan, 2007: 308).

Pored ovih znanstveno-istraživačkih radova brojni su autori ukazali da ples ima pozitivan utjecaj na funkcionalne sposobnosti, da se uspješno može primjenjivati u treningu kardiovaskularne i respiracijske izdržljivosti te kod redukcije tjelesne težine. Povećanje maksimalnog primitka kisika, plućne ventilacije, krvne cirkulacije. U takvom sagledavanju stvari ples ističemo kao pozitivnu aktivnost. (Ladešić - Mrgan, 2007: 308).

Plesne strukture u svojim osnovnim oblicima pripadaju okvirnim programskim sadržajima u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi djece mlađe školske dobi. Kao takvi razvijaju antropološke karakteristike: morfološke, motoričke i funkcionalne. Vježbanjem plesnih struktura uz glazbu razvija se kod učenika stvaralaštvo, ritmičnost, dinamičnost, harmoničnost, ljepota i izražajnost pokreta kao i pravilno i lijepo držanje tijela.

Ovaj rad prikazuje mogućnosti primjene složenijih oblika plesnih struktura u različitim organizacijskim oblicima rada tjelesne i zdravstvene kulture. Dakle, kako je moguće uvesti učenike u svijet narodnoga, društvenoga, umjetničkoga plesa.

## **5.2. Planiranje programa**

Program može biti u obliku predavanja s demonstracijama, demonstracija kombiniranih gotovim plesovima, plesnih recitala ili scenskih plesnih predstava.

Dva su tipa plesnih demonstracija. Jedan je u obliku javnog sata za koji nije unaprijed uvježban program. Izvođači dobivaju na licu mjesta kreativne zadatke koje rješavaju. Takav sat je obično

vrlo zanimljiv, zato što se gleda razvoj stvaralačkog procesa. Pri planiranju sata mora se dobro tempirati vrijeme njegovog trajanja. Preporučljivo je izabrati shvatljivo gradivo koje se bez gubitka spontanosti može obraditi u kratkom roku.

Druga vrsta plesne demonstracije sastoji se od unaprijed pripremljenih plesnih etida, sastava ili čitavog programa. Demonstracije s etidama i kratkim sastavima omogućavaju učenicima da se vježbaju u javnom prikazivanju složenijih primjera. Ni plesna etida se ne smije izvesti mehanički. Plesač mora imati mogućnost da se koncentrira na svoj kinestetički osjećaj bez obzira na to što pleše.

Bez sumnje postoje još mnoge zanimljive i instruktivne mogućnosti demonstracija budući da su one korisne za unapređivanje umjetnosti pokreta.

### **5.3. Plesne strukture kao programski sadržaji tjelesne i zdravstvene kulture**

Okvirni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za djecu mlađe školske dobi, između ostalih sadržaja predviđa i programsku cjelinu „plesne strukture“. Primjenjujući plesne strukture od prvoga do četvrtoga razreda, koristeći se primjerenim metodama rada i strategijama poučavanja, potiče se kod djece, pravilno držanje tijela, skladan morfološki razvoj, razvoj motoričkih sposobnosti: koordinacije, snage, brzine, gibljivosti, preciznosti i ravnoteže. Potiče se pravilan rad tjelesnih funkcija, osobito, kardiovaskulatornog i respiratornog sustava te aerobne i anaerobne izdržljivosti.

Poseban cilj plesnih struktura kod djece mlađe školske jest razvijanje estetske kulture pokreta povezivanjem raznolikih struktura gibanja s elementima glazbenoga izražavanja. Na taj se način djecu uvodi u različite forme plesa kao specifičnog oblika čovjekova motoričkoga izražavanja.

U radu će se prikazati mogućnosti provedbe jednostavnijih i složenijih oblika plesnih struktura kroz različite organizacijske oblike rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi djece mlađe školske dobi.

U tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi plesne strukture zauzimaju ravnopravno mjesto među sadržajima nastave koji bi se mogli i trebali provoditi sa svim dobnim skupinama djece, učenika i mladeži. Odgovor na pitanje zašto vježbati i uvježbavati baš plesne strukture tradicijskih

plesova Istre, izvedbe suvremenog i mažoret plesa ponuđene su u radnom materijalu priručnika u rukopisu, naslova Folklorni plesovi istre strukture suvremenog i mažoret plesa, autora Damir Božić, Olivera Ilić i Tatijane Mercandel.

Odavno je utvrđeno da se sustavnim i kvalitetnim provođenjem tjelesne i zdravstvene kulture veliki broj osobina i sposobnosti djece i mladeži može mijenjati, razvijati i usavršavati. (Božić 2012: 5 prema Findak, 1992 )

Uz različite planirane, programirane, organizirane i dobro rukovođene oblike rada u školskom sustavu, pored redovnog školskog obrazovanja, za svakog se učenika u budućnosti može pokazati jako zanimljivim osobni rad na sebi i ulaganje u vlastito dodatno obrazovanje i usavršavanje. Školski sustav Republike Hrvatske odavno je prepoznao i počeo nagrađivati učenike osnovnih škola koji se tijekom svog obrazovanja dodatno uključuju u rad glazbenih škola ili sportskih klubova. Takva znanja uglavnom ostaju kao trajna vrijednost u daljnjem školovanju i tijekom života.

Ritmičke i plesne strukture obrađuju se na satovima tjelesne i zdravstvene kulture od I. do IV. razreda osnovne škole prema planu i programu rada. U provođenju tih sadržaja poželjna je korelacija s nastavom glazbene kulture. Djeca trebaju ovladati osnovnim ritmovima i njihovoj primjeni u pokretu. Sadržaji su raspoređeni osobito prema načelima postupnosti, sustavnosti i primjerenosti.

#### **5.4. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture iz HNOS-a za obradu plesnih struktura od prvog do četvrtog razreda osnovne škole**

U prvom razredu u Planu i programu TZK nailazimo obradu plesnih struktura, točnije, ritmičkih struktura u vidu: hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju i oponašanja prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju. U drugom razredu u Planu i programu TZK nailazimo na obradu ritmičkih struktura u vidu: ritmičkog pomvezivanja jednonoćnih i sunožnih skokova, učenje osnovnih oblika kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa, te oponašanje kretanja životinja i različitih ljudskih aktivnosti (improviziranom koreografijom). U trećem razredu u Planu i programu TZK nailazimo na obradu ritmičkih i plesnih struktura u vidu: „dječjih“ poskoka, kretanja parova uz glazbu u različitim smjerovima, sučelice, postranice, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl., te dječjeg plesa po izboru. U četvrtom razredu u Planu i programu

TZK nailazimo na obradu ritmičkih i plesnih struktura u vidu: trokoraka, galopa naprijed i u stranu, vage zanoženjem na tlu te narodnog plesa po izboru iz zavičajnog.

Obrazovni ciljevi plesnih struktura su razvijanje estetske kulture pokreta u svim njenim dijelovima:

- lijepom držanju tijela, orijentaciji u prostoru, izražajnost, emocionalnost u pokretu
- glazbenu izražajnost: takt, ritam, tempo, dinamiku, melodiju
- osjećaj odnosa tona i pokreta
- slobodnu kreativnost pokreta i glazbe

Osnovu plesnih struktura čine prirodni oblici kretanja:

- hodanje, trčanje, poskoci i skokovi
- jednostavna gibanja u svim dijelovima tijela kao što su zamasi, mahanja, ravnoteža, vježbe napetosti i opuštanja
- pokreti u slobodnom imitiranju – improviziranju pojava i događaja iz dječje okoline.

Sadržaji plesnih struktura su i dječji plesovi, jednostavne forme narodnih i društvenih plesova. Za obradu plesnih struktura uz glazbu, važno je da izabrana glazba bude djeci bliska, poznata, da glazbena kompozicija bude kratka kako bi je djeca lakše zapamtila.

Cilj nastavnog sata u kojem se obrađuje ples jest:

- usvojiti nova motorička znanja kretanjem uz zadani ritam
- razvijati osjećaj za ritam i usklađenost pokreta te utjecati na pokretljivost zglobova ruku i nogu
- kretanje uz glazbu u različitim smjerovima - sučelice, postrance, otvoreno, zatvoreno, s okretom i sl. s osobitim naglaskom na razvoju brzine jednostavnih pokreta
- učiti i usavršavati motorička znanja, s naglaskom na razvoj gibljivosti, koordinacije i ritma, plesanjem plesa osposobiti se za igru u slobodnom vremenu
- poticati motivaciju za tjelesno vježbanje, pridonositi razvoju odlučnosti, upornosti, ustrajnosti, razvijati pozitivan odnos prema radu i zajedničkim aktivnostima

„Tako će djeca od hodanja i trčanja prikladnim ritmom, uz promjene tempa, slobodnom kretnom ilustracijom poznatih glazbenih tema, hodanjem, trčanjem i poskocima, u različitim tlocrtnim oblicima, plesovima oponašanja, doći do dječjih plesova i time biti spremna usvajati složenije oblike plesa.“ (Šumanović, 2005: 41-42)

Kod obradbi plesnih struktura treba početi s učenjem i usavršavanjem struktura pokreta. Nakon toga dobro je obrađivati i usavršavati glazbeno izražavanje (takt, ritam, tempo, dinamiku i melodiju). Koracima se izražavaju vrijednosti nota po trajanju, a pokretima ruku izražavaju se naglašeni i nenaglašeni dijelovi takta, odnosno, metrička struktura takta.

Sljedeći postupak u obradbi ovih sadržaja je povezivanje i usavršavanje pokreta i glazbe stremeći ka kretnoj izražajnosti i na taj način poticati dječje kreativno plesno izražavanje.

Pokreti uz glazbu se nadalje povezuju u ritmičke cjeline, stiliziraju i izvode u raznolikim formacijama i oblicima dječjih plesnih igara.

Neke sadržaje plesnih struktura moguće je izvoditi s pomagalicama kao što su loptice, lopte, štapići, zastavice, zvončići, trake, vijače i slično. Pokrete u plesnim strukturama učenici mogu izvoditi pojedinačno, u parovima ili u skupinama, uz pjesmu, ritmičku pratnju koja se daje pljeskanjem, udaraljka ili instrumentima.

## **5.5. Provođenje plesnih struktura u različitim organizacijskim oblicima rada**

Plesne strukture mogu se provoditi na satu tjelesne i zdravstvene kulture, u pauzama ili malim stankama, priredbama te prilikom raznih izvannastavnih i izvanškolskih sportskih aktivnosti.

### **5.5.1. Sat tjelesne i zdravstvene kulture**

Na satu tjelesne i zdravstvene kulture plesne strukture moguće je provoditi u svim dijelovima sata koristeći raznolike metodičke organizacijske oblika rada. Plesne su strukture u frontalnom obliku provedive:

- u uvodnom dijelu sata kroz jednostavne plesne elemente kretanja uz glazbu
- u opće pripremnim vježbama uz glazbu s pomagalicama i bez njih
- u glavnom dijelu sata obrađujući i usavršavajući elemente kretanja i elemente ritma
- u završnom dijelu sata kroz jednostavne opuštajuće korake i plesove



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

Glazbu koja je na početku jednostavna, postepeno može zamijeniti karakteristična plesna glazba.

#### 5.5.2. Male stanke

Djeci je potrebna fizička aktivnost za odmor od intelektualnog rada. Moguće je koristiti jednostavnije i djeci poznate strukture hodanja, poskoka i zamaha uz prikladnu glazbu kroz igru i ples na prijelazu iz jednog nastavnog područja na drugo, kao uvodni dio sata, kao završni dio sata ili za vrijeme odmora.

#### 5.5.3. Priredbe

Na raznim školskim ili javnim priredbama mogu se prikazivati neki od oblika plesnoga izražavanja. Najčešće je to prikladni narodni ili društveni ples, ili ritmička točka u sklopu priredbi.

#### 5.5.4. Izvannastavne i izvanškolske sportske aktivnosti

U izvannastavnim i izvanškolskim sportskim aktivnostima kao što su npr. folklor, balet, ritmička gimnastika i drugo se uključuju djeca koja imaju sklonosti i želju za dodatnim plesnim usavršavanjem.

## 6. RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI KOD DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI.

Dijete od šest godina izrazito je aktivno. „Voli se penjati, puzati, vrtiti, zna imati afinitet prema plesu. Gleda proširiti svoje motoričke aktivnosti ali više samoinicijativno nego prema uputama drugih. Sa šest i pol godina horizont se počinje razvedravati. Dijete tada već pokazuje povremeno oduševljenje i zna iznenaditi svoju okolinu pozitivnim reakcijama. Iz navedenih razloga o psihičkom i fizičkom ustrojstvu, šestogodišnjaku treba prepustiti inicijativu kad je to moguće. Umjesto da mu se nametnu gotove vježbe i sekvence, nastavnikova je vještina u tome da poticajima djecu dovede do željenog cilja te da prihvati što više dječjih prijedloga. Volji i potrebi za kretanjem šestogodišnjaka pogoduje osvješćivanje ritmičkog toka u odvijanju pokreta. Preporuča se što više primjene glazbe, jer će djeca tog uzrasta više voljeti slijediti ritam glazbe nego nastavnikove upute. Glazba će tom uzrastu biti onaj „neutralizator“ pomoću kojeg će se izbjeći i konflikti među vršnjacima. Ona će blagotvorno djelo vratiti i na njihovu unutarnju napetost i predusresti će agresivnost i prkos. No skladba mora biti tako odabrana da odgovara potrebi šestogodišnjaka za plesom i neminovnim živahnim kretanjem.“ (Maletić, 1983: 221)

Sedmogodišnje dijete često izražava želju učiti glazbu ili ples. Kod vlastitih improvizacija ne pokazuje osobitu maštu.

„Dijete se u sedmoj godini opreznije kreće nego prije godinu dana. Zbog promjenjivosti u raspoloženju ponekad je vanredno pokretno, drugi put opet potpuno pasivno. U izvođenju svojih aktivnosti voli ponavljanje. Rado trči i poskakuje u ritmu glazbe. Sedmogodišnjak još uvijek naginje totalnom kretanju čitavog tijela kao i mlađa djeca pa ćemo mu upućivanjem u izolirane pokrete pomoći da prebrodi poteškoće koje mu u tom pogledu prave zahtjevi škole. (korištenje jedino desne odnosno lijeve ruke kad piše i crta)“ (Maletić, 1983: 221)

„Ritmičkim ponavljanjem malih cjelina uz pratnju udaraljki ili glazbe dijete će osjetiti zadovoljstvo da „pleše“. U svrhu učvršćivanja osjećaja za ritam preporučuju se narodni plesovi i igre. Volju za višekratnim izvođenjem istih pokreta, koristi ćemo u radu s djecom toga uzrasta za usvajanje pojma metričkog ritma. Raspoloženja koja izazivaju ili koja izražavaju kontrasti u stupnjevanju brzine i dinamike pokreta, pridonijet će spoznaji njihova značenja u pokretu kao i unutarnjem sređivanju i snalaženju te realnijem sagledavanju vlastitih snaga i mogućnosti. U

pogledu prostora, dijete također još polazi sa gledišta svog vlastitog „ja“ pa se može vježbati gestama k sebi i od sebe te u prostornim akcijama s obzirom na prostorne zone.“ (Maletić, 1983: 222)

„Djeca između sedme i osme godine, koja imaju za sobom barem godinu dana poduke odgojnog plesa, možda u vrtiću, obično improviziraju bez poteškoće, a ako su počentici često će otkloniti samoinicijativni rad. Umjesto forsiranja valja smanjiti zahtjeve i pojednostavniti zadatke.“ (Maletić, 1983: 222)

„Pokreti djece tog uzrasta postaju skladniji, koordiniraniji i njihovo je držanje bolje. Vole aktivnosti koje pridonose stvaranju vještina, vole vježbati u lokomociji, gestama i stavovima različitih oblika. U kretanju ne uživaju toliko ritma radi, već traže određeni cilj i smisao pokreta. Stoga im odgovara kretanje vezano uz neku akciju bilo da se radi o izražavanju neke dramatike, bilo o izvođenju kolektivnih plesova kao što su narodna kola uz pjesmu. Radoznalosti djece između osme i devete godine i njihovom zanimanju za akcije drugih izaći ćemo ususret postavljajući im zadatke promatranja i zapažanja, npr: „Kako se drugi kreću?“ Njihovoj sklonosti za oponašanjem udovoljit ćemo upućivanjem na ponavljanje tuđih pokreta. Davanjem zadataka: „Učini suprotno od onoga što čini tvoj prijatelj“, izazvat ćemo u djetetu asocijacije na različite konflikte i situacije./.../ Najveći domet u radu s partnerom je postavka ili interpretacija malih plesova u dvoje ili u manjim grupama. Kako je dijete toga uzrasta u stanju, osim da se prilagođava, također, u stanju i identificirati se s partnerom ili manjom grupom, ono će već u skromnim ostvarenjima za koje je u to doba sposobno, osjetiti povezanost sa zajednicom. Prodiranje u prostor i dijeljenje prostora kao i obuhvaćanje i ispunjavanje prostora dat će poticaj njihovoj mašti za dramatsko izražavanje pokretom. Devetogodišnjaku će slobodan i vezani tok pokreta dati njegovoj mašti novu hranu.“ (Maletić, 1983: 222-223)

Djeca od devete godine vole rad u dvoje i u grupi i sposobna su prilagoditi se kolektivu. Zajedničke vježbe, sastavi i plesovi, pa i međusobno natjecanje u parovnim i grupnim sastavima, učinit će rad s partnerom ili malom grupom uzbudljivijim i intenzivnijim.

Tada počinje sistematski rad na tehnici umjetnosti pokreta, koji ćemo sa starijim godištim nastaviti u sve složenijem obliku. Na nastavniku je da vodi računa o tome da rad na stjecanju tjelesne vještine ne bi prelazio u mehaničko ponavljanje i oponašanje. Na njemu je, također, da

rad na pojedinim elementima ispravno dozira u pogledu trajanja i intenziteta te da sustavnim stupnjevanjem osigura trajni učinak toga rada na organizam djeteta.

„Od devete godine uputno je stjecanje radnih navika. Prema svom nahodađenju nastavnik može izraditi okvirne tehničke vježbe za ovo godišće kao i za sljedeća godišća. Ritmičkim i prostornim varijacijama te kombinacijama za rad u dvoje ili u grupi, dobivaju te vježbe uvijek novo značenje. Učenici se na taj način nauče da se i u vlastitim sastavima preciznije izražavaju. Etide nastavnika trebaju biti ritmički određene i da teku u logičnoj povezanosti pokreta unutar cjeline. Tada će njihovo ovladavanje pružati, pored zadovoljstva dostignuća, i osjećaj ugone te doživljaj sposobnosti primjene tijela kao instrumenta izražavanja. Agilnost ovog uzrasta pridonijet će intenzitetu radne atmosfere. Tehnička dotjeranost i čistoća izvođenja pokreta, omogućit će djetetu produblivanje značenja pa će ono u radu otkrivati nove vrednote.“ (Maletić, 1983: 224)

„Dijete sa punih deset godina, ne samo da je veće šire i jače od devetogodišnjaka, već je naprednije u svojoj dinamici i općoj sposobnosti organiziranja i ekonomiziranja svojih snaga. Potreba za fizičkim aktivnostima u toj fazi razvoja znatno je umjerenije nego prije. Djeca i sada rade na razvijanju svojih mišića, vježbaju se u stjecanju vještina i vole kretanje uopće. No sve to ne čine s takvim žarom i do iznemoglosti kao još prije godinu dana. Nisu više u stalnoj, intenzivnoj aktivnosti kao s devet godina.“ (Maletić, 1983: 225)

Sklonost djeteta između deset i jedanaest godina da uči napamet, koristi će se u izrađivanju elemenata pokreta ponavljanjem kroz duže vrijeme i uvježbavanju dužih etida, sastava i plesova. Njegov čvršći organizam sposoban je za jače napore.

S obzirom na njegove karakteristike, ovaj uzrast pogoduje uvođenju učenika u sonovne efort akcije (kvaliteta pokreta).

## 7. ISTRAŽIVANJE

U ovom poglavlju rada prikazuju se mogućnosti primjene složenijih oblika plesnih struktura u različitim organizacijskim oblicima rada tjelesne i zdravstvene kulture. Postavlja se pitanje: Kako uvesti učenike u svijet plesa?

Za ovo istraživanje učinjeno je sljedeće:

- Održan je dogovor s učiteljima razredne nastave iz Cresa i Krnice
- Organizirano je snimanje video kamerom u osnovnoj školi Frane Petrića u Cresu
- Sastavljen je anketni list za učenike koji će dati podatke o uspjehu i realizaciji
- Održan je sat tjelesno zdravstvene kulture u korelaciji s glazbenom kulturom

Populaciju za ovo istraživanje činili su učenici od I. – IV. razreda Osnovne škole Frane Petrića iz Cresa i Osnovne škole Vladimira Nazora iz Krnice u školskoj godini 2013./2014. Ukupan broj učenika koji je sudjelovao u istraživanju je 120 i to iz Osnovne škole u Cresu 87 učenika, od toga 47 djevojčica i 40 dječaka, a iz Osnovne škole iz Krnica 33 učenika, od toga 17 djevojčica i 16 dječaka.

S učenicima je održan sat tjelesno zdravstvene kulture uz glazbu i ples koji je sniman video kamerom u Cresu, dok u Krnici zbog određenih komplikacija u odnosima pojedinih roditelja sa školom nije bilo omogućeno snimanje video zapisa sata. Nakon održanog sata učenici su odgovarali na pitanja iz postavljene ankete.

U Osnovnoj školi Cres od 25 učenika prvog razreda 9 učenika je u dobi od 7, a 16 od 8 godina. U drugom razredu, od ukupno 13 učenika, 7 učenika je u dobi od 8 godina dok ih 6 ima 9 godina. U dva treća razreda, ukupnog broja od 31 učenika, 24 učenika je u dobi od 9 dok je 7 učenika u dobi od 10 godina. U četvrtom razredu od ukupno 18 učenika, 15 je u dobi od 10 dok je 3 u 11 godina.

Dob učenika OŠ Cres za sva 4 razreda								
Razred	1.		2.		3.		4.	
Dob (godine)	7	8	8	9	9	10	10	11
Br. učenika	9	16	7	6	24	7	15	3
Ukupno	25		13		31		18	

Tablica 1. Dob učenika OŠ Cres

Od 7 učenika prvog razreda 6 učenika je u dobi od 7, a 1 učenik od 8 godina. U drugom razredu, od ukupno 13 učenika, 11 učenika je u dobi od 8 godina dok ih 2 ima 9 godina. U trećem razredu, od 6 učenika svi su u dobi od 9 godina. U četvrtom razredu od ukupno 7 učenika ,svi su u dobi od 10 godina.

Dob učenika OŠ Krnica za sva 4 razreda								
Razred	1.		2.		3.		4.	
Dob (godine)	7	8	8	9	9	10	10	11
Br. učenika	6	1	11	2	6	0	7	0
Ukupno	7		13		6		7	

Tablica 2. Dob učenika OŠ Krnica

Od 25 učenika prvog razreda 14 je dječaka i 11 djevojčica. U drugom razredu, od ukupno 13 učenika, 2 su dječaka i 11 djevojčica. U dva treća razreda, od ukupno 31 učenika, 14 je dječaka i 17 djevojčica. U četvrtom razredu od 18 učenika, 10 je dječaka, a 8 djevojčica.

Spol učenika OŠ Cres za sva 4 razreda								
Razred	1.		2.		3.		4.	
Spol	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
Br. učenika	14	11	2	11	14	17	10	8
Ukupno	25		13		31		18	

Tablica 3. Spol učenika OŠ Cres

Od 7 učenika prvog razreda 2 je dječaka i 5 djevojčica. U drugom razredu, od ukupno 13 učenika, 7 su dječaka i 6 djevojčica. U trećem razredu, od 6 učenika, 3 je dječaka i 3 djevojčica. U četvrtom razredu od 7 učenika, 4 je dječaka a 3 djevojčice. (tablica br.4)

Spol učenika OŠ Krnica za sva 4 razreda								
Razred	1.		2.		3.		4.	
Spol	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
Br. učenika	2	5	7	6	3	3	4	3
Ukupno	7		13		6		7	

Tablica 4. Spol učenika OŠ Krnica

Svih 120 učenika koliko je sudjelovalo u ovom istraživanju se izjasnilo kako ima se sviđa tip sata koji je korelacija tjelesne i zdravstvene kulture i glazbene kulture.

Na pitanje bi li više puta godišnje željeli imati ovakav sat, od ukupno 120 učenika u obje škole 119 ih je zaokružilo odgovor DA dok je samo jedan učenik iz OŠ Krnica rekao da ne bi ponovio takav sat iako mu se po predhodnom pitanju svidio.

Učenici su ocjenama od 1 do 5 ocjenjivali plesnu koreografiju za pjesme Chiuaua, Li la lo, Rigga digga song, Superman song i Kad si sretan, i to na način da ocjena 5 predstavlja koreografiju koja im se najviše, a ocjena 1 koreografiju koja im se najmanje svidjela. Sve pjesme osim Kad si sretan autor je pustio preko CD playera, dok je za pjesmu Kad si sretan korištena gitara. Za svaki ples autor je u toku pjesme pokazivao koreografiju dok su ga učenici pratili i pokušavali što vjernije oponašati pokrete koje je sam autor pokazivao. Za pjesmu Kad si sretan autor je svirao na gitari i pjevao dok su učenici izvršavali pokrete na mjestima gdje pjesma to navodi. U prilogu 1 ove radnje nalazi se DVD zapis s autorskom koreografijom prikazanom po školama, dok se u prilogu 2 nalazi video zapis koji prikazuje aktivnost djece tijekom nastavnog sata u kojem su plesali koreografiju na zadanim pjesmama.

## **7.1. Analiza obrađenih pjesama uz ples**

### **7.1.1. Ples na pjesmu *Chihuahua***

#### **7.1.1.1. Opis koreografije za pjesmu *Chihuahua***

Vesela pjesma umjerenog tempa u 4/4 mjeri. U koreografiji, koju je tim firme za turističku animaciju Carpe Diem, u kojem je radio autor, oponaša se pokret psa (skakutanje na stražnjim nogama, po čemu su Chiuauae poznate), te oponašanje onog što pjevač pjeva (šetnja, vožnja auta). Pjesmu Chiuaua je 2002 snimio švicarski DJ Bobo, a nalazi se na albumu Visions. Prva izvedba pjesme Chihuahua je bila u izvedbi Luis Oliveira And His Bandodalua Boys. Objavljena je na albumu Latin dance set 1956. TV spot pod nazivom Chihuahua je napravila McCann Madrid reklamna agencija za brendove: Coca-cola u Španjolskoj. Objavljen je u veljači, 2003. godine.

Kako je objavljeno na stranici (<http://www.all-about-chihuahuas.com/dj-bobo.html>), to je najbolja pjesma ikad napisana. Od tad je postala prepoznatljiv znak DJ Bobo-a i pasmine chihuahua. Uvrštena je i u glavnu temu filma "Beverly Hills Chihuahua".

Pošto je u programu mini disca bila među omiljenim dječjim pjesmama, zbog njenog veselog karaktera autor ju je odlučio prezentirati učenicima nižih razreda osnovne škole.

Oblikovni redosljed u pjesmi: uvod, prva strofa, druga strofa, glazbeni prijelaz između kitice i refrena, refren, treća strofa, četvrta strofa, glazbeni prijelaz između kitice i refrena, refren, dio s elementima uvoda, refren.

Tekst pjesme

Engleski jezik (original)	Hrvatski jezik (slobodni prijevod autora)
<p><b>Uvod:</b> Chiuaua Oh, Chiuaua!</p> <p><b>Prva strofa:</b> I'm walking in the street And the moon shines bright A little melody keeps feeling on my mind tonight I gotcha! It's the song about Chiuaua Yeah, that's cool alright</p> <p><b>Druga strofa:</b> It was fun And a life without sorrow Feels young And when you think about tomorrow Say YO! When you're about to freak out Just go and then shout it out loud</p> <p><b>Prijelaz:</b> Chiuaua here Chiuaua there Everybody wants it everywhere Sing it loud And life can be so easy</p> <p><b>Refren:</b> What can make you move, Chiuaua</p>	<p><b>Uvod:</b> Chihuahua Oh, Chiuaua!</p> <p><b>Prva strofa:</b> Hodam po ulici I mjesečev sjaj je blistav Mala melodija zadržava osjećaj u mojim mislama noćas Znam! To je pjesma o Chiuaua Da, to je cool, u redu</p> <p><b>Druga strofa:</b> Bilo je zabavno A život bez tuge Osjećaš se mlad I kad misliš na sutra Reci YO! Kada misliš da ćeš poludjeti Dovoljno je otići i onda vikati naglas</p> <p><b>Prijelaz:</b> Chiuaua ovdje Chiuaua ondje Svatko je želi posvuda Pjevaj je glasno I život može biti tako jednostavan</p> <p><b>Refren:</b></p>



<p>Can you feel the groove Chiuaua  What can make you dance  Oh Chiuaua!  What can make you sing Chiuaua  Take it and you win Chiuaua  What can bring you joy  Oh Chiuaua!</p> <p><b>Treća strofa:</b>  I'm driving in my car  Looking for a parking space  There it is my place someone else wins the  race  NO, I give up  Today is not my day  But then I take a deep breathe and say:</p> <p><b>Četvrta strofa:</b>  Calm down  When you're about to go crazy  Turn around  And feel as fresh as a daisy  Just run  Because it's time to go  Have fun and let the whole world know</p> <p>Chiuaua here...</p> <p>What can make you ...</p>	<p>Što može učiniti da se pokreneš, Chiuaua  Možeš li osjetiti „groove“ Chiuaua  Što može učiniti da zaplešeš  Oh Chiuaua!  Što može učiniti da pjevaš Chiuaua  Uzmi je i pobijedi Chiuaua  Što ti može donijeti radost  Oh Chiuaua!</p> <p><b>Treća strofa:</b>  Vozim se u autu  U potrazi za parkingom  Tu je moje mjesto netko drugi osvoji utrku  NE, odustajem  Danas nije moj dan  No, onda sam duboko udahnuo i rekao:</p> <p><b>Četvrta strofa:</b>  Smiri se  Kad si na putu da poludiš  Okreni se  I osjećaj kao svježe kao tratinčica  Samo potrči  Budući da je vrijeme da se krene  Zabavi se i neka cijeli svijet zna</p> <p>Chiuaua ovdje....</p> <p>Što može učiniti ...</p>
--	---

Opis koreografije uvodnog dijela pjesme je slijedeći:

- 1. takt – glazba se postupno pojačava, stoji se na mjestu
- 2. takt – stoji se na mjestu, ruke su opuštene uz tijelo, noge u malom raskoračnom stavu.
- 3. takt
  1. doba – na četvrtinku podignemo ramena i podlaktice do razine prsnog koša, a zglobove šake s pogrčenim prstima spustimo. Zakoračimo desnom nogom prema naprijed.

2. doba – na četvrtinku zakoračimo lijevom nogom prema naprijed, ramena i u ruke su u jednakom položaju
  3. doba – na četvrtinku zakoračimo desnom nogom prema naprijed i stavljamo je paralelno s lijevom u mali raskoračni stav. Ramena i u ruke su u jednakom položaju
  4. doba – ostajemo na mjestu, ramena i ruke su u jednakom položaju, dok na osminkama podignemo i spustimo pete obje noge.
- 4. takt
    1. doba - na četvrtinku krenemo lijevom nogom unatrag, ramena i u ruke su u jednakom položaju
    2. doba - na četvrtinku krenemo desnom nogom unazad, ramena i u ruke su u jednakom položaju
    3. doba - na četvrtinku krenemo lijevom nogom unazad i stavljamo je paralelno s desnom nogom u mali raskoračni stav. Ramena i u ruke su u jednakom položaju
    4. doba - ostajemo na mjestu, ramena i ruke su u jednakom položaju, dok na osminkama podignemo i spustimo pete obje noge.
  - Peti i šesti takt jednaki su trećem i četvrtom

Koreografija za refren je sljedeća:

- 1. takt
  1. doba – na osminkama se nogama korača na mjestu, na prvoj osminki ispružimo desnu, na drugu osminku lijevu ruku s zatvorenim dlanom.
  2. doba – na osminkama se nogama korača na mjestu, na prvoj osminki okrenemomo desnu, na drugu osminku lijevu ruku tako da otvorimo dlan.
  3. doba – na četvrtinku napravimo lagani poskok i stanemo s nogama u mali raskoračni stav. Na drugoj osminki zatvorene dlanove ruku stavimo na lakat suprotne ruke.
  4. doba – na četvrtinki podignemo ramena i stavimo podlaktice do razine prsnog koša, a zglobove šake s pogrčenim prstima spustimo. Na prvoj i drugoj osminki ,skupljenim nogama, se odrazimo malim

poskokom prema naprijed, te na drugoj osminki ostanemo na mjestu sa skupljenim nogama.

- 2 takt

1. doba doba – na osminkama se nogama korača na mjestu, na prvoj osminki ispružimo desnu, na drugu osminku lijevu ruku s zatvorenim dlanom.
2. doba – na osminkama se nogama korača na mjestu, na prvoj osminki okrenemomo desnu, na drugu osminku lijevu ruku tako da otvorimo dlan.
3. doba – na četvrtinku napravimo lagani poskok i stanemo s nogama u mali raskoračni stav. Na drugoj osminki zatvorene dlanove ruku stavimo na lakat suprotne ruke.
4. na četvrtinki podignemo ramena i stavimo podlaktice do razine prsnog koša, a zglobove šake s pogrčenim prstima spustimo. Na prvoj i drugoj osminki, skupljenim nogama odrazimo se malim poskokom unatrag, te na drugoj osminki ostanemo na mjestu sa skupljenim nogama.

- 3 takt jednak prvom taktu

- 4 takt

1. doba – noge su skupljene na mjestu, od laktova podižemo ruke do uzručenja
2. doba – noge su skupljene na mjestu, od uzručenja spuštamo ruke do odručenja
3. doba – noge su skupljene na mjestu, od odručenja spuštamo ruke do priručenja.
4. doba – na četvrtinki podignemo ramena i stavimo podlaktice do razine prsnog koša, a zglobove šake s pogrčenim prstima spustimo. Na prvoj i drugoj osminki, skupljenim nogama odrazimo se malim poskokom unatrag, te na drugoj osminki ostanemo na mjestu sa skupljenim nogama

Koreografija za prvu strofu je:

- 1. takt

1. doba – na četvrtinki se okrećemo za  $90^{\circ}$  u lijevo te desnom zakoračimo desnom nogom. Ruke su opuštene uz tijelo
2. doba – na četvrtinki zakoračimo lijevom nogom. Ruke su opuštene uz tijelo.
3. doba – na četvrtinki zakoračimo desnom nogom. Ruke su opuštene uz tijelo.
4. doba – na četvrtinki zakoračimo lijevom nogom te je poravnamo paralelno s desnom. Ruke su opuštene uz tijelo.

- 2. takt

1. doba – na četvrtinki se sa laganim odrazom obje noge okrećemo se za  $180^{\circ}$  te zakoračimo desnom nogom. Ruke su opuštne uz tijelo
2. doba – na četvrtinki zakoračimo lijevom nogom. Ruke su opuštene uz tijelo.
3. doba – na četvrtinki zakoračimo desnom nogom. Ruke su opuštene uz tijelo.
4. doba – na četvrtinki zakoračimo lijevom nogom te je poravnamo paralelno s desnom. Ruke su opuštene uz tijelo.

Koreografija za drugu strofu je:

- 1. takt

1. doba – na četvrtinki se sa jačim odrazom obje noge okrećemo se za  $180^{\circ}$  te zakoračimo desnom nogom. Ruke su opuštne uz tijelo
2. doba – na četvrtinki zakoračimo lijevom nogom. Ruke su opuštene uz tijelo.
3. doba – na četvrtinki zakoračimo desnom nogom. Ruke su opuštene uz tijelo.
4. doba – na četvrtinki zakoračimo lijevom nogom te je poravnamo paralelno s desnom. Ruke su opuštene uz tijelo.

- 2. takt

1. doba - na četvrtinki se sa jačim odrazom obje noge okrećemo se za  $180^{\circ}$  te zakoračimo desnom nogom. Ruke su opuštne uz tijelo
2. doba – na četvrtinki zakoračimo lijevom nogom. Ruke su opuštene uz tijelo.
3. doba – na četvrtinki zakoračimo desnom nogom. Ruke su opuštene uz tijelo.
4. doba – na četvrtinki zakoračimo lijevom nogom te je poravnamo paralelno s desnom. Ruke su opuštene uz tijelo.

Koreografija za treću strofu:

- 1. takt

1. doba – na četvrtinki se okrećemo za  $90^{\circ}$  u lijevo te desnom zakoračimo desnom nogom. Blago pogrčene ruke dignemo do predručenja, raširimo u širini trupa, šake stisnemo i okrenemo za  $90^{\circ}$ . Ruke lagano nagnemo u desnu stranu.
2. doba – na četvrtinki zakoračimo lijevom nogom. Ruke lagano nagnemo u lijevu stranu.
3. doba – na četvrtinki zakoračimo desnom nogom. Ruke lagano nagnemo u desnu stranu.
4. doba – na četvrtinki zakoračimo lijevom nogom te je poravnamo paralelno s desnom. Ruke lagano nagnemo u lijevu stranu.

- 2. takt

1. doba – na četvrtinki se okrećemo oko desne noge za  $180^{\circ}$  te zakoračimo lijevom nogom. Ruke lagano nagnemo u lijevu stranu.
2. doba – na četvrtinki zakoračimo desnom nogom. Ruke lagano nagnemo u desnu stranu.
3. doba – na četvrtinki zakoračimo lijevom nogom. Ruke lagano nagnemo u lijevu stranu.
4. doba – na četvrtinki zakoračimo lijevom nogom te je poravnamo paralelno s desnom.

## Koreografija za 4 strofu:

- 1. takt jednam prvom taktu druge strofe.
- 2. takt jednak drugom taktu druge strofeKoreografija za prijelaz između kitice i refrena.
- 1. takt
  1. doba – na četvrtinki nogama napravimo mali rakoračni stav, spustimo ruke do visine kukova. Na osminkama osminkama podlaktice i kažiprst stisnutih šaka pomičemo dolje-gore.
  2. doba – na osminkama osminkama podlaktice i kažiprst stisnutih šaka pomičemo dolje-gore.
  3. doba – na prvoj osminki podižemo ruke do predručenja. Podlaktice i kažiprst stisnutih šaka pomaknemo naprijed. Na drugoj osminki pomaknemo ih unatrag.
  4. doba – na osminkama osminkama podlaktice i kažiprst stisnutih šaka pomičemo naprijed-natrag
- 2. takt
  1. doba – na četvrtinki su noge u malom raskoračnom stavu na mjestu, podižemo ruke do uzručenja
  2. doba – noge su u malom raskoračnom stavu na mjestu, od uzručenja spuštamo ruke do odručenja
  3. doba – noge su u malom raskoračnom stavu na mjestu, od odručenja spuštamo ruke do priručenja.
  4. doba – noge su u malom raskoračnom stavu na mjestu, od laktova podižemo ruke do uzručenja
- 3. takt – napravimo četiri koraka po obodu kruga čiji se centar nalazi pored lijeve noge, u smjeru suprotnom od kazaljke na satu.
  1. doba – na četvrtinki stopalo lijeve noge okrenemo za  $90^{\circ}$  u lijevo, u smjeru sprotanom od kazaljke na satu, kratkim korakom.
  2. doba – na četvrtinki podignemo desnu nogu i pomaknemo je za  $90^{\circ}$  u odnosu na centar kruga u smjeru suprotnom od kazaljke na satu dužim korakom.
  3. doba – na četvrtinki stopalo lijeve noge okrenemo za  $90^{\circ}$  u odnosu na centar kruga u smjeru suprotnom od kazaljke na satu dužim korakom.

4. doba – na četvrtinki podignemo desnu nogu i pomaknemo je za 90° u lijevo. U odnosu na centar kruga u smjeru suprotnom od kazaljke na satu dužim korakom.
- 4. takt – nastavljamo bez prekida još četiri koraka po obodu kruga i kod zadnjeg koraka priključujemo desnu nogu paralelno uz lijevu.
    1. doba – jednaka prvoj dobi iz trećeg takta
    2. doba – jednaka drugoj dobi iz trećeg takta
    3. doba – jednaka trećoj dobi iz trećeg takta
    4. doba – priključimo desnu nogu paralelno uz lijevu (početni položaj kretanja).

Nakon plesa na pjesmu *Chiuaua* donosi se ocjena koju su dali učenici obju škola. U tablicama 5. i 6. donose se rezultati

<b>Ocjena plesa Chiuaua u OŠ Cres</b>					
<b>Ocjena</b>	<b>odličan</b>	<b>v.dobar</b>	<b>dobar</b>	<b>dovoljan</b>	<b>nedovoljan</b>
<b>1. r</b>	11	4	4	4	2
<b>2. r</b>	2	5	5	0	1
<b>3. r</b>	21	6	3	1	0
<b>4. r</b>	6	4	5	1	2
<b>Ukupno ocjena</b>	40	19	17	6	5
<b>Srednja ocjena plesa</b>	3,95				

Tablica 5. Ocjena koreografije za pjesmu Chiuaua u sva četiri razreda OŠ Cres

<b>Ocjena plesa Chiuaua u OŠ Krnica</b>					
<b>Ocjena</b>	<b>odličan</b>	<b>v.dobar</b>	<b>dobar</b>	<b>dovoljan</b>	<b>nedovoljan</b>
<b>1. r</b>	6	0	1	0	0
<b>2. r</b>	6	1	2	2	2
<b>3. r</b>	6	0	0	0	0
<b>4. r</b>	6	0	1	0	0
<b>Ukupno ocjena</b>	24	1	4	2	2
<b>Srednja ocjena plesa</b>	4,30				

Tablica 6. Ocjena koreografije za pjesmu Chiuaua u sva četiri razreda OŠ Krnica

Prema izračunu srednje vrijednosti, srednja ocjena obju škola za ples na pjesmu Chiuaua je 4,13. Iako je ples na pjesmu Chiuaua i u jednoj i u drugoj školi ocjenjen većom srednjom ocjenom, učenici O.Š. Krnica su dali za 0,35 veću ocjenu od O.Š. Cres.

### 7.1.2. Ples na pjesmu *Li la lo*

#### 7.1.2.1. Opis koreografije za pjesmu *Li la lo*

Također umjerenog tempa u 4/4 mjeri. Vesla pjesma u izvedbi grupe Novi Fosili sa albuma „Nedovršene priče“ iz 1980. g. Glazbu i aranžman potpisuje Rajko Dujmić, dok je stihove napisao Mario Mihaljević. Kako navode na stranici diskografije,

(<http://www.diskografija.com/pjesma/li-la-lo-724.htm>) po popularnosti bila je među najslušanijima.

Pošto je u animacijskom programu ovo bila jedina pjesma na hrvatskom jeziku sa također zanimljivom koreografijom, koja je ujedno i jednostavih pokreta, bila je jedna od onih koje je autor odabrao. Također, pjesma ima priču sa dobrom porukom. „Kad teško je naći spas, zapjevajmo u sav glas.“

Redosljed u pjesmi: Uvod (instrumentalni dio), strofa, refren, instrumentalni dio, strofa, refren, instrumentalni dio, strofa, refren,

Tekst pjesme:

Prva strofa

Ovo je priča o Peri a možda i priča o vama

I priča je to o Cici a možda i o nama.

Pero je radio mnogo Cica je trošila više

kako su se ipak snašli to u ovoj priči piše

Refren

Li, la, lo, imamo problema sto

Li, la, lo, al ne marimo za to

Li, la, lo, kad teško je naći spas

La la la li, la, lo, zapjevajmo u sav glas



### Druga strofa

Brige su Cicu i Peru sve jače i sve teže stisle  
Morali su nešto brzo i pametno da smisle  
Lakše bi bilo da s nekim sve brige podijele svoje  
Zato Cica rodi sina pa sad pjevaju u troje

Li, la, lo ...

### Treća strofa

Tako su živjeli sretno uz pjesmu i puno problema  
A kad smo već kod problema pa tko ih od nas nema  
Kad vas pritisnu brige pomislite na njih troje  
možda baš na njihov način i vi ćete riješiti svoje

Li, la, lo....

Slijedi opis za uvodni dio:

- 1. takt
  1. doba – podignemo desnu nogu pogrčenu u koljenu, s njom i podlakticu desne ruke.
  2. doba – podignemo lijevu nogu pogrčenu u koljenu, s njom i podlakticu lijeve ruke.
  3. doba – jednaki pokreti iz prve dobe
  4. doba – jednaki pokreti iz druge dobe
- 2 takt jednak prvom taktu.
- Između svakog refrena i kitice dolazi instrumentalni dio u kojem se ponavljaju pokreti iz uvoda, sa razlikom što traje samo jedan takt)

Opis koreografije za strofe:

- 1. takt
  1. doba – na četvrtinku koračamo desnom nogom prema naprijed. Ruke su opuštene uz tijelo

2. doba – na četvrtinku koračamo lijevom nogom prema naprijed. Ruke su opušteno uz tijelo
  3. doba – na četvrtinku koračamo desnom nogom prema naprijed. Ruke su opušteno uz tijelo
  4. doba – na četvrtinku se odrazimo desnom nogom u vis, lijeva je ispružena prema naprijed u zraku. Rukama pljesnemo.
- 2. takt
    1. doba – na četvrtinku koračamo lijevom nogom unatarag. Obje ruke su opušteno
    2. doba – na četvrtinku koračamo desnom nogom unatarag. Obje ruke su opušteno
    3. doba – na četvrtinku koračamo lijevom nogom unatarag. Obje ruke su opušteno
    4. doba – na četvrtinku se odrazimo lijevom nogom u vis, desnu podignemo zgrčenu u području koljena. Rukama pljesnemo
  - 3. takt
    1. doba – na četvrtinki noge stavimo u mali raskoračni stav, pogrčimo ih u koljenima. Trup stavimo u pretklon, glavom podignutom prema gore. Ruke blago pogrčimo te pomaknemo u suprotnu stranu tako da desna ruka prelazi preko lijeve.
    2. doba - noge, trup i glava ostaju u jednakom položaju. Na četvrtinki ruke pomaknemo s jedne na drugu stranu tako da desna ruka prelazi preko lijeve te ih izravnamo uz tijelo
    3. doba – ponavljaju se pokreti iz prve dobe
    4. doba – ponavljaju se pokreti iz druge dobe
  - 4. takt
    1. doba – noge, trup i glava ostaju u jednakom položaju kao u trećem taktu. Na četvrtinki dlanovima ruku pljesnemo po koljenima istovremeno, lijevom rukom po lijevom koljenu, desnom rukom po desnom koljenu.
    2. doba – ponavlja se pokret iz prve dobe
    3. doba – na četvrtinki noge i trup ispravimo. Pljesnemo dlanom o dlan.
    4. doba – ponavlja se pokret iz treće dobe

- 5. takt započinjemo kretanje četiri koraka za  $90^{\circ}$  u lijevu stranu kao što slijedi:
  1. doba – na četvrtinki zakoračimo prvi korak lijevom nogom prema naprijed. Podlakticu lijeve ruke podignemo dok je desna opuštена uz tijelo.
  2. doba – na četvrtinki zakoračimo drugi korak desnom nogom prema naprijed, podlakticu desne ruke podignemo, a lijevu podlakticu spustimo uz tijelo.
  3. doba – na četvrtinki zakoračimo treći korak lijevom nogom prema naprijed, podlakticu lijeve ruke podignemo, a desnu podlakticu spustimo uz tijelo.
  4. doba – na četvrtinki zakoračimo i odrazimo se lijevom nogom u vis dok je desna ispružena u zraku. Pljesnemo dlanovima.
- 6. takt
  1. doba – na četvrtinki se okrenemo za  $180^{\circ}$  zakoračimo zakoračimo desnom nogom prema naprijed, podlakticu desne ruke podignemo, a lijevu podlakticu spustimo uz tijelo.
  2. doba – na četvrtinki na četvrtinki zakoračimo lijevom nogom u lijevu stranu. Podlakticu lijeve ruke podignemo dok je desna opuštена uz tijelo.
  3. doba – na četvrtinki zakoračimo desnom nogom, podlakticu desne ruke podignemo, a lijevu podlakticu spustimo uz tijelo.
  4. na četvrtinki zakoračimo i odrazimo se desnom nogom dok je lijeva ispružena u zraku. Pljesnemo dlanovima.
- U 7. taktu premještamo ruke sa desne u lijevu stranu na slijedeći način:
  1. doba – na četvrtinki stanemo u raskoračni stav te obje ruke, ispružene u desnu stranu za  $i$  u visini ramena, pomaknemo za  $45^{\circ}$  u lijevo
  2. doba – na četvrtinki pomaknemo obje ruke za još  $45^{\circ}$  u lijevo
  3. doba – ponavlja se jednaki pokret
  4. doba – ponavlja se jednaki pokret

Opis koreografije za refren:

- 1. takt

1. doba – na četvrtinki obje ruke (koje su blago pogrčene u laktovima) izbacujemo u lijevu stranu u visini ramena, dok su noge u raskoračnom stavu i blago pogrčene u koljenima.
2. doba – pauza
3. doba - na četvrtinki obje ruke (koje su blago pogrčene u laktovima) izbacujemo u desnu stranu u visini ramena, dok su noge u raskoračnom stavu i blago pogrčene u koljenima.
4. doba - pauza

- 2. takt

1. doba – na četvrtinki stopalo lijeve noge okrenemo za  $90^{\circ}$  u lijevo. Na prvoj osminki podignemo laktove obje ruke u visini ramena. Podlaktice proislonimo uz bicepse. Na drugoj osminki laktove spustimo dok podlaktice ostaju uz bicepse ruku. (oponašanje pačjeg plesa)
2. doba – na četvrtinki desnu nogu zarotiramo oko lijeve za  $180^{\circ}$ . Na prvoj osminki podignemo laktove obje ruke u visini ramena. Podlaktice proislonimo uz bicepse. Na drugoj osminki laktove spustimo dok podlaktice ostaju uz bicepse ruku. (oponašanje pačjeg plesa)
3. doba – na četvrtinki lijevu nogu zarotiramo oko desne za  $180^{\circ}$ . Na prvoj osminki podignemo laktove obje ruke u visini ramena. Podlaktice proislonimo uz bicepse. Na drugoj osminki laktove spustimo dok podlaktice ostaju uz bicepse ruku. (oponašanje pačjeg plesa)
4. doba – na četvrtinki priključimo desnu nogu paralelno slijevom i stanemo u raskoračni stav te pljesnemo dlanovima. Pogrčimo ruke u podlakticama i pljesnemo dlanovima.

- 3. takt

1. doba – na četvrtinki stopalo desne noge okrenemo za  $90^{\circ}$ . Na prvoj osminki podignemo laktove u visini ramena. Podlaktice proislonimo uz bicepse. Na drugoj osminki laktove spustimo dok podlaktice ostaju uz bicepse ruku. (oponašanje pačjeg plesa)

2. doba – na četvrtinki lijevu nogu zarotiramo oko desne za  $180^{\circ}$ . Na prvoj osminki podignemo laktove u visini ramena. Podlaktice proislonimo uz bicepse. Na drugoj osminki laktove spustimo dok podlaktice ostaju uz bicepse ruku. (oponašanje pačjeg plesa)
3. doba – na četvrtinki desnu nogu zarotiramo oko lijeve za  $180^{\circ}$ . Na prvoj osminki podignemo laktove u visini ramena. Podlaktice proislonimo uz bicepse. Na drugoj osminki laktove spustimo dok podlaktice ostaju uz bicepse ruku. (oponašanje pačjeg plesa)
4. doba – na četvrtinki priključimo lijevu nogu paralelno s desnom i stanemo u raskoračni stav. Pogrčimo ruke u podlakticama i pljesnemo dlanovima.

- 4. takt je jednak drugom taktu

- 5. takt

1. doba – na prvoj osminki zkoravimo desnom nogom prema naprijed, na drugoj osminki zakoravimo lijevom nogom prema naprijed. Na četvrtinku ruke ispružimo i spustimo ih do visine kukova te otvorimo dlanove prema gore.
2. doba – ponavljaju se pokreti nogu iz prve dobe. Ruke ostaju ispružene i u visini kukova, s otvorenim dlanovima prema gore
3. doba – na prvoj osminki zakoravimo desnom nogom prema naprijed, na drugoj osminki priključimo lijevu nogu paralelno s desnom i stanemo u raskoračnom stavu te pogrčimo koljena. Ruke su u jenakom položaju.
4. doba – Ostanemo u počučnju, ruke su i dalje ispružene.

- 6. takt

1. doba – na prvoj osminki zkoravimo desnom nogom unatrag, na drugoj osminki zakoravimo lijevom nogom unatrag, ruke su u jenakom položaju kao i u prethodnom taktu
2. doba – ponavljaju se pokreti iz prve dobe
3. doba – na prvoj osminki zakoravimo desnom nogom unatrag, na drugoj osminki priključimo lijevu nogu paralelno s desnom i stanemo u raskoračni stav. Ruke su u jenakom položaju

4. doba – na četvrtinki spustimo ruke uz tijelo. Noge su u raskoračnom stavu.

Nakon plesa na pjesmu *Li la lo* donosi se ocjena koju su dali učenici obju škola. U tablicama 7 i 8 donose se rezultati

<b>Ocjena plesa Li la lo u OŠ Cres</b>					
<b>Ocjena</b>	<b>odličan</b>	<b>v.dobar</b>	<b>dobar</b>	<b>dovoljan</b>	<b>nedovoljan</b>
<b>1. r</b>	0	8	7	5	5
<b>2. r</b>	1	3	2	3	4
<b>3. r</b>	0	6	12	3	10
<b>4. r</b>	2	1	5	5	5
<b>Ukupno ocjena</b>	3	18	26	16	24
<b>Srednja ocjena plesa</b>	2,54				

Tablica 7. Ocjena koreografije za pjesmu *Li la lo* u sva četiri razreda OŠ Cres

<b>Ocjena plesa Li la lo u OŠ Krnica</b>					
<b>Ocjena</b>	<b>odličan</b>	<b>v.dobar</b>	<b>dobar</b>	<b>dovoljan</b>	<b>nedovoljan</b>
<b>1. r</b>	0	5	0	2	0
<b>2. r</b>	1	4	4	2	2
<b>3. r</b>	0	4	1	1	0
<b>4. r</b>	0	1	4	2	0
<b>Ukupno ocjena</b>	1	14	9	7	2
<b>Srednja ocjena plesa</b>	3,00				

Tablica 8. Ocjena koreografije za pjesmu *Li la lo* u sva četiri razreda OŠ Krnica

Prema izračunu srednje vrijednosti, srednja ocjena obju škola za ples na pjesmu *Li la lo* je 2.75. Učenici O.Š. Krnica su dali za 0,46 veću ocjenu od O.Š. Cres.

### 7.1.3. Ples na pjesmu *Li la lo*

#### 7.1.3.1. Opis koreografije za pjesmu *Li la lo*

Vesela pjesma grupe Passion fruit band, s bržim tempom u 4/4 mjeri. Passion fruit band je bila Bubblegum pop/dance grupa iz njemačke. Najpoznatija je po njezinom hit singlu iz 1999. „The rigga-ding-dong-song“. U travnju 2000. grupa je izdala album „Spanish love affairs“ (<http://www.bubblegumdancer.com/project.php?id=125>).

Koreografiju je također osmislio tim iz animcijske tvrtke. Iako pokretima nije komplicirana, vrlo je zahtjevna zbog učestalog i brzog skakanja. Autor je želio vidjeti kako će učenici reagirati nakon pjesme i potvrdio je očekivanu reakciju. Većina učenika je sjelo ili leglo na pod.

Od svih ponuđenih, ovo je bila jedina koreografija za koju, da bi se izbjeglo sudaranje sa učenicima u refrenu, nije korišteno zrcalno prikazanje kretnje ili dijelova tijela.

<b>Tekst pjesme na engleskom/španjolskom jeziku (original)</b>	<b>Tekst pjesme na hrvatskom jeziku (slobodni prijevod autora)</b>
<b>Uvodni dio/instrumentalni dio</b> <b>Refren</b> Ah digga ding ding ding digga ding ding ding, ah digga dang dang dang dagga dang dang dang, ah digga dong dong dong dagga dong dong dong, ah dagga dong dong dong da dong...!  Ah digga ding ding ding digga ding ding ding, ah digga dang dang dang dagga dang dang dang, ah digga dong dong dong dagga dong dong dong, ah dagga dong dong dong da dong...! Ah digga ding ding ding digga ding	<b>Uvodni dio/instrumentalni dio</b> <b>Refren</b> Ah digga ding ding ding digga ding ding ding, ah digga dang dang dang dagga dang dang dang, ah digga dong dong dong dagga dong dong dong, ah dagga dong dong dong da dong...!  Ah digga ding ding ding digga ding ding ding, ah digga dang dang dang dagga dang dang dang, ah digga dong dong dong dagga dong dong dong, ah dagga dong dong dong da dong...! Ah digga ding ding ding digga ding

ding ding,  
ah digga dang dang dang dagga dang  
dang dang,  
ah digga dong dong dong dagga dong  
dong dong,  
ah dagga dong dong dong da dong...!

### **Instrumental**

#### **1. strofa**

Escuchame baby, te canto mi canciòn  
and I'm singin' baby, por toda la  
naciòn  
Venga! D.J. Vamos! D.J.!  
and I'm singin' baby, por toda la  
naciòn  
Do the rigga digga ding dong song...  
Ah digga ding ding ding digga ding  
ding...

#### **2. strofa (Rap)**

Rigga digga ding ding ding, let me hear  
you sing,  
just like a bell that ring, you see it ain't  
no thing.  
Yes a ding dong dong, it's the ding  
dong song,  
so come on real strong when you can  
sing along.  
rigga digga ding ding ding what a joy it  
brings,  
we go all night long, until the break of  
dawn,  
yes we going strong we go on and on.  
"Do the rigga digga ding dong song!  
Do the rigga digga ding dong song!  
Do the rigga digga ding dong song...!"  
Escuchame baby, te canto mi canciòn  
and I'm singin' baby, por toda la

ding ding,  
ah digga dang dang dang dagga dang  
dang dang,  
ah digga dong dong dong dagga dong  
dong dong,  
ah dagga dong dong dong da dong...!

### **Instrumental**

#### **1. strofa**

Čuj me maleni, pjevam ti svoju  
pjesmu  
I pjevam je maleni, za cijelu naciju  
Dođi! Rekao je. Idemo! Rekao je!  
I pjevam je maleni, za cijelu naciju  
Zapleši rigga digga ding dong pjesmu...  
Ah digga ding ding ding digga ding  
ding ding

#### **2. strofa (Rap)**

Rigga digga ding ding ding, da te  
čujem kako pjevaš,  
Baš kao zvono koje zvoní, vidiš to nije  
strašno.  
Da, ding dong dong, to je ding dong  
pjesma,  
Hajde što jače, kad se može pjevati  
zajedno  
rigga digga ding ding ding kakvu  
radost donosi,  
Idemo cijelu noć, do rane zore  
Jačamo sve više, idemo opet i opet.  
"Zapleši rigga digga ding dong  
pjesmu!  
Zapleširigga digga ding dong pjesmu!  
Zapleširigga digga ding dong  
pjesmu...!"



<p>naciòn...</p> <p>Ah digga ding ding ding digga ding ding ding, ah digga dang dang dang dagga dang dang dang,</p> <p><b>Instrumental</b></p> <p>Ah digga ding ding ding digga...</p> <p><b>Kraj</b></p> <p>Do the rigga digga ding dong song...!</p>	<p>Čuj me maleni, pjevam ti svoju pjesmu I pjevam je maleni, za cijelu naciju .....</p> <p>Ah digga ding ding ding digga ding ding ding, ah digga dang dang dang dagga dang dang dang,</p> <p><b>Instrumental</b></p> <p>Ah digga ding ding ding digga...</p> <p><b>Kraj</b></p> <p>Do the rigga digga ding dong song</p>
--	---

Slijedi opis koreografije za uvodni dio pjesme:

- 1. takt stojimo u raskoračnom stavu opuštenih ruku
- 2. takt jednak prvom taktu
- 3. takt
  1. doba – na prvoj osminki podignemo podlakticu desne ruke, na drugoj osminki podignemo podlakticu lijeve ruke a podlakticu desne ruke spustimo. Noge su u malom raskoračnom stavu
  2. doba – ponavljaju se pokreti iz prve dobe
  3. doba – ponavljaju se pokreti iz prve dobe
  4. doba – na četvrtinku spustimo ruke uz tijelo

Opis koreografije za refren pjesme:

- 1. takt
  1. doba – na prvoj osminki se odrazimo desnom nogom u desno u vis, te podignemo podlakticu desne ruke. Na drugoj osminki pri spušanju

desne priključimo lijevu nogu, podignemo podlakticu lijeve ruke a podlakticu desne ruke spustimo

2. doba – na prvoj osminki se odrazimo lijevom nogom u lijevo u vis, te podignemo podlakticu desne ruke. Na drugoj osminki pri spušanju lijeve priključimo desnu nogu, podignemo podlakticu lijeve ruke a podlakticu desne ruke spustimo
3. doba – jednaka prvoj dobi
4. doba – jednaka drugoj dobi

- 2. takt jednak prvom taktu

- 3. takt

1. doba – na prvoj osminki se odrazimo desnom nogom dijagonalno prema naprijed u desno u vis, te podignemo podlakticu desne ruke. Na drugoj osminki pri spušanju desne priključimo lijevu nogu, podignemo podlakticu lijeve ruke a podlakticu desne ruke spustimo
2. doba – na prvoj osminki se odrazimo lijevom nogom dijagonalno prema naprijed, u lijevo, u vis te podignemo podlakticu desne ruke. Na drugoj osminki pri spušanju lijeve priključimo desnu nogu, podignemo podlakticu lijeve ruke a podlakticu desne ruke spustimo
3. doba – jednaka prvoj dobi
4. doba – jednaka drugoj dobi

- 4. takt

1. doba – na prvoj osminki se odrazimo desnom nogom dijagonalno unatrag u desno u vis, te podignemo podlakticu desne ruke. Na drugoj osminki pri spušanju desne priključimo lijevu nogu, podignemo podlakticu lijeve ruke a podlakticu desne ruke spustimo
2. doba – na prvoj osminki se odrazimo lijevom nogom dijagonalno unatrag u lijevo u vis, te podignemo podlakticu desne ruke. Na drugoj osminki pri spušanju lijeve priključimo desnu nogu, podignemo podlakticu lijeve ruke a podlakticu desne ruke spustimo
3. doba – jednaka prvoj dobi
4. doba – jednaka drugoj dobi

Slijedi opis za instrumentalni dio/druga strofa (rap):

- 1. takt
  1. doba – na četvrtinki zakoračimo prvi korak desnom nogom u desnu stranu. Ruke su opuštene uz tijelo.
  2. doba – na četvrtinki zakoračimo drugi korak lijevom nogom, ruke su opuštene uz tijelo.
  3. doba – na četvrtinki zakoračimo treći korak desnom nogom u desnu stranu. Ruke su opuštene uz tijelo.
  4. doba – na četvrtinki poskočimo desnom nogom u vis s okretom tijela za  $180^{\circ}$  dok je lijeva noga ispružena u zraku. Istovremeno s poskokom pljesnemo dlanovima.
- 2. takt
  1. doba - na četvrtinki zakoračimo prvi korak lijevom nogom. Ruke su opuštene uz tijelo.
  2. doba – na četvrtinki zakoračimo drugi korak desnom nogom. Ruke su opuštene uz tijelo.
  3. doba – na četvrtinki zakoračimo treći korak lijevom nogom, Ruke su opuštene uz tijelo.
  4. doba – na četvrtinki poskočimo lijevom nogom u vis s okretom tijela za  $180^{\circ}$  dok je desna noga ispružena u zraku. Istovremeno s poskokom pljesnemo dlanovima.
- 3. takt je jednak prvom taktu
- 4. takt je jednak drugom taktu s razlikom što se pljesne dlanovima ruku jednom na svakoj osminki (dva uzastopna pljeska)
- Pokrete ponavljamo kroz naredna četiri takta
- Nakon „rap“ djela idu dva takta u kojima premještamo ruke sa desne na lijevu i s lijeve na desnu stranu (sveukupno  $180^{\circ}$ ) na slijedeći način:
- 1. takt
  1. doba – na četvrtinki stanemo u raskoračni stav te obje ruke, ispružene u desnu stranu i u visini ramena, pomičemo za  $45^{\circ}$  u lijevo. Na šesnaestinkama titramo prstima ruku gore dolje.
  2. doba – na četvrtinki pomaknemo obje ruke za još  $45^{\circ}$  u lijevo. Na šesnaestinkama titramo prste ruku gore dolje.

3. doba – ponavlja se jedanki pokret
  4. doba – ponavlja se jednaki pokret
- 2. takt
    1. doba – na četvrtinki stanemo u raskoračni stav te obje ruke, ispružene u lijevu stranu i u visini ramena, pomičemo za  $45^{\circ}$  u desno. Na šesnaestinkama titramo prstima ruku gore dolje.
    2. doba – na četvrtinki pomaknemo obje ruke za još  $45^{\circ}$  u desno. Na šesnaestinkama titramo prste ruku gore dolje.
    3. doba – ponavlja se jedanki pokret
    4. doba – ponavlja se jednaki pokret

Opis koreografije za strofe:

- 1. takt
  1. doba – na četvrtinki ispružimo desnu ruku u predručenje s otvorenim dlanom prema dolje. Na prvoj osminki podignemo a na drugoj spustimo petu desne noge (podizemo se i spuštamo na prednjem dijelu stopala u mjestu).
  2. doba – na četvrtinki ispružimo lijevu ruku u predručenje s otvorenim dlanom prema dolje. Na prvoj osminki podignemo a na drugoj spustimo petu lijeve noge (podizemo se i spuštamo na prednjem dijelu stopala u mjestu).
  3. doba – na četvrtinki zarotiramo podlakticu desne ispružene ruke i otvoreni dlan prema gore. Na prvoj osminki podignemo a na drugoj spustimo petu desne noge (podizemo se i spuštamo na prednjem dijelu stopala u mjestu).
  4. doba – na četvrtinki zarotiramo podlakticu lijeve ispružene ruke i otvoreni dlan prema gore. Na prvoj osminki podignemo a na drugoj spustimo petu lijeve noge (podizemo se i spuštamo na prednjem dijelu stopala u mjestu).
- 2. takt

1. doba – na četvrtinki stavimo zatvoreni dlan desne ruke na biceps lijeve ruke. Na prvoj osminki podignemo a na drugoj spustimo petu desne noge (podizemo se i spuštamo na prednjem dijelu stopala u mjestu).
2. doba – na četvrtinki stavimo zatvoreni dlan lijeve ruke na biceps desne ruke (podlaktice su prekrizene). Na prvoj osminki podignemo a na drugoj spustimo petu lijeve noge (podizemo se i spuštamo na prednjem dijelu stopala u mjestu).
3. doba – na četvrtinki razdvajamo i podizemo ruke do visine glave i to na način da desnu ruku podizemo u lijevu, a lijevu ruku u desnu stranu. Lijevom nogom zakoračimo prema naprijed.
4. doba – na četvrtinki ispružamo ruke do uzručenja. Desnom nogom zakoračimo prema naprijed.

- 3. takt

1. doba – na četvrtinki, spuštamo ispružene ruke do odručenja. Lijevom nogom zakoračimo prema naprijed.
2. doba – na četvrtinki, spuštamo ispružene ruke do priručenja. Desnom nogom zakoračimo prema naprijed.
3. doba - na četvrtinki, lijevom nogom zakoračimo na mjestu. Ruke su opuštene uz tijelo.
4. doba - na četvrtinki, desnom nogom zakoračimo u mjestu. Ruke su opuštene uz tijelo.

- 4. takt

1. doba – na četvrtinki podizemo ruke do visine glave i to na način da desnu ruku podizemo u lijevu, a lijevu ruku u desnu stranu. Lijevom nogom zakoračimo unatrag.
2. doba – na četvrtinki ispružamo ruke do uzručenja. Desnom nogom zakoračimo unatrag.
3. doba – na četvrtinki, spuštamo ispružene ruke do odručenja. Lijevom nogom zakoračimo unatrag.
4. doba – na četvrtinki, spuštamo ispružene ruke do priručenja. Desnom nogom zakoračimo unatrag (priključimo lijevoj nozi).

- U naredna četiri takta se ponavljaju pokreti koreografije za strofu

- 9. takt

1. doba – na četvrtinki ispružimo ruke, s otvorenim dlanovima prema gore, za  $45^{\circ}$  u desnu stranu. Na prvoj osminki privučemo prste korjenu dlana a na drugoj ispružimo prste obje ruke. Noge su u malom raskoračnom stavu a trup blago nagnut u lijevo.
2. doba – Na prvoj osminki privučemo prste korjenu dlana a na drugoj ispružimo prste obje ruke.
3. doba – na četvrtinki zarotiramo otvorene dlanove prema dolje (pronacija podlaktice), blago pogrčimo podlaktice i dlanovima obje ruke crtamo krugove u suprotnom smjeru (desnim dlanom u smjeru kazaljke na satu, dok lijevim dlanom suprotno od kazaljke na satu). Na prvoj osminki podignemo a na drugoj spustimo pete obje noge (podizemo se i spuštamo na prednjem dijelu stopala u mjestu).
4. doba - dlanovima obje ruke crtamo krugove u suprotnom smjeru (desnim dlanom u smjeru kazaljke na satu, dok lijevim dlanom suprotno od kazaljke na satu). Na prvoj osminki podignemo a na drugoj spustimo pete obje noge (podizemo se i spuštamo na prednjem dijelu stopala u mjestu).

- 10. takt - ponavljaju se pokreti iz četvrte dobe prethodnog takta

- 11. takt

1. doba – na četvrtinki trup zarotiramo u desni kraj. Ispružimo ruke, s otvorenim dlanovima, u lijevu stranu. Na prvoj osminki podignemo a na drugoj spustimo prste obje ruke. Noge su u malom raskoračnom stavu.
2. doba – na prvoj osminki osminki podignemo a na drugoj spustimo prste obje ruke.
3. doba – na četvrtinki zarotiramo dlanove prema gore (zatvoreni dlan), blago pogrčimo podlaktice i dlanovima crtamo krug. Desnim dlanom u smjeru kazaljke na satu, dok lijevim dlanom suprotno od kazaljke na satu. Na prvoj osminki podignemo a na drugoj spustimo pete obje noge.

4. doba – dlanovima crtamo krug. Desnim dlanom u smjeru kazaljke na satu, dok lijevim dlanom suprotno od kazaljke na satu. Na prvoj osminki podignemo a na drugoj spustimo pete obje noge.
- U 12. taktu na tri dobe se ponavljaju pokreti iz četvrte dobe prethodnog takta, dok na četvrtoj dobi na četvrtinki spustimo ruke opušteno uz tijelo, trup ispravimo prema naprijed. Noge su u malom raskoračnom stavu a pete spuštene.

Opis koreografije za kraj pjesme:

- 1. takt
  1. doba – na četvrtinki pretklonimo trup, skupimo i ispružimo ruke te ih, otvorenih dlanova okrenutih prema tlu, raširenih prstiju kojima titramo na šesnaestinkama gore-dolje, spuštamo do visine koljena. Noge su u malom raskoračnom stavu,
  2. doba – na četvrtinki trup blago uspravimo, a ruke podignemo do predručenja (i dalje titramo prstima),
  3. doba – na četvrtinki trup lagano nagnemo unatrag (zaklon trupa) a ruke podignemo iznad glave (i dalje titramo prstima),
  4. doba – na četvrtinki uspravimo trup. Ruke su još iznad glave (i dalje titramo prstima).
- 2. takt
  1. doba – ponavljaju se pokreti iz četvrte dobe prethodnog takta
  2. doba – na četvrtinki spustimo ruke do predručenja,
  3. doba – na četvrtinki ruke spustimo do visine koljena dok trup spuštamo u pretklon,
  4. doba – trup i ruke su istom položaju kao u prethodnoj dobi
- 3. takt – ponavljaju se pokreti iz prvog takta,
- 4. takt – tri dobe ruke držimo iznad glave. Na četvrtoj dobi približimo laktove i pustimo obje ruke da padnu slobodnim padom (do ispruženja prema podu).

Nakon plesa na pjesmu *Rigga ding dong song* donosi se ocjena koju su dali učenici obju škola. U tablicama 9 i 10 donose se rezultati.

Ocjena plesa Rigga ding dong song u OŠ Cres					
Ocjena	odličan	v.dobar	dobar	dovoljan	nedovoljan
1. r	2	4	4	9	6
2. r	1	1	2	6	3
3. r	1	4	4	17	5
4. r	1	3	3	9	2
<b>Ukupno ocjena</b>	5	12	13	41	16
<b>Srednja ocjena plesa</b>	2,41				

Tablica 9. Ocjena koreografije za pjesmu Rigga Ding dong song u sva četiri razreda OŠ Cres

Ocjena plesa Rigga ding dong song u OŠ Krnica					
Ocjena	odličan	v.dobar	dobar	dovoljan	nedovoljan
1. r	0	0	3	2	2
2. r	1	1	3	6	2
3. r	0	0	2	2	2
4. r	0	5	0	2	0
<b>Ukupno ocjena</b>	1	6	8	12	6
<b>Srednja ocjena plesa</b>	2,51				

Tablica 10. Ocjena koreografije za pjesmu Rigga ding dong song u sva četiri razreda OŠ Krnica

Prema izračunu srednje vrijednosti, srednja ocjena obju škola za ples na pjesmu Rigga ding dong song je 2,46. Učenici O.Š. Krnica su dali 0,10 veću ocjenu od O.Š. Cres.

#### 7.1.4. Ples na pjesmu *Superman song*

##### 7.1.4.1. Opis koreografije za pjesmu *Superman song*

Pjesma je veselog karaktera i brzog tempa u 4/4 mjeri. Izvodi je pop gurpa Black lace iz Velike Britanije, a snimljena je 1983. godine. 1979. godine predstavljali su Ujedinjeno Kraljevstvo na Eurosongu.

Koreografija za ovu pjesmu je vrlo jednostavna. Pokretima se oponaša ono što pjevač pjeva odnosno govori. Postoji originalna koreografija za tu pjesmu, no autor je također preuzeo



pokrete od animacijske firme, koji se u nekim pojedinostima razlikuju od originalne koreografije.

<b>Tekst pjesme na engleskom jeziku (original)</b>	<b>Tekst pjesme na hrvatskom jeziku (slobodni prijevod autora)</b>
1,2,1,2,3 go	1, 2, 1, 2, 3, kreni
Clap your hands	Plješćite rukama
Sleep	Spavajte
Wave your hands	Mašite rukama
Hitch a ride	Stopirajte
Sneeze	Kišite
Go for a walk	Prošetajte se
Lets see you swim	Da vas vidim kako plivate
Now ski	Sad skijate
Spray	Sprejajte
Macho man!	Mačo muškarac
Sound your horn	Zatrubite u trubu
Ring the bell	Zovnite zvonom
Ok	OK
Kiss	Poljubac
Comb your hair	Češljajte kosu
Wave your hands come on wave your hands	Mašite rukama, hajde, mašite rukama
Superman!	Superman!

Pjesma se sastoji od tri djela. Započinjemo brojanjem na engleskom, te pokazivanjem brojeva prstima: one (jedan), two (dva), one, two, three (tri), four (četiri). Radnje koje pjevač izgovara su:

## 1. Pljeskanje:

- 1. takt

1. doba – na drugu osminku se pljesne sa lijevom o desni dlan laganim zanošenjem ruku u desno, dok se lijeva noga na četvrtinki privuče desnoj,
2. doba – pauza,
3. doba – na drugu osminku se pljesne sa desnim o lijevi dlan laganim zanošenjem ruku u lijevo, dok se desna noga na četvrtinki privuče lijevoj,
4. doba – pauza.

- 2. takt jednak prvom taktu.

## 2. Spavanje:

- 1. takt

1. doba – na četvrtinku dlanove lijeve i desne ruke spajamo i stavljamo uz desni obraz (vanjska strana lijevog dlana dotiče obraz), a glavu nagnemo u desnu stranu. Koljena blago pogrčimo, dok kukove pomičemo u lijevu stranu,
2. doba – pauza,
3. doba – na četvrtinku dlanove lijeve i desne ruke spajamo i stavljamo uz desni obraz (vanjska strana lijevog dlana dotiče obraz), a glavu nagnemo u desnu stranu. Koljena blago pogrčimo dok kukove pomičemo u desnu stranu,
4. doba - pauza.

- 2. takt jednak prvom taktu.

## 3. Mahanje rukama

- 1. takt

1. doba – na četvrtinku se ispruže obje ruke iznad glave i napravi se zamah prema desnoj strani, kukove pomičemo u lijevu stranu, dok su koljena lagano pogrčena,
2. doba – pauza,

3. doba – na četvrtinku se s obje pružene ruke iznad glave napravi zamah prema lijevoj strani, kukove pomičemo u desnu stranu dok su koljena lagano pogrčena,
  4. doba – pauza,
- 2. takt jednak prvom taktu.

#### 4. Stopiranje automobila

- 1. takt
  1. doba – na četvrtinku se blago pogrčena desna ruka odruči. Šaka je okrenuta prema naprijed, a palac podignut prema gore, dok je lijeva ruka opuštena uz tijelo. Kukove pomaknemo u lijevo, petu lijeve noge, koja je ispružena u desnu stranu neznatno podignemo s poda. Glavu pomaknemo za  $90^\circ$  u desnu stranu.
  2. doba – pauza
  3. doba – na četvrtinku se blago pogrčena lijeva ruka odruči. Šaka je okrenuta prema naprijed, a palac podignut prema gore, dok je desna ruka opuštena uz tijelo. Kukove pomaknemo u desno, petu desne noge, koja je ispružena u desnu stranu, neznatno podignemo s poda. Glavu pomaknemo za  $90^\circ$  u desnu stranu.
  4. doba – pauza
- 2. takt jednak prvom

#### 5. Kihanje

- 1.takt
  1. doba – na četvrtinku sa laktom desne ruke pruženim prema van (bočno), pruženim otvorenim dlanom u visini između nosa i ustiju, premještamo ruku s lijeva na desni kraj (kažiprstom ispod nosa). Glava je pognuta i okrećemo je za  $90^\circ$  u desno kako pomičemo i ruku. Trup je u blagom pregibu, kukove pomičemo u lijevo, dok petu lijeve noge neznatno podignemo s poda,
  2. doba – pauza,
  3. doba – na četvrtinku sa laktom desne ruke pruženim prema van (bočno), pruženim otvorenim dlanom u visini između nosa i ustiju,

premještamo ruku s desna na lijevi kraj (kažiprstom ispod nosa). Glava je pognuta i okrećemo je za 90° prema lijevo kako pomičemo i ruku. Trup je u blagom pregibu, kukove pomičemo u desno dok petu desne noge neznatno podignemo s poda,

4. doba – pauza.

- 2. takt jednak prvom.

## 6. Odlazak u šetnju

- 1. takt

1. doba – na četvrtinku zakoračimo desnom nogom prema naprijed, a ruke su opuštena uz tijelo,
2. doba – na četvrtinku zakoračimo lijevom nogom prema naprijed, a ruke su opuštena uz tijelo,
3. doba – na četvrtinku zakoračimo desnom nogom prema naprijed, a ruke su opuštena uz tijelo,
4. doba – na četvrtinku desnom nogom poskočimo u mjestu zadnjeg dokoraka, lijeva je ispružena prema naprijed u zraku. Rukama pljesnemo.

- 2. takt

1. doba – na četvrtinku zakoračimo lijevom nogom unatarag. Obje ruke su opuštene,
2. doba – na četvrtinku zakoračimo desnom nogom unatarag. Obje ruke su opuštene,
3. doba – na četvrtinku zakoračimo lijevom nogom unatarag. Obje ruke su opuštene,
4. doba – na četvrtinku poskočimo lijevom nogom na mjestu zadnjeg dokoraka, desnu podignemo zgrčenu u području koljena. Rukama pljesnemo.

## 7. Plivanje (imitacija rada ruku kod plivanja slobodnim stilom – prsni kraul)

- 1. takt

1. doba – na četvrtinku, desnu ruku, s poluotvorenim dlanom, podignemo u visinu ramena i ispružimo u lijevu stranu u predručenje

podlakticu i dlan, dok se dlan lijeve ruke nalazi uz lijevi bok laktom okrenutim u nazad. Glavu okrećemo za 45° u lijevo. Trup je u blagom pretklonu a noge blago pogrčimo s neznatnim podizanjem peta,

2. doba – pauza,

3. doba – na četvrtinku, lijevu ruku, s poluotvorenim dlanom, podignemo u visini ramena, i ispružimo u desnu stranu u predručenje podlakticu i dlan, dok se dlan desne ruke nalazi uz desni bok laktom okrenutim u nazad. Glavu okrećemo za 45° u desno. Trup je u blagom pretklonu a noge blago pogrčimo s neznatnim podizanjem peta.

4. doba – pauza

- 2. takt jednak prvom

## 8. Skijanje

- 1. takt

1. doba – na četvrtinku s obje noge poskočimo za 45° u desno mičući trup i glavu u istom smjeru. Na osminkama podižemo i spuštamo podlaktice obje ruke dok su nadlaktice uz tijelo,

2. doba – pauza,

3. doba – na četvrtinku s obje noge poskočimo za 90° u lijevo mičući trup i glavu u istom smjeru. Na osminkama podižemo i spuštamo podlaktice obje ruke dok su nadlaktice uz tijelo,

4. doba – pauza

- 2. takt

1. doba – na četvrtinku s obje noge poskočimo za 90° u desno mičući trup i glavu u istom smjeru. Na osminkama podižemo i spuštamo podlaktice obje ruke dok su nadlaktice uz tijelo,

2. doba – pauza,

3. doba – na četvrtinku s obje noge poskočimo za 90° u lijevo mičući trup i glavu u istom smjeru. Na osminkama podižemo i spuštamo podlaktice obje ruke dok su nadlaktice uz tijelo,

4. doba – pauza.

## 9. Sprejanje

- 1. takt

1. doba – na četvrtinku desnu ruku ispružimo pod  $45^{\circ}$  u desnu stranu prema gore držeći kažiprst pogrčenim. Trup i glavu pomičemo za rukom. Oslanjamo se na desnu nogu, dok petu lijeve noge podižemo,
2. doba – pauza,
3. doba – na četvrtinku lijevu ruku ispružimo pod  $45^{\circ}$  u lijevu stranu prema gore držeći kažiprst pogrčenim. Trup i glavu pomičemo za rukom. Oslanjamo se na lijevu nogu, dok petu desne noge podižemo,
4. doba – pauza.

- 2. takt jednak prvom

## 10. Poziranje kao body-bilder

- 1. takt:

1. doba – na četvrtinku, obje ruke podižemo u visini ramena, zatežemo bicepse ruku dok su podlaktice uzdignute a zatvorene šake blago primaknute prema glavi. Noge su malom raskoračnom stavu, a trup je zetgnut i uspravan,
2. doba – pauza,
3. doba – na četvrtinku, lijeva ruka s zategnutim bicepsom ostaje u visini ramena, desnu ruku spustimo uz trup. Tricepsom nadlaktice ispružimo desnu ruku, dok istovremeno podlakticu rotiramo prema unutra (pronacija), šaku podignemo prema gore zatezanjem fleksora podlaktice. Kukove pomičemo u desnu, a glavu u lijevu stranu. Noge su u raskoračnom stavu s laganim zgrčenjem kod mijenjanja poze,
4. doba – pauza.

- 2. takt:

1. doba – na četvrtinku, desna ruka s zategnutim bicepsom ostaje u visini ramena, lijevu ruku spustimo uz trup. Biceps i triceps lijeve ruke istegnemo, podlakticu zaokrenemo, podignemo šaku prema gore tako da zategnemo fleksor i ekstenzor. Kukove pomičemo u lijevu, a glavu u desnu stranu. Noge su u raskoračnom stavu s laganim zgrčenjem kod mijenjanja poze,
2. doba – pauza,

3. doba – obje ruke podižemo u visini ramena, zatežemo bicepse ruku dok su podlaktice uzdignute. Noge su malom raskoračnom stavu a trup je zetgnut i uspravan,
4. doba – pauza.

## 11. Puhanje u trombon

- 1. takt

1. doba – laktovi su u visini prsnog koša. Šaku lijeve ruke držimo na području ustiju, na prvoj osminki desnu ruku koja je u visini ustiju ispružimo u desnu stranu a na drugoj osminki je vratimo u početni položaj na području ustiju. Noge su u raskoračnom stavu, desna je blago zgrčena dok petu lijeve noge neznatno dignemo s tla. Trup je u blagom pretklonu.
2. doba – laktovi su u visini prsnog koša. Šaku lijeve ruke držimo na području ustiju, dok desnu ruku koja je u visini ustiju ispružimo ispred sebe i vratimo o početni položaj na područje ustiju. Noge su u raskoračnom stavu i blago zgrčene. Trup je u blagom pretklonu.
3. doba - laktovi su u visini prsnog koša. Šaku lijeve ruke držimo na području ustiju, dok desnu ruku koja je u visini ustiju ispružimo u desnu stranu i vratimo o početni položaj na području ustiju. Noge su u raskoračnom stavu, lijeva je blago zgrčena dok petu desne noge neznatno dignemo s tla. Trup je u blagom pretklonu.
4. doba – ponavlja se pokret iz druge dobe

- 2. takt jednak prvom taktu

## 12. Zvonjenje zvonom

- 1. takt

1. doba – lijevu ruku spuštamo u razini trupa, a istovremeno desnu podignemo blago pogrčenu, stisnutih šaka, pružimo u visini glave, u desnu stranu. Petu lijeve noge podignemo s poda i oslonimo se na desnu. Kukove pomaknemo u lijevo.

2. doba – desnu ruku spuštamo u razini trupa, a istovremenu lijevu podignemo blago pogrčenu, stisnutih šaka, pružimo u visini glave u desnu stranu. Noge i kukovi su u istom položaju
3. doba – lijevu ruku spuštamo u razini trupa, a istovremeno desnu podignemo blago pogrčenu, stisnutih šaka, pružimo u visini glave u lijevu stranu. Petu desne noge podignemo s poda i oslonimo se na desnu. Kukove pomaknemo u lijevo.
4. doba – desnu ruku spuštamo u razini trupa, a istovremeno lijevu podignemo blago pogrčenu, stisnutih šaka, pružimo u visini glave u desnu stranu. Noge i kukovi su u istom položaju.

- 2. takt jednak prvom taktu

### 13. Pokazivanje znaka OK

- 1. takt

1. doba – na četvrtinku, podižemo desnu ruku, od trupa prema gore, u desno, s kažiprstom i palcemu obliku slova O dok su ostali prsti odvojeni i lagano pogrčeni (OK). Lijeva je ruka uz tijelo blago zgrčena u razini trupa. Petu lijeve noge lagano dignemo i oslonimo se na desnu nogu. Kukove pomaknemo u lijevo a trup i glavu u desno.
2. doba – pauza
3. doba – na četvrtinku, podižemo lijevu ruku, od trupa prema gore, u lijevo, s kažiprstom i palcemu obliku slova O dok su ostali prsti odvojeni i lagano pogrčeni (OK). Desna je ruka uz tijelo blago zgrčena u razini trupa. Petu desne noge lagano dignemo i oslonimo se na lijevu nogu. Kukove pomaknemo u desno a trup i glavu u lijevo.
4. doba – pauza

- 2. takt jednak prvom taktu

### 14. slanje poljupca

- 1. takt

1. doba – na četvrtinku otvoreni dlan desne ruke, koja je u visini ramena prislonimo na usne. Lijeva ruka je uz tijelo, noge su u raskoračnom stavu



2. doba – na četvrtinku dlan maknemo sa područja ustiju i podlakticu ispružimo u desnu stranu, do odručenja. Petu lijeve noge neznatno podignemo, a glavu okrenemo u desno.
3. doba – na četvrtinku otvoreni dlan lijeve ruke, koja je u visini ramena prislonimo na usne. Desna ruka je uz tijelo, noge su u raskoračnom stavu
4. doba - na četvrtinku dlan maknemo sa područja ustiju i podlakticu ispružimo u lijevu stranu, do odručenja. Petu desne noge neznatno podignemo, a glavu okrenemo u lijevo.

- 2. takt jednak prvom taktu

#### 15. češljanje kose

- 1. takt

1. doba – na četvrtinku podignemo desnu ruku do visine ramena i prođemo raširenim prstima kroz kosu u nazad. Lijeva ruka je opuštena uz tijelo. Trup je ravan, noge u malom raskoračnom stavu. Glava je blago pognuta
2. doba – pauza
3. doba – na četvrtinku podignemo lijevu ruku do visine ramena i prođemo raširenim prstima kroz kosu u nazad. Desna ruka je opuštena uz tijelo. Trup je ravan, noge u malom raskoračnom stavu. Glava je blago pognuta
4. doba – pauza

- 2. takt jednak prvom taktu.

16. Mahanje rukama – mahanje rukama je identično mahanju sa početka sa promijenom u trajanju i brzini izmjene strana. Traje četiri takta i pomiču se ruke na osminkama.

17. oponašanja Supermanovog leta – na četvrtinku prvog takta podignemo desnu ruku, stisnute šake, iznad glave. Lijeva ruka je uz tijelo i trčimo dva takta te se vraćamo na početni položaj

Svi se pokreti ponavljaju četiri puta kroz dva takta, osim u predzadnjem koji traje četiri takta i zadnjem gdje se trči. U prvom djelu djeca se upoznaju s pokretima, u drugom djelu pjesme

djeca su već upoznata tako da lakše prate. U zadnjem djelu dolazi do promjene. Dok se plješe na početku, savijaju se koljena i jedna se noga klizno zabacuje iza druge na svaku drugu dobu. Broj ponavljanja (četiri puta) pokreta ostaje isti ali se mora izvesti u jednom taktu, tako da se svaki pokret izvodi duplo brže.

Nakon plesa na pjesmu *Superman song* donosi se ocjena koju su dali učenici obju škola. U tablicama 11 i 12 donose se rezultati

<b>Ocjena plesa Superman song u O.Š. Cres</b>					
<b>Ocjena</b>	<b>odličan</b>	<b>v.dobar</b>	<b>dobar</b>	<b>dovoljan</b>	<b>nedovoljan</b>
<b>1. r</b>	9	5	5	5	1
<b>2. r</b>	8	1	1	2	1
<b>3. r</b>	8	4	8	6	5
<b>4. r</b>	8	4	2	1	3
<b>Ukupno ocjena</b>	33	14	16	14	10
<b>Srednja ocjena plesa</b>	3,52				

Tablica 11. Ocjena koreografije za pjesmu Sperman song u sva četiri razreda O.Š. Cres

<b>Ocjena plesa Superman song u O.Š. Krnica</b>					
<b>Ocjena</b>	<b>odličan</b>	<b>v.dobar</b>	<b>dobar</b>	<b>dovoljan</b>	<b>nedovoljan</b>
<b>1. r</b>	0	1	1	2	3
<b>2. r</b>	5	3	2	0	3
<b>3. r</b>	0	1	2	3	0
<b>4. r</b>	1	1	2	2	1
<b>Ukupno ocjena</b>	6	6	7	7	7
<b>Srednja ocjena plesa</b>	2,90				

Tablica 12. Ocjena koreografije za pjesmu Sperman song u sva četiri razreda O.Š. Krnica

Prema izračunu srednje vrijednosti, srednja ocjena obju škola za ples na pjesmu *Superman song* je 3,21. Za razliku od prethodnih pjesama, ovoj su učenici O.Š. Krnica dali za 0,26 manju ocjenu od O.Š. Cres.

### 7.1.5. Ples na pjesmu *Kad si sretan*

#### 7.1.5.1. Opis koreografije za pjesmu *Kad si sretan*

Ples uz pjevanje pjesme *Kad si sretan* uz pratnju gitare dobio je najmanju srednju ocjenu u obje škole. Autor je odabrao ovu pjesmu jer je djeci najpoznatija i pokreti su poznati svima.

Učenici su bili raspoređeni u prostoru za igru i izvodili su ritmičke pokrete te pjevali pjesmu *Kad si sretan*.

Slijedi opis koreografije za pjesmu *Kad si sretan*:

Kad si sretan pljesni dlanom ti o dlan (pljes, pljes) 2x  
Kad si sretan i kad želiš s drugim dijelit sreću svu  
Kad si sretan pljesni dlanom ti o dlan (pljes, pljes)

Kad si sretan prstima pucketaj ti (kvrc, kvrc) 2x  
Kad si sretan i kad želiš s drugim dijelit sreću svu  
Kad si sretan prstima pucketaj ti (kvrc, kvrc)

Kad si sretan koljena potapšaj ti (tap, tap) 2x  
Kad si sretan i kad želiš s drugim dijelit sreću svu  
Kad si sretan koljena potapšaj ti (tap, tap)

Kad si sretan lupi nogama o pod (tup, tup) 2x  
Kad si sretan i kad želiš s drugim dijelit sreću svu  
Kad si sretan lupi nogama o pod (tup, tup)

Kad si sretan vikni glasno tad „Hura!“ (Hura!)  
Kad si sretan i kad želiš s drugim dijelit sreću svu  
Kad si sretan vikni glasno tad hura „Hura!“ (Hura!)

Kad si sretan ti ponovi ovo sve (pljes, pljes, kvrc, kvrc, tap, tap, tup, tup, Hura! ) 2x  
Kad si sretan i kad želiš s drugim dijelit sreću svu  
Kad si sretan ti ponovi ovo sve (pljes, pljes, kvrc, kvrc, tap, tap, tup, tup, Hura! )  
(Virgilio, 2009: 188)

Nakon plesa na pjesmu *Kad si sretan* donosi se ocjena koju su dali učenici obju škola. U tablicama 13 i 14 donose se rezultati

Ocjena plesa Kad si sretan u OŠ Cres					
Ocjena	Odličan	v.dobar	dobar	dovoljan	nedovoljan
1. r	3	4	5	2	11
2. r	1	3	3	2	4
3. r	1	11	4	4	11
4. r	1	6	3	2	6
<b>Ukupno ocjena</b>	6	24	15	10	32
<b>Srednja ocjena plesa</b>	2,56				

Tablica 13. Ocjena koreografije za pjesmu Kad si sretan u sva četiri razreda OŠ Cres

Ocjena plesa Kad si sretan u OŠ Krnica					
Ocjena	odličan	v.dobar	dobar	dovoljan	nedovoljan
1. r	1	1	2	1	2
2. r	0	4	2	3	4
3. r	0	1	1	0	4
4. r	0	0	0	1	6
<b>Ukupno ocjena</b>	1	6	5	5	16
<b>Srednja ocjena plesa</b>	2,12				

Tablica 14. Ocjena koreografije za pjesmu Kad si sretan u sva četiri razreda OŠ Krnica

Prema izračunu srednje vrijednosti, srednja ocjena obiju škola za ples na pjesmu *Kad si sretan* je 2,34 što je ujedno i najniža sveukupna ocjena. U ovoj pjesmi su učenici O.Š. Krnica također dali za 0,44 manju ocjenu od O.Š. Cres.

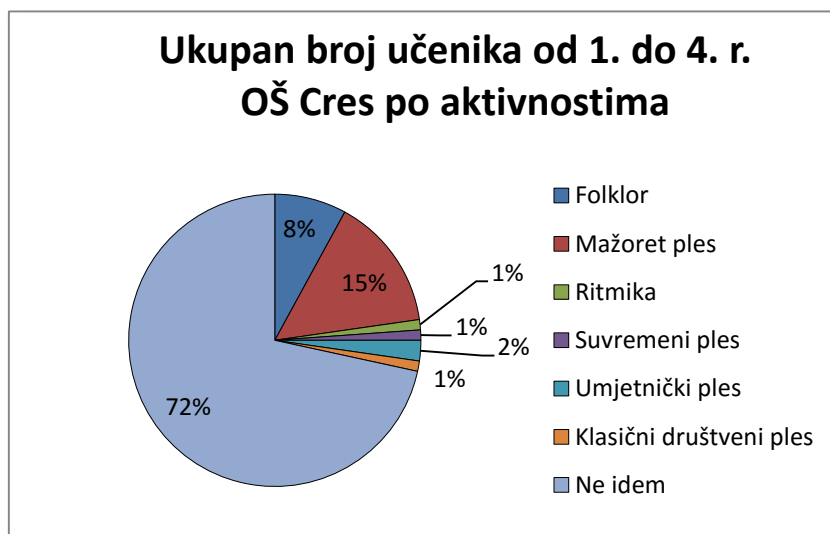
## 7.2. Analiza anketnih pitanja

Kako je vidljivo iz tablice, pojedini učenici pohađaju izvannastavne aktivnosti koje su povezane s glazbom, gibanjem ili plesom; i to: 7 učenika ide na folklor, na mažoret ples njih 13, ritmiku, suvremene plesove i klasične društveni plesove po 1 učenik, umjetnički ples 2 učenika. 63 učenika ne ide ni na jednu od ponuđenih aktivnosti.

Aktivnosti	Ukupno učenika
Folklor	7
Mažoret ples	13
Ritmika	1
Suvremeni ples	1
Umjetnički ples	2
Klasični društveni ples	1
Ništa od navedenog	63

Tablica 15. Izvannastavne aktivnosti učenika OŠ Cres

U osnovnoj školi Cres, od ispitanih učenika barem jedan učenika/ca ide na ponuđene aktivnosti, što je vidljivo i iz tabelarnog prikaza. Najveći postotak (15 %) učenika je uključeno u mažoret ples.



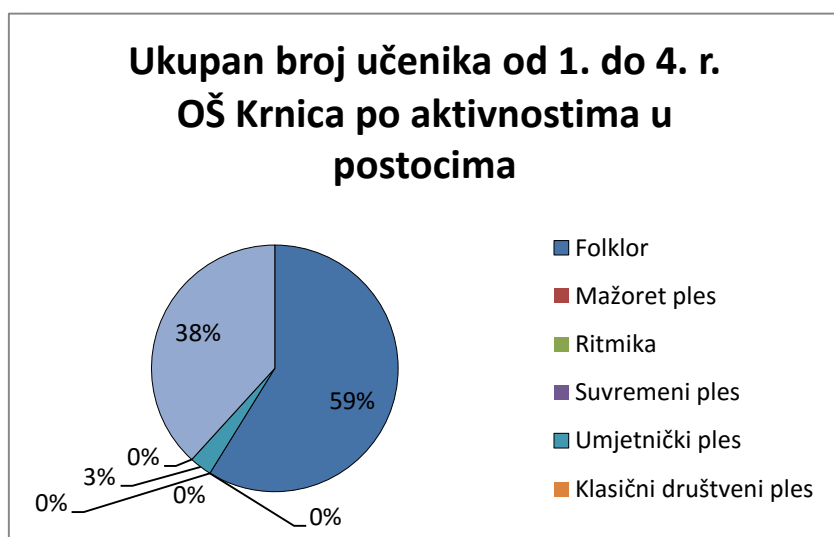
Grafički prikaz 1. Aktivnosti učenika u O.Š Cres prikazan kružnim dijagramom

Od ponuđenih aktivnosti ankete, 20 učenika OŠ Krnica idu na folklor , od kojih jedno od učenika ide i na umjetnički ples. 13 učenika se izjasnilo kako ne ide na ništa od navedenog.

Aktivnosti	Ukupno učenika
Folklor	20
Mažoret ples	0
Ritmika	0
Suvremeni ples	0
Umjetnički ples	1
Klasični društveni ples	0
Ništa od navedenog	13

Tablica 16. Izvannastavne aktivnosti učenika OŠ Krnica

Iz kružnog dijagrama vidimo da više od polovice anketiranih učenika (59 %), osnovne škole u Krnici ide na folklor. 3 % odnosno jedna učenica ide na umjetnički ples dok njih 38 % ne ide na nikakve aktivnosti.



Grafički prikaz 2. Aktivnosti učenika u O.Š Krnica prikazan kružnim dijagramom

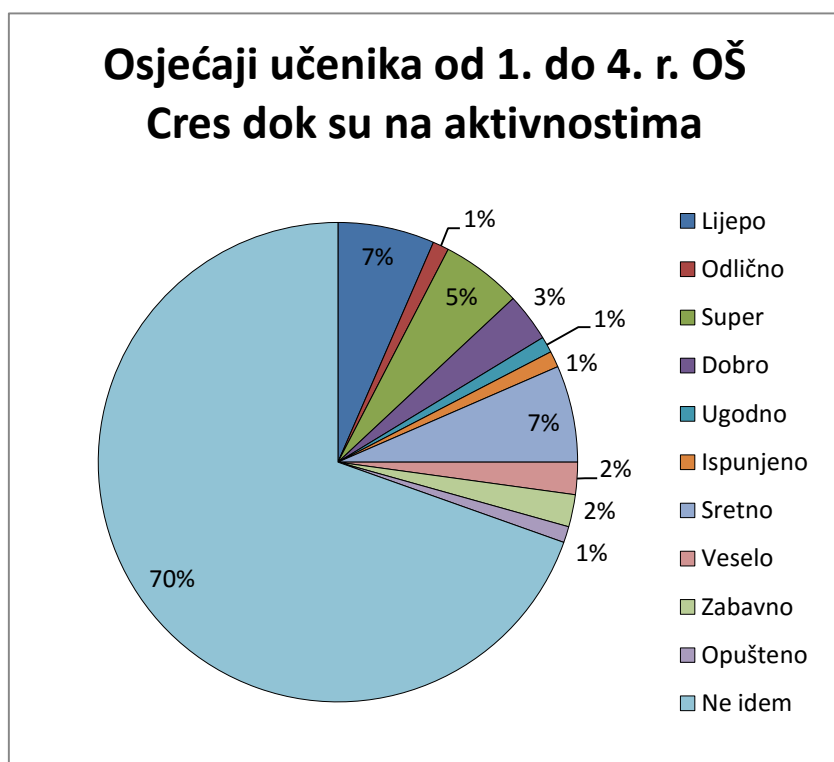
Da bi utvrdio kako se učenici osjećaju, te jesu li ti osjećaji pozitivni ili negativni, autor je u anketi za učenike postavio pitanje o tome kako se osjećaju dok su na odabranim izvannastavnim aktivnostima. Rezultati su sljedeći:

U Osnovnoj Školi Cres učenici su napisali kako se osjećaju dok su na prethodno navedenim aktivnostima. Odgovori su bili: lijepo (6), odlično (2), super (5) dobro (3) ugodno (1) ispunjeno (1) sretno (6) veselo (2), zabavno (2), opušteno (1). 64 učenika su rekli ide na aktivnosti.

Osjećaji	Broj učenika
Lijepo	6
Odlično	2
Super	5
Dobro	3
Ugodno	1
Ispunjeno	1
Sretno	6
Veselo	2
Zabavno	2
Opušteno	1
Ne idem	64

Tablica 17. Osjećaji učenika na izvannastavnim aktivnostima u OŠ Cres

Iako je bilo napisano dosta odgovora od strane učenika, 7 % učenika se izjasnilo kako se osjećaju lijepo i sretno na aktivnostima u kojima su uključeni.



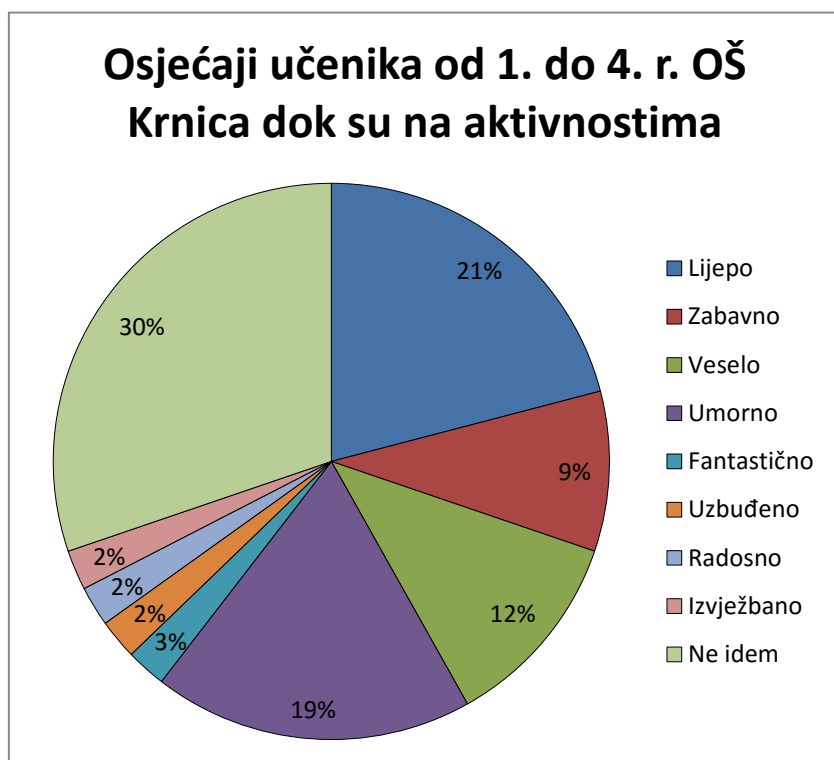
Grafički prikaz 3. Osjećaji učenika u OŠ Cres na aktivnostima prikazan kružnim dijagramom

U Osnovnoj Školi u Krnici 9 učenika je reklo kako se osjeća lijepo, 4 njih zabavno, 5 veselo, 8 umorno, 1 fantastično, uzbuđeno, radnosno i izvježbano. 13 odgovora je bilo: ne idem.

Osjećaji	Br učenika
Lijepo	9
Zabavno	4
Veselo	5
Umorno	8
Fantastično	1
Uzbuđeno	1
Radosno	1
Izvježbano	1
Ne idem	13

Tablica 18. Osjećaji učenika na izvannastavnim aktivnostima u OŠ Krnica

21 % učenika napisalo je kako se lijepo osjećaju na aktivnostima, 9 % zabavno, 12 % veselo. 19 % učenika imaju osjećaj umora.





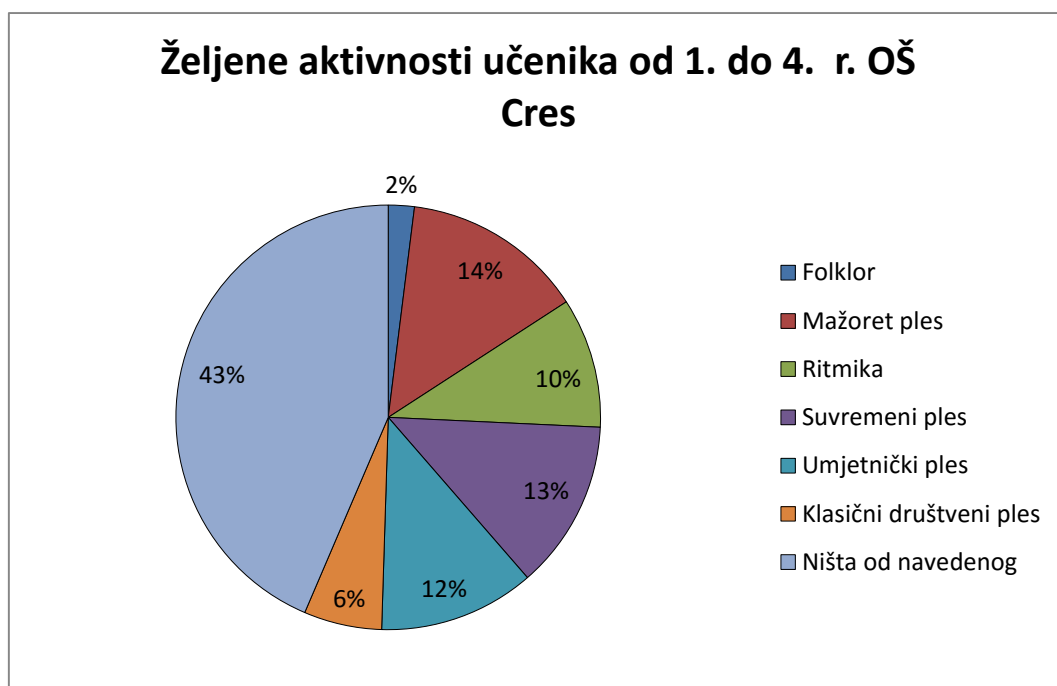
Grafički prikaz 4. Osjećaji učenika u O.Š Krnica na aktivnostima prikazan kružnim dijagramom

Nakon što su učenici u prijašnjem pitanju odabrali aktivnosti u koje su uključeni, autor je te iste aktivnosti naveo kao ponuđene odgovore na pitanje o tome koje aktivnosti bi učenici željeli pohađati.

Od ponuđenih aktivnosti učenici OŠ Cres odabrali su: folklor (2), mažoret ples (14), ritmika (10), suvremeni ples (13), umjetnički ples (12) klasični društveni plesovi (6). 44 učenika je reklo da ih ne interesira ništa od navedenog. (tablica br. 19)

Aktivnosti	Ukupno učenika
Folklor	2
Mažoret ples	14
Ritmika	10
Suvremeni ples	13
Umjetnički ples	12
Klasični društveni ples	6
Ništa od navedenog	44

Tablica 19. Izvannastavne aktivnosti koje bi učenici OŠ Cres željeli pohađati



Grafički prikaz 5. Željene aktivnosti učenika u O.Š Cres prikazan kružnim dijagramom

Ovaj kružni dijagram prikazuje da bi se više od 50 % učenika (57 %) željelo upisati na ponuđene aktivnosti. 2 % u folklor, 14 % mažoret ples, 10 % ritmiku, 13 % suvremeni ples, 12 % umjetnički ples, 6 % na klasične društvene plesove. 43 % nije zainteresirano za ništa od navedenog, što je manji postotak od realnog stanja.

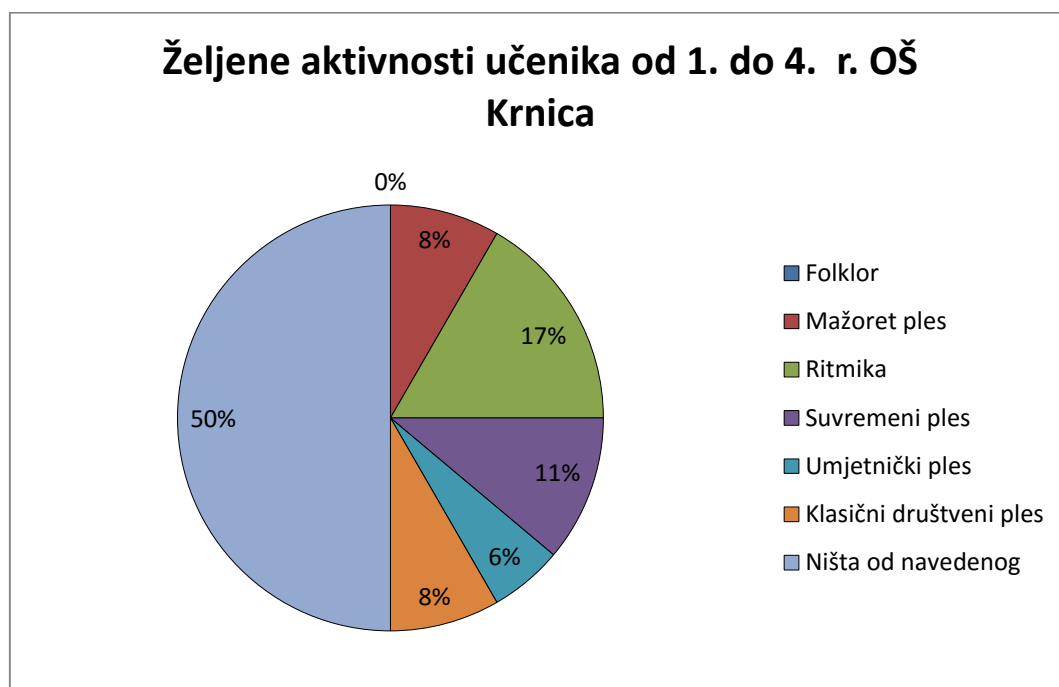
U O.Š. Krnica nitko od učenika nije odabrao folklor, ali možemo konstatirati kako se svi koji pohađaju aktivnosti vezane uz glazbu, gibanje i ples (100 %) zadovoljni i pozitivnog raspoloženja. Troje bi voljelo pohađati satove mažoret plesa, šeset učenika ritmiku, četvero

suvremeni ples, dvoje umjetnički ples, troje klasični društveni ples, dok njih osamnaest ne interesira ni jedna od ponuđenih aktivnosti. (tablica br. 20)

Aktivnosti	Ukupno učenika
Folklor	0
Mažoret ples	3
Ritmika	6
Suvremeni ples	4
Umjetnički ples	2
Klasični društveni ples	3
Ništa od navedenog	18

Tablica 20. Izvannastavne aktivnosti koje bi učenici O.Š. Krnica željeli pohađati

U O.Š. Krnica 50 % anketiranih učenika bi željelo biti upisano na neke od ponuđenih aktivnosti. Mažoret ples 8 %, ritmika 17 %, suvremeni ples 11 %, umjetnički ples 6 %, klasični društveni ples 8 %. Pošto je većina djece upisana u folklor nitko od učenika nije zaokružio da mu je to jedna od željenih aktivnosti. 50 % djece ne zanima niti jedna od ponuđenih aktivnosti, iako neki od njih pohađaju protiv njihove volje. Zato se, pretpostavljam, i izjašnjavaju „umornima“.

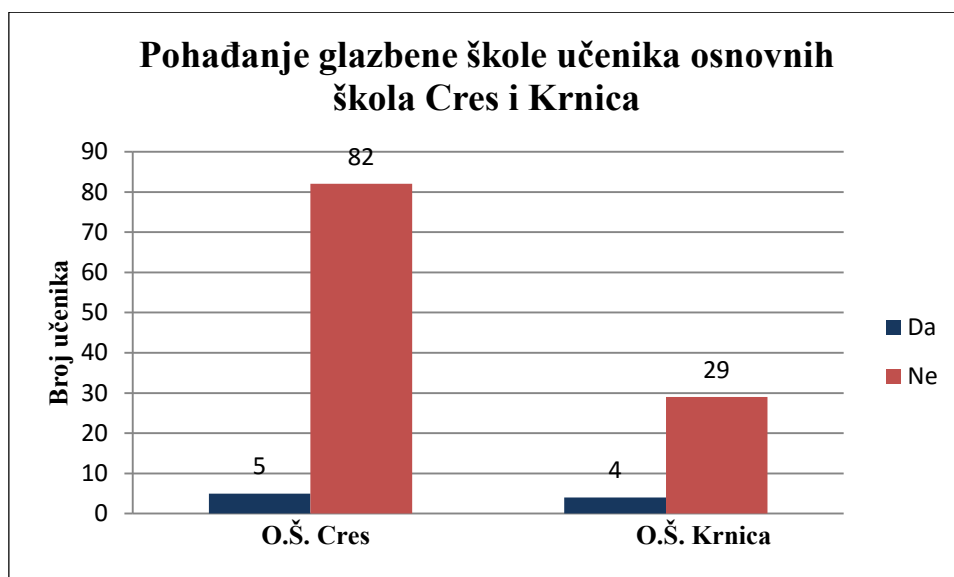


Grafički prikaz 6. Željene aktivnosti učenika u O.Š Krnica prikazan kružnim dijagramom

Pošto su neki od od učenika upisani u izvannastavne aktivnosti koje uključju ples, autora je zanimalo ima li među učenicima i onih koji su upisani u glazbenu školu.

Iako grad Cres nudi obrazovanje u glazbenoj školi od 87 učenika svega njih 5 su polaznici glazbene škole.

U Krnici od sveukupno 33 učenika, 4 učenika pohađaju glazbenu školu. No za razliku od grada Cresa, mjesto Krnica nema glazbene škole, pa svi učenici pohađaju glazbenu školu u Puli.



Grafički prikaz 7. Pohađanje glazbene škole učenika osnovnih škola Cres i Krnica prikazan stupičastim dijagramom

Svi učenici (dvoje iz 3. razreda i troje iz 4. razreda) koji idu u glazbenu školu, u Cresu, za instrument su odabrali klavir.

Instrumenti koje sviraju učenici, polaznici glazbene škole u Puli, su klavir (učenica 2. razreda), violina (učenica 1. razreda), violončelo (učenik 3. razreda) i harmonika (učenik 2. razreda). (tablica br. 21)

Instrument	Broj učenika
Klavir	1
Violina	1
Violončelo	1
Harmonika	1
Ne sviram	29

Tablica 21. Instrumenti koje sviraju učenici OŠ Krnica u glazbenoj školi

## 8. ZAKLJUČAK

Dva pedagoga koja su značajna za suvremenu umjetnost pokreta bili su Émile Jaques-Dalcroze i Rudolf von Laban. Dalcroze je otkrio da pokret pomaže razvijanju osjećaja za ritam te da pomoću pokreta djeca lakše i brže usvoje glazbene pojmove i dobivaju življi odnos prema glazbi. Obradio je metodu za učenje glazbe koja se bazira na ritmu povezanom sa pokretom. Svoju metodu nazvao je euritmikom, koja omogućava približavanje glazbi na kreativan način. Za razliku od Dalcrozea, Laban, njegov suvremenik i učenik je zaslužan za podizanje plesa na samostalnu umjetnost. Koreografirao je plesove bez glazbe kako bi povećao senzibilitet za ritam.

Ples je niz pokreta jednog ili više dijelova tijela koji mijenjaju svoj položaj. Redovito se izvodi uz pratnju instrumenata, pjevanja udaraca bubnja i sl. Mogu biti grupni, u parovima i pojedinačni. Grupni plesovi po vanjskom obliku mogu biti izduženi, kružni zmijoliki... U koreografskoj kompoziciji prijelazi iz jednog pokreta u drugi moraju imati tematsku opravdanost.

Svaki osjet može potaknuti na ples te mu dati sadržaj. Ni iz čega može nastati apstraktna koreografija, no s koje god strane došla ideja za nju, ona potječe iz života.

Želja za ritmičkim pokretom je prirođena svakom biću, jer omogućuje čovjeku opuštanje. Plesna umjetnost je vezana za sve ljudske tradicije. Od rata, rada, do ljubavi. Od tih oblika nastali su plesovi složenijih oblika s umjetničkim težnjama izražavajući ljepotu poezije, melodije i pokreta.

Plesove možemo podijeliti na narodne, društvene odnosno standardne plesove i suvremene, kao npr. folklorni plesovi, društveni plesovi (valcer, tango), latinoamerički društveni plesovi (samba) i sjevernoamerički odnosno moderni plesovi, balet, ritmička gimnastika, mažoret ples i suvremeni ples.

Plesna dramatizacija također spada u suvremeni ples. U njoj izraz, pokretom pojedinca, proizlazi iz doživljavanja određene priče. Vodi se uz pomoć pripovijedaka o nekom događaju. Najčešće je to priča. Za nastajanje plesne dramatizacije potrebne su faze improvizacije, postupka izbora, fiksacije i oblikovanja konačnog uratka. Kako bi se što bolje uživali u uloge dodatni poticaj dobivamo kostimima, glazbalima i lutkama. Primjer dobre prakse je predstava

studentica predškolskog odgoja Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli, koja se održala u Pulskom vrtiću Monte Zaro, a u kojem je autor sudjelovao svirajući gitaru. U predstavi su bila uključena i djeca iz vrtića koja su zajedno sa studenticama otpjevali dvije pjesme vezane za predstavu. (Snimak predstave na DVD-u u prilogu).

Postoje više vrsta koreografskih struktura odnosno oblika koje su usko povezane i sa glazbenim oblicima. To su: AB, ABA, ABACA, Tema s varijacijama, kanon i rapsodični oblik.

Ples može uvelike pomoći u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. Djeci mlađe školske dobi nude se često složeniji kineziološki i plesni programi, pa se često postavljalo pitanje jesu li primjereni za taj uzrast. No istraživanja su pokazala da je to razdoblje intenzivnog motoričkog razvoja i da su takvi poticaji poželjni i važni.

Pošto se od I. do IV. razreda, na satovima tjelesne i zdravstvene kulture obrađuju ritmičke i plesne strukture. Poželjna je korelacija za glazbenom kulturom.

Istraživanje nakon provedenog nastavnog sata s korelacijom glazbe, gibanja i plesa je provedeno u nižim razredima, u dvjema osnovnim školama od kojih se jedna nalazi u gradu Cresu, a druga u selu Krnica. Osnovna škola Frane Petrića Cres zbog velikog broja učenika ima dva treća razreda, dok ostali razredi imaju po jedan odjel. Radi lakšeg i ekonomičnijeg provođenja sata, u kombinaciji su bili drugi i četvrti razred, te dva treća dok je prvi razred nije bio u kombinaciji. U Osnovnoj školi Vladimira Nazora Krnica, zbog manjeg broja učenika također je bila kombinacija drugog i četvrtog razreda. Prvo je proveden plesni dio, a zatim su učenici popunjavali ankete.

Populacija na kojoj je provedeno istraživanje bila je u dobi od sedam do jedanaest godina, s tim da je samo troje učenika iz OŠ Cres bilo u dobi od jedanaest godina. U Osnovnoj školi Cres sveukupno je bilo 40 učenika i 47 učenica, dok je u osnovnoj školi u Krnici sudjelovalo 16 učenika i 17 učenica.

Zanimljiv je rezultat da su od 120 učenika/ca svi rekli da im se sviđa ovakav tip sata koji uključuje korelaciju između glazbene kulture i tjelesne i zdravstvene kulture, što potvrđuje

drugu hipotezu da će učenici nakon nastave u kojem će se provoditi korelacija glazbe, pokreta i plesa s vedrijem raspoloženjem krenuti na slijedeći nastavni sat.

Iako se svima svidio takav tip sata, jedan učenik ne bi volio ponovno imati takav sat.

Pregledom ocjena koje su učenici davali plesnim koreografijama autor je došao do zaključka da je učenicima bilo zanimljivije učenje novih pokreta od onih pokreta koje su već znali. Najme pjesma D.J. Bobo-a Chihuahua je bila prva po redu i dobila je najveću ocjenu. Učenici nikada prije nisu vidjeli te pokrete koji su pratili pjesmu. No iako je bilo dosta pokreta koje je autor pokazivao kroz pjesmu, učenici su ih lako savladali, jer su to većinom bili prirodni oblici poput poskoka, hodanja zamaha rukama itd. Tako se potvrdila i prva hipoteza da će učenici na plesnu glazbu brzo savladati osnovne koračne strukture koje će biti zadane. Kroz naredne pjesme dobar dio pokreta se ponavljao. Koreografija koja je najveću iscrpljenost izazvala kod učenika bila je ona za pjesmu Rigga ding dong song radi učestalog i brzog skakanja. Kao što je autor i očekivao, većina učenika je sjelo ili leglo na pod nakon pjesme. Ista takva reakcija je bila i kod djece koja su plesala uz animacijski tim u programu Mini Disco, odakle je autor i preuzeo pjesme i pokrete.

Iako je autor očekivao da će, radi sviranja uživo na gitari i zajedničkog pjevanja, pjesma Kad si sretan dobiti veću ocjenu, ona je naprotiv dobila najnižu. To je pjesma čije pokrete i riječi znaju većina djece čak i u predškolskoj dobi. Tako je autor zaključio da je djeci interesantnije učenje novih pokreta nego ponavljanje već znanih.

Gibanje uz glazbu i ples su aktivnosti u kojima učenik razvija motoričke i ritamske sposobnosti, razvija kognitivne funkcije, stiče znanja i vještine potrebne u društvenim odnosima. Stoga su potrebni u radu s učenicima nižih razreda osnovne škole. Ova je radnja prilog pristupu rada s koreliranim ili integriranim nastavnim predmetima, u ovom slučaju, glazbe te tjelesne i kineziološke kulture.



## 9. LITERATURA

1. \*\*\*. (1980). Opća enciklopedija. Zagreb: JLZ.
2. Božić, D., Ilić, O. i Mercandel, T. (2012) *Folklorni plesovi Istre Strukture suvremenog i mažoret plesa*. U rukopisu. Pula: Odjel za odgojne I obrazovne znanosti.
3. Findak V. (1992). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture : priručnik za nastavnike razredne nastave*. Zagreb, Školska knjiga
4. Kroflič, B. in Gobec, D. (1995). *Igra – gib – ustvarjanje – učenje: metodični priručnik za usmerjene ustvarjalne gibno-plesne dejavnosti*. Novo Mesto: Pedagoška obzorja.
5. Ladešić, S., Mrgan, J. (2007.). *Ples u realizaciji tjelesne i zdravstvene kulture*. 16. Ljetna škola kineziologa RH., Zagreb, Inter nos d.o.o.
6. Loiacono-Husain, A. *Senso e percezione*. Copyright Alta Scuola Pedagogica, Locarno, in <http://www.dalcroze.it> preuzeto 12.5.2012.
7. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske
8. Ministarstvo znanosti , obrazovanja i športa. *HNOS – Nastavni plan i program za osnovnu školu*. Zagreb, kolovoz 2006
9. Staccioli, G., Biach, C. *Il grano è maturo. 23 danze collettive per la scuola di base*
10. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji G. (2005). *Plesne strukture djece mlađe školske dobi*. *Život i škola*. 14 (2/2005).
11. Virgilio S.J., (2009). *Aktivan početak za zdrave klince*. Lekenik, Ostvarenje d.o.o

### WEB IZVORI:

1. <http://www.all-about-chihuahuas.com/dj-bobo.html> preuzeto 3.7.2015.
2. [http://www.discogs.com/artist/7694-DJ-BoBo?filter\\_anv=0&subtype=Albums&type=Releases](http://www.discogs.com/artist/7694-DJ-BoBo?filter_anv=0&subtype=Albums&type=Releases) preuzeto 3.7.2015.
3. <http://www.diskografija.com/pjesma/li-la-lo-724.htm> preuzeto 3.7.2015.
4. <http://www.discogs.com/Black-Lace-Superman/master/171788> preuzeto 3.7.2015.
5. [http://www.discogs.com/artist/325530-Black-Lace?filter\\_anv=0&subtype=Singles-EPs&type=Releases](http://www.discogs.com/artist/325530-Black-Lace?filter_anv=0&subtype=Singles-EPs&type=Releases) preuzeto 3.7.2015.
6. <http://www.discogs.com/Luis-Oliveira-And-His-Bandodalua-Boys-Latin-Dance-Set/release/6015822> preuzeto 3.7.2015.
7. [http://www.discogs.com/artist/160358-Passion-Fruit?filter\\_anv=0&type=Releases](http://www.discogs.com/artist/160358-Passion-Fruit?filter_anv=0&type=Releases) preuzeto 3.7.2015.

8. <http://www.discogs.com/Passion-Fruit-The-Rigga-Ding-Dong-Song/master/200887>  
preuzeto 3.7.2015.
9. <http://www.famouschihuahua.com/chihuahua-song-and-lyrics/> preuzeto 3.7.2015.
10. [http://www.hrks.hr/skole/16\\_ljetna\\_skola/48.pdf](http://www.hrks.hr/skole/16_ljetna_skola/48.pdf)
11. [http://www.hrks.hr/skola\\_16.htm](http://www.hrks.hr/skola_16.htm) preuzeto
12. <http://www.igraonice.hr/ritmika.php> preuzeto 5.6.2015
13. [http://www.lyricsmania.com/superman\\_song\\_lyrics\\_black\\_lace.html](http://www.lyricsmania.com/superman_song_lyrics_black_lace.html) preuzeto  
3.7.2015.
14. [http://www.magistrix.de/lyrics/Passion %20Fruit/The-Rigga-ding-dong-Song-3501.html](http://www.magistrix.de/lyrics/Passion%20Fruit/The-Rigga-ding-dong-Song-3501.html) preuzeto 3.7.2015.
15. <http://projekti.unipu.hr/taarlog>, 3.7.2015.
16. <http://www.scena.ba/clanak/19236/predstavljamomazoretkinje-hkd-napredak-busovaca> preuzeto 3.7.2015
17. [https://www.youtube.com/watch?v=y1uOh\\_tKFuA](https://www.youtube.com/watch?v=y1uOh_tKFuA) preuzeto 3.7.2015.

#### IZVORI SLIKA:

1. <http://www.mgz.hr/hr/zbirke/zbirka-margite-i-rudolfa-matza,12.html>
2. [http://www.memo.fr/en/article.aspx?ID=PER\\_CON\\_106](http://www.memo.fr/en/article.aspx?ID=PER_CON_106)
3. <http://www.nndb.com/people/269/000092990/>
4. <http://www.trinitylaban.ac.uk/about-us/our-history/rudolf-laban>
5. [http://www.istra.hr/si/znamenitosti-in-aktivnosti/koledar-dogodkov/arhiv/7650-ch-0?&l\\_over=1](http://www.istra.hr/si/znamenitosti-in-aktivnosti/koledar-dogodkov/arhiv/7650-ch-0?&l_over=1)

## 10. POPIS PRILOGA

- DVD – video snimka koreografije
- DVD – video snimka održanih satova u OŠ Cres
- DVD – video snimka predstave *Kako je krtica ukrala sunce*

## 11. SAŽETAK

Gibanje uz glazbu i ples ima veliki značaj za dječji uzrast. Njime se, kod učenika, razvijaju motoričke i ritamske sposobnosti, kognitivne funkcije te se stječu znanja i vještine potrebne u društvenim odnosima. Predmet istraživanja u ovoj radnji bio je prihvaćanje načina rada koji uključuje korelaciju glazbe, pokreta i plesa kod učenika nižih razreda osnovne škole, pošto su studenti pozitivno reagirali na projektima u kojima je korištena takva korelacija. Cilj istraživanja bio je odgovoriti na pitanje koliko su djeca nižih razreda osnovne škole zainteresirana za glazbu gibanje i ples. Pošto se smatra da je ples je prirodno sredstvo izražavanja, potrebno je prepoznati ulogu koju glazba, pokret i ples ima u tjelesnom, emocionalnom, socijalnom, intelektualnom razvoju svakog djeteta. Zbog toga je postavljena hipoteza da će učenik na plesnu glazbu početi sam kretati i brzo će savladati osnovne koračne strukture koje će biti zadane. Glazba pokret i ples djeluju odgojno na cjelokupni razvoj i osobnost djeteta pa je na osnovu toga postavljena hipoteza da će učenik nakon nastave u kojem će se provoditi korelacija glazbe, pokreta i plesa s vedrijim raspoloženjem krenuti na sljedeći nastavni sat. Kako bi istraživanje bilo što uspješnije, korištene su različite metode istraživanja kao što su metoda razgovora, metoda snimanja na terenu, ankete te demonstracija. U realizaciji istraživanja učestvovala je populacija od ukupno 120 učenika u dobi od sedam do jedanaest godina osnovnih škola Frane Petrića u Cresu i Vladimira Nazora u Krnici. Prvi dio istraživanja je sadržavao praćenje i pokušaj kopiranja autorovih pokreta koreografije od strane učenika nižih razreda i to za pjesme *Chihuahua*, *Li la lo*, *Rigga ding dong song*, te *Superman song*, koje su puštane preko medija za reprodukciju glazbe i pjesme *Kad si sretan* koju je autor odsvirao na gitari, a djeca su pratila pjevanjem i pokretima koji idu uz tu pjesmu. Učenici su lako savladali pokrete, jer su to većinom bili prirodni oblici poput poskoka, hodanja, zamaha rukama itd. Tako se potvrdila prva hipoteza Nakon toga je slijedio drugi dio istraživanja koji je uključivao anketu sa deset postavljenih pitanja na koja su učenici dali svoje odgovore. Svih 120 učenika/ca se izjasnilo da im se svidio ovakav sat što je potvrdilo i drugu hipotezu. Iz istraživanja saznajemo još i da se učenici osim plesa i glazbe u nastavi bave i u izvannastavnim aktivnostima. Najčešće su to folklor i mažoret ples, ali i ritmika, suvremeni ples, umjetnički te klasični, odnosno društveni ples. Korelacija glazbe pokreta i plesa podržana je i od strane Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta, te je uključena kao mogućnost u planu i programu za osnovnu školu.

## 12. SUMMARY

Movement combined with music are of great value for children. They help evolve cognitive functions with students, motor skills and rhythmic abilities, and also help the growing of social skills. The subject of study for this thesis was the acceptance of work that involves the correlation of music, movement and dance with students of lower grades of elementary schools, seeing as students reacted well to projects that involved such correlations.

The goal of this research was to examine how much the students of lower grades of elementary school really care for and are interested in music, movement and dancing. Dancing is considered to be a natural way of expressing oneself. This is why it is important to recognize the role that music, movement and dancing have in the physical, emotional, social and intellectual growth of every child. With that said, the hypothesis of this study was that the student will easily master basic movement patterns and will eventually make his own when in contact with dance music. Another hypothesis was that dancing and music will positively affect the way the student will anticipate following classes if they involve music and dancing.

Various methods were used in order to make the study more successful. Methods such as talking and interviewing, taping, polls and demos. Whilst realizing the study a population of 120 students between the age 7 and 11 participated. Students of elementary schools Vladimir Nazor in Krnica and Frane Petrić in Cres. The first part of the study consisted of following and attempting to copy the authors dance routines to the songs *Chihauha*, *Li La Lo*, *Rigga ding dong song* and *the Superman song* which were played through a machine and the song *Kad si sretan* which was played on guitar by the author which the children sang along and danced to. The students easily mastered the moves seeing as they were pretty basic natural ones such as jumping, waving hands etc. This confirmed the first hypothesis. The second part of the study featured a poll of ten questions. All of the 120 students said that they liked this type of class which confirmed the second hypothesis. The study also showed that the students take up extra curricular activities such as folk groups, cheerleading, rhythmic, modern dances and similar activities all of which include dancing and music. The correlation of movement, music and dance is also supported by the Ministry of science, education and sports and is included as a possibility for elementary school programs.

## Anketna pitanja za učenike

1. Dob (godine) \_\_\_\_\_
2. Spol                    M    Ž
3. Je li vam se svidio sat koji uključuje tjelesnu i zdravstvenu kulturu i glazbu                    DA  
NE
4. Biste li željeli više puta godišnje imati ovakav sat                    DA  
NE
5. Ocjenite od 1 do 5 koji vam se ples najviše svidio (1-najmanje mi se svidio, 5-najviše mi se svidio)
  - 1) DJ BOBO – Chihuahua                    \_\_\_\_\_
  - 2) NOVI FOSILI – Li la lo                    \_\_\_\_\_
  - 3) PASSION FUIT – Rigga ding dong song                    \_\_\_\_\_
  - 4) BLACK LACE – Superman dance                    \_\_\_\_\_
  - 5) Kad si sretan                    \_\_\_\_\_
6. Idete li na neke od navedenih aktivnosti
  - 1) Folklor
  - 2) Mažoret ples
  - 3) Ritmika
  - 4) Suvremeni ples (breakdance, hip-hop)
  - 5) Umjetnički ples (balet)
  - 6) Klasični društveni plesovi (valcer, tango, quickstep)
  - 7) Ne idem
7. Ako idete kako se osjećate dok vježbate  

---
8. Ako ne idete koje biste aktivnosti željeli upisati
  - 1) Folklor
  - 2) Mažoret ples
  - 3) Ritmika
  - 4) Suvremeni ples (breakdance, hip-hop)
  - 5) Umjetnički ples (balet)
  - 6) Klasični društveni plesovi (valcer, tango, quickstep)
  - 7) Ništa od navedenog me ne privlači
9. Idete li u glazbenu školu?                    DA    NE
10. Ako da, koji instrument svirate  

---