

**UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT**

# **DIPLOMSKA NALOGA**

**TEJA KOCJAN**

Ljubljana, 2012



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športno treniranje  
Ples  
Aerobika

## **MODEL PLESNE ŠOLE ZA OTROKE**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

doc. dr. Meta Zagorc, prof. šp. vzg.

RECENZENTKA

doc. dr. Maja Bučar Pajek, prof.šp.vzg.

KONZULTANTKA

asist. dr. Petra Zaletel, prof. šp. vzg.

Avtorica dela

TEJA KOCJAN

Ljubljana, 2012

## ZAHVALA

Rada bi se zahvalila mentorici doc.dr. Meti Zagorc za vso njeno podporo in pomoč pri ustvarjanju moje diplomske naloge in ponujenih možnosti za razvoj plesa, ki je namenjen prav otrokom. Rada bi se zahvalila tudi nekdanji vrhunski plesalki Katarini Venturini, ki mi je omogočila, da svoje plesne programe za otroke vodim v njeni plesni šoli Plesna zvezda.

Recenzentki doc. dr. Maji Bučar-Pajek se zahvaljujem za pomoč pri diplomskem delu. Konzultantki doc. dr. Petri Zaletel se zahvaljujem za moj osebni napredek na področju aerobike.

Na koncu bi se rada zahvalila še mojim staršem in babici Ivanki, ki so me podpirali pri vsaki moji odločitvi in me spodbujali skozi celotno študijsko obdobje. Vsa leta so bili moji najboljši prijatelji, ki so mi stali ob strani. Z mano se veselijo vseh študijskih in ostalih uspehov, me spodbujajo in pomagajo ter z zanimanjem spremljajo vse moje odločitve.

Hvala lepa vsem!

**Ključne besede:** *otroci, ples, plesna šola, plesni pedagog, starši.*

## **MODEL PLESNE ŠOLE ZA OTROKE**

**Teja Kocjan**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012.**

**Športno treniranje, Teorija in metodika aerobike (dod. izbirni predmet: teorija in metodika plesa).**

**Število strani: 71, število slik: 18, število tabel: 4, število virov: 35.**

### **IZVLEČEK**

Zavedati se moramo, da so v današnjem času otroci vse bolj izpostavljeni stresnim situacijam. Za njihov normalen in zdrav razvoj je nujno potrebna gibalna dejavnost. V modernizirani in sodobni družbi otroci preživijo veliko več časa sede pred televizorjem in računalniki. Posledica tega je lahko slaba telesna drža in nepravilen položaj hrbtenice.

Prvi del diplomske naloge opisuje razvoj igre in otroškega plesa skozi čas. V nadaljevanju so opisane specifikne in socialno-psihološka dimenzija otroškega plesa.

Ker imajo veliko vlogo pri vključevanju otrok v plesne dejavnosti tudi starši, je eno poglavje namenjeno tudi tej tematiki. Predvsem plesni pedagogi v plesnih šolah se veliko srečujejo z njimi že takrat, ko starši pripeljejo otroke na plesne vaje ali na nastop.

V diplomskem delu je opisana tudi ustvarjalnost plesnega pedagoga in otroka, oblike plesne vzgoje, minimalni in optimalni pogoji za izvedbo plesne dejavnosti in sestava plesne ure.

V zadnjem delu diplomske naloge so predstavljene različne koreografije, ki so namenjene posamezni starostni skupini. Njihovo smiselno zaporedje vaj zagotavlja napredek na najbolj pomembnih ravneh otrokovega gibanja. Ohranja in stopnjuje gibljivost, medmišično koordinacijo, različne pojavne oblike moči, izboljšuje ravnotežje in sposobnost zaznavanja lastnega telesa skozi gib.

Diplomska naloga se zaključi s predlogom, kako izpeljati plesno urico za otroke in prikaže, kako z igrami popestriti učenje plesa.

**Key words:** *children, dance, dancing school, dancing teacher, parents.*

## **MODEL DANCE SCHOOL FOR CHILDREN**

**Teja Kocjan**

### **SUMMRARY**

Nowadays children are more imposed to stress situation. For their normal and healthy development the physical activities are necessary. In the modern and developed society children spend more time in front of TV and computers. That influence their bad posture and spine position.

The first part of the thesis presents development of game and children dance from the past till today. Further the socio-phisological dimension of children dance is presented. Since the role of parents is important, one chapter include this theme. Specially dancing teachers in schools meet parents, when they bring their children to dancing classes or performance.

In the thesis also creativity of dancing teachers and children is explained, as well as different dance education types, minimal and optimal conditions for dancing activities and class formation.

In the last part of the thesis different choreographies for different age groups are presented. Logical sequences are important for the development of children's movements. Preserves and enhances flexibility, intra-muscular coordination, various forms of power, improves balance and ability to identify one's own body through movement. The thesis is concluded with proposal, how to conduct dancing class for children and include different games.

# KAZALO

<b>1</b>	<b>UVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>PREDMET IN PROBLEM .....</b>	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>CILJI.....</b>	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>METODE DELA .....</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>OTROŠKI PLES .....</b>	<b>15</b>
5.1	OTROŠKE IGRE - PLES NEKOČ IN DANES .....	15
5.2	POSEBNOSTI OTROŠKEGA PLESA .....	16
5.3	SOCIALNO-PSIHOLOŠKA DIMENZIJA OTROŠKEGA PLESA .....	18
5.4	GIBALNI IN PLESNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA IN MLAJŠEGA ŠOLSKEGA OTROKA .....	20
5.4.1	KAJ PRAVI KURIKULUM ZA VRTCE.....	20
5.4.2	PLESNOST .....	21
5.4.3	POMEN SPODBUD IN METOD ZA RAZVOJ PLESNOSTI .....	22
5.5	PRIMERNE PLESNE VSEBINE PO STAROSTNIH STOPNJAH .....	23
5.6	UČENJE OTROKA NA PLESNIH VAJAH.....	28
5.7	USTVARJALNOST OTROKA .....	30
5.7.1	USTVARJALNO GIBALNA IMPROVIZACIJA .....	31
<b>6</b>	<b>OTROŠKI PLES Z VIDIKA STARŠEV .....</b>	<b>33</b>
6.1	AMBICIJE STARŠEV .....	34
6.2	SPODBUDE STARŠEV IN VPLIV NA PLESNO UDEJSTVOVANJE OTROKA	35
<b>7</b>	<b>VLOGA PLESNEGA PEDAGOGA .....</b>	<b>37</b>
7.1	AVTORITETA.....	37
7.2	USTVARJALNOST PLESNEGA PEDAGOGA.....	39
<b>8</b>	<b>PLESNA VZGOJA.....</b>	<b>42</b>
8.1	OBLIKE PLESNE VZGOJE.....	42
8.1.1	SKUPNA OBLIKA.....	42

8.1.2	SKUPINSKA OBLIKA .....	42
8.1.3	INDIVIDUALNA OBLIKA .....	43
8.2	SMOTRI IN NALOGE PLESNE VZGOJE .....	44
8.3	PLESNA VZGOJA PREDŠOLSКИH OTROK - DO TRETJEGA LETA STAROSTI .....	44
<b>9</b>	<b>USMERITVE ZA LAŽJE IZVAJANJE PLESNIH URIC.....</b>	<b>46</b>
9.1	MINIMALNI IN OPTIMALNI POGOJI ZA IZVEDBO PLESNE DEJAVNOSTI ZA OTROKE .....	49
<b>10</b>	<b>SESTAVA VADBENE ENOTE PRI PLESNI URICI .....</b>	<b>50</b>
10.1	PRIPRAVLJALNI DEL – OGREVANJE .....	51
10.2	GLAVNI DEL – UČENJE NOVIH KOREOGRAFIJ ALI PREPLESAVANJE ŽE ZNANIH OTROŠKIH PLESOV .....	52
10.3	SKLEPNI DEL – UMIRJANJE TELESА IN KRATEK POGOVOR .....	53
<b>11</b>	<b>CELOLETNI PLESNI VRTEC.....</b>	<b>55</b>
11.1	PRIMER PLESNE URICE ZA MINI IN MALE ZVEZDICE.....	57
11.1.1	UVODNI DEL VADBENE ENOTE.....	57
11.1.2	GLAVNI DEL VADBENE ENOTE .....	58
11.1.3	ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE.....	66
<b>12</b>	<b>SKLEP .....</b>	<b>67</b>
<b>13</b>	<b>LITERATURA .....</b>	<b>69</b>



# 1 UVOD

Ples je način izražanja samega sebe, svojih čustev in trenutnega počutja. Z njim želimo sprostiti odvečno energijo, ki se je nabrala v nas. Prav tako kot odrasle, ples sprošča in razveseljuje tudi otroke. Glasba in gibanje izzivata čustvena doživetja in raznovrstna ugodja. Pri otrocih ples velikokrat spremlja močan smeh in vrisk. S tem nam sporočajo, da neznansko uživajo.

Zaradi daljšega delovnika staršev otroci v vrtcih ostajajo od jutra pa vse do njihovega zaprtja; zaradi devetletne šole so že zelo majhni primorani kar nekaj časa dnevno sedeti v šolskih klopeh, vedno več imajo popoldanskih nalog in aktivnosti, pri kateri vsaka od njih zahteva poslušnost, učenje in pomnjenje.

»Otroci po vsem svetu poskakujejo, se vrtijo, se prekopicujejo, tekajo; v sebi nosijo prirojeno potrebo po gibanju. Že kot starši in kasneje kot učitelji, smo jim dolžni omogočiti, da lahko ta pohlep po premikanju na vse možne načine zadovoljijo« (Zagorc, 2006). Otroci so naše bogastvo, zato moramo poskrbeti, da bomo sooblikovali pozitivne in sposobne prihodnje rodove.

Posamezna področja otrokovega razvoja so v predšolskem obdobju telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno močno povezana. Otrokov doživljanje in dojemanje sveta temeljita na informacijah, katere izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja in izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah (Videmšek in Pišot, 2007).

Otrok z gibanjem zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša kaj zmore s svojim telesom, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. Otroku daje občutek ugodja, varnosti in veselja, torej dobrega počutja. V gibalnih dejavnostih predstavlja telo izhodiščno točko za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Videmšek in Visinski, 2001).

Otrok se igra z gibanjem telesa kot posameznik, v paru ali skupini. Postopoma občuti in se zaveda svojega telesa ter raznovrstnosti gibanja, časa in prostora. Ob najrazličnejših glasovih in glasbenih spremljavah (šumu, tlesku, udarcu, zvoku, pesmi, glasbi) se otrok giba v ritmu,

se na poseben način izraža, sprošča svoja občutja, čustva in misli ter ustvarja (Marjanovič Umek, 2001).

Poleg sproščenosti, veselja in ugodja, ki ga doživljamo med plesom, pa ima ples tudi velik vpliv na razvoj »socialnih sposobnosti«.

Spodbuja stike z drugimi, vliva zaupanje, razvija občutljivost, prilagodljivost, sodelovanje, skupinsko reševanje problemov, upoštevanje pravil, vzdrževanje pozornosti, vodenje in podrejanje, iniciativnost in sodelovanje pri najrazličnejših aktivnostih (Zagorc, 1992).

Med plesom otrok sprošča energijo, osvaja nova motorična znanja in razvija socialne sposobnosti, razvija pa tudi znanja z drugih področij dejavnosti.

Kot usmerjevalka plesa in aerobike sem se že v času svojega študija posvetila poučevanju plesa in aerobike, predvsem poučevanju otrok. Menim, da učitelji v šolah otrokom posvečajo premalo vsebin, povezanih z gibanjem in plesom. Sem mnenja, da so ravno otroci tisti, ki potrebujejo pravilno načrtovane vadbe in ustreznega pedagoga. Kot avtorica diplomskega dela, se že več let ukvarjam s poučevanjem plesa, predvsem na področju predšolske in šolske plesne vzgoje. V šolskem letu 2008/2009 sem dobila priložnost postati vodja otroškega programa v priznani plesni šoli. Začela sem oblikovati otroški program, ki zajema:

- celoletni plesni vrtec za otroke stare od 3 do 6 let,
- celoletno plesno šolo za otroke stare od 6 do 11 let,
- športne dneve za osnovne šole,
- športne dneve za srednje šole,
- rojstnodnevne zabave s plesom,
- poletno plesno šolo.

Tema diplomske naloge je oblikovati model plesne šole za otroke in predstaviti nekaj novih koreografij, ki so primerne za posamezno starostno skupino. S to diplomsko nalogo bi želela učiteljem v plesnih šolah, učiteljem športne vzgoje, vzgojiteljem v vrtcih in tudi staršem posredovati informacije o tem, kakšne so vsebine plesne vzgoje, katere so primerne metode za poučevanje, katerim drugim pogojem je potrebno zadostiti za uspešno plesno dejavnost.

Naloga predstavlja uporaben pripomoček pri poučevanju plesnih vsebin, primernih za različne starostne stopnje. V nalogi je posebej predstavljen primer plesne urice za določeno starostno skupino.

**Glavni namen diplomske naloge je:**

- opisati otroški ples nekoč in danes,
- predstaviti posebnosti otroškega plesa,
- opisati primerne plesne vsebine po starostnih stopnjah,
- predstaviti socialnopsihološko dimenzijo otroškega plesa,
- predstaviti kako poteka učenje otroka na plesnih vajah,
- predstaviti otroški ples z vidika staršev in plesnih pedagogov,
- predstaviti ustvarjalnost otroka in plesnega pedagoga,
- predstaviti minimalne in optimalne pogoje za izvajanje plesne dejavnosti ter sestavo vadbene enote,
- predstaviti primer plesne urice in koreografije, ki so primerne za določeno starostno stopnjo.



Slika 1: Otroci med poletno plesno šolo

## 2 PREDMET IN PROBLEM

Ples je povezava najrazličnejših gibov, ki so lahko oblikovani na raznovrstne načine v različnem ritmu, tempu in zvrsti glasbe. Izvedeni so lahko v različnih ravneh in smereh prostora. Ples vsebuje izraznost, dinamičnost, estetiko, emocionalnost ter tudi tekmovalnost in borbenost, ko govorimo o tekmovalnem plesu (Prosen, 2008). Ples je del kulture, umetnosti in športa. Za vsakega izmed nas predstavlja nekaj svojega in vsak ga razume po svoje. Razvil se je spontano in predstavlja užitek, sprostitvev, socialne stike, nekateri se z njim izražajo, drugi črpajo energijo, nekateri so v njem aktivni kot plesalci, drugi le pasivni gledalci, ki uživajo ob plesnih spektaklih. Spet tretji v njem vidijo tekmovalnost, lastno dokazovanje, vir zaslužka itd.

Gibalne aktivnosti imajo velik pomen v življenju otroka, zato bi morale biti prisotne pri vsakem posamezniku. Prekomerna telesna teža in debelost, ukrivljenost hrbtenice, stres, druge kronične in duševne bolezni so posledica telesne neaktivnosti. Gibalna dejavnost vidno vpliva na rast, razvoj, psiho-socialno raven otroka. Poleg tega pa so otroci, ki so gibalno aktivni, bolj polni energije, so zdravi in zadovoljni z življenjem, manj so obremenjeni s šolskimi obveznostmi, ne preživijo toliko časa pred televizijo in računalnikom. Zato je toliko bolj pomembno, da poskrbimo za aktivno in zdravo življenje otrok.

### 3 CILJI

**Cilji diplomske naloge so:**

1. oris zgodovinskega ozadja in kulture, iz katere izhaja otroški ples,
2. predstavitev posebnosti otroškega plesa,
3. predstavitev socialno-psihološke dimenzije otroškega plesa,
4. predstavitev primernih plesnih vsebin za določeno starostno stopnjo,
5. opisati kako poteka učenje otroka na plesnih vajah,
6. predstavitev otroškega plesa z vidika staršev in plesnega pedagoga,
7. opisati ustvarjalnost otroka in plesnega pedagoga,
8. predstaviti minimalne in optimalne pogoje za izvedbo plesnih uric za otroke,
9. prikazati primer plesne urice za določeno starostno stopnjo,
10. dopolnitev literature na področju plesa za otroke.

Namen mojega diplomskega dela je preko gibanja in plesa prispevati k bogatejšemu razvoju otrok, predvsem spodbuditi ljubezen do plesa. Otrokom moramo nuditi plesno dejavnost, ki razvija ustvarjalnost, zdravo tekmovalnost, občutek uspešnosti in zadovoljstva s samim seboj. V ospredju naj bi bil otrok, njegova osebnost, individualne značilnosti in sposobnosti, ne pa izdelovanje virtuosnih plesalcev.

## 4 METODE DELA

Diplomska naloga je monografskega tipa, saj so v njej uporabljene informacije in podatki pridobljeni iz knjižničnih in elektronskih medijev. Uporabljena je deskriptivna metoda dela.

Vsebina temelji na proučevanju domače in tuje literature s področja plesa ter na lastnih izkušnjah, ki so bile pridobljene pri delu v vrtcu Kozarje in plesni šoli Plesna zvezda v Ljubljani. Vključila sem znanja s področja plesa, aerobike, gimnastike in didaktike, ki sem jih pridobila v času svoje plesne poti in študija na Fakulteti za šport. Predvsem mi pa največ pomeni to, da bom lahko iz lastnih izkušenj opisala model plesne šole za otroke, ki sem ga sama uspešno načrtovala in izvedla.

Primeri koreografij in plesnih uric, ki so predstavljene v diplomskem delu izvajam že tretje šolsko leto. Zato so predstavljene koreografije dobro preizkušene tudi v praksi in jih otroci resnično radi plešejo.

Naloga je opremljena s fotografijami in opisi, ki so moje lastno delo. Slikovno gradivo sem posnela v plesni šoli Plesna zvezda.

Glavni vir plesno-gibalnih iger predstavlja otroški program plesne šole Plesna zvezda, ki je prilagojen starosti otroka.

Glasbo, ki sodi k plesno-gibalnim igram, je mogoče kupiti v prosti prodaji, dostopna pa je tudi na internetu. Večina pesmi je domačega izvora. Izvajajo jo znani in priljubljeni domači glasbeniki, kot so: Romana Kranjčan, Čuki itd.

Koreografije so opisane v tabelah. Pred vsakim zapisom koreografije je zapisan naslov, izvajalec in besedilo glasbe, na katero je sestavljena posamezna koreografija.

Načini zbiranja dostopnega dokumentacijskega gradiva (elektronskega in knjižnega) ter virov so bili:

- študij literature,
- metoda opazovanja,
- iskanje virov prek svetovnega spleta.

## 5 OTROŠKI PLES

### 5.1 OTROŠKE IGRE - PLES NEKOČ IN DANES

Otrok je v slovarju Slovenskega knjižnega jezika definiran kot človeški potomec v odnosu do staršev, igra pa je otroška dejavnost, navadno skupinska, za razvedrilo, zabavo (računalniški program SSKJ, 2003). Razvijanje otroških iger, igrač, medsebojnega sodelovanja na različnih področjih, ki so človeku nudila zadovoljstvo, igranje, se je razvilo že pri prvih civilizacijah.

Korenine plesa torej segajo že v prazgodovinska obdobja. Zgodnji ples je bil močno navezan na religijo in njene običaje. Šele v dolgih letih ločevanja od religije je ples postal priznana estetska oblika aktivnosti ljudi.

Igrače in igre so poznali že Egipčani, stari Grki, Rimljani; že takrat so bile znak bogastva. V starem Egiptu so predstavljale celo kultne predmete in so jih polagali k umrlim v grobnice. Prav tako so bile v 19. stoletju igračke zelo dragocene, saj so se otroci z njimi slikali (Ziherl, 1999).

Igra - ples kot ena od pomembnih funkcij v človeškem življenju, še posebej v otroštvu vsakega posameznika, je s časom dobila popolnoma nove okvire. Prvi na naših tleh je besedo igrača zapisal Primož Trubar, pred tem kot zapisana beseda ni bila v rabi. Otroške igre oziroma pesmi je v knjigi Slovenske narodne pesmi opisoval Štrekelj. Na tem področju etnološkega proučevanja pa je bil najbolj dejaven Niko Kuret. Ukvarjal se je s proučevanjem otroških iger in igrač. Prav tako pa je bil pri raziskavah zelo dejaven Narodopisni inštitut, ki je preko časopisa izpeljal široko akcijo zbiranja ljudskih iger na Slovenskem (Križ, 2003).

Igre se prenašajo iz roda v rod in imajo zelo stare korenine, ki se jih največkrat ne zavedamo. Te so dostikrat prisotne v vsakdanjem življenju otrok; ropotuljice, punčke, miniaturno pohištvo, frnikole, igre z žogo, z vrtavko, itd., otrok se jih začne učiti in spoznavati že v zgodnjem otroštvu in se jih uči skozi celo življenje, kasneje pa prenese to na svoje otroke (Križ, 2003).

Otroško izročilo je zelo pomembno za ohranjanje, saj se igre, izštevanke, posmehljivke, šege, uganke, plesi in pesmi, itd., ki so povezani z različnimi igrami, spreminjajo iz dneva v dan. Prav zaradi tega je pomembna ohranitev vsakršnega izročila in proučevanje le tega. Tu so

informacije neizčrpne, saj se skorajda vsak otrok igra drugače, oz. poje ali pleše drugače. Tudi Nežka Lubej je med prvimi zbrala veliko iger z melodijami in fotografijami vred, prav tako pa je v svojem uvodu poudarila pomembnost otroških iger in njihovega ohranjanja za lažje razumevanje otrok in njihovih potreb. Prav tako pa je zbrala tudi nošo, ki naj bi jo otroci nosili pri različnih igrah oziroma plesih. Vse to je izdala v knjigi »Pikapolonica, hvala za zlato kolo« (Lubej, 1997).

Na področju otroškega plesa v Sloveniji segajo začetki dela z najmlajšimi v leto 1959, vendar takrat pouk ni bil tako množičen kot je danes. Nekaj učiteljev je pričelo z delom v manjših skupinah ali posamično. Veliko bolj razvito je bilo delo z najstniki (7. in 8. razred osnovne šole). Prvi dve osnovni šoli, kjer so uvedli pouk družabnega plesa sta bili OŠ Škofja Loka in OŠ Vide Pregarc v Ljubljani. Ob koncu vsake sezone je bilo tradicionalno in republiško tekmovanje šolskih parov, ki traja še danes in se je preimenoval v Plesni festival mladih (Zagorc, 2001).

»Velikanski preskok je predstavljalo leto 1976, ko je plesna vzgoja za najmlajše na pobudo Radeta Divoviča postala sestavni del pouka v Pionirskem domu - Centru za kulturo mladih. Meta Zagorc se je zaposlila kot vodja plesna šole in ustanoviteljica oddelka za plesno vzgojo mladih ter pričela z uvajanjem plesnih krožkov po ljubljanskih šolah« (Zagorc, 2001).

## **5.2 POSEBNOSTI OTROŠKEGA PLESA**

Že vrsto let se ukvarjam z otroškim plesom, saj me vedno znova navdušujejo: otrokova domišljija, ustvarjalnost, spontano gibanje, čustvena izraznost, sproščenost, neomejenost in širina tematik ter plesnih in glasbenih zvrsti, s katerimi se otroci želijo spoznati. »Majhni otroci se izražajo celovito, čustveno in spontano: vriskajo, skačejo, jokajo, se valjajo po tleh, se objamejo in neposredno kažejo, kaj čutijo« (Vogelnik, 1993).

Otroci se že zelo zgodaj začnejo gibati ob enakomernem udarjanju kuhalnice, ob glasbi iz radijskega sprejemnika se zibajo sem in tja, ob petju pesmic se vrtijo, pri zvokih različnih inštrumentov izvajajo počasnejše oziroma hitreje gibe ipd. »Otrok dostikrat izjemoma enakomerno poskakuje ali enakomerno teka od predmeta do predmeta. Njegova največja slast je ravno v ritmičnem gibanju telesa, v vrtenju, v gunganju, pozibavanju, kar vse mu prinaša



veliko zadovoljstvo« (Zagorc, 2001). Kasneje otroci rajajo v krogu, korakajo v koloni, v ritmu imitirajo ter se spoznavajo z različnimi plesnimi zvrstmi in plesnimi koreografijami.

Pri otrocih lahko obravnavamo individualen ples, ples v paru in ples v skupini. Gre za otrokovo dožemanje, čustvovanje, izražanje, zorenje, izobraževanje, kot tudi za odnose med dvema ali več otroki, oblikovanje hierarhije v plesni skupini, prevzemanje pobude, izpostavljanje posameznega otroka (individualen ples) oziroma sinhronizacijo skupine.

V kulturnem pogledu vplivajo na otroški ples: kulturni običaji, zaželena oblačila, primeren čas plesanja, priljubljena glasba, spolna emancipacija predstave itn.

Otroški ples je zanimiv tudi zaradi pomembnih odnosov med otrokom, starši in plesnim pedagogom, kjer je velik poudarek na usklajevanju želja, pričakovanj in ciljev tako enih kot drugih. Zelo pomembna je dobra komunikacija med vsemi tremi člani in delovanje predvsem v otrokovo dobro. Otrok mora ritem, glasbo, pesem in ples začutiti. Potrebuje zgodbo in svoj domišljijski svet, ki spodbudi njegovo ustvarjalnost in gibalno kreativnost. Ta pot ga pripelje do plesa in prav je, da mu tako starši kot plesni pedagogi omogočijo plesno udejstvovanje preko igre in njemu znanih tematik. Poleg tega se otroci preko plesa učijo tudi socializacije, discipline, odgovornosti, prilagajanja, boljše prostorske predstave in celo lepega obnašanja, zato je še toliko bolj pomembno, da se plesa in ostalih pravil učijo postopoma ter spontano preko zgodb in ustvarjalnih iger.

Pri plesnih dejavnostih sta potrebna čas in postopnost. Začeti je potrebno preko zgodb in sproščenega ter ustvarjalnega gibanja. Kasneje bodo otroci že sami začutili potrebo po večji urejenosti skupine, ter spraševali pedagoge, kako se izvede določen gib, zanimala jih bo pravilnost koraka in koreografije bodo želeli tudi večkrat ponoviti. Mlajši otroci zato ne marajo, da na plesni urici večkrat odplešemo isti ples. Siljenje torej ni primerno; dosti bolje se obnese energično in strokovno usmerjanje otrok s strani plesnega pedagoga ter pozitivne spodbude s strani staršev.

Če povzamem, je otroški ples zanimiv zaradi svoje kompleksnosti in številnih pozitivnih vplivov na: zdravje, izobraževanje, motorične sposobnosti, telesno pripravljenost, osebno rast in socialne odnose.



Slika 2: Otroci med učenjem koreografije

### **5.3 SOCIALNO-PSIHOLOŠKA DIMENZIJA OTROŠKEGA PLESA**

Vsak otrok ima svoje potrebe, želje in cilje, ki jih pri plesni dejavnosti zadovoljuje oziroma izpolnjuje. Starši in plesni pedagogi naj bi mu pri tem pomagali in ga ustrezno motivirali. »Nikoli ne pozabimo, da morajo pri vsaki uri otroci najprej uživati v gibanju. Uporabimo najrazličnejše spodbude in jih za dobro opravljeno delo vedno nagradimo ali vsaj pohvalimo« (Zagorc, 1997). Otrok se uči predvsem socialnih odnosov, čustvenih odzivov in gibalnih vzorcev. Pri tem spoznava sebe in druge ter gradi na svoji samozavesti. »Plesno gibanje izredno veliko prispeva k samozavedanju, občutju uspeha in zadovoljstva, saj omogoča oblikovanje ustrezne telesne slike in vliva samozadovoljstvo, vpliva na vedenje, odnos do drugih in na oblikovanje stališč« (Zagorc, 1997). Velik poudarek je na otrokovi ustvarjalnosti, preko katere učenje vseh teh novosti občuti kot igro. »V plesu otrok ponazarja, se izraža z različnimi izraznimi sredstvi, zamišlja si položaje, gibanja, situacije - spreminja subjektivno realnost, se svobodno izraža na sebi lasten način. Gre za proces identifikacije in personifikacije, ki sta v obdobju odraščanja bistvenega pomena za razvoj otrokove osebnosti« (Zagorc, 2006).

Psihološka dimenzija otroškega rekreativnega plesa obsega različna področja: otrokove potrebe, cilje, motivacije, sposobnosti, čustvovanje, osebnostne značilnosti, različne konfliktna situacije, grajenje samopodobe, učenje, domišljivo in ustvarjalnost. Vendar na oblikovanje, delovanje in zaznavanje slednjih vpliva tudi plesno okolje, ki je del socialne dimenzije otroškega plesa.

Za ples je pomembna tudi socialna komponenta otrokovega razvoja. »Družbeno in kulturno okolje je bistvenega pomena za to, kako se bo razvila duševnost in osebnost posameznika« (Musek in Pečjak, 1996). Otrok opazuje plesnega pedagoga in starše, ki ga usmerjajo na njegovi poti. Od staršev se nauči različnih osebnostnih lastnosti, ki pomembno vplivajo na delo v plesni skupini. Zavzame neko stališče do plesa, fizične aktivnosti in izobraževanja ter se navzame športnega duha.

»Nekateri označujejo ples za obliko zabave, ki pomeni vrhunec družabnosti, saj se tu družijo in se pri tem lahko spoznavajo tudi popolnoma neznani ljudje obeh spolov« (Zagorc, 2006). Pri plesnih vajah se otroci že od malega učijo tudi odnosov med moškim in žensko ter tako izgubljajo nelagodje pri dotikih, učijo se sodelovati z nasprotnim spolom in uživati v njegovi družbi. Torej »prek plesa postajamo senzibilnejši na dogajanje v okolju. Sklepamo nova poznanstva, širimo krog prijateljev, s čimer se učimo socialnega prilagajanja in strpnosti« (Zagorc, 2006). V plesni skupini gre velikokrat tudi za druženje različno starih otrok, kar pripomore k hitrejšemu učenju posameznikov, izmenjavanju različnih izkušenj in prilagajanju tako mlajših kot starejših plesalcev.

## 5.4 GIBALNI IN PLESNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA IN MLAJŠEGA ŠOLSKEGA OTROKA

### 5.4.1 KAJ PRAVI KURIKULUM ZA VRTCE

Za izvajanje plesnih dejavnosti so pomembni predvsem naslednji cilji: doživljanje, spoznavanje in uživanje v umetnosti, spoznavanje posameznih umetniških zvrsti itd.

#### PRIMERI PLESNIH DEJAVNOSTI OD 1. DO 3. LETA

Otrok:

- si izmišlja gibe, gibalna zaporedja in telesne položaje;
- giba se in pleše s celim telesom, preizkuša možnosti gibanja posameznih delov telesa, kombinira zaporednost in hkratnost gibanja;
- preizkuša hitra in počasna gibanja, vezana in odsekana ter napeta in sproščena;
- preizkuša razliko med gibanjem in mirovanjem, med gibanji na mestu (*upogibanje, raztegotvanje, obračanje, nihanje na mestu*) in gibanji skozi prostor (*plazenje, plezanje, hoja, tek, skoki po prostoru*);
- preizkuša gibanje v različnih telesnih smereh (*dviganje, spuščanje, zapiranje, odpiranje, napredovanje, umikanje*), gibanja z veliko in majhno amplitudo, gibanja v različnih ravneh (*nizka, srednja in visoka*);

- doživlja in opazuje ples vzgojitelja, ples gosta plesalca.

Kurikulum za vrtce (1999), Zavod RS za šolstvo, str. 26.

#### PRIMERI PLESNIH DEJAVNOSTI OD 3. DO 6. LETA

Otrok:

- se z gibanjem in plesom izraža, komunicira in ustvarja;
- uri in občuti dele in celoto telesa v različnih načinih gibanja in mirovanja;
- razlikuje pozorno telesno delovanje in sproščanje;
- igra se in vadi koordinacijo in ravnotežje;
- opazuje, izvaja, pleše in razlikuje oblikovne prvine različnih mirovanj in gibanj na mestu in v različnih talnih in prostorskih vzorcih, v različnem tempu, ritmu in stopnjah napetosti ter sestavlja prvine v manjše in večje, bolj ali manj samostojne plesne celote;
- pri plesu opazuje in razlikuje odnose med deli telesa, med telesom in podlago ter predmetom, odnos s soplesalcem v paru in skupini;
- si zamišlja in ustvarja plesne vložke za dramske predstave in video.

Kurikulum za vrtce (1999), Zavod RS za šolstvo, str. 28.

Tako kot psihični procesi se tudi človekovo gibanje razvija z medsebojnim učinkovanjem osnovnih dejavnikov razvoja: dednih zasnov, okolja in lastne aktivnosti. Za pravilen razvoj motorike ni potrebna le podedovana živčno-mišična struktura, značilna za človeka, ampak tudi socialno okolje in samodejavnost (Kroflič in Gobec, 1995).

#### **5.4.2 PLESNOST**

Gibalni in seveda celotni psiho-fizični razvoj vključujejo tudi razvoj plesne sposobnosti ali na kratko plesnost.

Plesnost se razvija v sklopu celotnega duševnega in telesnega razvoja. Kaže se kot sposobnost, ki se razvija pod vplivom splošnih dejavnikov razvoja - dispozicij, spodbudnega okolja in posameznikove aktivnosti.

Plesnost temelji na gibalnem izražanju, ki je prvinska oblika človekovega izražanja, vezana na vsakdanje življenje in čustvovanje, izhajajoča iz nižjih razvojnih stopenj in zato nujno prisotna v vsakem človeku (Kroflič in Gobec, 1995).

Dosedanje izkušnje in raziskovanja na področju sodobne plesne vzgoje kažejo, da obstajajo dispozicije za izražanjem ustvarjanje z gibanjem v večji ali manjši meri pri vsakem človeku, le zbuditi jih je treba in spodbujati njihov razvoj (Kroflič, 1992).

V prvem, *drugem in tretjem* življenjskem letu se osnovne značilnosti plesnosti kažejo v naslednjih aktivnostih:

- spontano gibanje v izražanju čustev, v funkcijski igri, v usvajanju in spoznavanju okolice;
- opazovanje gibanja v okolici;
- usklajevanje gibanja z ritmom glasbe;
- poskusi posnemanja gibanja iz okolice (predvsem gibanja otrok in odraslih);
- usklajevanje gibanja s predmetom, s katerim otrok rokuje;
- izkazovanje gibanja, spretnosti na pobudo odraslih.

Plesnosti *tri in štiriletnega* otroka se kažejo v naslednjih značilnostih:

- gibanje je celovito, shematsko;
- gibanje je v skladu z ritmom glasbe ali besedila;
- gibanje je plesoče, sledi melodiji;
- v gibanju otrok obvladuje prostor;
- prilagaja se gibanju drugih otrok;
- vživlja se v gibanje v okolju in ga posnema;
- z gibanjem podoživlja čustva;
- oblikuje gibanje.

Osnove plesnosti *pet, šest, sedem*, letnega otroka se kažejo v naslednjih značilnostih:

- gibanje je razčlenjeno, obvladuje več različnih gibov istočasno in zaporedno;
- oblikuje prostor v skupini in samostojno, v ravni in v krožni liniji, v različnih smereh;
- natančno povzema gibanje in oblike v vsakdanjem življenju in naravi;
- povzema gibalne motive odraslih ali otrok ob poljubni tematiki ali brez nje;
- sledi ritmu in melodiji glasbe, jo doživlja in z gibanjem izraža;
- ustvarja lastne ritme v gibanju;
- ob poljubni spodbudi ustvarja nove gibalne motive;
- se vživlja v spodbude in se izraža z lastnim načinom gibanja.

Naštete zasnove plesnosti, ki se kažejo v gibalnem izražanju in ustvarjanju pet do sedemletnega otroka, se v *nadaljnjih razvojnih obdobjih* lahko bogatijo ali pa zamirajo, oziroma ne prihajajo do izraza. To je odvisno od bolj ali manj ustreznih spodbud iz okolja in od posameznikovih dispozicij (Kroflič in Gobec, 1995).

### **5.4.3 POMEN SPODBUD IN METOD ZA RAZVOJ PLESNOSTI**

V *predšolskem obdobju* ima pri razvijanju plesnosti večjo vlogo neposredna zunanja spodbuda kot predhodne otrokove izkušnje. Čim mlajši je otrok, bolj potrebuje spodbude za gibalno ustvarjanje v obliki sredstev in konkretnih vsebin; čim starejši je, več črpa iz svojih doživetij. Vse, kar otrok zaznava, postaja zanj neizčrpen vir spodbud. Zato jih črpamo iz

vsakdanjega okolja, iz narave, iz različnih umetniških področij in umetniško obdelanih tem, ki so blizu otrokom. Zato različne spodbude za gibalno izražanje in ustvarjanje povezujejo plesno vzgojo z drugimi vzgojnimi področji v celoto (Kroflič in Gobec, 1995).

V *šolskem obdobju* je lahko vir spodbud že razmeroma bogata zaloga otrokovih doživetij in znanj, pri samem pouku pa predstavljajo neizčrpen vir vsebine vseh učnih predmetov in področij, čeprav se zdi neizurjenemu učitelju to nemogoče (Kroflič in Gobec, 1995).

Razvoj gibalnega izražanja in ustvarjanja je možen le ob uporabi primernih vzgojnih metod. Ni dovolj, da z določenimi metodami razvijamo le tehnično obvladanje telesa in ga razvijamo do virtuoznosti, če ob tem zaostaja plesno doživljanje, izražanje in ustvarjanje. Seveda tudi tehničnega obvladanja telesa ne smemo zanemariti. Zato spodbujamo razvoj spretnosti, vzdržljivosti, prožnosti, koordinacije, kajti le tako bomo pripravili telo, da bo ustrezen plesni instrument, s katerim se otrok gibalno izraža in ustvarja. Uglasitev telesa, doživljanje ob gibanju, izraz in ustvarjanje dosegamo istočasno, eno s pomočjo drugega (Kroflič in Gobec, 1995).

## **5.5 PRIMERNE PLESNE VSEBINE PO STAROSTNIH STOPNJAH**

»Otroštvo postaja vse bolj projekt, ki potrebuje stalen nadzor razvojnih stopenj in vodenje. Otrok postaja na nov način odvisno bitje, ki stalno potrebuje prisotnost odraslih oseb, ki definirajo, skrbijo, svetujejo, upravljajo s sedanjimi in prihodnjimi duševnim in telesnimi potrebami otroka« (Ule in Kuhar, 2003).

Otrok mora pri plesnih aktivnostih razgibati celotno telo. Program mora biti prilagojen starostni stopnji, tako da je primeren za telesni razvoj otroka pri določeni stopnji. Na podlagi večletnih izkušenj predlagam pri plesni dejavnosti sledeče okvire gibalnih vzorcev, ki so primerne za različne starostne stopnje otroka.

### 3 – 4 LET

Otroci stari od tri do štiri leta naj se spopadajo s formacijami, kot so: krog, kolona, kača, kasneje pa tudi plesni par. Spoznajo naj različne nivoje plesanja - od nizkega (plazenja, lazenja, kotaljenja...) srednjega (korakanja v počepu...) do visokega (hoje po prstih, poskoki.....). Naučiti se morajo razlikovati med različnimi hitrostmi ritma, kot je pri plesu na primer oponašanje hitrega zajčjega skakanja ali počasne hoje medveda. Priporočeno je, da otroci pri ponazarjanju zgodb uprizarjajo tudi čustva (veselje, jeza, strah, žalost, presenečenje). Koreografije naj vsebujejo gibanje naprej, nazaj, gor ali dol ter vrtenje okoli svoje osi, kasneje pa lahko še premikanje desno in levo. Med učenjem posamezne koreografije si bojo otroci lažje zapomnili zaporedje gibov, če bomo zraven pripovedovali zgodbo, ali morda celo prepevali besedilo glasbe, na katero bomo kasneje plesali. Začnemo le z gibanjem rok ali nog, kasneje pa oboje povežemo v celoto plesnega gibanja telesa. Velik poudarek je torej na lastnem raziskovanju vsakega plesalca ter na njegovi ustvarjalnosti.



Slika 3: Skupina 3 - 4 leta starih otrok med plesno urico



## 5 – 6 LET

Otroke stare pet do šest let lahko učimo gibanja celega telesa, prepoznavo delov telesa in krajšimi zaporedji enega, dveh ali treh gibov. Zelo težko zdržijo v nekem položaju popolnoma nepremično za dlje kot par sekund, saj je otrokova energija telesa v nenehnem gibanju. Obvladali naj bi že določene plesne formacije, kot so krog, kača in kolona. Sami naj bi že znali tudi razločiti med hitrimi oziroma počasnimi ritmi ter nivoji plesanja. V tem obdobju že razumejo smer plesanja desno - levo v frontalni postavitvi, učimo pa jih plesati tudi desno - levo v krogu. Plesom v parih dodamo gibanje različno obrnjenih plesalcev (obrnjenih s pogledom drug proti drugemu in obrnjenih s hrbtom drug proti drugemu). Pri teh letih že obvladajo vrtenje para pod eno ali obema rokama, oziroma pod komolcem. Sledijo koreografije v krogu, kjer poznavao korake v in iz kroga ter plesanje po krožnici drug za drugim.



Slika 4: Skupina 5 – 6 let starih otrok med plesno urico

## 7 – 8 LET

Otroci imajo v tem starostnem obdobju že neverjetno sposobnost sprejemanja ogromnih količin podatkov in to brez večjega napora. Med drugimi sedem in osem letniki plešejo tudi v parih po krožni postavitvi, obvladajo plesne korake naprej, nazaj, desno, levo, pod komolcem, okoli partnerja idr. Spopadajo se z različnimi obrati v desno ali levo stran, kot so: obrat na obeh nogah, obrat na eni nogi (desna in kasneje še leva noga), učimo se različne obrate pri standardnih in latinsko ameriških plesih. Spoznavajo se z osnovnimi koraki pri različnih plesnih zvrsteh (rokenrol, latino, standard, hip-hop, jazz itn.). Koreografije so daljše, zato otroci pri tej starosti izboljšujejo tudi svojo sposobnost pomnjenja.



Slika 5: Skupina 7 – 8 let starih otrok med plesno urico

## 8 – 10 LET

Pomnjenje pri otrocih starih od osem do deset let je že zelo dobro, saj so koreografije že občutno daljše in zahtevnejše. Večinoma gre za kombinacijo plesa, ki že vključuje gibanje nasprotne roke in noge (desna roka in leva noga ali obratno), število obratov se postopno povečuje, kot se povečuje tudi sama hitrost plesanja. Otroci so sposobni plesati v skupini ali paru in to ne glede na to, če prvi plešejo drugače kot drugi. Posamezna koreografija lahko združuje solo ples, ples v paru ali manjših skupinah, frontalni ples ali obrnjeni v druge smeri in v krogu ali koloni. Koreografija lahko vsebuje tudi elemente različnih plesnih zvrsti, ki jih otroci že sami razločijo. Otroci pri teh letih si radi sami izmišljajo nove načine, kako kaj izvesti. Vsaka plesna ura bi tako morala vsebovati tudi čas za eksperimentiranje, s katerim bi spodbujali sposobnost ustvarjanja in razvijanja gibalnih idej. Otroci si zapomnijo snov iz prejšnjih ur in lahko dokaj hitro nadgrajujejo svoje znanje.



Slika 6: Skupina 8 – 10 let starih otrok med izvajanjem baletnih vaj

## 5.6 UČENJE OTROKA NA PLESNIH VAJAH

Pri plesnih vajah gre za psihomotorično učenje. Učimo se plesnih korakov, ki pa morajo biti osmišljeni, razloženi in postopno ponotranjeni.

Otroci se plesa učijo s posnemanjem in modelnim učenjem. Plesni pedagog sestavi, razloži in demonstrira določene gibalne vzorce. Plesalec jih poskuša razumeti in ponoviti za njim. Njegovo pomnjenje in izvedba vidnih gibov sta odvisni od otrokovih sposobnosti, zbranosti in drugih osebnostnih lastnosti (Musek in Pečjak, 1996).

Pri poučevanju otrok na plesnih uricah uporabljam svoj individualen način učenja. Po mojem mnenju lahko učenje plesa pri mlajših otrocih razdelimo v naslednje stopnje:

1. pravljica ter pogovor o zgodbi in nastopajočih osebah, živalih;
2. poslušanje in učenje pesmi;
3. pojasnitev in postopna demonstracija plesnih gibov s strani plesnega pedagoga;
4. razumevanje in posnemanje plesalca;
5. obnavljanje naučenega na prihodnjih plesnih uricah - z vsako ponovitvijo koreografije otrok potrebuje manj časa za priklic gibov v spomin;
6. otrok zna sam povedati zgodbo in odpeti ter hkrati odplesati koreografijo.

Velikokrat otroci v svojem plesnem pedagogu vidijo idola, katerega posnemajo in mu želijo biti podobni. Zato je poleg pravilnega podajanja znanja pomembno, da se pedagog otrokom kaže kot pozitivna osebnost. Izražali naj bi športen duh, spodbujali načelo fair playa, pazili na besedno izražanje in urejen videz, se kazali kot odgovorna oseba, bili ambiciozni ter imeli dobro plesno znanje. Tu moramo omeniti, da pri plesnem učenju otroka veliko pripomorejo tudi starši, od katerih otroci posnemajo od plesa. Če so bili sami nekateri plesalci oziroma sami radi plešejo in se udeležujejo plesnih prireditev in nastopov, bodo tudi njihovi otroci večinoma bolj zainteresirani za plesno udejstvovanje kot tisti otroci, katerih starši jih vpišejo na plesno dejavnost le zato, ker je ta aktivnost v skladu z njihovim urnikom.

Zaradi boljšega pomnjenja plesnih korakov moramo otrokom razčleniti gibe, jih osmisliti in poimenovati po kakšni otroku znani stvari. Same koreografije se sčasoma pozabijo, a se ohranjajo določni gibalni vzorci, kot so osnovni oziroma značilni koraki različnih plesnih zvrsti, ki jih otroci hitro priključijo v spomin.

Težje korake otroke učimo počasi in postopoma. Najprej se naučimo gibanje rok ali nog in šele na koncu oboje združimo in ponavljamo. Tudi težje koreografije se učimo postopoma - samo en del na prvi vaji, ki ga nato na drugi ponovimo in dodamo naslednji del. Medtem ko na tretji vaji ponovimo vse dotlej osvojeno znanje in naučimo koreografijo do konca.

Pri učenju plesa je torej pomembno otrokovo razumevanje tako zgodbe, pesmi in kulturnega ali zgodovinskega ozadja, kot razumevanje ter jasno povezovanje gibov v smiselno koreografsko celoto. Gre za učenje glasbenih, gibalnih, mentalnih in socialnih spretnosti.



Slika 7: Otroci med učenjem koreografije

## 5.7 USTVARJALNOST OTROKA

Ameriški raziskovalci so opredelili **štiri izhodišča ustvarjalnosti**. V smislu *okolja* na otroka vplivajo plesni pedagog in starši, ki mu omogočajo ustvarjalno okolje, ga spodbujajo k ustvarjalnemu mišljenju ter treningu ustvarjalnih veščin, medtem ko se v smislu *osebnosti* nanaša na to, da je ustvarjalnost odvisna tudi od vsakega posameznika posebej. Nekateri otroci so bolj ustvarjalni in jim je umetniško izražanje bližje kot drugim. Tretja dimenzija ustvarjalnosti je *proces*, ki ga večina avtorjev razume kot potek od faze priprave do inkubacije. Otroci zbirajo ideje in se o njih pogovarjajo, nato eno izberejo, jo izpolnijo in na koncu naredijo svoj plesni izdelek, kar je zadnja komponenta ustvarjalnosti, ki ji pravimo *produkt* (Trstenjak, 1981).

»Uporaba domišljije je v otrokovem odkrivanju gibanja temeljnega pomena, če le cilje in naloge prilagodimo njegovi starostni skupini in interesom« (Zagorc, 1992). Otroci si večinoma domišljajo, da so del živalskega sveta in izmišljenih likov iz pravljic, risank, revij ali knjig. Predstavljajo si njihovo gibanje, posebnosti, oglašanje in lastnosti ter jim v svojem domišljijem svetu poskušajo biti čim bolj podobni.

Otrok ima neko predstavo o živali, le tej doda nadnaravne lastnosti in to na nek svojstven, ustvarjalen način izrazi z mimiko in telesom. Prikazana zgodba je odraz njegovih sanj, izkušenj in podobnega. »Otrok se skozi igro znajde v povsem drugem svetu. Pravzaprav je že vsako ustvarjanje z gibom zanj igra, ki ne pozna svojega konca. Seveda je načinov igranja z gibanjem izredno veliko, na nas pa je, da damo otrokom možnost, da skozi igre bogatijo gibalna znanja, povečujejo svojo spontanost in spontanost improvizacije« (Zagorc, 1992).

Igre improvizacij so odlične za ustvarjalnost otroka, saj se vsak spopade z določeno tematiko ali nalogo, si jo drugače predstavlja in jo tudi na svoj inovativen način predstavi. Improvizacije so lahko popolnoma spontane ali pa vodene - otrokom je dana le tema, na podlagi katere sami ustvarjajo določene gibe, risbe, pesmi, zgodbe... Pri plesnih improvizacijah spodbujamo otroka k aktivnosti celega telesa, pri čemer raziskuje svoje gibalne zmožnosti, čustvena stanja, odnose s soplesalci, zaznava prostor in spoznava svoj govorni aparat, kar se odraža v njegov plesni zgodbi.

Pomembno je tudi, da je ustvarjanje **celostno**. Napaka nekaterih plesnih pedagogov je, da zgolj učijo plesne korake, medtem ko otroci potrebujejo tudi zgodbo. Navsezadnje so »znanstveniki ugotovili, da otroci potrebujejo stimulativen umetniški vzgojni program, saj

ima umetnost daljnosežen vpliv na telesni in intelektualni razvoj posameznika. Umetniška dejavnost namreč stimulira zavest o telesnih močeh, zmanjšuje mišične inhibicije, krepi predstavljalnost, prispeva k razvoju hkratnega zavedanja sebe in okolja, integrira zavedanje, spoznavanje, spominjanje, občutenje, pretok misli in akcijo« (Zagorc, 1992).

Otrok torej za svoj razvoj potrebuje predvsem svobodo za ustvarjalnost in naše minimalne usmeritve pri plesni vzgoji. Dopustiti mu moramo, da sanja in da v svojo domišljijo oblikuje gibe oziroma ples. Zato bi morali programi plesnih šol poleg koreografij vključevati vsaj kakšen del svobodnega ustvarjanja otrok oziroma improvizacije, kjer bi lahko vsak posameznik dodal svoj gibalni vložek k celotni skupini. Na takšni miselnosti morajo v prihodnje graditi tako plesni pedagogi in starši, kot tudi snovalci plesnega izobraževanja otrok.

### **5.7.1 USTVARJALNO GIBALNA IMPROVIZACIJA**

Improviziranje je najbrž druga beseda za »igranje«. Improvizacija pomeni sestaviti nekaj, izraziti ali narediti nekaj brez pripravljanja ali brez predhodnega razmišljanja. Tudi to je pomemben del na plesnega udejstvovanja, zato naj plesni pedagogi v svoj program dela vključijo tudi improvizacijo.

Ena od poti, s katero lahko pridemo do navdihnjenega, kreativnega izražanja je gib. Gibni material je za učenca - plesalca kot glina za kiparja, verz za pesnika, ali melodija za skladatelja... (Zagorc, 2008).

Ustvarjalni gib se je pokazal kot primerna metoda spodbujanja ustvarjalnosti otrok in oseb z blažjo, zmerno in težjo motnjo v razvoju in kot učinkovit pristop v procesu njihove socializacije, v integraciji otrok z motnjami sluha in govora, z otroki z vedenjskimi težavami pa tudi pri delu z nadarjenimi (Kroflič, 1999).

Učitelj naj bi učence - plesalce spodbujal k reševanju plesnih problemov na lasten in kreativen način. Ne pove kaj in kako naj izvedejo neko idejo (naučeni koraki), temveč od njih pričakuje odzivanje na idejo na njim lasten umetniški način, preko odkrivanja odgovorov znotraj njih samih (Zagorc, 2008).

Plesna improvizacija je obsežno in celovito odzivanje na različne spodbude. Na enako spodbudo se lahko različni ljudje različno odzivamo. Celo pri istem človeku lahko enaka spodbuda ob različnem času in v različnih okoliščinah zbudi različne odzive (Vogelnik, 1993).

Na svojih plesnih uricah z otroki uporabljam improvizacijo na različno glasbo. Poiskala sem različne vrste glasbe in izvedla tri ločene vaje:

- \* gibamo se v natančnem in neposrednem odzivu na glasbeni ritem in zgradbo;
- \* gibamo se v nasprotju z glasbo: np r počasi, k o je glasba hitra; hitro, ko je počasna; gibljemo se ob glasbenih premorih; umirimo se, ko glasba narašča itd.;
- \* v gibanju se prepustimo glasbenemu vzdušju ali temi, ne da bi natančno sledili ritmu, dinamiki ipd.

Pri mlajših otrocih uporabljam igro »plesni kipar« ali pa jih razdelim v dve skupini. Ena skupina zvočno posnema (z glasom, z drsenjem stopal, z mrmranjem itd.) npr. promet na cesti. Druga skupina z gibi ponazarja vlak, avtomobile, kolesarje, pešce, avtobus...



## 6 OTROŠKI PLES Z VIDIKA STARŠEV

Pedagogi v plesnih šolah opažamo vedno bolj ambiciozne starše in nepravilne pedagoške postopke. Menim, da se učitelji mlajših otrok ubadajo z vse večjimi zahtevami, medtem ko se starši ubadajo z vsemi aktivnostmi, ki se jim zdijo potrebne, da lahko njihovi otroci postanejo izobraženi in ustvarjalni posamezniki. Starši morajo otrokom predvsem prisluhniti in na osnovi otrokovih želja graditi svoja pričakovanja in zahteve. Obenem ne smemo pozabiti, da je plesni učitelj otrokov vzornik, ki ga usmerja, ga oblikuje v pozitivno športno osebo, odvrta od negativnih strani današnjega življenja, itn., zato ni vseeno kdo, kako in kaj ga poučuje.

»Raziskave vedno znova potrjujejo, da so starši najpomembnejše osebe v življenju odraščajočih mladih« (Ule, 2008). Otroci so najbolj navezani na svoje starše, s katerimi stekajo posebno vez. Še posebej v zgodnjih letih je prisotnost starša zelo pomembna, saj le-ta daje otroku občutek varnosti. Kasneje se otroci začnejo osamosvajati in si iskati prijatelje, ki prevzamejo nekatere vloge staršev, vendar ti vseeno ostanejo ključna opora v življenju mladega človeka.

Plesni pedagogi se pri svojem delu srečujejo z osebno in gibalno različnimi otroki, saj ima tako rekoč vsak od njih druge starše. Ko določeni starši v plesno šolo vpišejo neposlušne, nezainteresirane, razvajene ali brezvoljne otroke je delo plesnega pedagoga še precej bolj zahtevno kot bi bilo, če bi bili vsi njegovi plesalci poslušni, marljivi, dobrovoljni in bi ves čas aktivno sodelovali. Že tako mora pedagog ves čas prilagajati metode učenja, da na koncu vsi posamezniki v skupini osvojijo s programom določeno plesno znanje, če pa je v skupini še kakšen slabše vzgojen otrok, ima ogromno dodatnega dela še z njim.

Tako predšolski kot šolski otroci obiskujejo različne jezikovne tečaje, športne dejavnosti, glasbene šole in raznovrstne krožke. Opažamo, da otroci na plesno dejavnost velikokrat prihajajo utrujeni, saj večinoma poteka v poznih popoldanskih urah, zato je otroke tudi težko motivirati in jih naučiti.

Po drugi strani je vse težje staršem, ker se vse bolj soočajo z velikimi pričakovanji s strani otrok in družbe. »Seznam nujnosti, ki je vezan na predstavo o odgovornem starševstvu, je dolg: od otroških sob do počitnic, igrac in športa, plesnih in jezikovnih tečajev in ne nazadnje vse bolj podaljšanega izobraževanja in podaljšane materialne skrbi za otroke« (Ule in Kuhar, 2003).



Slika 8: Otroci po nastupu ob koncu prvega semestra

## 6.1 AMBICIJE STARŠEV

Starši želijo najboljše za svojega otroka, zato nekateri izrazijo željo, da bi bili fizično prisotni v plesni dvorani z argumentom, da jih njihov otrok potrebuje. Vendar je ena od stvari, ki se jih uči otrok na plesnih aktivnostih, osamosvajanje. Otroke mora slej ali prej postaviti na svoje noge, se znajti v skupini, naučiti se postaviti sam zase in se dobro počutiti tudi brez staršev v bližini. Starši pa mu morajo to dopustiti in zaupati plesnim pedagogom ter jim omogočiti, da otroka naučijo določenih spretnosti. Plesni pedagog mora imeti možnost avtonomnega in strokovnega dela.

Le nekaj staršev plesno dejavnost obravnava kot storitev, ki jo plačujejo zato od plesnega učitelja pogosto zahtevajo še dodatne aktivnosti z njihovim otrokom. Nekateri celo pričakujejo, da bo posvečal več pozornosti njihovemu otroku, ker naj bi bil le-ta po mnenju

staršev bolj sposoben od ostalih, a obveza plesnega pedagoga je objektivno delovanje. Zadolžen je za napredek vseh otrok v skupini in ne le posameznika.

»Osrediščenost staršev okrog svojih otrok vodi do vedno novih zahtev do otrok. Včasih so bili otroci dolžni predvsem spoštovati in poslušati starše, danes pa morajo streči zelo različnim pričakovanjem in zahtevam staršev« (Ule in Kuhar, 2003). Vedno bolj so jim pomembni otrokovi dosežki, dodatna znanja, vpisujejo jih na številne krožke, zaradi česar so otroci preobremenjeni. Za normalen razvoj pa otrok potrebuje gibanje, svobodo, prosto ustvarjanje in oblikovanje svojega domišljjskega sveta.

»Odrasli so večinoma navdušeni, ko vidijo dvajset malčkov, ki v taktu ploskajo z rokami, topotajo z nogami, kimajo z glavo in zraven še pojejo. Ne da bi kaj mislili strmijo, da lahko z ritmom in glasbo pripravimo že najmlajše do tega, da posnemajo najbolj neverjetne stvari« (Dirx, 1971). Vse preveč želimo pedagogi in starši otrokom že od malih nog privzgojiti red, disciplino in poslušnost, a obenem pozabljamo na otrokovo zadovoljstvo. Slednjega otroke ne najde v formiranju vrst na plesnih vajah, pri natančnih korakih ali iztegnjenih rokah. Zadovoljen je, če si lahko kaj izmisli sam, kakšen korak naredi po svoje, če lahko zavriska ali požgečka prijatelja. Tudi to je pomemben del plesne izobrazbe otroka, kar starši in tudi kakšni plesni pedagogi večkrat pozabijo.

## **6.2 SPODBUDE STARŠEV IN VPLIV NA PLESNO UDEJSTVOVANJE OTROKA**

Otroci potrebujejo razumevajoče starše, ki jim stojijo ob strani, katere zanima njihov napredek, jim pomagajo v težavah in jih pozitivno usmerjajo na njihovi razvojni poti.

Otroku, ki je nekaj novega osvojil zelo veliko pomeni, če osvojeno znanje lahko deli z okolico. Predvsem staršem zelo rad pokaže nove gibe, igre in nagajive šale, ki se jih je naučil na plesnih vajah, zato zanimanje starša zelo spodbudi pri nadaljnjem plesnem udejstvanju.

S strani starša je prav tako zelo pomembno, da otroku omogoči povezovanje s širšim družbenim okoljem oziroma plesnimi dogodki, ki se dogajajo okoli njega. S plesnimi animacijami, nastopi, plesnimi delavnicami, tekmovanji... otrok spozna različna plesna prizorišča, oblike plesov (solo, pari, skupina, množica), vrste plesov (valček, polka, hip-hop,

modern itd.) in različne možnosti udejstvovanja na teh dogodkih (otrok lahko pri plesu aktivno sodeluje oziroma sodeluje le kot gledalec in navijač).

Kljub temu brez uspešnega sodelovanja s plesnim pedagogom ne gre, saj tudi slednji nosi del odgovornosti za obetajoče plesno udejstvovanje otroka.



Slika 9: Otroci med nastopom

## 7 VLOGA PLESNEGA PEDAGOGA

Poučevanje otrok je odgovorno delo, saj s svojim obnašanjem, ravnanjem, zahtevami, tematikami in načinom poučevanja pedagog pomembno vpliva na otroka in njegovo nadaljnje življenje. Za otroke je značilno zelo dobro pomnjenje ter poistovetenje s svojimi idoli, kar so v veliki večini kar plesni pedagogi. Že leta 1971 je Dirx dejal, da »kdor vzgaja otroke, vzgaja jutrišnjega človeka« (Dirx, 1971), zato je toliko bolj pomembno, da plesni pedagogi na področju otroškega rekreativnega plesa strokovno delujejo in premišljeno uvajajo vsebine ter primerne metode poučevanja.

Jasno je, da »ples sam po sebi vzgaja celovito in zahteva tudi angažiran pristop« (Zagorc, 1992). Pomembno je tako konstantno izobraževanje in sledenje novostim v strokovni literaturi, kot tudi kvalitetno posredovanje znanja. Naloga plesnega pedagoga je, da na plesnih urah uvaja rekvizite, obravnava različne tematike, se dotika raznolikih čustvenih stanj, posveča pozornost vsakemu plesalcu posebej in tudi skupini kot celoti.

Otrokom moramo plesni pedagogi na primeren način omogočiti plesno izpopolnjevanje, vendar hkrati tudi zabavo in sprostitvev, ki jim večinoma primanjkuje.

*Sodobnega plesnega pedagoga naj ne zanima, ali bo učenec kdaj postal plesalec ali ne. Pomemben naj mu bo predvsem razvoj zmožnosti izražanj s plesnimi sredstvi. Izražanje, izvajanje, delitev ustvarjalnih izkušenj s soljudmi - to so potrebe in pravice slehernega človeka, zato naj bi jih umetnostna in tudi plesna vzgoja poudarjali in tudi zadovoljevali. Vsakdo lahko pleše - v mejah svojih zmožnosti. Ustrezno voden in prilagojen ples naj mlademu človeku omogoči sprostitvev in zadovoljitev potrebe po sproščujočem izražanju njegovih notranjih stisk, veselja in dvomov (Kos, 1982).*

### 7.1 AVTORITETA

Avtoriteta je moč plesnega pedagoga, ki ima ključno vlogo pri odločanju, postavljanju pogojev, vzpostavitvi reda in poteku pedagoškega procesa. Služi dobremu delovanju skupine, saj le-ta potrebuje voditelja, ki mu ostali sledijo in uspešno izpolnjujejo skupne cilje. Skupina

otrok za dobro, pozitivno in prijateljsko vzdušje ter delovanje nujno potrebuje učitelja, ki jih usmerja, spodbuja in vodi pri njihovi plesni rasti.

Pedagog si mora avtoriteto ustvariti sam. Predvsem je pomemben **prvi vtis**, ki ga le-ta pusti pri svojih učencih. Otroci venomer preizkušajo meje, kako daleč lahko gredo ter kaj smejo in kaj ne, zato je toliko bolj pomembno, da ima pedagog jasno zastavljene cilje, program ter pravila katerih se vedno drži. Po Dirxu (1971) se avtoriteta lahko kaže v obliki spoštovanja in strahu pred kaznimi a učenca lahko prepriča že sam zgled dobre in močne osebnosti.

V prvem primeru je avtoriteta dosežena s konstantnimi **grožnjami**, da bodo otroci v primeru nezaželenega obnašanja oziroma nesodelovanja deležni dodatnih fizičnih zadolžitev, da bodo prikrajšani za zabavne aktivnosti in materialne spodbude, da bo sledil pogovor s starši in podobno. To je ena izmed možnih poti, da pedagog doseže red in sodelovanje, vendar otrok v tem primeru od plesnih ur vsekakor odnese mnogo manj, kot če bi plesal zaradi lastnega užitka, osebnega interesa ter končnega zadovoljstva.

Zato je še toliko bolj pomembno, da pedagog sledi k **demokratični vzgoji**, ki temelji na pozitivnem skupinskem vzdušju, upoštevanju vsakega posameznika, skupinskem sodelovanju in poučevanju preko zgodb ter zabavnih vsebin, kar se otrokom tudi bolj vtisne v spomin. »Dober učitelj ne potrebuje palice, ni mu treba groziti. Pedagoške sposobnosti in ljubezen do otrok rodijo tudi v težavnejših okoliščinah bogat sad. Ker je otrokom zgled prav v tistem, kar od njih pričakuje, jih vzgaja k voljnosti namesto k poslušnosti. To je skrivnost njegove avtoritete, ki je povezana z ljubeznijo in ki je ni moč izsiliti, temveč jo moramo preprosto imeti« (Dirx, 1971).

Tako kot se sami verjetno raje družimo z odprtimi ljudmi in se z njimi pogovarjamo o marsičem, tako so tudi otrokom pedagogi bolj zanimivi **kot osebe**, ki imajo svoje hobije in domače živali ter z otroki delijo svoje pripetljaje in smešne nevšečnosti. Matos meni, da otroci vodji sledijo, če je le-ta »dovolj samozavesten, ustvarja veselo ozračje, deluje sproščeno, nevsiljivo, ustvarjalno in se je sposoben vživeti v druge« (Matos, 1994).

Predvsem je otrokom zanimivo aktivno druženje s pedagogom in »ni nič narobe, če nas tu in tam zanese, če se vključimo v igro, če tudi sami kdaj pa kdaj pretegnemo svoje telo, stečemo, poskočimo« (Zagorc, 1992).

Zato je, kot navaja Dirx, »vzgoja brez prisiljevanja, brez darila in brez udarcev umetnost, ki zajema opazovanje samega sebe, samokritiko, samovzgojo in precejšnjo mero potrpežljivosti«

(Dirx, 971). Na pedagogih je torej, da delujejo v tej smeri, se konstantno zavedajo svoje vloge in stremijo k takšnemu načinu dela.

## 7.2 USTVARJALNOST PLESNEGA PEDAGOGA

Ustvarjalnost je ena od ključnih lastnosti, h kateri morajo stremeti plesni pedagogi. Pedagog jo gradi s konstantnim iskanjem novih idej, gibov, koreografij, zgodb, iger, šal, animacij, metodičnih pristopov in načinov povezovanja skupine. Poleg tega mora sprejemati otroške novosti (na primer nove risane serije ali otroška glasba) v različnih medijih. Vse to je izhodišče za ustvarjanje pedagoga in njegovo inovativnost, kar mora kombinirati z že znanimi preizkušenimi metodami.

*Učitelj je subjekt sprememb (inovator). Obstajajo učitelji, ki ne delajo samo po navodilih nadrejenih oziroma centrov odtujene moči, temveč imajo ustvarjalni odnos do dela. To so učitelji, ki kreirajo inovacije, jih takoj prakticirajo in izboljšujejo. S spremembami lastnega dela dajejo svoj prispevek k razvoju izobraževanja na splošno in ustvarjajo možnosti za razvoj pedagoške teorije in prakse. V procesu emancipacije učitelja se bodo vse bolj odpirale možnosti za njegovo ustvarjalno vlogo v razvoju izobraževanja (Bezić, Lavrnje in Rafajc, 1990).*

Plesni pedagogi morajo biti ustvarjalni tudi pri izboru tehnik poučevanja. Poleg običajnih tehnik - jasnost, jedrnatost in podobno - se morajo posluževati tudi takih, ki otroke pritegnejo in spodbudijo k sodelovanju. Sodelovanje tako plesnega pedagoga kot tudi otrok pripomore k večjemu zanimanju otrok in konstantnemu razmišljanju ter izpopolnjevanju plesnega pedagoga.

»Ples je bolj ali manj zavestni izraz umetnikovega odnosa do sveta, ki ga obdaja« (Kos, 1982). Plesni učitelj je običajno pedagog poleg pedagoga tudi **koreograf**, ki oblikuje gibe in jih povezuje v plesno celoto. Ideje za koreografije črpa iz okolice, ljudi, izkušenj, dogodkov in trenutnih trendov. Neprestano mora opazovati, poslušati in spremljati vse okoli sebe, če želi ostati v koraku s časom.

Potrebno se je konstantno izobraževati, širiti področja poznavanja ter spoznavati nova gibanja, stile in trende. Kosova svetuje, da »naj bodo mentorji tako kot z ostalim dogajanjem v kulturi na tekočem tudi o plesnih predstavah poklicnih baletnih ansamblov in plesnih skupin, o plesnem programu na TV, najpomembnejših plesnih dogodkih na svetu« (Kos, 1982). Pomembno je spremljanje otroške literature in člankov, kar pripomore, da znanje pedagoga ostaja na nivoju oziroma se konstantno izboljšuje. Zaradi močne povezave plesnega področja z glasbo je potrebno tudi tu ves čas spremljati novosti ter zaradi vpeljave pravljčnih likov oziroma domišljjskih zgodb v proces učenja brati otroške knjige in revije ter slediti animiranim filmom, risanim serijam in ostalim aktualnim otroškim oddajam. Vse to pripomore k večji ustvarjalnosti pedagoga in posledično bolj domiselnim ter izpopolnjenim koreografijam.

Pri poučevanju otrok v plesnih šolah se plesni pedagogi srečujejo tudi z različnimi dilemami. Pogosto so programi plesnih aktivnosti zasnovani tako, da ugodijo predvsem željam staršev namesto otrok, kot bi bilo prav. Starši večinoma gledajo na otrokov napredek z očmi odraslih, pozabijo na njegovo starost in zakonitosti splošnega razvoja oziroma razvojne stopnje, skozi katere mora iti vsak od njih. »Otrok ima pravico do svojega otroštva, zato mora biti nastopanje v celoti prilagojeno in podrejeno otrokovim zmožnostim za nastopanje« (Gobec, 1982). Ravno zato morata biti program in način pedagogovega poučevanja točno določena in primerna za vsako starostno skupino posebej, saj je prezahteven program za otroka neprimeren oziroma celo škodljiv.

Že sicer se plesni pedagog spopada s pritiski, a najhujše na nastopih, kjer morajo prikazane koreografije oziroma program nastopa obvezno izpolniti pričakovanja staršev. Pedagog »mora zadostiti pričakovanja staršev, ki so poglavitno občinstvo ob nastopanju naših otrok« (Gobec, 1982). Če so pričakovanja prevelika, nastopi zahtevajo še več vaj, discipline in poslušnosti, kar ne ustreza plesni vzgoji otroka. »Vzgojitelji morajo vložiti v nastopanje otrok več truda, na drugi strani zahtevati od otrok več, kot večina otrok zmore ob normalnem trudu (celo starši pogosto izrazijo željo, naj bi vzgojitelji iz njihovih otrok čim več iztisnili). Tako preti nevarnost, da se otroci spremenijo v sredstvo nečesa, kar je izven njegovega sveta« (Gobec, 1982).



Pedagogova naloga je v prvi vrsti strokovno delo, ki naj bi temeljilo na pravilnem, zdravem in razumnem napredku otroka. Dora Gobec navaja:

*Namesto, da podredimo naše delo z otroki pričakovanjem občinstva, raje vzgojimo odrasle. Zato pripravimo za vsak nastop naših otrok uvodne besede, v katerih razložimo vzgojni postopek, s katerim smo pripeljali otroke do tu prikazanih rezultatov. Nevsiljivo, a nedvoumno nakažimo gledalcem, po katerih merilih naj ocenjujejo nastopanje otrok, da so ta merila pedagoška in ne toliko umetnostna. Poskusimo gledalcem povedati, da ob pripravi nastopov nismo usmerili otrok v pravilnost in urejenost izvajanja, ampak, da so red in zbranost le posledica ustvarjalne zavzetosti otrok do dejavnosti same. Namesto čim večje storilnosti pri izvedbi poudarjamo otroško neposrednost, svojevrstvenost, sproščenost, vživetost in prepričljivost. In ne pozabimo gledalcem zaželeli, naj uživajo v prisrčnosti naših otrok in se radostijo z njimi z vso otroškostjo, ki jo še nosijo v sebi (Gobec, 1982).*

## **8 PLESNA VZGOJA**

### **8.1 OBLIKE PLESNE VZGOJE**

V plesni vzgoji uporabljamo različne oblike vzgojnega dela. Oblike dela izbiramo glede na zastavljeni smoter, glede na značilnosti izbranih spodbud in glede na pogoje dela. *Oblike plesne vzgoje so:* skupna, skupinska, individualna (Kroflič in Gobec, 1995).

#### **8.1.1 SKUPNA OBLIKA**

Usmerjena gibalno-plesna igra je skupna, kadar se vsi otroci vključijo v plesno dejavnost. Ker so skupine večinoma številčno močne, naj bi skupne oblike redkeje uporabljali. Ta oblika dela je značilna za delo s tri-do štiri letnimi otroki. Izvirno in zanimivo pripravljenim usmerjenim dejavnostim se sčasoma pridružijo tudi težje vodljivi otroci (Kroflič in Gobec, 1995).

Menim, da je občasna uporaba skupne oblike smiselna v majhnih oddelkih ali kadar je prisotnih malo otrok (do 15). Vendar zaradi velikega števila otrok pri uporabi skupne oblike pogosto nastanejo prostorski problemi, zaradi utesnjenosti pa konflikti. Ni mogoče upoštevati načela individualizacije. Pri stalni skupni obliki ne moremo upoštevati različnih interesov otrok. Obstaja le možnost bolj ali manj avtomatičnega posnemanja gibanja vodje in individualno improviziranje ob glasbi. V rajalnih igrah z vlogami se otroci prej naveličajo, preden pridejo na vrsto, če je to skupna igra velikega števila otrok.

V praksi je skupna oblika marsikdaj še vedno prevladujoča oblika usmerjenih gibalno-plesnih dejavnosti.

#### **8.1.2 SKUPINSKA OBLIKA**

Usmerjena gibalno-plesna igra je skupinska, kadar se le del celotne skupine vključi v gibalno-plesno dejavnost, drugim otrokom pa pripravimo dejavnosti iz drugih področij. Plesni učitelj se intenzivneje ukvarja s plesno skupino, druge pa občasno kontrolira in usmerja po potrebi.

Običajno se otroci razporedijo v skupine po interesih, pri starejših otrocih pa interes včasih že pogojuje spol. Če bomo upoštevali značilnosti in potrebe otrok v skupini, bomo usmerjene gibalno-plesne dejavnosti pripravljali tako, da bodo enako privlačne za oba spola in za različne interese otrok. Naloga vzgojitelja oz. plesnega pedagoga je, da v otroku vzbuja nove interese in jih razvija tako, da otroka pritegne v novo dejavnost (Kroflič in Gobec, 1995).

Menim, da skupinska oblika dela torej omogoča boljšo organizacijo dela, boljšo izrabo prostora ter tesnejši stik med pedagogom in otroki. Skupinska oblika je prednostna oblika dela v gibalno-plesnih dejavnostih tako v homogenih kot v heterogenih skupinah.

### **8.1.3 INDIVIDUALNA OBLIKA**

Individualno obliko dela uporabljamo v usmerjeni gibalno-plesni dejavnosti po želji. V metodičnem postopku usmerjene plesno-gibalne dejavnosti uporabimo individualno obliko običajno v fazi razvijanja gibalnih motivov, ko otroci individualno ustvarjajo, rešujejo naloge, posamezno improvizirajo, plešejo. Oblike se v metodičnem postopku med seboj prepletajo in je individualna oblika ena izmed njih (Kroflič in Gobec, 1995).

Jaz med svojim poučevanjem uporabljam individualno obliko z otrokom, ki to želi, ali z otrokom, za katerega vem, da potrebuje več neposrednega telesnega stika. To je izrazito prav v eni od skupin, katero obiskuje deklica s posebnimi potrebami. Tudi v vrtcu je deležna individualnega dela s specialnimi pedagogi. Ker deklica zelo rada pleše in tudi motorično napreduje, sem se z njenimi starši in spremljevalko iz vrtca dogovorila, da občasno (približno enkrat mesečno) tudi ona obiše naše plesne urice. Tako njena spremljevalka vidi kaj se učimo in nato z deklico v svoje individualno delo vključita tudi plesno dejavnost. Deklica v plesu zelo uživa, zato jo spodbujam in ne zapostavljam. Ker tudi otroci iz skupine čutijo, da je z deklico nekaj narobe, se jo izogibajo. To se opazi predvsem takrat, kadar se učimo ali plešemo v parih. Zato se v takšnem primeru izognem situaciji tako, da je deklica moja soplesalka.



Slika 10: Otroci med vajo plesa v paru »Ob bistrem potočku je mlin«

## **8.2 SMOTRI IN NALOGE PLESNE VZGOJE**

Smotri plesne vzgoje so zastavljeni tako, da poskušamo z njimi zaobjeti kompleksnost, ki jo plesna vzgoja vsebuje. Ti zato vključujejo ožje plesne smotre, širše estetsko-vzgojne ter intelektualne in socialne vzgojne smotre.

Smotri plesne vzgoje so torej ožji gibalni in plesni ter širši vzgojni smotri, ki se prepletajo in povezujejo s smotri drugih vzgojnih in izobraževalnih področij ter tvorijo nedeljivo celoto (Kroflič in Gobec, 1995).

## **8.3 PLESNA VZGOJA PREDŠOLSKIH OTROK - DO TRETJEGA LETA STAROSTI**

Plesna vzgoja na tej stopnji ni specifično vzgojno področje, ampak pomeni nedeljivo celoto z vsemi vzgojnimi področji, ki pa se kasneje osamosvojijo. Otrokova aktivnost v prvih mesecih in letih se kaže zlasti v gibanju. Če otroku ustvarjamo možnost za gibanje, ga s tem spodbujamo h gibanju (Kroflič, 1984).

Otrok se do tretjega leta starosti ni sposoben sam vključevati v plesno dejavnost, ni dovolj samostojen in motorično razvit. Zato sem mnenja, da je vključevanje otrok mlajših od tretjega leta starosti nesmiselno. Tudi primeri plesne urice in različne koreografije, ki sem jih predstavila v nadaljevanju diplomskega dela, niso namenjeni otrokom mlajšim od tretjega leta. Opazila sem, da neke izvajajo plesne dejavnosti za otroke do tretjega leta starosti, v spremstvu staršev. Tudi jaz sem začela razmišljati v tej smeri in morda bom to moja naslednja izkušnja v prihodnosti.

## 9 USMERITVE ZA LAŽJE IZVAJANJE PLESNIH URIC

Pri uresničevanju načrtovanih gibalno-plesnih aktivnosti moramo plesni pedagogi upoštevati sledeče usmeritve:

**POZNAVANJE OTROK.** Pozorni smo na očitne posebnosti posameznih otrok v njihovem vedenju, reagiranju, gibalnem izražanju. Registriramo stopnjo razvitosti otrok, tako njihove motorike kot izraznih in ustvarjalnih sposobnosti. Zavedati se moramo razlik med otroki glede na tempo razvoja, osebnostne lastnosti, stil učenja in družinsko okolje. Pozorni moramo biti na posebnosti otrokovega gibalnega vedenja, ki bi morda kazale na kako posebnost, težavo v motoričnem ali čustvenem razvoju (Kroflič in Gobec, 1995).

**POZNAVANJE OKOLJA.** Spoznamo okolje v katerem deluje posamezna plesna šola in hkrati tudi materialne možnosti šole ali vrtca (prostorske, materialne, finančne).

**ŠTEVILČNOST SKUPINE** ki ne presega **12/14 OTROK**, saj je to osnovni pogoj za doseganje ugodne klime, zadovoljstva, uspešnosti in pravilnosti izvajanja predstavljenih plesnih delavnic.

Grajenje občutka **SPOSOBNOSTI, USPEŠNOSTI, ZADOVOLJSTVA S SAMIM SEBOJ.**

Spodbujanje **SPROŠČENOSTI IN DOMIŠLJIJE** v gibalnem izražanju - zamujeno se ne da več nadoknaditi.

**NE TEKMOVALNA IN NE PRETIRANO STORILNOSTNA USMERITEV:** Vodilo je vedno otrokova lastna želja po plesu, ki jo dodatno spodbujamo in motiviramo z občutkom zadovoljstva, veselja, zabave napreduje. Bistvenega pomena je, da otroci ob prvih plesnih korakih in gibalnem izražanju zares uživajo, da ljubijo ples.

## **PEDAGOŠKA NAČELA V PLESNI VZGOJI:**

- \* načelo kakovosti,
- \* načelo igre (pri otroku sta ples in igra vedno medsebojno povezana z njegovo domišljijo),
- \* gibanje in lastna aktivnost,
- \* interes otroka,
- \* individualizacija,
- \* načelo postopnosti,
- \* nazornosti in sistematičnosti,
- \* ustreznost razvojni stopnji,
- \* vztrajnost = napredek = zadovoljstvo = uspeh,
- \* načelo pestrosti in zabave,
- \* element prostora in časa (čim več se je otrok sposoben gibati, toliko večje območje osvaja in toliko več je sposoben dojemati tudi na drugih področjih njegovega razvoja. Otroci, ki ne nadzirajo svojega gibanja, pogosto tudi pomanjkljivo nadzirajo svoje vedenje in nasprotno: pri nadzorovanem gibanju, zavedanju lastnega telesa, je nadzorovano tudi splošno vedenje).

Po izkušnjah velika večina otrok **vztraja do konca šolskega leta**, ko sledi nastop ob koncu šolskega leta, ki je posebna nagrada za vsakega posameznega otroka in je tudi nujno potreben za oblikovanje otrokove pozitivne samopodobe in samozavesti. In še lepše je na nastopu videti zadovoljne in nasmejane obraze staršev.

Vsaka plesalka in plesalec ob zaključku šolskega leta prejme **PRIZNANJE ALI MAJHNO DARILO**.



Slika 11: Otroci po nastopu z nagrado



## **9.1 MINIMALNI IN OPTIMALNI POGOJI ZA IZVEDBO PLESNE DEJAVNOSTI ZA OTROKE**

### **MINIMALNI POGOJI**

PROSTOR:

\* razred, telovadnica, ustrezen večji prostor, igrišče.

PRIPOMOČKI:

\* radio (CD-ji),

\* drobni ritmični pripomočki,

\* materiali za ustvarjanje.

### **OPTIMALNI POGOJI**

PROSTOR:

\* plesna delavnica z ogledali, baletnim drogovi in ustrezno audio in video opremo.

PRIPOMOČKI:

\* audio oprema z ustrezno glasbeno zbirko,

\* video oprema z ustrezno video zbirko,

\* drobni ritmični pripomočki,

\* materiali za ustvarjanje,

\* blazine,

\* knjižnica oz. ustrezna plesna literatura.

Povzeto po ples - cilji šolske športne vzgoje (Zagorc, 1994).

## 10 SESTAVA VADBENE ENOTE PRI PLESNI URICI

Kovačeva (2009) meni, da je vadbena ura splošen izraz za eno vadbeno enoto in v vrtcu običajno traja 30 minut, v osnovni šoli 45 minut, v srednjih šolah pa pogostokrat pouk poteka v t.i. blok urah, ki trajajo 90 minut. Vadbena enota v društvu (klubu) lahko traja od 30 minut (cicibani) do več ur (npr. trening izbranega športa). Številni dejavniki vplivajo na čas trajanja vadbene ure, lahko rečemo tudi njenih posameznih delov. Ker imajo mlajši otroci slabšo koncentracijo, je potrebno za njih načrtovati manj zahtevno vadbena ura kot pa pri starejših otrocih. Mnenja o času vadbene ure pri športni vzgoji so različna. Sanders (2003) je mnenja, da naj pri predšolskih otrocih ura traja od 20-45 minut, Rajtmajer (1990) priporoča pri 3 do 4 leta starih otrocih 20 minut, pri 4 do 5 let starih 25 minut in pri 5 do 7 let starih 40 minut. Findak in Dalija (2001) pa predlagata pri 3 do 4 leta starih otrocih naj vadbena ura traja 25 minut, pri 4 do 5 let starih 30 minut in pri 5 do 6 let starih 35 minut (Videmšek in Pišot, 2007). Vadbena ura je zelo odvisna od ustvarjalnosti učitelja ali vzgojitelja, saj mora organizirati številne gibalne dejavnosti in jo narediti čim bolj zabavno in zanimivo. Tako bojo otroci bolj zainteresirani, ura pa bo lahko tudi daljša. Lahko jih izvajamo v zaprtih prostorih, na prostem zunaj, lahko pa kombiniramo del vadbene ure notri in del zunaj (Videmšek in Pišot, 2007).

### **Sestava vadbene ure:**

- PRIPRAVLJALNI DEL (uvodno ogrevanje in gimnastične vaje),
- GLAVNI DEL,
- SKLEPNI DEL.

## 10.1 PRIPRAVLJALNI DEL – ogrevanje

Uvodno ogrevanje traja nekje do 5 min in v tem delu poživimo otrokov krvni obtok, naredimo dobro in veselo razpoloženje v skupini ter spodbudimo otroke za vadbo. Ves čas so dejavni vsi otroci, zato izbiramo enostavne in njim že poznane gibalne naloge ali igre. Naslednji del pripravljalnega dela predstavljajo gimnastične vaje, ki naj bi trajale nekje do 8 minut, odvisno koliko so otroci stari. Izvajajo se lahko samostojno ali v paru, ob uporabi različnih športnih pripomočkov... (Videmšek in Pišot, 2007).

Ogrevanje je zelo pomembno, saj nam pomaga ogreti telo in tako otroke pripraviti na vadbo. Izvajamo ga 5 do 10 minut, preden začnejo položaji rahljati pomembnejše sklepe telesa in segrevati mrzle mišice (Pegrum, 2004).

Telo je treba najprej ogreti: tek na mestu, poskoki s kolebnico ali pozdrav soncu (elegantno zaporedje dvanajstih položajev, ki jih izvajamo kot eno samo neprekinjeno vajo in je namenjena predvsem pripravi telesa za nadaljnjo vadbo). Nato sledi niz vaj za povečanje gibljivosti celega telesa (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

Z ogrevanjem posameznih delov telesa počasi ter dosledno s pomočjo dihanja raztegujemo in uglašujemo mišice, sklepe, hrbtenico in okostje ter tako utrjujemo vse dele telesa. Spodbudimo obujanje senzibilnih čutov (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

Uvodni del ure je namenjen ogrevanju celotnega telesa, kjer ob nižjem tempu glasbe telo pripravimo na vadbo. Ogrevanje je zelo pomemben del ure saj zmanjšuje možnost morebitnih poškodb mišic in sklepov.



Slika 12: Otroci med ogrevanjem

## **10.2 GLAVNI DEL – učenje novih koreografij ali preplesavanje že znanih otroških plesov**

Traja približno do 20 minut. Tukaj izvajamo naravne oblike gibanj, bolj kompleksne športne dejavnosti in ritmično plesne dejavnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Glavni del plesne urice je namenjen predvsem učenju različnih koreografij in preplesavanju le-teh. Glavni del je časovno najdaljši del vadbene enote in naj ne bi trajala manj kot trideset minut. S poudarkom na razvoju posameznih zvrsti vadbe poskušamo uresničevati cilje vadbe. V ospredju je lahko ali razvoj tehnike (npr. učenje posameznih gibov - koreografij,...) ali razvoj določene motorične sposobnosti ali smiselna kombinacija več sposobnosti v isti vadbene enoti (razvoj osnovne koordinacije, gibljivosti, moči) ali celo več zvrsti vadbe v isti vadbene enoti. Pri učenju novih gibov in koreografij je potrebna velika koncentracija, zato jo izvajamo v začetku glavnega dela vadbe, ko je organizem še spočit.



Slika 13: Otroci na plesni uric - učenje koreografije

### **10.3 SKLEPNI DEL – umirjanje telesa in kratek pogovor**

Naredimo takrat, kadar vidimo, da so bile obremenitve proti koncu ure fiziološko in čustveno zahtevne za otroke. Ker jih želimo vrniti v normalno stanje, izvedemo igre, ki jih bodo umirile. Lahko pa zaključimo uro tudi tako, da jo analiziramo ali pospravimo športne pripomočke in se otroci na koncu umirjeno razidejo (Videmšek in Pišot, 2007).

V tem delu vadbene enote organizem postopno vrnemo v umirjeno stanje. To dosežemo z zmanjševanjem intenzivnosti pri vadbi. Aktivnosti izvajamo z nizko intenzivnostjo naprežanja z namenom regeneracije organizma.



Slika 14: Otroci med izvajanjem razteznih gimnastični

## 11 CELOLETNI PLESNI VRTEC

Menim, da je smiselno s plesno dejavnostjo v plesnih šolah pričeti okoli tretjega leta starosti. Tudi moj načrt je zastavljen tako, da je celoletni plesni vrtec namenjen predšolskim otrokom, starim od 3 do 6 let. Razdelila sem ga v dve starostni skupini:

\* MINI ZVEZDICE, od 3 – 4,5 let

\* MALE ZVEZDICE, od 4,5 – 6 let

Celoletni plesni vrtec obiskujejo otroci 1-krat tedensko po 45 minut. Zajema 32-urni tečaj, ki poteka skozi šolsko leto od meseca oktobra pa do sredine meseca junija. Menim, da je bolje začeti z mesecem oktobrom zato, ker je septembra nekaj družin še na dopustu, nekateri starši uvajajo otroke v vrtec oziroma šolo. Dobro je, da kot plesni pedagogi pred prvo vajo organiziramo tudi teden odprtih vrat. Preden starši vpišejo svojega otroka v posamezno skupino naj se s svojimi otroci udeležijo tedna odprtih vrat. V tem tednu naj potekajo vadbe po urniku, kot bodo potem potekale tudi skozi šolsko leto. Teden odprtih vrat je namenjen staršem in otrokom. Starši dobijo podrobnejše informacije o samem poteku, programu, ceni... Otroci pa hkrati vidijo kako poteka plesna dejavnost, ki smo jo načrtovali. V času šolskih počitnic in praznikov plesnih uric ne izvajamo, ker je takrat udeležba otrok zelo slaba.

Vsebinsko sem program razdelila v 2 semestra. Prvi semester je nekoliko krajši in traja od začetka oktobra do konca meseca decembra. Drugi semester pa traja od meseca januarja do sredine meseca junija. Po vsakem končanem semestru z otroki pripravimo nastop oziroma odprto plesno urico. Otrokom veliko pomeni, da jih pridejo na nastop pogledat starši in drugi prijatelji. Tako imajo otroci še več motivacije, da se dobro naučijo posamezne koreografije. Po izkušnjah velika večina otrok tudi vztraja do konca šolskega leta, ko sledi zadnji nastop, ki je posebna nagrada za vsakega posameznega otroka.

Nastopajo lahko otroci ene ali več skupin skupaj. Smiselnost take prireditve je, da se pokažejo rezultati načrtnega, stalnega dela plesno-gibalne vzgoje, ne pa samo za to priložnost izdelan program. Seveda je treba otroke za predstavo dobro pripraviti, tako da niti vzgojitelj niti nastopajoči niso posebej živčni, imajo manj treme in se veselijo nastopa. Program ne sme trajati predolgo (20-30 min), točke si morajo hitro vrstiti druga za drugo, da otroci ne postajajo nestrpni.

Starši se teh nastopov zelo radi udeležujejo, saj tako spremljajo napredovanje svojega otroka. Hkrati pa jim to pomeni še zabavo, zadovoljstvo, dodatno aktivno druženje in sodelovanje s svojim otrokom, še posebej če izkoristimo priložnost, da tudi sami z njim zaplešejo.

Pedagogova dolžnost je tudi, da pripravi vabila za nastop, katerega mora dobiti vsak otrok. V šolah in vrtcih lahko pedagogi plesno dejavnost združijo z likovno dejavnostjo in vabila pripravijo skupaj z otroki. Otroci lahko pomagajo pri oblikovanju vabil, lahko nanj kaj narišejo, nalepijo...

#### PRIMER VABILA

*Spoštovani starši, babice, dedki in drugi ljubitelji plesa!*

*Vljudno Vas vabimo na kratko predstavitev plesne urice, ki smo jo skupaj z vašimi otroci pripravili ob zaključku prvega/druega semestra.*

*Dan odprte plesne urice bomo imeli v ponedeljek 23. decembra 2012 ob 17.00 uri v prostorih Plesne zvezde.*

*V kolikor Vam čas dopušča, Vam bomo na dnevu odprtih vrat z veseljem predstavili splet plesov in plesno-gibalnih iger, ki smo jih spoznavali v prvem semestru.*

*Lep plesni pozdrav,*

*Mini zvezdice in Teja.*



## **11.1 PRIMER PLESNE URICE ZA MINI in MALE ZVEZDICE**

Plesno urico moramo vedno začeti s klasičnim ogrevanjem kot so tek, poskoki, lovljenje... Temu sledi kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje. Ko je telo pripravljeno za večje obremenitve sledijo diagonale. Otroci stojijo v koloni in drug za drugim izvajajo različne gibalne vzorce po diagonali plesne dvorane. Pri predšolskih otrocih te vaje poimenujem »živalski vrt«, ker vsakemu gibanju dodamo ime določene živali (npr.: žirafa - pomeni hoja po prstih). Pri šolskih otrocih pa poimenovanje ostane nespremenjeno. Otroci osvajajo plesne korake preko igre in se hkrati zabavajo.

V glavni deli nato sledi učenje različnih koreografij, ki so primerne za posamezno starostno skupino.

Glede na letni čas in njihove posebnosti, se z otroki učimo plesne korake na glasbo, ki je primerna za določeno obdobje. Tako se npr. v mesecu februarju posvetimo pustu in plesu v maskah, v poletnih mesecih prevladujejo vsebine kot so morje, počitnice... Decembra pa naše plesne urice spremlja božična glasba, ples snežink... Plesni pedagog ali učitelj mora biti zato poleg korakov pozoren tudi na izbor glasbe. Otroci zelo uživajo ob raznoliki glasbi in korakih, zato se moramo izogibati ponavljanju glasbe in koreografij.

Celoletni plesni vrtec zajema čim več različnih plesov, da dobijo otroci čim širše plesno znanje. Tako otroke v vsakem semestru naučimo en skupinski ples (npr. Pika Nogavička), en ples v paru (npr. Rašpla) in en ljudski ples (npr. Ob bistrem potočku je mlin). V drugem semestru pa otroke naučimo nov ples v skupini, nov ples v paru in nov ljudski ples.

Pri starejših otrocih naj bo program ravno tako raznolik. Otroke naučimo tako skupinske plese, kot plese v paru in ljudske plese. Tako jih lahko za skupinski ples v prvem semestru naučimo npr. hip-hop na neko popularno glasbo, za ples v paru lahko izberemo npr. čačača poleg tega pa jih naučimo še en ljudski ples.

### **11.1.1 UVODNI DEL VADBENE ENOTE**

Pred začetkom plesne urice, z otroki sedemo na tla, preverimo prisotnost in naštejemo plese, ki smo se jih naučili na prejšnjih vajah. Nato otrokom predstavimo vsebino današnje plesne urice oziroma kateri ples se bomo naučili.

**Splošno ogrevanje:** poteka v krogu in vsebuje tek na mestu, sonožne poskoke, dvig kolen...

**Specialno ogrevanje:** kroženje z glavo, kroženje z rameni, kroženje z rokami, odkloni trupa, kroženje z boki, kroženje s koleno, kroženje z gležnji in kroženje z zapestjem.

### **11.1.2 GLAVNI DEL VADBENE ENOTE**

»Živalski vrt« po diagonali plesne dvorane (otroci se postavijo v kolono, nato izvajajo vaje en za drugim):

- \* ZAJČKI: sonožni poskoki, roke so nad glavo (z rokami oblikujejo »zajčja ušesa«);
- \* MIŠKE: nizki skiping, roke so v boku;
- \* ŽIRAFE: hoja po prstih, roke so v vzročanju;
- \* ŠTORKLJE: izmenično stopanje iz ene na drugo nogo, ko stojiš na D nogi je L noga pokrčena, tako da se prsti L noge dotikajo kolena iztegnjene D noge, roke so v odročanju;
- \* KONJIČKI: prisunski koraki, roke so v boku, to vajo izvajamo najprej z D nogo, nato še z L nogo;
- \* ŽABE: sonožni poskoki (iz opore čepno spredaj izvedemo skok v iztegnjen položaj z rokami v vzročanju, sonožni doskok v oporo čepno spredaj);
- \* PAJKI: lazenje v smeri naprej, z rokami in nogami se premikajo naprej;
- \* KAČE: plazenje v smeri naprej po diagonali;
- \* PALAČINKE: kotaljenje po tleh, roke so vzročene, noge so snožne.

Ko otroci vaje osvojijo dovolj dobro, dodamo še spremembo smeri in začetne noge, tako da vse vaje izvedejo enako le v smeri nazaj oziroma z drugo nogo.



Slika 15: Začetek živalskega vrta



Slika 16: otroci med izvajanjem vaje

»štorklje«

Po izvedenih vajah po diagonali sledi učenje novih koreografij oziroma preplesavanje že naučenih koreografij. Na vsaki vaji je potrebno poleg učenja nove koreografije ponoviti tudi že naučene otroške plese.

V nadaljevanju sta predstavljeni dve koreografiji, ki sta primerni za predšolske otroke. Prva koreografija je »POREDNE OPICE«. Sestavila sem jo na glasbo z naslovom »Poredne opice«, katere avtorica je Romana Kranjčan. Zapisana je v dveh različnih izvedbah, enostavnejši in zahtevnejši. Najprej je zapisano besedilo glasbe, nato pa še koreografija. Besedilo sem dodala zato, ker moramo kot plesni pedagogi dobro poznati tudi besedilo pesmi na katero plešemo. Tudi otroke naučimo besedila, ker si bojo tako lažje zapomnili tudi zaporedje korakov.

Druga koreografija je »PIKA NOGAVIČKA«. Sestavila sem jo na glasbo z naslovom Pika Nogavička. Tudi za ta ples sem v nadaljevanju najprej napisala besedilo glasbe, nato pa sledi še zapis koreografije.

Ko jih naučim eno koreografijo sledi ponavadi še kakšna plesno-gibalna igrica, preden gremo na učenje druge koreografije. Tako si otroci malo odpočijejo preko igre. Zelo uživajo med igrico »SESALCI«. Plesni pedagog je sesalec, otroci so »smeti«. Otroci si izberejo določen prostor v dvorani, nato se tja uležejo s hrbtom proti tlor (leža na hrbtu; snožno; priročenje). Pedagog na instrumentalno glasbo hodi okoli po dvorani in postopoma »sesa smeti«. Otroka posesa tako, da v hoji razkoračno prehodi otroka. Tistega, ki ga pedagog prehodi vstane in se prime predhodnega za ramena. Tako nastane dolga kolona in igra je končana takrat, ko so vsi otroci v koloni.



Slika 17: Otroci med igrico »Sesalci«

### **NAČIN ZAPISOVANJA PLESNIH IGER – KOREOGRAFIJ:**

Plesne igrice so predstavljene in zapisane na naslednji način:

- najprej je zapisan naslov glasbe in njegov izvajalec, pod njima pa besedilo;
- sledi zapis koreografije v razpredelnica, nad njim navajam naslov plesa;
- večinoma jih predstavljam po blokih;
- ponekod navajam še dodatne možnosti in ideje.

Naslovi plesno-gibalnih iger izhajajo iz imen glavnih junakov, naslovov pesmic oziroma spremljajočih besedil, pravljic, na katere se nanaša plesna igra.

### **PRI IGRAH NAVAJAM RITMIČNO ŠTETJE:**

1–4 je en 4/4 takt.

1–8 sta dva 4/4 takta.

5–8 je drugi takt v sklopu 1–8.

Navadno se pred učenjem nove koreografije dela lotim s kratkim **uvodom - pripovedjo**. Po navadi zgodbico, pravljico; s katero plesno igrico oziroma koreografijo predstavim otrokom. Pravljični junaki so otrokom zelo blizu. Hitro se vživijo v različne vloge in jih posnemajo. Zato se je vredno potruditi, da je pripoved čim bolj zanimiva in da pritegne pozornost otrok že med samim pripovedovanjem in pozneje med učenjem koreografije.

Pri zapisovanju koreografij sem zaradi boljše preglednosti in lažjega zapisovanja uporabila naslednje kratice:

Tabela 1: Kratice za zapisovanje koreografij

DN	desna noga
LN	leva noga
DR	desna roka
LR	leva roka
D	v desno
L	v levo
Nap	naprej
Naz	nazaj

## »POREDNE OPICE« (Romana Kranjčan) – besedilo

Tri poredne opice,  
kako se rade važijo,  
poredno osle kažejo  
in krokodila dražijo.

Hej, grdi spak,  
ujemi me, če si junak.

Dve poredni opici,  
kako se radi važita,  
poredno osle kažeta  
in krokodila dražita.

Hej, grdi spak,  
ujemi me, če si junak

Ena poredna opica,  
kako se rada važi,  
poredno osle kaže  
in krokodila draži.

Hej, grdi spak,  
ujemi me, če si junak.

Tri poredne opice,  
kako se rade važijo,  
poredno osle kažejo  
in nosoroga dražijo.

Hej, grdi spak,  
ujemi me, če si junak.

Dve poredni opici,  
kako se radi važita,  
poredno osle kažeta  
in nosoroga dražita.

Hej, grdi spak,  
ujemi me, če si junak

Ena poredna opica,  
kako se rada važi,  
poredno osle kaže  
in nosoroga draži.

Hej, grdi spak,  
ujemi me, če si junak.

Tri poredne opice,  
kako se rade važijo,  
poredno osle kažejo  
in strašnega leva dražijo.

Hej, grdi spak,  
ujemi me, če si junak.

Dve poredni opici,  
kako se radi važita,  
poredno osle kažeta  
in strašnega leva dražita.

Hej, grdi spak,  
ujemi me, če si junak

Ena poredna opica,  
kako se rada važi,  
poredno osle kaže  
in strašnega leva draži.

Hej, grdi spak,  
ujemi me, če si junak.

## KOREOGRAFIJA »POREDNE OPICE«

### - osnovna / enostavnejša izvedba

Tabela 2: Zapis osnovne izvedbe koreografije »POREDNE OPICE«

		GIBALNA STRUKTURA	SMER GIBANJA
<b>A</b>	1 – 8	4x plosk + dvig DN, LN, DN, LN	na mestu
<b>B</b>	1 – 4	skok narazen + bobnaš po tleh	na mestu
<b>C</b>	5 – 8	zibanje z boki vstran (D, L, D, L)	na mestu
<b>D</b>	1 – 4	3x koraki + brca (DN, LN, DN + LN)	diagonala (D nap)
<b>E</b>	5 – 8	3x koraki + priključek (LN, DN, LN + DN)	diagonala (L naz)
<b>F</b>	1 – 8	4x peta vstran na tla (DN, DN, LN, LN)	na mestu
<b>A – F</b>	1 – 32	začetek z LN	A, B, C – na mestu; D – diagonala (L nap); E – diagonala (D naz); F – na mestu
<b>A – F</b>	1 – 32	začetek z DN	A – z obračanjem (180°); B, C – na mestu; D – diagonala (D nap); E – diagonala (L naz), F – na mestu
<b>A – F</b>	1 – 32	začetek z LN	A – z obračanjem (180°); B, C – na mestu; D – diagonala (L nap); E – diagonala (D naz), F – na mestu
<b>A – F</b>	1 – 32	hodiš naokoli in oblikuješ krog	vse smeri
<b>A – F</b>	4x(1-32)	ponoviš vse skupaj v formaciji kroga	op.: bobnamo po ritnicah tistega pred nami (B)

Enostavnejša izvedba je namenjena otrokom starim od tri do štiri leta, zahtevnejša izvedba pa je namenjena otrokom od petega do šestega leta starosti. Oziroma, ko otroci v pravilni izvedbi odplešejo osnovno koreografijo, jih lahko naučimo še zahtevnejšo. Pri zahtevnejši koreografiji sem dodala nekaj težjih korakov (npr.: jazz kvadrat) in spremembo smeri.

- **Zahtevnejša izvedba**

Tabela 3: Zapis zahtevnejše izvedbe koreografije »POREDNE OPICE«

		<b>GIBALNA STRUKTURA</b>	<b>SMER GIBANJA</b>
<b>A</b>	1 – 8	4x plosk + dvig DN, LN, DN, LN	na mestu
<b>B</b>	1 – 4	skok narazen + bobnaš po tleh	na mestu
<b>C</b>	5 – 8	zibanje z boki vstran (D, L, D, L)	na mestu
<b>D</b>	1 – 4	3x koraki (obrat) + brca (DN, LN, DN + LN)	diagonala (D nap)
<b>E</b>	5 – 8	3x koraki (obrat) + poskok (LN, DN, LN + LN)	diagonala (L naz)
<b>F</b>	1 – 8	2x jazz kvadrat (DN, DN)	na mestu
<b>A – F</b>	1 – 32	začetek z LN	A, B, C – na mestu; D – diagonala (L nap); E – diagonala (D naz); F – na mestu
<b>A – F</b>	1 – 32	začetek z DN	A – z obračanjem (180°); B, C – na mestu; D – diagonala (D nap); E – diagonala (L naz), F – na mestu
<b>A – F</b>	1 – 32	začetek z LN	A – z obračanjem (180°); B, C – na mestu; D – diagonala (L nap); E – diagonala (D naz), F – na mestu
<b>A – F</b>	1 – 32	hodiš naokoli in oblikuješ krog	vse smeri
<b>A – F</b>	4x(1-32)	ponoviš vse skupaj v formaciji kroga	op.: bobnamo po ritnicah tistega pred nami (B)

V nadaljevanju je predstavljena druga koreografija z naslovom Pika Nogavička. Koreografija je primerna za obe starostni skupini predšolskih otrok.



## PIKA NOGAVIČKA - besedilo

Če si moj prijatelj, me kliči Pika nogavička,  
pikice imam na nosku in nogavičke na nogah.

Dom, ki mu ni para je moja vila Čira čara,  
Tu živim kar sama, a dobrodošel mi je vsak.

Hej Pika nogavička čula-hop čula-hej čula-hop-sa-sa,  
vsak dan si izmislil nekaj čisto novega.

Hej Pika nogavička ali ti čira čaro se igraš,

Hej jaz sem nogavička, mali neugnani škrat.

### KOREOGRAFIJA »PIKA NOGAVIČKA«

Tabela 4: Zapis koreografije »PIKA NOGAVIČKA«

		GIBALNA STRUKTURA	SMER GIBANJA
<b>A</b>	1 – 4	Izpadni korak v stran z DN, LN priključi	D
<b>B</b>	5 – 8	Krožni gibi z rokami (nakažemo kitke)	Na mestu
<b>C</b>	1 – 2	Gibanje z dlanmi (prste razširimo in približamo)	Na mestu
<b>D</b>	3 – 4	S kazalcem DR se dotakneš nosu	Na mestu
<b>E</b>	5 – 8	Pokažeš na desno in nato na levo stopalo	Na mestu
<b>F</b>	1 – 4	4x prisunski korak	D
<b>G</b>	5 – 8	Glava na D, L, D, L ramo. Stoja spetno, roke v tretji baletni poziciji.	Na mestu
<b>H</b>	1 – 4	Prehod v čep, z oporo spredaj	Na mestu
<b>I</b>	5 – 8	2x peta v stran (DN, LN) + naklon trupa v D IN L	Na mestu
<b>A – I</b>	1 – 32	začetek z LN	A - v L; B,C,D ,E – na mestu; F - v L; G, H, I – na mestu

### 11.1.3 ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE

V zaključnem delu ob mirni glasbi izvedemo nekaj razteznih gimnastičnih vaj. Telo umirimo in nato s kratkim pogovorom o naučenih plesih in pozdravu zaključimo plesno urico. Sem mnenja, da je zaključni del z umirjanjem zelo pomemben tudi pri otrocih. Čeprav po izkušnjah veliko učiteljev in plesnih pedagogov izpušča ta del mora to postati nepogrešljiv del vsake plesne urice.

Opisana plesna urica predstavlja model, ki je v praksi preizkušen in ga lahko uporabljajo vzgojitelji, učitelji in drugi, ki izvajajo plesne urice v plesnih šolah, v vrtcih ali na osnovnih šolah.



Slika 18: Otroci v zaključnem delu vadbene enote

## 12 SKLEP

Igra - ples kot ena od pomembnih funkcij v človeškem življenju, je še posebej v otroštvu vsakega posameznika s časom dobila popolnoma nove okvire.

Osrednji del diplomske naloge sestavlja predstavitev različnih tematik, kot so specifikke otroškega plesa, socialno-psihološka dimenzija, otroški ples z vidika starša in plesnega pedagoga, plesna vzgoja, gibalni in plesni razvoj...

Ob koncu diplomske naloge so opisne tudi koreografije in primer plesne urice, ki je primerna za določeno starostno skupino. Diplomsko delo je zato uporaben pripomoček pri poučevanju otrok. Namenjeno je vsem učiteljem, vzgojiteljem in drugim ljubiteljem, ki se ukvarjajo s tovrstnimi plesnimi dejavnostmi.

Diplomsko delo dopolnjuje literaturo na področju otroškega plesa v Sloveniji. Dopusča se tudi možnost nadgradnje diplomskega dela v priročnik, saj bi s tem obravnavana tematika postala še bolj znana širšemu okolju in na ta način pripomogla k popularizaciji plesne dejavnosti za otroke.

Ker pa živim otroke na plesnih urah že osem let sem opazila tudi nekaj negativnih posledic, ki jih puščajo spremembe oz. novi pojavi skozi čas. Opazila sem težje izražanje, oziroma malo manj domišljije za ustvarjanje nekaj novega ali drugačnega od že naučenega, medtem ko sem pri svoji babici iz povedanega ugotovila, da so otroci nekdam znali vsako stvar in predmete izkoristiti za igro. Tudi komunikacija med otroki se dandanes zmanjšuje, vsaj tam od osnovne šole naprej. Dandanes ima skorajda že vsak otrok, televizor, računalnik, v glavnem stvari, ki ne potrebujejo 'partnerja' pri igri - plesu ali pa omogočajo komunikacijo preko interneta. Medtem, ko so bili otroci nekdam 'prisiljeni' k medsebojni komunikaciji in skupnemu igranju, saj niso imeli nobenih drugih sredstev s katerimi bi si krajšali čas. To mi je potrdila tudi babica. Prisotnost odnosov se je zelo zmanjšala in tudi otroška sproščenost pri igranju in plesu.

Dandanes so otroci največkrat 'nadzorovani' s strani vrtcev, šole in pa tudi doma morajo 'paziti', da ne zaidejo na cesto ali kam drugam kjer jim preti nevarnost. Kot mi je povedala babica pa tega problema nekdam niso imeli, saj starši za 'nadzor' nad otroki niso imeli časa. Prav tako pa niso poznali vrtcev, oz. so bile šole že časovno dosti krajše, tako da so bili

večino časa otroci prepuščeni sami sebi. V obdobju modernizacije življenja se je spremenilo tudi vključevanje otroka v vzgojno-izobraževalne institucije, kar vključuje tudi njegovo pot od doma do šole (pešpot od doma do šole so zamenjala organizirani prevozi). Prav tako so otroci nekaj že od malih nog pomagali doma na kmetiji ali v gospodinjstvu. Zato je večina iger predstavljala domača opravila. Prav zaradi tega so imele tudi igre in plesi tematiko iz vsakdanjega življenja. Dandanes otroku kos lesa ali kamen ne pomeni kaj dosti več kot sam predmet. Nekdaj pa so otroci te stvari uporabili za svoje igrače, saj drugih niso poznali in si jih niso mogli privoščiti. Iz tega so naredili punčke, avtomobile, igralne kocke, itd., s katerimi so se nato igrali. Po tem sklepam, da so bili nekaj otroci dosti skromnejši in veliko vlogo v njihovem otroštvu je igrala domišljija. Medtem, ko danes otroci hrepenijo po zmeraj večjih, 'boljših' in dražjih igračah.

Plesna vzgoja je področje estetske vzgoje. Naloge te pa so vzgajati otroke v tenkočutnosti za estetska doživetja, v umetniški ustvarjalnosti skozi njihovo ustvarjanje, seznanjati jih z umetniškimi deli, uvajati jih v umevanje in vrednotenje umetniških stvaritev (Kroflič in Gobec, 1992).

## 13 LITERATURA

Bezić, K., Lavrnja, I. in Rafajac, B. (1990). Izobraževanje učiteljev v prihodnosti. Novo mesto: Pedagoška obzorja.

Dirx, R. (1971). Otroci potrebujejo dobre starše: knjiga za matere in očeta. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Gobec, D. ur. (1982). Doživljajmo, ustvarjajmo, nastopajmo! Estetska vzgoja 4. del. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.

Kos, N. (1982). Ples od kod in kam. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije v zbirki »Umetnost in kultura«.

Kovač, M. (2009). Didaktika športne vzgoje: predavanja 3. letnik. Učno gradivo.

Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za šolski šport.

Križ, I. (2003). Nazaj v otroški raj: otroške igre in igrače na Dolenjskem. Novo mesto: Dolenjski muzej Novo mesto.

Kroflič, B. (1992). Ustvarjanje skozi gib. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Kroflič, B. (1999). Ustvarjalni gib - tretja razsežnost pouka. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Kroflič, B. in Gobec D. (1992). Ustvarjalni gib in plesna vzgoja za najmlajše. Novo mesto: Pedagoška obzorja.

Kroflič, B. in Gobec, D. (1995). Igra, gib, ustvarjanje, učenje. Novo mesto: Pedagoška obzorja.

Kurikulum za vrtce (1999), Zavod za šolstvo RS.

Lubej, N. (1997). Pikapolonica, hvala za zlato kolo: otroške igre in plesi. Maribor: Zveza kulturnih organizacij.

Marjanovič Umek, L. (2001). Otrok v vrtcu. Maribor: Založba Obzorje.

- Matos, S. (1994). Spodbujanje ustvarjalnosti. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
- Musek, J. in Pečjak, V. (1996). Psihologija. Ljubljana: Educy.
- Pegrum, J. (2004). Childrens yoga: fun with a twist. London: Cico Books.
- Prosen, J. (2008). Osnove salse. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Trstenjak, A. (1981). Psihologija ustvarjalnosti. Ljubljana: Slovenska matica.
- Ule, M. in Kuhar, M. (2003). Mladi, družina, starševstvo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Ule, M. (2008). Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vogelnik, M. (1993). Ustvarjalni gib: plesno-gledališki priročnik. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
- Zagorc, M. (1993). Ples - ustvarjanje z ritmom. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zagorc, M. (1994). Ples, cilji šolske športne vzgoje. Ljubljana: Konceptija in strategija športne vzgoje v Sloveniji.
- Zagorc, M. (1997). Ples - ustvarjanje z gibom. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zagorc, M. (2000). Družabni in športni ples. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije.
- Zagorc, M. (2001). Ples: družabnost, šport, umetnost. Ljubljana: Domus.

Zagorc, M. (2006). Ples - ustvarjanje z gibom in ritmom. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M. (2008). Ustvarjalno gibalna improvizacija. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M., Bertoncej, M., Petrović, S. in Lovše-Pepelnak, N. (2006). Ples v sodobni šoli: prvo triletje I. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M. in Jarc-Šifrar, T.(2003). Model športnikove priprave v plesu. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M. in Tušak, M. (2000). Ples - premalo cenjeno sredstvo pri vzgoji otrok in mladostnikov. Ljubljana: zveza športnih pedagogov Slovenije. (Športna vzgoja za novo tisočletje/13. Posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije).

Zagorc, M., Zaletel, P. in Ižanc, N. (1998). Aerobika. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M., Zaletel, P., Škofic-Novak, D., Tušak, M. in Golja, A. (1999). Vsestranska priprava plesalcev. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije: Plesna zveza Slovenije.