REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT

unisVET
uvajanje novih izobraževalnih programov na področju storitev

Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

Vilma Rupnik

PLESNA UMETNOST

Program: PREDŠOLSKA VZGOJA
Modul: PLESNO IZRAŽANJE



Ljubljana, maj 2010

Srednje strokovno izobraževanje

Program: **Predšolska vzgoja**
Modul: **Plesno izražanje**

Naslov učnega gradiva
Plesna umetnost

Ključne besede: **ples, osnovna plesna tehnika, ritem, prostor, ustvarjanje, izražanje**

Seznam kompetenc, ki jih zajema učno gradivo:
Spodbujati razvoj motoričnih, zaznavnih, kognitivnih in socialno – emocionalnih procesov.
Spodbujati ustvarjanje pri predšolskem otroku na glasbenem, likovnem, plesno – gibalnem in jezikovnem področju.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

793.3:373.2(0.034.2)

RUPNIK, Vilma
Plesna umetnost [Elektronski vir] / Vilma Rupnik. - El. knjiga.
- Ljubljana : GZS, Center za poslovno usposabljanje, 2010. -
(Srednje strokovno izobraževanje. Program Predšolska vzgoja.
Modul Ustvarjalno izražanje)

Način dostopa (URL): http://www.unisvet.si/index/index/activityld/82.
- Projekt UNISVET

ISBN 978-961-6413-40-4

251967744

Avtorica: **Vilma Rupnik**
Recenzentki: **Urša Rupnik, doc. dr. Mirjam Lasan, dr. med.**
Lektorica: **Janja Majcen**
Fotograf: **Andrej Zupančič**
Na fotografijah: **Ema, Ivana, Lea, Majda in Tanja**
Na naslovnici: **Urša**. Foto: **Egon Kaše**
Oblikovanje: **Aljaž Verdev**

Založnik: **GZS Ljubljana, Center za poslovno usposabljanje**
Projekt unisVET
URL: http://www.unisvet.si/index/index/activityld/82

Kraj in datum: **Ljubljana, maj 2010**

To delo je ponujeno pod licenco Creative Commons:
Priznanje avtorstva – Nekomercialno - Deljenje pod enakimi pogoji.

U no gradivo je nastalo v okviru projekta unisVET Uvajanje novih izobra evalnih programov v srednjem poklicnem in strokovnem izobra evanju s podro ja storitev za obdobje 2008–2012, ki ga sofinancirata Evropska unija preko Evropskega socialnega sklada in Ministrstvo Republike Slovenije za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru operativnega programa razvoja loveških virov za obdobje 2007–2013, razvojne prioritete: Razvoj loveških virov in vse ivljenjskega u enja, prednostna usmeritev Izboljšanje kakovosti in u inkovitosti sistemov izobra evanja in usposabljanja.

Vsebina gradiva v nobenem primeru ne odra a mnenja Evropske unije. Odgovornost za vsebino nosi avtor.

UVODNI NAGOVOR AVTORJA GRADIVA

Spoštovani kolegi, učitelji predmeta ustvarjalno izražanje, profesorji športne vzgoje in vsi, ki vam ples predstavlja vsakodnevni izziv v poklicu. Gradivo, ki sem ga zapisala, sem v svoji dolgoletni pedagoški praksi večkrat preizkusila in upam, da bo tudi vam v pomoč ali navdih za kakšno novo idejo. Z napisanimi primeri si lahko pomagajo tudi tisti, ki dijake ali učence vpeljujejo v plesno umetnost, saj so zaposlitve namenjene predvsem spoznavanju kreativnosti in uvajanju v ustvarjalni proces.

Ničkolikokrat si ples predstavljamo le kot nabor standardnih gibalnih vzorcev in kombinacij. Modul Ustvarjalno izražanje – ples, ki dijake usposablja za strokovno delo s predšolskimi otroki, pa je naravnan predvsem na ustvarjalni proces. Ravno ta je za srednješolce zelo zahteven, saj so v obdobju šolanja predvsem storilnostno naravnani in ciljno usmerjeni k ocenam. Zato nam je učiteljem plesne umetnosti toliko teže doseči, da dijaki razumejo, da je ustvarjanje proces, da je proces sam naloga in je tudi cilj. Rezultati procesa pa so, kakršni so – vedno unikatni, vedno med seboj različni, lahko so presenetljivi, uporabni in neuporabni; pomembno je, kako jih mi kot učitelji ovrednotimo. Dijaki bi bili vsi radi zelo uspešni, če ne že kar odlični. Pri ustvarjalnosti pa ni sodb, kaj je prav in kaj narobe; izdelke ovrednotimo glede na to, v kolikšni meri so realizirali zastavljene naloge (povezati elemente plesa, razporediti gibanje v prostoru, gibati se skladno z ritmom, v gibanje vnesti sporočilo …). Vse naloge so vnaprej jasno določene in kriteriji tudi. Dijaki se sproti, na vajah, seznanjajo s kvaliteto svoje plesne ustvarjalnosti.

Značilnost poučevanja ustvarjalnega plesa je tudi, da je vsaka učna ura drugačna, ponavljanja ur v smislu izvajanja istih nalog, ni. Ponavljamo samo kakšne detajle, ki jih bomo vgradili v novo nalogo. Dijake spodbujamo, da to, kar že znajo, uporabijo v novih vsebinah. Učence v razredu delimo v skupine. Tako se laže medsebojno organizirajo za izvedbo določene naloge, hkrati pa lahko znotraj istega razreda vidijo različne rešitve iste naloge. Ob tem jih učimo opazovanja, kritičnega razmišljanja in utemeljenega komentiranja (ali je izvedba skladna z nalogo, v kakšni meri je bila naloga realizirana,so dijaki presegli pričakovanja ...).

Eden izmed problemov, s katerimi se pri svojem delu pogosto srečujemo, pa je prehod iz verbalnega v telesno komuniciranje. Dijaki skupinske plesne naloge zelo radi rešujejo tako, da se predvsem pogovarjajo in dogovarjajo, nato pa pokažejo to, kar so se domenili. V takih primerih je nivo rešitve zelo nizek. Z dogovarjanjem najdejo predvsem tiste gibalne rešitve, ki jih poznajo že od prej. Torej so to znanje samo uporabili, niso pa dosegli nove kvalitete gibanja in plesa, ker niso udejanili gibalno-ustvarjalnega procesa, ki bi jim kvaliteto prinesel oziroma omogočil.

Ko nam dijake uspe vpeljati v pravila ustvarjalnega procesa v plesu, ko jih začnejo razumevati in jih sami kreativno uporabljati, takrat so tudi oni z udejanjanjem procesa in ustvarjenimi rezultati zelo zadovoljni. Pogosto dosežejo notranjo sprostitev in prejmejo zunanjo potrditev, največkrat pa so tudi sami presenečeni nad svojimi novimi in drugačnimi rešitvami. Naj na tem mestu navedem izjavo ene od dijakinj: "Hvala, ker ste nas potisnili v to, da smo dosegli nekaj, za kar še sami nismo vedeli, da zmoremo."

KAZALO VSEBINE

KAZALO FOTOGRAFIJ 5
I. UVOD 6
II. Modul: B M07 7
1. IME MODULA: USTVARJALNO IZRAŽANJE 7
2. USMERJEVALNI CILJI MODULA 7
III. DEFINICIJE 9
IV. VSEBINSKI SKLOPI 10
1. VSEBINSKI SKLOP: Moj vsakdan 10
2. VSEBINSKI SKLOP: Prazgodovinski ples 21
3. VSEBINSKI SKLOP: Ples ob recitaciji pesmi za predšolske otroke 28
V. ZAKLJUČEK 33
VI. PRIPOROČENA LITERATURA 34
VII. VIRI 35

KAZALO FOTOGRAFIJ

Slika 1: 3. položaj sede 10
Slika 2: 2. položaj sede 12
Slika 3: 1. položaj sede 13
Slika 4: Položaj leže na hrbtu 13
Slika 5: Dvigi nog leže na hrbtu 14
Slika 6: Dvig noge leže na trebuhu 15
Slika 7: Dvig noge leže na boku 16
Slika 8: Iz leže v sed 17
Slika 9: Iz počepa vstati 18
Slika 10: Ravnotežje in sprostitev 18
Slika 11: Moj vsakdan 20
Slika 12: a) Drobljenje na prstih 22
Slika 13: b) Drobljenje na celih stopalih 22
Slika 14: Tipajoči korak 23
Slika 15: Dvojni tipajoči korak 23
Slika 16: Zapičeni korak 24
Slika 17: Primer zaključka prazgodovinskega plesa 26
Slika 18: Ples ob recitaciji pesmi za predšolske otroke (prvi primer) 30
Slika 19: Ples ob recitaciji pesmi za predšolske otroke (drugi primer) 31
Slika 20: Ples ob recitaciji pesmi za predšolske otroke (tretji primer) 32

I. UVOD

Ustvarjalni ples je tradicija in specifika programa Predšolska vzgoja, kljub temu da se je ime predmeta večkrat menjalo. Je strokovni predmet oziroma modul, ki dijake opremi s poklicnimi znanji in kompetencami za delo s predšolskimi otroki. Ples je obenem samostojno področje, ki se povezuje z drugimi sklopi istega modula (glasba, instrument, likovna kultura, jezik), z drugimi strokovnimi moduli in tudi s splošnoizobraževalnimi predmeti. Vsebine so izbrane tako, da so za dijake zanimive; kreativni proces pa spoznavajo in doživijo preko lastne ustvarjalnosti.

V pričujočem gradivu so s tremi praktičnimi primeri (*Moj vsakdan*, *Prazgodovinski ples* in *Ples ob recitaciji pesmi za predšolske otroke*) predstavljena osnovna znanja o plesu, ki jih razvijamo in nadgrajujemo celotno srednješolsko izobraževalno obdobje. V procesu šolanja pa dijaki spoznajo tudi primere, ki so predpisani za področje plesne umetnosti v *Kurikulu za vrtce*.

Ples kot del človeške dejavnosti je zelo širok pojem; skozi zgodovino je speminjal tako svojo obliko kakor namembnost. Socilanozgodovinske okoliščine so ples vodile od prazgodovinskih začetkov, povezanih s človekovim vsakdanom, prvobitnim načinom izražanja in verovanjem; preko staroveškega gojenja kulta lepote, krščanskega zatiranja vsega telesnega, do renesančnega razmaha pojava baleta in novih plesnih iskanj v začetku in skozi celotno 20. stoletje.

Oblike plesa, ki so danes namenjene prostočasni dejavnosti, spoznavanju, druženju in zabavi, so srednješolski populaciji vsekakor zelo blizu, k čemur ogromno prispevajo sodobni mediji in veliko število plesnih šol, ki poučujejo "popularne" plesne zvrsti. Tako si ob vstopu v srednješolski izobraževalni program dijaki na enak oziroma podoben način predstavljajo tudi vsebino modula Plesno izražanje. Z umetniškim, izraznim plesom se pri pouku večina dijakov sreča prvič, zato je potrebno kar nekaj mesecev sistematičnega opismenjevanja, da resnično razumejo in doživijo, kar od njih pričakujemo. Njihove morebitne predhodne plesne izkušnje jih včasih pri tem predmetu celo ovirajo, saj uporabljajo zakodirane gibalne vzorce in še teže razumejo, kaj je ustvarjalni proces. Zagotovo pa njihovo predznanje predstavlja tudi določene prednosti – prej slišijo ritem, se bolj smelo lotijo reševanja zastavljenih nalog, ipd.

Tako kakor pri vseh ostalih dejavnostih, je tudi pri plesu najprej potrebno usposobiti instrument izražanja, torej plesalčevo telo. Zavedanje lastnega telesa pri dijakih vzpodbujamo z zaznavanjem grobih načinov gibanja in postopoma prehajamo do najbolj finih, prefinjenih in subtilnih premikov v različnih delih telesa. Dijak naj zazna, občuti vso paleto mišične inervacije, od maksimalne napetosti do popolne sproščenosti. Obenem spoznavamo osnovno plesno tehniko, njeno pravilno izvedbo ter poimenovanje gibanj, da si dijaki kasneje lahko pomagajo tudi z literaturo.

Vsekakor se morajo dijaki s plesom najprej spoznati sami, ga praktično preizkusiti in z njim tudi nastopati (lahko kar pred sošolci, paralelkami ali na šolskih kulturnih prireditvah). Tako dobijo praktične izkušnje, ples intenzivneje doživijo, so motivirani za ponavljanje, izboljševanje, nadgrajevanje. Kasneje sami kreirajo krajše koreografije in iščejo ideje za plesno ustvarjanje predšolskih otrok. Na tej osnovi tudi laže razumejo pomen ustvarjalnega plesa za predšolske otroke in vedo, kakšen način plesa je zanje primeren, saj otroci niso pomanjšani odrasli.

II. Modul: B M07

Program srednjega strokovnega izobraževanja: Predšolska vzgoja, Katalog znanja, Strokovni modul: Ustvarjalno izražanje. Dostopno prek:

http://www.cpi.si/srednje-strokovno-izobrazevanje.aspx#Predolskavzgoja

1. IME MODULA: USTVARJALNO IZRAŽANJE

Opomba: Navedeni so samo tisti usmerjevalni in operativni cilji, kompetence, informativni ter formativni cilji, ki jih je s primeri, opisanimi v tem gradivu, mogoče realizirati.

2. USMERJEVALNI CILJI MODULA

Dijak:

* Bogati gibalne izkušnje, razvija plesno izraznost in ustvarjalnost.
* Razvija lastno kreativnost, išče izvirne rešitve, razvija samostojnost in iznajdljivost.
* Razvija pozitiven odnos do dela, gradi samozavest, se sprošča in osebnostno bogati.
* Razvija estetski čut in loči umetnost od kiča.
* Analizira in vrednoti lastno delo.

3. OPERATIVNI CILJI

Poklicne kompetence

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Dijak:	Dijak:
- pozna različne umetniške jezike in njihove izrazne možnosti	- otrokom omogoča raziskovanje in eksperimentiranje z umetniškimi sredstvi: telesom, glasom, materiali, predmeti, instrumenti, naravnimi pojavi, itd.

- pozna pomen plesne in gibalne vzgoje v predšolskem obdobju - pridobi praktično-teoretične osnove, ki so potrebne za sodelovanje z drugimi in izvajanje plesno-gibalnih dejavnosti v vrtcu - spozna prvine plesnega oblikovanja, bogati lastne gibalne izkušnje, plesno izraznost in ustvarjalnost - pozna ples kot način izražanja z gibi, kot način komunikacije in način ustvarjanja in sporočanja ter sproščanja	- z lastno gibalno-plesno ustvarjalnostjo se usposobi za vodenje gibalno-plesnih dejavnosti v vrtcu

KUI 3: Spodbujati razvoj motoričnih, zaznavnih, kognitivnih in socialno–emocionalnih procesov.

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Dijak:	Dijak:
- pozna pomen umetnosti za celovit in uravnotežen razvoj in duševno zdravje otroka	- spodbuja estetsko doživljanje in izražanje, izvirnost in ustvarjalnost

KUI 4: Uporabljati sodobne pedagoške metode in oblike dela s posameznih področij umetnosti.

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
Znanja:	Dijak:
- pozna metode in oblike dela pri plesni vzgoji v vrtcu	- izbira ustrezne metode in oblike dela z otroki in jih izvede - z metodo improvizacije spodbuja gibalno-plesno ustvarjanje otrok

III. DEFINICIJE

Ples je simbolno gibanje telesa v prostoru in času – čas v plesu opredeljuje ritem.



Foto: Egon Kaše

Tri osnovne komponente, ki ples oblikujejo, se v njem medsebojno prepletajo, so njegovi elementi in ga hkrati pogojujejo, so: **plesni prostor**, **plesni čas** in **plesni instrument**.

Telo je **instrument plesa**.

Poza/**položaj**/pozicija so začetni – izhodiščni položaji, iz katerih začnemo gibanje, s posebnim poudarkom na pravilni telesni drži. Vsi trije izrazi se uporabljajo tako v praksi kot v literaturi in pomenijo isto.

Gibanje postane ples, ko ga ozavestimo, ko gibi namesto konkretno namenskih postanejo stilizirani, naše plesno gibanje v ritmu pa vsebuje sporočilo in nosi simboličen pomen.

Gibanje postane umetnost, kadar je simbolno, estetizirano in nosi sporočilo. Ni zgolj ilustracija glasbe ali zgodbe.

Improvizacija je ples po trenutnem navdihu.

Plesnost je zlitje gibanja telesa v prostoru, skladno z notranjim in zunanjim ritmom v harmonično celoto.

IV. VSEBINSKI SKLOPI

1. VSEBINSKI SKLOP: Moj vsakdan

Časovni obseg: od 2 do 3 ure

Kompetence vsebinskega sklopa:
- dijak razume, kaj je vloga in kako vlogo obdržati skozi vso dejavnost
- prehod iz verbalne v neverbalno komunikacijo

Novi pojmi:
- frontalni pristop
- osnovna plesna tehnika/položaji: sede, leže, stoje
- abstrakcija in stilizacija gibanja
- zakonitosti odrskega prostora

Integrirane ključne kvalifikacije:
- učenje učenja
- osredotočenost in miselna zbranost

Praktična izvedba

Organizacijska oblika: dijaki se usedejo v zamaknjene vrste

Osnovna plesna tehnika

Osnovno plesno tehniko z dijaki delamo zato, da se začno zavedati gibalnih možnosti lastnega telesa. Vaje moramo izvajati pravilno, tako imajo tudi pravilen učinek na telo, s tem pa telo šolamo v plesni instrument.

Slika 1: 3. položaj sede



- Stopala se dotikajo s podplati, primemo za gleženj, ne za stopalo (ker bi s tem med vajo trenirali nepravilno postavljanje stopal), komolce potisnemo čez kolena, nagnemo se s telesom naprej (čelo na pete) in zanihamo s težo telesa 8x.
- Nato potegnemo glavo k sebi (brada na prsnico), z mišicami stisnemo zadnjico – postavimo medenico vertikalno, postopoma še hrbtenico, vretence za vretencem, na 7 potisnemo rame dol, na 8 vzravnamo glavo.
- Isto vajo ponovimo tako, da zanihamo s telesom 4x in nato na 1, 2 ,3, 4 telo vzravnamo.
- Isto vajo ponovimo tako, da zanihamo s telesom 2x in nato na 1, 2 telo vzravnamo.

* Vsako kombinacijo vaje ponovimo vsaj 4x.
* Sestavimo motiv: 8x zanihamo in se ob štetju 1–8 vzravnamo, 4x zanihamo in se ob štetju 1–4 vzravnamo, 2x zanihamo in se na 1, 2 vzravnamo, ponovimo 2x zanihamo in se na 1, 2 vzravnamo; nato mirno in vzravnano sedimo, štejemo do 4, popustimo.

Slika 2: 2. položaj sede



* Dlani položimo predse na tla, s prsti sta obrnjeni druga proti drugi, ponovimo prvo vajo (slika 1) v 2. položaju sede (fotografije 1–3).
* Dodamo še: sedimo vzravnano, roki sta ob strani iztegnjeni diagonalno dol, stopala upognemo in iztegnemo (fotografiji 4, 5).

Slika 3: 1. položaj sede



* Sedimo vzravnano, roke iztegnjene pred telesom, dlani obrnjene druga proti drugi, v križu potisnemo telo naprej, 8x zazibamo.
* Položimo roke na stegna, dlani so obrnjene navzgor, sklonimo telo in počivamo, štejemo 1–8.
* Se vzravnamo, roki dvignemo, štejemo 1–8.
* Ponovimo: 4x zazibamo telo naprej, štejemo 1–4, počivamo, štejemo 1–4, se vzravnamo.
* Ponovimo: 2x zazibamo telo naprej, štejemo 1–2, počivamo, štejemo 1–2, se vzravnamo.
* Vzravnano sedimo, roki ob strani, sredinec se dotika tal, sedimo, štejemo 1–8.

Slika 4: Položaj leže na hrbtu



* Uležemo se na hrbet, stopala položimo na tla, roki diagonalno, z dlanmi navzdol, dotikajo se tal.
* Uvlečemo trebuh in pritisnemo križ ob tla/prilepimo ledveni del hrbtenice na tla, vajo večkrat ponovimo. Pogled je ves čas usmerjen v strop, ramena so na tleh – potisnjena ob telo, noge so sproščene. Dihamo kontrolirano. Popustimo.

Slika 5: Dvigi nog leže na hrbtu



* Potisnemo ledveni del hrbtenice/križ ob tla, trebuh uvlečemo, pete stistnemo skupaj, stopala iztegnemo, z dlanmi se opremo tal, gledamo v strop.
* Z zamahom dvigujemo 8x desno nogo in 8x levo, 4x desno in 4x levo, 2x desno in 2x levo, ponovimo 2x desno in 2x levo. Popustimo. Vsakokrat, ko po zamahu vrnemo nogo v izhodiščni položaj, se peta dotakne pete druge noge.

Slika 6: Dvigi nog leže na trebuhu



* Uležemo se na trebuh, eno dlan položimo na tla, drugo dlan na dlan in nanjo položimo čelo. Tako dobimo pravilno os hrbtenice in dovolj prostora, da lahko nemoteno dihamo.
* Pete stisnemo drugo ob drugo, z zamahom 8x dvignemo desno nogo tako, kot da raste izpod lopatic, nato 8x levo.
* Ko vrnemo nogo v izhodiščni položaj, se peta vsakokrat dotakne druge pete. Pri zamahu dvignemo samo eno nogo, druga je povsem iztegnjena na tleh.
* Vajo ponovimo še menjaje 4x, menjaje 2x ter ponovimo menjaje 2x.

Slika 7: Dvigi nog leže na boku



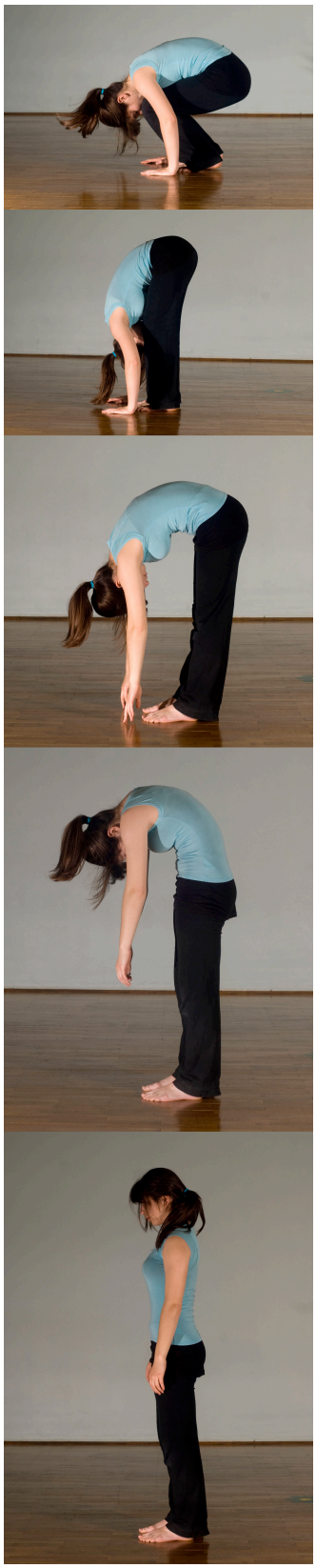
* Uležemo se na levi bok, levo roko iztegnemo, z dlanjo se dotikamo tal, na roko položimo glavo, z desno roko se opremo pred telesom v višini pasu.
* Z zamahom dvigujemo nogo. Pazimo, da se pri tem vzravnani položaj telesa ne spremeni (položaj bokov, položaj stopal ...).
* Vajo ponovimo 8x, preko trebuha zamenjamo položaj na drugi bok, vajo ponovimo 8x, spet zamenjamo bok in menjaje vsako stran ponovimo še 4x in 2x.
* Tokrat vajo ponovimo tudi tako, da nogo dvignemo in spustimo samo 1x in vmes zamenjamo položaj telesa.

Slika 8: Iz leže v sed



* Uležemo se na hrbet, pokrčimo kolena, stopala so na tleh.
* Najprej dvignemo glavo, roke potisnemo daleč naprej, se usedemo in počepnemo.
* Se ponovno usedemo in uležemo tako, da najprej položimo na tla križ in nato postopoma hrbtenico – vsa vretenca – in nazadnje glavo.
* Vajo ponovimo 8x.

Slika 9: Iz počepa vstati



Slika 10: Ravnotežje in sprostitev



* Iz počepa (glavo imamo na kolenih) se počasi vzravnamo, tako da: položimo pete na tla, stegujemo noge, roke visijo ob telesu, glava ves čas ostane na kolenih, štejemo 1–8.

* Stisnemo zadnjico, uvlečemo trebuh, postopoma dvignemo telo, potisnemo rame dol in dvignemo glavo, štejemo 1–8.
* Dvignemo se na prste, roke preko širine (odročenje) dvigujemo v višino (vzročenje), rame ves čas potiskamo dol, pogled naprej.
* Stojimo: štejemo 1–8. Pazimo, da so pete skupaj. Sprostimo telo in hitro počepnemo, glava pade na kolena.
* Povežemo gibanje v vaji na sliki 9 in v vaji na sliki 10, ter večkrat ponovimo. Ves čas pazimo na pravilno izvedbo.

Naloga za plesno izražanje: Moj vsakdan .

Organizacijska oblika: skupna
Prostorska razporeditev: prosto

Pojasnila

Pri realizaciji naloge naj dijaki uporabijo gibanja osnovne plesne tehnike, gibanja, ki jim jih ponuja lastna domišljija; gibanja, ki jih opravljajo vsak dan, vendar v stilizirani obliki in v tišini. Če se v realnosti, ki jo skušajo predstaviti z gibanjem, pogovarjajo, bodo v nalogi to naredili samo gibalno, ne glasovno.

Da bi dijaki laže razumeli simbolno gibanje, določimo navidezni prsotor, v katerem se dogajajo naše zgodbe. Ta naj bo vsaj 60 cm stran od realnih predmetov (od letvenika, klopi, stene, mize ...). Prostor dobi svoj pomen s tem, kar vanj vnesemo z gibanjem telesa, gibanjem v različne smeri prostora, z ritmom gibov.

Skozi proces ustvarjanja jih vodimo tako, da povemo, koliko je ura. Začnemo, na primer, ob 7. uri zjutraj. Ure nizamo v naravnem vrstnem redu, vendar ni nujno, da si za vsako uro vzamemo enako dolgo časa. Ravnamo se po občutku oziroma glede na dogajanje, ki ga dijaki v nalogi izražajo z gibanjem. Med izvajanjem naloge ničesar ne komentiramo, ne prekinjamo, ne dajemo dodatnih navodil in ne dovolimo vprašanj, pogovorov med dijaki. Pomembno je, da se dijaki vživijo v svoj vsakdan in iz konkretnega gibanja prehajajo v simbolno gibanje.

Analiza

Po opravljeni nalogi sledi naš komentar. Komentar je odvisen od tega, kar se je med nalogo oziroma plesom dogajalo. Nanaša se na to, kar so dijaki z gibanjem in plesom ponazorili (na primer: "Vidim, da nekateri zelo zgodaj vstajate, nekateri pa greste zelo pozno spat, v šoli je zelo pomembna malica ..."). Nato še dijaki analizirajo svoje občutenje: povejo, ali so se sprostili, zabavali, kaj so jim prinesle situacije, ki so nastale, ko so se spontano srečali v gibanju ... Dijakom damo možnost, da gibalno komunikacijo še ubesedijo.

Naloge za ponavljanje

* Vsakdan moje mame, očeta, brata, sestre, starih staršev ...
* V vsaki naslednji vaji nujno uporabimo že usvojeno znanje, vendar v novih kombinacijah osnovne plesne tehnike, vsebin in nalog.

Slika 11: Moj vsakdan



2. VSEBINSKI SKLOP: Prazgodovinski ples

Časovni obseg: od 3 do 5 ur

Kompetence vsebinskega sklopa:

* dijak zna smiselno uporabiti nova gibalna znanja in veščine v določeni vsebini
* skupinska plesna kompozicija

Novi pojmi:

* postavitev v krog, orientacija po krogu
* koraki:korak drobljenja, tipajoči korak, zapičeni korak in njihovi specifični ritmi
* gibanje postane ples
* sporočilnost v plesu
* misel je energija
* vzroki in posledice verovanja
* uporaba malih ali improviziranih instrumentov
* ples kot izrazno sredstvo

Integrirane ključne kvalifikacije:

* učenje učenja
* osredotočenost in miselna zbranost
* sodelovanje
* prevzemanje vlog in nalog
* ustvarjalnost

Praktična izvedba .

Organizacijska oblika: krog

Pravilna telesna drža

Stopala so vzporedno, nekoliko narazen, trebuh noter, rame potisnemo dol, pogled naprej, celo telo nagnemo naprej (Se ne sklonimo!), toliko da čutimo težo na prstih nog. Sproščeno dihamo.

Orientacija po krogu

Dvignemo desno roko, jo odročimo in se obrnemo k odročeni roki – to je desno po krogu. Vajo ponovimo še v levo stran.
Obrnemo se desno po krogu. Tudi med gibanjem obdržimo medsebojno razdaljo.

Korak kot nosilec plesnega ritma

Drobljenje (v ljudskem plesu: *drobimo korake*) je zelo hitra hoja v različnih nivojih.

a) Drobljenje na prstih
b) Drobljenje na celih stopalih
c) Drobljenje v počepu

Ritem štejemo: **en** (naredimo dva koraka), **dva** (dva koraka), **tri** ...
Dolžina koraka: pol stopala
Koliko korakov naredimo, če štejem do 8? (Odgovor: 16, torej dvojno število korakov.)

Slika 12: a) Drobljenje na prstih



Začetni položaj …… en ……..……

Slika 13: b) Drobljenje na celih stopalih



Začetni položaj ……...… en ……...…..

c) Drobljenje v počepu izvedemo tako kot drobljenje na celih stopalih (vsakokrat ko stopimo, mora peta ostati na tleh), le da kolen ne iztegnemo. Telo je vzravnano.

Ritmična kombinacija korakov:

* ob štetju 1–8 drobljenje na prstih, 1–8 drobljenje na celih stopalih, 1–8 drobljenje v počepu
* ob štetju 1–4 drobljenje na prstih, 1–4 drobljenje na celih stopali, 1–4 drobljenje v počepu
* ob štetju 1–2 drobljenje na prstih, 1–2 drobljenje na celih stopalih, 1–2 drobljenje v počepu
* zadnjo kombinacijo ponovimo

Tipajoči korak

a) Enojni tipajoči korak
b) Dvojni tipajoči korak

Priprava na korak:

* Z dlanjo potipamo tla in ugotovimo lastnosti tal (ravna, sestavljena, gladka ali hrapava, hladna ali topla, čista ali umazana ...).
* S stopalom potipamo tla in ugotovimo lastnosti tal. (Je varno? Drsi? Je vroče?)
* Obenem ko poizkusimo nastavek za korak, s sugestivnimi vprašanji uvajamo razmišljanje o izrazu, za katerega bo korak v bodoče primeren.

Slika 14: a) Enojni tipajoči korak



Prvi položaj stoje …… en ……. in …… dva ……..…… in ……....

a) Enojni tipajoči korak
Ritem štejemo: **en in**, **dva in**, **tri in** ...
Dolžina koraka: pol stopala

Iz 1. položaja stoje plosko položimo desno stopalo na tla (Vprašamo: "Je vse v redu?") nanj prenesemo tudi težo, iztegnemo obe koleni. Teža je na obeh nogah, sledi tipajoči korak z levo nogo.

Slika 15: b) Dvojni tipajoči korak



Prvi položaj stoje ……. en …… in ……. dva …… in …….
……. dva ……..…… in ….....……..... dva ……..…… in …...….

b) Dvojni tipajoči korak
Ritem štejemo: **en in dva in**, **dva in dva in**, **tri in dva in** …
Dolžina koraka: pol stopala

Iz 1. položaja stoje plosko položimo desno stopalo na tla, iztegnemo levo – stojno nogo, plosko položimo desno stopalo na tla, nanjo prenesemo tudi težo, iztegnemo obe koleni – teža je na obeh nogah, sledi levo stopalo ...

Zapičeni korak

Predvaja:

* v 1. položaju stoje nagibamo telo naprej in nazaj
* v 1. položaju stoje nagnemo telo naprej, naprej ... podstavimo nogo, da ne pademo, se z njo odrinemo v začetni položaj

Slika 16: Zapičeni korak



Prvi položaj ……. en ……. in …… dva ……

Iz 1. položaja stoje nagnemo telo naprej in levo nogo odločno potisnemo s prsti v tla, položimo peto na tla. Sledi korak z desno nogo.

Ritem štejemo: **en in**, **dva in**, **tri in** ...
Dolžina koraka: en korak (Ne pretiravajmo v dolžini koraka, ker to kvari pravilno telesno držo in ritem.)

Ritmično kombinacijo korakov najprej izvajamo v krogu, nato pa jo ponovimo v vrsti. Kadar menjamo smer gibanja po krogu, notranjo nogo prekrižamo čez zunanjo, se dvignemo na prste in obrnemo v nov začetni položaj.

Kombinacija:

* drobljenje in tipajoči korak
* tipajoči korak in zapičeni korak
* drobljenje, tipajoči korak, drobljenje, zapičeni korak
* druge kombinacije

Gibanje in mirovanje

Kot tišina uokvirja zvok, tako mirovanje uokvirja gibanje. Da gledalec ples zazna kot sporočilo in kot celoto, ples začnemo iz mirovanja in tudi zaključimo z mirovanjem. Začetek je postavitev v izbran položaj, konec pa: vztrajati v mirovanju vsaj 2 sekundi (V mislih preštejemo: 21, 22).

Gibanje in zvok

Vsak dijak dobi svoj mali ali improviziran instrument. Instrumenti imajo različne lastnosti, zato ni vsak primeren za zvočno opremo vsakega koraka v nizu. Dijak z zvokom instrumenta "opremi" samo tisti korak, ki mu zvok poudari ritem in karakter. Kombinacijo korakov izvajamo v vrsti, vsi hkrati in ob spremljavi zvokov malih instrumentov. Izvajamo jih tako precizno, da razločno slišimo ritem korakov. Vajo ponovimo tolikokrat, da se skupina v izvedbi korakov in zvokov ritmično uskladi.

Naloga za plesno izražanje: Prazgodovinski ples .

Organizacijska oblika: skupine po 5 dijakov
Prostorska razporeditev: krog
Pripomočki in spodbude: mali ali improviziran instrument za vsakega dijaka

Pojasnila

Ples je izjemno široko področje človekovega delovanja. Izvira že iz pradavnine in je prva oblika umetnosti sploh. Zakaj? Ker ima človek svoje telo vedno s sabo in ker je telo namenjeno gibanju. Še preden je spregovoril prvo besedo, narisal prvo sliko, se je paleolitski človek izražal s svojim telesom, komuniciral je z gibi. Ples kot prvobitni človeški izraz je v starih civilizacijah botroval vsem pomembnejšim dogodkom (rojstvu, iniciaciji, poroki, setvi, žetvi, lovu, vojni, boleznim, smrti ...). Z imitativnimi plesi, ki oponašajo zglede iz narave in okolja, je prazgodovinski človek prikazoval dogodke, za katere je želel, da se uresničijo. S ponavljanjem istega abstraktnega gibanja pa je v plesu dosegal ekstatično stanje, ki naj bi mu dajalo moč nadzora nad dogajanjem. Njegov ples niso bile le kretnje in mimika – bilo je izražanje s celim telesom. Posnemal je gibanje živali (gibi telesa, rok, nog; ritem, intenziteta, način gibanja; prostorski vzorci …). Ples tradicionalnih ljudstev je združeval gibalno, miselno in čustveno energijo posameznikov, ki je poskušala uresničiti skupni cilj.

Osnovna, primarna postavitev v plesu je krog. V njem smo vsi enako pomembni in vsak prispeva po svojih močeh in sposobnostih.

Pri ustvarjanju prazgodovinskega plesa naj dijaki uporabijo znanje korakov, spremljavo z instrumenti in svojo domišljijo.

Naloga

* Vsaka skupina dijakov se dogovori, čemu bodo namenili svoj ples (zahvala, prošnja, poslavljanje, žrtvovanje ...) in izbere primeren naslov.
* Ples mora imeti svoj namen in temu ustrezno notranjo logiko (neustrezen naslov plesa je npr. *Dežuje*, ker je to pripovedovanje, ples pa mora imeti svoj namen. Primerni naslovi so npr. *Prošnja za dež*, *Zahvala za dež* ...).
* Pri izvedbi naloge naj dijaki upoštevajo osnovne zakonitosti plesa ter ustvarijo ples, ki se sklada z izbranim naslovom.

Analiza

Skupine razvrstimo v smiselni vrstni red, te nato svoj ples pokažejo pred sošolci. Po ogledu vseh plesov vsak dijak pove svoje mnenje ostalim skupinam. So bili prepričljivi, se je ples skladal z naslovom, kaj je bilo res domiselno, kje bi lahko še kaj dodali, spremenili ...?

Slika 17: Primer zaključka prazgodovinskega plesa



Vaja za neverbalno komunikacijo: Srečanje plemen .

Vsaka skupina svoj prazgodovinski ples v krogu preoblikuje tako, da ga lahko odpleše v vrsti. Postavimo dve skupini/vrsti drugo nasproti drugi, vsako na svojo stran telovadnice. Prva skupina začne in pokaže en segment svojega plesa, obstane in čaka, nato ji "odgovori" druga skupina s svojim segmentom plesa, pa spet prva in tako dalje, dokler obe skupini ne končata svoje koreografije.

Edini način medsebojnega sporazumevanja je poslušanje in opazovanje ter reagiranje na mirovanje druge skupine. Vaja zahteva visoko stopnjo zbranosti, saj se morajo medsebojno intenzivno zaznavati tudi plesalci iste skupine.

Analiza

Razpravljamo o tem, kar smo razbrali iz hkratne izvedbe dveh skupin. Kako sta bili obe plemeni razpoloženi (bojno, prijazno, tekmovalno, so izražali dobrodošlico ...)? Kaj so nam sporočili s svojo neverbalno/telesno komunikacijo, z ritmom, glasom, instrumenti ...?

Naloge za vajo

* Dijaki si po skupinah zamislijo preprosto kostumsko opremo (barvna usklajenost hlač in majic, kostumski dodatki: trak okoli glave, trakci okoli zapestja, porisan obraz, nakit iz naravnega materiala ...).
* Dijaki iz več plesov sestavijo enega samega in ga uprizorijo na šolski kulturni prireditvi, kot nastop za starše in podobno.
* Dijaki izdelajo plakat na temo prazgodovinskega plesa (v literaturi poiščejo značilnost tega plesa, dodajo fotografije, risbe, ga umestijo v zgodovinsko časovno obdobje ...).

Medpredmetne povezave

Zgodovina, glasba, mali instrumenti

3. VSEBINSKI SKLOP: Ples ob recitaciji pesmi za predšolske otroke

Časovni obseg: od 3 do 7 ur

Kompetence vsebinskega sklopa:
Spoznavanje metod in oblik dela s plesnega področja

Novi pojmi:
- zgodovina slovenskega ljudskega plesa
- pomen plesa kot izraznega sredstva
- pesem kot spodbuda za ples
- podtekst
- ritem v recitaciji
- interpretacija
- plesna improvizacija

Integrirane ključne kvalifikacije:
- verbalno in neverbalno sporazumevanje
- učenje učenja
- sodelovanje
- prevzemanje vlog in nalog
- ustvarjalnost
- kritičnost
- krepitev nacionalne identitete
- izbira ustrezne literature

Praktična izvedba

Organizacijska oblika: krog

- Zaplešemo slovenski ljudski ples za otroke *Bela lilija*.
- Dijakom predstavimo značilnosti slovenskih ljudskih plesov in delitev po pokrajinah.

Preberemo otroško ljudsko pesem iz zbirke *Pojte, pojte drobne ptice*. Dijake spodbudimo k razmišljanju, kaj nam sporoča besedilo pesmi. Kaj pa nam obravnavane pesmi pripovedujejo s podtekstom? Kakšno je bilo življenje otrok nekoč in kakšno je danes? Katere so bile nekoč otrokove igrače in kdo je bil otroku prijatelj?
(Otroci so trpeli lakoto in pomanjkanje, življenje je bilo kruto, otrok je postal delovna sila takoj, ko je lahko karkoli storil sam.)

Dijaki naštejejo primere iz literature, v katerih je opisano življenje otrok izpred 100 let (npr. Fran Levstik: *Kdo je napravil Vidku srajčico;* France Bevk: *Pestrna, Grivarjevi otroci;* Prežihov Voranc: *Boj na požiralniku* ...).

Izberemo štirivrstično otroško ljudsko pesem. Skupaj se naučimo besedila. Nato vsak dijak med hojo po prostoru, sam zase kar najbolj doživeto naglas pesem interpretira. Pomembno je, da se giblje in govori naglas, ker s tem že usklajuje ritem dihanja med govorom in gibanjem.

Dlan oblikuje v školjko, jo prisloni na uho, tako da svoj glas ozvoči in sliši samo sebe. Vsak dijak zase ponovi pesem desetkrat.

Postavimo se v krog, kjer vsak dijak glasovno interpretacijo predstavi sošolcem. Izberemo najboljšo in se je naučimo vsi. Ob recitaciji potihem ploskamo ritem. Tisti, ki najde ritmično najbolj točno rešitev, je nauči vse ostale. Pri tem pazimo, da ne ploskamo strukture teksta, ampak ritem interpretacije, sicer se zelo rado zgodi, da pride do "lajne" ali zlogovanja. Ko vsi ujamemo ritem, večkrat izvedemo celo nalogo po naslednjih korakih:

1. recitiramo
2. recitiramo in ploskamo
3. recitiramo, ploskamo in stopamo na mestu
4. recitiramo, ploskamo in hodimo
5. ploskamo in hodimo
6. hodimo
7. hodimo
8. hodimo
9. mirujemo vsaj dve sekundi (Štejemo v mislih: 21, 22, da gledalci dojamejo, da smo s svojim sporočilom zaključili).

Kadar preselimo ritem v noge (usklajevanje ritma gibanja z ravnotežjem), ga lahko preselimo tudi nazaj v telo. To pa je stična točka z našo nalogo *Prazgodovinski ples* – če imamo ritem, znamo plesati.

Naloga za plesno izražanje: Ples ob recitaciji ljudske pesmi za otroke .

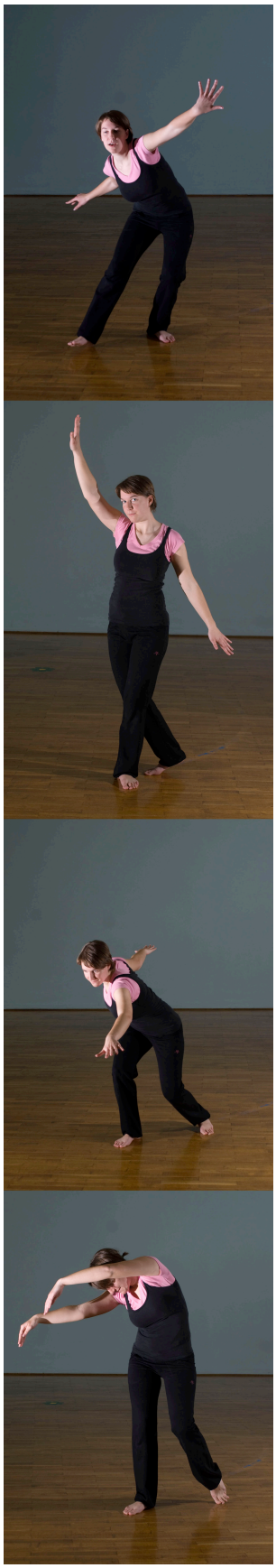
Prostorska razporeditev: prosto, krog, vrsta, kolona
Organizacijska oblika: skupno, individualno, trojke, skupine.

Prosto po prostoru vsak sam zase ponovi celotno nalogo (od 1. do 8. koraka), potem preide v plesno improvizacijo, v iskanje ustreznih gibov in povezav, selekcioniranje gibalnega materiala.

Recitiramo in plešemo vsi hkrati.

Vsak dijak pokaže rezultat svojega dela.

Slika 18: Ples ob recitaciji pesmi za predšolske otroke (prvi primer)



Pojasnila

Preverimo, ali je gibanje postalo ples. Primer: Če verz *Moj klobuk ima tri luknje* le nadomeščamo z gestami namesto besed, to še ni ples, temveč gibanje. Ples pa je gibanje telesa kot celote in gibanje njegovih delov v prostoru in ritmu besedila.

Medtem ko nam dijaki pokažejo svoj prvi izdelek, si zapomnimo, kateri so blizu plesa in kateri so slabo rešili nalogo. Sestavimo trojke, tako da so v njih dijaki, različni po kvaliteti izvedbe.

Naloga za trojko: vsak član pokaže svojo interpretacijo ostalima dvema. Skupno se odločijo, kako bodo gibe selekcionirali glede na navodila, kaj je in kaj ni ples. Kreirajo nov ples na višji stopnji znanja in novih zamisli.

Vsaka trojka pokaže svoj izdelek pred razredom. Po potrebi komentiramo ali jim damo dodatna navodila. Po dve trojki združimo v skupino ter ponovimo vajo v skupini po šest. Trojke v novo skupino vedno združujemo tako, da bodo imeli dijaki večjo možnost za doseganje boljšega rezultata. Videti moramo tudi, na katerem segmentu pesmi je vsaka skupina nalogo rešila bolje oziroma slabše. Presojo, kaj je boljše in kaj slabše, v vaji prepustimo njim, naj sami selekcionirajo material.

Ogledamo si še rezultate ustvarjalnega procesa vseh skupin. Kadar dobimo eno najboljšo interpretacijo, se je naučimo vsi, če imamo dve odlični interpretaciji, pa obe. Kadar odlično opravi nalogo več skupin, jih postavimo prostorsko v različne smeri in pesem ob recitaciji odplešemo vsi hkrati. Dinamično koreografijo čez ves prostor si ena skupina ogleda, lahko pa za gledalce določimo od vsake skupine enega člana. Ob ponovitvah vloge menjamo. Tako dijaki rezultat ustvarjalnega procesa doživijo kot izvajalci in kot gledalci.

Naloga za plesno izražanje: Ples ob recitaciji umetne pesmi za predšolske otroke .

Prostorska razporeditev: prosto
Organizacijska oblika: individualno

Domača naloga: vsak dijak prinese na listu napisano umetno pesem za otroke, po lastnem izboru (obvezno: napisano na roke, naveden avtor pesmi, ime, priimek in razred dijaka)

Slika 19: Ples ob recitaciji pesmi za predšolske otroke (drugi primer)



Pojasnila

Vsak dijak svojo pesem preštudira po prej opisanem postopku, pesem ob recitaciji tudi pleše. Med vajo in med preverjanjem dijaki dobijo tudi individualne napotke.

Izberemo tiste interpretacije, ki v izbiri plesnega materialna nimajo napak in je v njih kakšen presežek pričakovanega. To so tiste unikatne rešitve, ki jih je navdihnil prav ustvarjalni proces z obravnavano vsebino in jih je našel samo določen dijak.

Slika 20: Ples ob recitaciji pesmi za predšolske otroke (tretji primer)



Analiza

Ogledamo si vse plesne interpretacije, analiziramo, kje je gibanje že postalo ples in kje je potrebno še kaj popraviti, zamenjati, izboljšati, spremeniti, dodelati ... Pesmi po vsebini razvrstimo v smiselno celoto.

Naloga: Venček plesnih pesmic .

1. Dijaki svojo plesno interpretacijo recitacije naučijo sošolce, tako da jim pokažejo svoj ples ob recitaciji pesmi.
2. Trikrat zapored sošolci hkrati z njimi ponavljajo gibanje in se ob tem učijo teksta (učenje učenja s posnemanjem – tako kot predšolski otroci).
3. Sošolci ples ob recitaciji izvajajo sami, avtor jih opazuje.
4. Avtor ugotovi, ali je potrebno še kaj razložiti ali ponovno pokazati.
5. Avtor sošolce ustrezno/smiselno prostorsko razporedi (v krog, zamaknjene vrste, vrsto, kolono ...), tako da pride njegova koreografija čim bolj do izraza, s čimer dobimo še zanimivo prostorsko kompozicijo.

Naloge za vajo

* Dijaki naredijo plakate na temo slovenskih ljudskih plesov, na temo otroških ljudskih plesov.
* Sestavimo venček plesnih pesmi in ga pokažemo razredniku, paralelkam, na šolski prireditvi, otrokom v vrtcu ali ga umestimo v kakšen projekt.
* Dijaki izdelajo programski list.

Medpredmetne povezave

Slovenščina, zgodovina, veščine sporazumevanja, multimedije

V. ZAKLJUČEK

Znanje in kompetence, ki smo jih pridobili skozi vsebinske sklope *Moj vsakdan*, *Prazgodovinski ples, Recitacija otroške pesmi*, bomo v nadaljnjih nalogah uporabili v drugačni vsebini in dodali še kaj novega. Vsak posamezen vsebinski sklop pa je lahko sklop za ocenjevanje. Tako postane tudi ocenjevanje logični in sestavni del kreativnega procesa in dijakom ne predstavlja posebnega stresa. Z dijaki, ki dosežejo odlično oceno, lahko v obliki krožka proces nadaljujemo in se predstavimo tudi izven šole (naprimer: območna srečanja plesnih skupin v organizaciji Javnega sklada RS za kulturne dejavnosti).

V tem gradivu opisani vsebinski sklopi so tudi podlaga za ustvarjanje glasbeno-plesne dramatizacije pravljice, ki je v programu v višjih letnikih srednješolskega programa Predšolska vzgoja. S pravljicami bodo dijaki nastopali v vrtcih. Glasbeno-plesne dramatizacije pravljic so izjemno uspešen primer medpredmetnega povezovanja in usvajanja stokovnih kompetenc dijakov, ki temeljijo na začetnem opismenjevanju v plesu.

Več si lahko ogledate na: http://www.svsgl.si/predsolskavzgoja/Igrice/Forms/AllItems.aspx

Ples je vseobsegajoča umetnost. Čeprav ga z eno besedo imenujemo ples, se v tej dejavnosti v človeku premakne marsikaj. Vsega ni mogoče opaziti, še teže pa je opisati, najbolje je to doživeti.

Če uspete dijake opismeniti vsaj z osnovami, ste naredili prvi – največji in najtežji korak.

VI. PRIPOROČENA LITERATURA

za Modul B M07: USTVARJALNO IZRAŽANJE (plesno izražanje)

BRENKOVA, K. *Pojte, pojte drobne ptice, preženite vse meglice*: Slovenske ljudske pesmice za otroke. 4. natis. Ilustrirala in opremila Marlenka Stupica. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1984. Zbirka Deteljica.

GJUD, A. in KROFLIČ B. *Igra z gibom* 1, Telo v gibanju. Risbe izdelala Mira Mijačević. 1. natis. Radovljica: Didakta, 1990. ISBN 37.037.1.

GJUD, A in KROFLIČ B. *Igra z gibi*: osnove izražanja z gibom. 2, Igra rok in nog. Risbe izdelala Mira Mijačević. 1. natis. Radovljica: Didakta, 1991. ISBN 86-7707-005-2.

GJUD, A in KROFLIČ B. *Igra z gibi*: osnove izražanja z gibom. 3, Gibanje postaja ples. Risbe izdelala Mira Mijačević. 1. natis. Radovljica: Didakta, 1992. ISBN 86-7707-016-8.

KOS, N. *Ples od kod in kam.* Oprema in fotografije Tone Stojko. Ljubljana: ZKOS – Zveza kulturnih organizacij Slovenje, 1982. Zbirka Umetnost in kultura.

OGRINEC, M. *Z gibanjem telesa ustvarjamo ples*: osnove sodobnega plesa za otroke v starosti od 5 do 7 let. Ilustrirala Alenka Vuk. Ljubljana: Debora, 1999. ISBN 961– 6122-40-1.

RUPNIK, U. *Izrazni ples – izginjajoča veja slovenskega sodobnega umetniškega plesa?*: diplomsko delo (online). Mentorica asist. dr. Ksenija Šabec. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, 2009. Dostopno na naslovu: http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/ pdfs/rupnik-ursa.pdf (15. maj 2010).

SACHS, C. *Svetovna zgodovina plesa.* Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče, 1997. Zbirka Sophia. ISBN 961-6014-88-9.

VOGELNIK, M. *Ples skozi čas in balet skozi svet*: 1975–2009. Ilustrirala Eka Vogelnik. Ljubljana: JSKD – Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti, 2009. ISBN 978-961-6141-83-3.

Spletna stran JSKD – Javnega sklada Republike Slovenije za kulturne dejavnosti, Ljubljana (online). Dostopno na naslovu: http://www.jskd.si/ples/uvod_ples.htm (15. maj 2010).

Spletna stran Studia za svobodni ples, društvo, Ljubljana (online). Dostopno na naslovu: http://svobodni-ples.si/index.php?option=com_expose&Itemid=29 (15. maj 2010).

Spletna stran SVŠGL –.Srednje vzgojiteljske šole in gimnazije Ljubljana, Ljubljana (online). Dostopno na naslovu: http://www.svsgl.si/predsolskavzgoja/Igrice/Forms/AllItems.aspx (15. maj 2010).

VII. VIRI

Navodila in obrazci za avtorje, koordinator Damjana Lovrenčič;
Spletna stran UnisVET, Ljubljana (online). Dostopno na naslovu: http://www.unisvet.si/
(10. maj 2010).

Program srednjega strokovnega izobraževanja: Predšolska vzgoja; Strokovni modul**:** Katalog znanja Ustvarjalno izražanje;
Spletna stran Centra RS za poklicno izobraževanje (online). Dostopno na nalsovu:
http://www.cpi.si/srednje-strokovno-izobrazevanje.aspx#Predolskavzgoja (10. maj 2010).