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
Urša Rupnik

PLESNA UMETNOST II. del

Program: PREDŠOLSKA VZGOJA
Modul: Plesno izražanje



Ljubljana, maj 2011

Srednje strokovno izobraževanje

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

Naslov učnega gradiva
Plesna umetnost II. del

Ključne besede: **ples, rajalne igre, prostor, smeri, ravni, zrcaljenje, spodbude za ples.**

Seznam kompetenc, ki jih zajema učno gradivo:
1 **Spodbujati razvoj motoričnih, zaznavnih, kognitivnih in socialno-emocionalnih procesov.**
2 **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] : II. del / Vilma Rupnik, Urša Rupnik. - El. knjiga. - Ljubljana : GZS, Center za poslovno usposabljanje, 2011. - (Srednje strokovno izobraževanje. Program Predšolska vzgoja. Modul Ustvarjalno izražanje)

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

ISBN 978-961-6413-73-2
1. Rupnik, Urša, 1984

256985088

Avtorici: **Vilma Rupnik, prof. in Urša Rupnik, univ. dipl. kult.**
Recenzentka: **doc. dr. Mirjam Lasan, dr. med.**
Lektorica: **Metka Hojnik Verdev, prof.**
Fotograf: **Andrej Zupančič**
Na fotografijah: **Urša in Sandra**
Avtor fotografij na naslovnici in v poglavju Definicije: **Egon Kaše**
Oblikovanje: **Aljaž Verdev**

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

Kraj in datum: **Ljubljana, maj 2011**

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

Učno gradivo je nastalo v okviru projekta unisVET Uvajanje novih izobraževalnih programov v srednjem poklicnem in strokovnem izobraževanju s področja 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 človeških virov za obdobje 2007– 2013.
Razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja, prednostna usmeritev: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.
Vsebina gradiva v nobenem primeru ne odraža mnenja Evropske unije. Odgovornost za vsebino nosi avtor.

UVODNI NAGOVOR AVTORIC GRADIVA

Spoštovani vsi, ki ste se že spoznali s prvim delom gradiva!

V drugem delu nadaljujem z novimi vsebinskimi sklopi, ki slonijo na znanju predhodnih treh.

Dijaki zdaj že razumejo, kaj je ustvarjalni proces. Potrebujejo nove izzive, nove vsebine, s katerimi bodo svoje znanje utrdili in še razširili z novimi izkušnjami, se ob delu sprostili in z ure v uro pridobivali nove poklicne kompetence, tako da se bodo učili poklicnih znanj in veščin.

Marsikaj se naučijo nezavedno. Ko bomo proti koncu njihovega izobraževanja za poklic vzgojitelj predšolskih otrok razlagali teorijo, bomo ob razlagi dijake spomnili na praktične primere, ki smo jih že udejanili skozi proces šolanja. Tako jim bo teorija bolj razumljiva in laže jih bodo neposredno uporabili v vajah in nalogah, ki jih bomo prednje postavili za prenos plesnega znanja na predšolske otroke.

Ob vsaki nalogi se hkrati učijo tudi kritičnega odnosa do lastnih stvaritev in do stvaritev drugih. Ob tem se urijo tudi v tem, kako ubesediti ples in svoja opažanja. V svojem poklicu bodo morali tudi pri otrocih opaziti njihove unikatne plesne rešitve, predšolske otroke voditi skozi proces, spodbujati, ovrednotiti njihove zamisli in plesne izpeljave njihovih idej, odkrivati nadarjene posameznike in jih morda tudi usmerjati v kavlitetno plesno šolanje.

Dodala sem primer formularja za metodiko, ki prikazuje, kako napisati pripravo na plesno dejavnost za predšolske otroke. To nalogo sicer dijaki preizkusijo na svojih sošolcih, formular pa je sestavljen tako, da jih pelje skozi tehten premislek, kaj vse morajo pripraviti in domisliti prej, preden stopijo pred skupino. S tem je znanje plesa sistematizirano, da jim je plesna dejavnost v predšolskem obdobju razumljiva, tako kot so jim ostala področja umetnosti.

Vilma Rupnik

Učnemu gradivu na pot sem se odločila zapisati nekaj entuzijastično abstraktnih misli o sodobni plesni umetnosti, ki se mi porajajo predvsem kot plesalki in ki jih poskušam skozi svoje delo z gimnazijci in študenti aktivno problematizirati tudi z njimi. Bolj teoretično konkretno bom ples obravnavala v vsebinskem delu učbenika.

Plesalcem je vedno veliko teže kot plesati govoriti o plesu, še posebej o svojem plesu. Velikokrat se nam dogaja, da nas ljudje spodbujajo, naj jim povemo, kaj o svojem plesnem nastopu, predstavi, kakšno zvrst plesa plešemo, kako ta izgleda, kaj sporoča, pa se nam zdi vse to govoričenje čudno in nepotrebno. Mislimo si, pridite na predstavo in si ples oglejte na lastne oči, ga doživite skozi svojo percepcijo, saj je namenjen konkretnemu izkustvu, tako nam plesalcem kakor vam gledalcem.

Za veščega plesalca in osveščenega gledalca ples ni le poza sem, poza tja, noga gor, noga dol; je tudi skok v zrak in padec na tla, skok na tla in padec v zrak, je neskončno kroženje, spirala, vrtenje, je tek, hoja, mirovanje, pretakanje krvi po žilah, vdih, izdih, gledanje, mižanje, v

plesu si sam s seboj in s celim svetom, ples je znotraj in zunaj, je svoboda giba in svoboda misli, je umetnost, za nekatere tudi način življenja in vsakdanji kruh.

Kot da to ni dovolj, nas zasipajo še z vprašanji tipa: "Sodobni ples plešeš? To je tisto, ko se nekaj valjaš po tleh in skačeš okoli po odru?" Hm, včasih tudi izjeme potrjujejo pravila. Vendar plesalcu ples predstavlja veliko več; poleg tega, da mu ponuja pestro paleto gibalnih možnosti in neskončno svobodo v gibanju, je v obliki predstav in performansov tudi njegov medij izražanja, iskanja svoje življenjske resnice, posredovanja sporočil, idej, čustev, mišljenj, refleksij in kritik.

Kritično je k plesni umetnosti na prelomu iz devetnajstega v dvajseto stoletje pristopila tudi mati sodobnega plesa – slavna Isadora Duncan. Takrat novi ples je utemeljila na odkritju telesnega vira primarnega plesnega impulza, ki naj bi se nahajal v solarnem pleksusu. Solarni splet je, kot pravi, prebivališče človekove duše. Vsak plesalec naj bi zato plesal iz duše, z dušo in za druge duše.

Urša Rupnik

KAZALO VSEBINE

KAZALO SLIK……...……...6

KAZALO INTERNETNIH POVEZAV…….7

I UVOD……...8

II DEFINICIJE……..12

III VSEBINSKI SKLOPI……...…15

4. VSEBINSKI SKLOP: Rajalne in gibalne igre……...15

5. VSEBINSKI SKLOP: Osnovna plesna tehnika…….20

6. VSEBINSKI SKLOP: Predmet kot spodbuda za ples……...30

7. VSEBINSKI SKLOP: Risba kot načrt za ples……...37

8. VSEBINSKI SKLOP: Matematika kot spodbuda za ples…….40

9. VSEBINSKI SKLOP: Metodika…….……..46

IV ZAKLJUČEK…….…….52

V PRIPOROČENA LITERATURA…….....53

VI VIRI…….…54

KAZALO SLIK

Slika 1: Ringa raja, druga kitica……16
Slika 2: 2. predvaja……...21
Slika 3: 3. predvaja
Slika 4: 4. predvaja……22
Slika 5: 5. predvaja
Slika 6: Izprožen korak
Slika 7: Leže na trebuhu: z glavo v smeri gibanja……24
Slika 8: Leže na hrbtu: z glavo v smeri gibanja, prvi primer
Slika 9: Leže na hrbtu: z glavo v smeri gibanja, drugi primer
Slika 10: Leže na boku: a) z glavo v smeri gibanja in b) z nogami v smeri gibanja
Slika 11: Sede: presedanje z nogami v smeri gibanja……...25
Slika 12: Sede: presedanje, s hrbtom v smeri gibanja
Slika 13: Sede: odrivanje, s hrbtom v smeri gibanja
Slika 14: Sede: bočno, z glavo v smeri gibanja
Slika 15: V opori: za rokami, z glavo v smeri gibanja…….....……26
Slika 16: V opori: pred rokami, z glavo v smeri gibanja
Slika 17: V opori: za rokami, gibanje bočno
Slika 18: V počepu: a) gibanje nazaj, b) gibanje naprej, c) gibanje v stran
Slika 19: Sklonjeno: a) gibanje naprej, b) gibanje v stran……27
Slika 20: V počepu: a) hoja v stran, b) hoja naprej
Slika 21: Vzravnano: hoja in dvig na prste
Slika 22: Skok ali poskok……..28
Slika 23: V poskoku: a) naprej, b) na mestu, c) v stran, d) ...
Slika 24: Skok: kreativnost v zraku……..29
Slika 25: Drsanje na ledu……..31
Slika 26: NLP: približevanje…….....32
Slika 27: NLP: nežnost
Slika 28: NLP: oddaljevanje
Slika 29: NLP: odvračanje……33
Slika 30: NLP: privlačenje
Slika 31: NLP: komuniciranje…….……..34
Slika 32: Animacija: riba……..35
Slika 33: Animacija: škrat……..36
Slika 34: Načrt za ples, prvi primer……..38
Slika 35: Načrt za ples, drugi primer
Slika 36: Načrt za ples, tretji primer……39
Slika 37: Načrt za ples, četrti primer
Slika 38: Posnemanje gibanja: zrcalno, prvi primer……41
Slika 39: Posnemanje gibanja: zrcalno, drugi primer
Slika 40: Posnemanje gibanja: zrcalno, tretji primer
Slika 41: Posnemanje gibanja: nasprotno v prostoru in enako v telesu, prvi primer…..……...43

Slika 42: Posnemanje gibanja: nasprotno v prostoru in enako v telesu, drugi primer
Slika 43: Posnemanje gibanja: nasprotno v prostoru in nasprotno v telesu……..44
Slika 44: Posnemanje gibanja: enako v prostoru in enako v telesu

KAZALO INTERNETNIH POVEZAV

Avtorski solo ples z naslovom *Tristeza*……12
Izrazni ples na temo ljudskega plesa z naslovom *Dolenjska*……....19
Formular v word obliki…….51

I UVOD

V prvem delu učnega gradiva smo dijake spoznali z osnovnimi zakonitostmi plesne umetnosti. Drugi del nam prinaša ideje za nove možnosti ustvarjanja in plesnega izražanja. Vedno dijake opozorimo, da že nekaj znamo in naj to znanje s pridom uporabijo v novih nalogah. Še vedno nabiramo praktično znanje in izkušnje, ki jih bomo pri metodiki tega modula lahko uporabili kot primere, kako realizirati plesne dejavnosti predpisane v *Kurikulu za vrtce*.

Za strokovni modul Ustvarjalno izražanje – plesno izražanje je v predmetniku predvidenih 136 ur. V treh razpredelnicah sem naštela vsebine, ki jih lahko realiziramo v 90 do 171 urah. Učitelju modula USI – ples je prepuščeno, koliko ur bo za kakšno vsebino namenil, koliko časa bo posvetil nalogam za vajo in koliko ocen letno bo pridobil.

Vsaka šola ima možnost, da USI – ples razporedi po svoje v različne letnike, zato je nehvaležno in morda celo napačno, da bi opisane dejavnosti razporedili vnaprej. Zapisala sem jih v takem vrstnem redu, kot jih izvajam pri pouku. V prevm učnem gradivu *Plesna umetnost* sem opisala tri vsebinske sklope, ki jih preizkusimo v prvem letniku, časa pa ostane še za 4. primer. Tako dobimo tudi štiri sklope in če vsakega ocenimo, tudi štiri ocene za modul USI – plesno izražanje, lahko pa ocenimo le tri. Kadar bomo določeno snov ocenjevali, moramo za to predvideti vsaj 4 ure (vaja, preverjanje, vaja, ocenjevanje), včasih pa tudi več. Ustvarjalnost je pri dijakih zelo nepredvidljiva in je ustvarjalni proces škoda prekiniti, če smo načrtovali drugače.

V razrpedelnicah sem kombinirala vsebine 1., 2., in 3. sklopa, ki so opisani v *Plesna umetnost I*; v tem učnem gradivu so opisani vsebinski sklopi od 4. do 9.; upoštevala pa sem še sklope, ki so predvideni za opis v učnem gradivu *Plesna umetnost III.*

V razrpedelnicah sem kombinirala vsebine sklopov iz učnih gradiv:

Plesna umetnost I
1. Moj vsakdan
2. Prazgodovinski ples
3. Ples ob recitaciji pesmi za predšolske otroke

Plesna umetnost II
4. Rajalne in gibalne igre
5. Osnovna plesna tehnika
6. Predmet kot spodbuda za ples
7. Risba kot načrt za ples
8. Matematika kot spodbuda za ples
9. Metodika

Plesna umetnost III
10. Ples ob spodbudi iz narave
11. Ples kot gledališče
12. Osnovna plesna tehnika
13. Avtorski solo ples
14. Zgodovina plesa

Primer razporeditve vsebin za 1. letnik:

Sklop	Vsebina	Št. ur	Naloge za vajo	Ocenje-vanje	Skupaj ur
4.	Rajalna igra: Ringa raja	1			1
1.	*Moj vsakdan*	2-3	2	4	7-10
4.	Rajalna igra: Bela lilija	1	1		8-12
2.	*Prazgodovinski ples*	3-5	3	4	15-27
4.	Rajalna igra: Rdeče češnje	1-2	1		16-30
3.	*Ples ob recitaciji za predšol. otroke*	3-7	3	4	23-44
6.	Predmet kot spodbuda za ples	4-7	4	4	31-59
	Skupaj ur	15-24	14	16	31-59

Primer razporeditve vsebin za 2. letnik

Sklop	Vsebina	Št. ur	Naloge za vajo	Ocenje-vanje	Skupaj ur
5.	Osnovna plesna tehnika	4-5	6	4	8-15
7.	Risba kot načrt za ples	3-5	3		11-23
10.	*Spodbude iz narave: Jesensko listje*	2-4	2		13-29
4.	Abraham 'ma sedem sinov	1-2			14-31
8.	Matematika kot sp. za ples: Zrcaljenje	3-5	2	4	21-42
4.	Rajalna igra: Trden most	1			22-43
10.	*Spodbude iz narave: Pomlad*	2- 4	2	4	28-53
	Skupaj ur	16-25	15	12	28-53

Primer razporeditve vsebin za 3. letnik

Sklop	Vsebina	Št. ur	Naloge za vajo	Ocenje-vanje	Skupaj ur
12.	*Osnovna plesna tehnika*	2-3	3		2-6
11.	*Ples kot gledališče*	3-5	3	4	9-18
13.	*Avtorski solo ples*	2-4	3	(6)	13-31
14.	*Zgodovina plesa*	2		6	21-39
9.	Metodika	6	4	10	31-59
	Skupaj ur	15-20	13	26	31-59

Sklop		Št. ur	Naloge za vajo	Ocenje-vanje	Skupaj ur
vsi	Vse skupaj	46-69	44	54	90-171

Vsebine v zadnjem četrtletju izobraževanja

Metodika, ki je namenjena realizaciji poklicnih kompetenc dijakov.

Pri srednješolskem programu moramo dijake s plesom opismeniti tako, da ga bodo razumeli kot samostojno področje umetnosti. Pri nalogah in vajah je vedno v ospredju ples, se pa naslanjamo tudi na druga področja, zato da bodo dijaki preko lastnih izkušenj dojeli te povezave. Druga področja uporabljamo kot spodbude za ples. V predšolskem obdobju se področja medsebojno prepletajo.

V zaključnem semestru bomo snov predhodnih let zaokrožili z metodiko tako, da bodo dijaki pripravili plesne dejavnosti za predšolske otroke skladno s *Kurikulom za vrtce*.

Področja po *Kurikulu za vrtce* so razdeljena na: gibanje, jezik, umetnost, družba, narava in matematika. Dejavnosti s področja umetnosti se delijo na: likovne in oblikovalne, glasbene, plesne, AV – dejavnosti in dramske dejavnosti.

V predšolskem obdobju je v ospredju ples kot umetnost, ples kot sredstvo izražanja z gibanjem na glasbo, v zunanjem ali notranjem ritmu, naslonjen na čustveno izražanje, spodbujen z dogodki iz vsakdanjega okolja in življenja otroka. Otroka ne bomo učili zakodiranih gibalnih vzorcev, temveč ga bomo spodbujali, da poleg naravnih oblik gibanj, ki so pogojena s starostjo in razvojem otroka, raziskuje in ustvarja nove gibalne rešitve in povezave gibov v harmonično celoto.

Cilji bodo spodbujanje motoričnih sposobnosti z zakonitostmi plesa (ritem, tempo, dinamika, gibanje – mirovanje, napeto – sproščeno, gibanja telesa v različnih ravneh, zavedanje gibanja v telesni shemi, smeri gibanja v prostoru, odnosi med plesalci ...).

Vsaka plesna dejavnost bo potekala skozi zgodbo. Zgodbo bomo izbrali ali kreirali tako, da bomo skozi njo realizirali cilj (določena motorična sposobnost) in temo (vsebina iz vsakega področja, ki je opredeljen v *Kurikulu za vrtce*).

Vsebine, ki so opisane v učnem gradivu *Plesna umetnost I* in *II,* ter predvidene za *Plesno umetnost III,* lahko razdelimo tudi tako:

GIBANJE

* Rajalne igre: Ringa raja, Bela lilija, Rdeče češnje, Abraham 'ma sedem sinov, Trden most
* Osnovna plesna tehnika

JEZIK

* Ples ob recitaciji pesmi za predšolske otroke

UMETNOST

* Glasba: prazgodovinski ples
* Ples: ob različnih spodbudah iz drugih področij
* AV – dejavnosti: fotografiranje in objava na šolski spletni strani; videoposnetek in ogled video posnetka
* Dramske dejavnosti: ples kot gledališče

- Likovne in oblikovalne dejavnosti: predmet kot spodbuda za ples; risba kot načrt za ples

DRUŽBA

- Moj vsakdan

NARAVA

- Jesensko listje
- Prebujanje pomladi

MATEMATIKA

- Zrcaljenje

Zelo priporočljivo je, da dijakom že v času šolanja organiziramo medpredmetno sodelovanje na ta način, da se s kolegi dogovorimo, kdaj bodo obravnavali kakšno primerno snov pri svojem predmetu, da jo mi uvrstimo v plesno dejavnost v ustreznem terminu.

Najvišja oblika sodelovanja so glasbeno – plesne dramatizacije pravljic, kjer združimo jezik, glasbo oziroma instrument, likovno področje in ples. Dijaki z dramatizirano pravljico nato nastopajo pred sošolci in za predšolske otroke – v vrtcih.

S tem bodo dijaki dojeli kombiniranje različnih dejavnosti, ki jih bodo v svojem poklicu lahko pogosto uporabljali.

Medpredmetne povezave

V tem gradivu so medpredmetne povezave naštete le tiste, ki smo se jih skozi plesno dejavnost v določenem sklopu dotaknili in nanje tudi opozorili dijake. Lahko pa se za konkretno medpredmetno povezovanje dogovorimo s kolegi, ki omenjene predmete učijo in naredimo iz tega obseženejši sklop medsebojnega sodelovanja.

II DEFINICIJE

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



Avtorski solo ples z naslovom *Tristeza*: http://www.youtube.com/watch?v=1Bx-eEg1E_Y
Koreografija in ples: Urša Rupnik, glasba: Astor Piazzolla.

Poimenovanje plesne umetnosti

Sodobni ples – prevod iz angleškega *contemporary dance*; krovni pojem za označevanje sodobnih plesnih teženj od njihovega pojava konec 19. stoletja dalje.

Moderni ples (tudi plesna moderna) – izraz, ki je označeval nove trende v plesu, ko se je sodobni ples šele porajal.

Izrazni ples – prevod iz nemškega *Ausdruckstanz* in fracoskega *l'expression corporelle*; ekspresivni plesni slog, ki skozi gibanje občutljivo in čutno izraža čustva, občutja, misli in ideje plesalca.

Svobodni ples – plesni slog neobremenjen s plesno tehniko; edino vodilo plesa je, da je izbor načina gibanja podrejen vsebini sporočila, ki ga nosi ples.

Rajanje, rej je starinska beseda za ples.

Igra je dejavnost z določenimi pravili, ki prinaša druženje, razvedrilo, zabavo, navdušenje, veselje, sproščenost, pričakovanje in vključuje slučajnost v izbiri vlog in nalog.

Rajalna igra je ples, kjer se udeleženci gibljejo v ritmu pesmi, ki jo pojejo. Odvija se po znanih pravilih za skupno igro; vlogo ali nalogo lahko dobi kdorkoli od udeležencev.

Ples kot gibanje

Konkretno vs. **abstraktno** – konkretno pomeni stvarno, ima jasen in enoznačen pomen; abstraktno je nasprotno konkretnemu, dopušča različna in raznolika pojmovanja.

Konkretno gibanje je namensko, izvajamo ga, da bi dosegli določen cilj (npr. gibanje pri delu ali športu); **abstraktno gibanje** je simbolno, umetelno, odprto za raznotere interpretacije (ples je abstraktno gibanje).

Tri osnovne komponente, ki oblikujejo ples, se v njem medsebojno prepletajo, so njegovi elementi in ga hkrati pogojujejo, so: **plesni instrument**, **plesni prostor** in **plesni čas**. Za razliko od vsakdanjega gibanja plesno gibanje vsebuje tudi komponento **plesne vsebine**.

Plesni instrument je plesalčevo telo, ki je njegovo orodje, material in izrazno sredstvo. Zgradba telesa omogoča raznolikost plesnega gibanja in hkrati postavlja fizične meje.

Plesni prostor je prostor, kjer se ples dogaja, kjer plesalec pleše in v katerega s svojim gibanjem vstopa in posega. Plesni prostor opredeljujejo tako **tlorisne oblike**, **nivoji** in **linije**, po katerih se plesalec v prostoru premika; kakor plesalčeva **telesna shema**, ki mu omogoča, da z deli svojega telesa ali telesom kot celoto ustvarja tridimrenzionalne oblike v prostoru.

Plesni čas opredeljujejo trajanje, tempo, ritem in poudarki. Ples doživljamo kot časovno neprekinjeno celoto, ki jo uokvirja mirovanje in obstaja le začasa trajanja samega sebe.

Plesna vsebina ples loči od vsakdanjega, namenskega gibanja. Ples je ozaveščeno, abstrahirano, estetizirano simbolno gibanje in izrazno sredstvo sporočanja lastnih misli, idej, čustev, mnenj in vsebin.

Improvizacija je spontan ples po trenutnem navdihu, ki ga usmerjajo določena navodila, naloge, pravila, principi gibanja, tema ali vsebina.

Koreografija je ustvarjanje niza določenih izmišljenih ali abstraktnih gibanj v smiselnem zaporedju, tako da tvorijo vsebinsko celoto in upoštevajo zakonitosti plesnega medija. Ima uvod, vsebino in zaključek. Običajno je skladna z glasbeno spremljavo. Postavljeno koreografijo se lahko izvaja vedno enako.

Ples kot odrska umetnost

Vloga – v gledališkem plesu plesalec ne pleše sebe, ampak pleše, upodobi določeno vlogo. Isto vlogo pleše skozi celotno plesno kompozicijo.

Kostum je oblačilo ali del oblačila, ki vsebinsko smiselno podpira in dopolnjuje plesalčevo vlogo.

Rekvizit je predmet, ki plesalcu pomaga pri izvedbi in vživljanju v vlogo (žezlo – sem kralj, poročni šopek – nevesta ipd.) ter gledalcu pri prepoznavnosti vlog.

Scena je likovna oprema prizorišča in opredeljuje kraj in čas dogajanja (npr. slap - v naravi, čebelnjak - na travniku, grad - v pravljici ...). Na odru so lahko postavljene kulise, ples lahko preselimo tudi v urbano okolje in tako realni urbani svet postane kulisa plesu.

Organizacija skupine v gibanju

Organizacijske oblike:

Skupno – vsi skupaj.

Skupinsko – razdeljeni smo v skupine.

Pari, dvojice – po dva in dva.

Individualno – vsak sam.

Prostorske razporeditve:

Krog – drug ob drugem ali drug za drugim.

Vrsta – postavimo se drug ob drugem.

Kolona – postavimo se drug za drugim.

Gruča – neurejena skupina, ki se v tej obliki pomika po prostoru.

III VSEBINSKI SKLOPI

4. VSEBINSKI SKLOP: Rajalne in gibalne igre

Časovni obseg: od 5 do 7 ur
Naloge za vajo: 2 uri

Kompetence vsebinskega sklopa:

* ozaveščanje gibanja v prostoru (smeri in oblike),
* ozaveščanje gibanja v telesni shemi (levo - desno, zgoraj - spodaj, zadaj - spredaj).

Novi pojmi:

* raj,
* rej.

Integrirane ključne kvalifikacije:

* učenje učenja,
* igra,
* ritem in tempo gibanja.

Praktična izvedba .

Oblika: skupna, skupnska
Prostorska razporeditev: krog, kolona

Dijaki imajo zelo radi rajalne igre. Morda uspemo že na prvi uri prvega letnika "obuditi" rajalno igro *Ringa raja*, če jo dijaki znajo, sicer pa se je lahko naučimo. Rajalno igro lahko zaplešemo vsako uro na začetku, morda mesec dni zapored, potem dijake naučimo novo rajalno igro in jo ponovno uporabljamo kakšen mesec. Ko jih znajo več, izberemo tisto, ki dijake najbolje miselno in gibalno vpelje v snov, ki jo bomo na določeni uri spoznali. Kadar igro učimo na novo, bomo za to porabili celo šolsko uro, včasih si dijaki zaželijo tudi, da bi celo uro plesali samo rajalne igre.

Rajalne in gibalne igre so lahko odličen vir navdiha za plesno ustvarjanje. So zakladnica ljudskega izročila, dijaki se ob učenju rajalnih iger spoznavajo s strokovnimi izrazi, z organizacijo skupine in s pravili igre. Naučijo se jo sicer zelo hitro, ampak prav ponavljanje – igranje igre, morda kar na začetku vsake šolske ure, zanje predstavlja še posebno sprostitev, miselno osredotočenost na ples, gibanje v ritmu ipd. Tiste igre, ki se pojejo, se besedila in petja lahko dijaki naučijo pri modulu USI – glasba. S kolegom, ki uči ta modul, se je potrebno predhodno dogovoriti in časovno uskladiti.

Dijakom predstavimo značilnosti slovenskih ljudskih plesov in delitev po pokrajinah.

Pojasnila

Rajalne igre učimo po ljudskem izročilu, zato morda dijaki znajo kakšno drugo inačico, kot jo znamo sami. Smiselno je, da najprej oni pokažejo svojo, potem pa se naučimo še spodaj zapisane variante.

Rajalne igre so zelo primerne za predšolske otroke. Njihova velika prednost je v tem, da lahko pojemo tako počasi, da lahko otroci sledijo rimtu gibanja oziroma uskaljujejo ritem gibanja in petja. Posneta glasba nam te možnosti ne daje.

Ringa raja

Ringa raja se pleše v krogu, krog pa je primarna osnovna oblika, v kateri smo enako pomembni vsi, vsak v krogu je enako oddaljen od središča kroga.

Postavimo se v krog. Krog nacentriramo v prostoru. Primemo se za roke, obrnemo se v desno po krogu. Katera noga je zunanja (desna), katera noga je notranja (leva). Dogovorimo se, s katero nogo bomo začeli. Dijaki običajno izberejo desno nogo/zunanjo.

1. **kitica:**
   Ringa ringa raja, muca pa nagaja, kuža pa priteče in vse na tla … – ob petju besedila hodimo, stopamo v ritmu,
   … pomeče se vržemo na tla/sproščeno pademo, vdihnemo in sedemo v turško pozo.

2. **druga kitica:**
   Kokot (starinski izraz za petelina) *kikiriče* (onomatopoija)*, čipke čopke* (kokoši) *kliče, putka kokodajsa* (onomatopoija)*, ker je znesla jajca* – z rokami udarjamo po kolenih v ritmu pesmi,
   ko – s kazalcem desne roke (ki ga držimo kot bi bil kljunček), se dotaknemo tal, leva roka je dvignjena,
   -ko-ko-ko-dek – na vsak zlog roki zamenjamo (nesimetrično število gibov je zahtevno, s tem diferenciramo levo in desno roko),
   -kikiriki (onomatopoija) – zakričimo in dvignemo roke v zrak.

Slika 1: Ringa raja, druga kitica



Kokot kikiriče, čipke čopke kliče, putka … ko-ko-ko-ko-dek …… kikiriki ……

Čas, ki ga potrebujemo za padec, da drugo kitico ujamemo v ritmu, omejimo tako, da gibanje spremljamo z glasom: *čin-čin-čin-čin-čin*.

Padec
Globok počep, glavo imamo na kolenih, roki s hrbtno stranjo dlani na tleh se stikata v loku (se ne opiramo na tla). Bok potisnemo v stran, tako da izgubimo ravnotežje in se bočno in preko loka rok sproščeno zakotalimo na tla. Za trenutek obležimo, hitro vstanemo in se dvignemo visoko na prste v napetosti, nato telo sprostimo v počep (*Plesna umetnost I*, vaja na sliki 10, stran 18). Pri padcu vedno pazimo na: obraz, tilnik, trtico, komolce, zapestja, kolena, pete, da z njimi ne bi udarili ob tla.

Predšolske otroke lahko učimo ločeno prvo kitico in ločeno drugo kitico. Otrokom padec predstavlja tako veselje, da se mečejo po tleh, še preden so zapeli celo prvo kitico. Dijakom padec predstavlja problem in ga, če se le da, nadomestijo tako, da le sedejo.

Bela lilija

Ker smo *Ringa raja* plesali v desno po krogu, bomo Belo lilijo plesali v levo po krogu. V krogu je solist, hodi v levo po krogu in izvaja naloge tako, kot mu jih narekuje besedilo pesmi. Za večino udeležencev je igra bolj enostavna, za solista pa je kar zahtevna.

Bela bela lilija, v krogu pleše deklica (solist hodi v nasprotno smer – desno po krogu)*, deklica se v krog vrti* (se zavrti) *in si en'ga izvoli* (nekoga izbere). Sledijo naloge, da solista zmedejo pri opazovanju udeležencev igre: *poskoči enkrat* (sonožni poskok)*, poskoči dvakrat* (dva sonožna poskoka)*, zapri oči* (zamiži) *in si en'ga izvoli.*

Solist se zavrti okrog svoje osi, nato gre miže proti krogu (dijaki ne smejo spustiti rok, da ne bi solist zgrešil smeri in se kam zaletel). Ko se dotakne oboda in izbere dijaka, mora s tipanjem (njegovega obraza, rok, ramen, las …) ugotoviti, kdo je. Če ga prepozna, zamenjata vlogi, sicer mora igro ponoviti.

Rdeče češnje

Postavimo se v krog, primemo se za roke, obrnemo se v desno po krogu. Začnemo vsi z isto nogo (če smo *Ringa raja* začeli z zunanjo nogo, bomo *Rdeče češnje* z notranjo nogo).

Izberemo solista. Ta začne izven kroga hoditi v ritmu v nasprotno smer (levo po krogu).

Rdeče češnje rada jem, črne pa še rajši, v šolo tudi rada grem, vsako leto rajši, zato nam prostor dajte (dijaki, ki plešejo v krogu, dvignejo roke tako, da tisti, ki je solist, lahko gre na eni strani v krog in na drugi strani ven iz kroga) *za naše mlade dame, da bo sijalo sončece na naše zlato srčece.* Dijak z dotikom na rame izbira: *ti si lepa, ti si lepa, ti si pa najlepša.*

Najlepša se priključi solistu, primeta se za roke in igro ponovijo tolikokrat, da v krogu ostane samo en dijak, ki potem vodi naslednjo igro. Lahko nadaljujemo z *Belo lilijo* ali pa v krogu ostaneta dva in držita *Trden most*.

Rdeče češnje lahko uporabimo prav zato, da izberemo solista ali par za kakšno drugo nalogo.

Variante:
- **a)** pri vsaki ponovitvi se izbrani nizajo v sklenjeno kolono;
- **b)** pri ponovitvah vodilni vsakokrat na novo izbranega postavi tik za seboj;
- **c)** najlepši se postavi spredaj in vodi ponovitev igre;

d) lepa, lepa in najlepša se priključijo v zunanjo sklenjeno kolono;
e) lepa in lepa se priključita zadaj v kolono, najlepša pa na čelo kolone.

Abraham 'ma sedem sinov

Postavimo se v kolone tako, da je v vsaki koloni 7 dijakov. Igro ponovimo sedemkrat, pri tem bo vsak od udeležencev enkrat na prvem mestu in bo vodil igro. Bolje je, da jih je v koloni manj, tako nekateri pridejo večkrat na vrsto. Če jih je več in se igro igramo sedemkrat, nekateri ne pridejo na prvo mesto, da bi igro vodili, s tem bi bili prikrajšani za pomembno izkušnjo.

Trden most

Dva dijaka se primeta za roke – držita most. Dogovorita se za dva zelo podobna predmeta, med katerima morajo ostali izbirati (čokoladni sladoled, vanilijev sladoled ipd.).

Ostali se postavijo v kolono, roke položijo predhodnemu na ramena. V drobljenju (na celih stopalih, na prstih, v počepu) prvi kot lokomotiva vodi svoje vagone čez hribe in doline, pri tem vsi ponavljajo: *ču-ču-ču*.

Vlak ustavi pred mostom in strojevodja vpraša: *Ali je kaj trden ta vaš most? Ali lahko gre naša vojska skoz?* Most odgovori: *Če nam zadnjega pustite!* Strojevodja odgovori: *Če ga le ulovite!* In pelje svoj vlak pod obokom rok, zadnjega pa tista dva, ki držita most, zajameta. Postavita mu vprašanje (kaj ima raje... ali ...) in glede na svojo odločitev se postavi v kolono na tisto stran, ki jo je izbral. Igro ponavljajo toliko časa, da ostane le še lokomotiva oziroma strojevodja. Njega tista dva ki držita most zajameta tako, da medtem ko strojevodja teka pod mostom sem in tja vsi štejemo: *Ponedeljek, torek, sreda, četrtek ...* in ga ujameta na tisti dan, kot sta se predhodno dogovorila oziroma v nedeljo.

Opomba: če se kdaj zgodi, da dijaka, ki držita most, zadnjega ne ujameta – se jima izmuzne, bo le-ta postal strojevodja in bo vodil igro.

Gibalne igre

Pri izbiri gibalnih iger se moramo posvetovati s kolegi, ki učijo športno vzgojo. Igre, ki jih dijaki poznajo, predrugačimo tako, da iz njih naredimo plesno izvedbo. Ta naloga je primerna v višjih letnikih. Naprimer *Ristanc* znajo vsi dijaki. Pri plesu se bodo ristanc igrale živali ali igrače; s tem bo naše gibanje postalo drugačno in pomemben je prav način in ritem gibanja, ne pa, kdo bo pri ristancu najboljši.

Naloge za vajo

* Dijaki naučijo sošolce rajalno igro, ki jo poznajo v svojem domačem okolju.
* Rajalno igro otežimo tako, da ni le učenje izvedbe za otroke, temveč predstavlja izziv tudi dijakom.

Medpredmetne povezave

Športna vzgoja, glasba, inštrument, jezik.

Izrazni ples na temo ljudskega plesa z naslovom *Dolenjska*:
http://www.youtube.com/ watch? v=fQbMMtZWn70
Avtorski solo ples Mete Vidmar (začetnice slovenskega sodobnega plesa), ki ga je po spominu obnovila Živa Kraigher (utemeljiteljica izraznega plesa), pleše Jasna Knez na glasbo Josipa Pavčiča.

5. VSEBINSKI SKLOP: Osnovna plesna tehnika

Časovni obseg: od 4 do 5 ur
Naloge za vajo: 6 ur
Ocenjevanje: 4 ure

Kompetence vsebinskega sklopa:
- ozaveščanje gibanja nog,
- ozaveščanje gibanja s telesom.

Novi pojmi:
- izprožen korak,
- napeto – sproščeno,
- različne ravni gibanja telesa,
- gib kot spodbuda za ples.

Integrirane ključne kvalifikacije:
- gibanje v prostoru,
- gibanje v ritmu,
- naravne in izmišljene oblike gibanja,
- učenje učenja,
- osredotočenost in miselna zbranost.

Praktična izvedba – izprožen korak .

Oblika: skupna
Prostorska razporeditev: krog, obrnjeni smo k sredini kroga

Pravilna telesna drža

Stopala so vzporedno, za širino stopala narazen (v širini bokov), trebuh uvlečemo, rame potisnemo navzdol, gledamo naprej, celo telo nagnemo naprej, tako da stojimo na celih podplatih. Trupa ne upogibamo. Prenesemo težo proti prstom. Sproščeno dihamo.

Korak kot nosilec plesnega ritma

Ponovimo korake iz 2. vsebinskega sklopa (drobljenja, tipajoči korak, izproženi korak) gradiva *Plesna umetnost I;* Slike 12 do 16 na staneh 22 do 24.

Izprožen korak

Pravilna izvedba koraka je zelo zahtevna, zato najprej naredimo kar precej predvaj na mestu. Vsako predvajo izvajamo v časovnih kombinacijah:
- 8 x z desno nogo, 8 x z levo,
- 4 x z desno nogo, 4 x z levo,
- 2 x z desno nogo, 2 x z levo,
- 1 x z desno nogo 1 x z levo in ponovimo še 1x z desno nogo in 1x z levo.

1. Predvaja:

* V 1. položaju stoje, stopala vzporedno, nagibamo ravno telo naprej in nazaj, prenašamo težo telesa na pete – na prste.

2. Predvaja:

* V 1. položaju stoje zapičimo stopalo (peta visoko dvignjena, prsti intenzivno potisnjeni v tla), stopalo položimo v začetni položaj.

Slika 2: 2. predvaja



..... 1. položaj .....…….. zapiči ……... 1. položaj ….....

3. Predvaja:

* V 1. položaju stoje zapičimo stopalo, stopalo iztegnemo (da se samo konica palca dotika tal), zapičimo in položimo v začetni položaj.

Slika 3: 3. predvaja



… 1. položaj ..... zapiči ……..... iztegni ……. zapiči ……. 1. položaj .....

4. Predvaja:

* V 1. položaju stoje zapičimo stopalo, stopalo iztegnemo, dvignemo nogo (tako, da je stegno vodoravno, golen navpično, stopalo iztegnjeno), položimo konico palca na tla, zapičimo in položimo stopalo v začetni položaj.

Slika 4: 4. predvaja



.. 1. položaj .... zapiči …..... iztegni …….. dvigni ..... položi …….. zapiči ..... 1. položaj

5. Predvaja

* V 1. položaju stoje z intenzivnim odrivom stopala izprožimo nogo (stegno vodoravno, golen navpično, stopalo iztegnjeno);
* nogo zadržimo v tem položaju;
* vrnemo v začetni položaj.

Slika 5: 5. predvaja



.... 1. položaj …..... izproži ..... 1. položaj …

6. Izprožen korak

Slika 6: Izprožen korak



... pripravi nogo ……. zamenjaj ……..... zamenjaj ….... zamenjaj .....

Obrnemo se po krogu v desno (ali levo). Najprej pripravimo eno nogo v izhodišni položaj (stegno vodoravno, golen navpično, stopalo iztegnjeno), nato nogo hitro zamenjamo. Pri tem stopalo deluje kot vzmet – nogo izprožimo! Korak mora izgledati tako, da imamo samo položaj desne in položaj leve dvignjene noge, (kot so pri risankah, zato sta samo dve sličici) prehod iz enega giba v drug gib mora biti čim hitrejši (ne skačemo, ne počepamo, nogi samo zamenjamo).

Naloge za vajo

* Izprožen korak izvajamo v vrsti po dolžni dvorane, v koloni na diagonali ipd.
* Kombiniramo različna časovna in ritmična zaporedja različnih korakov kot so: drobljenja, tipajoči korak, zapičeni korak in izprožen korak.
* Vsakemu koraku poiščemo ustrezno vsebino.

Naloga za plesno izražanje: Ravni gibanja telesa .

Oblika: individualno
Prostorska razporeditev: vrsta

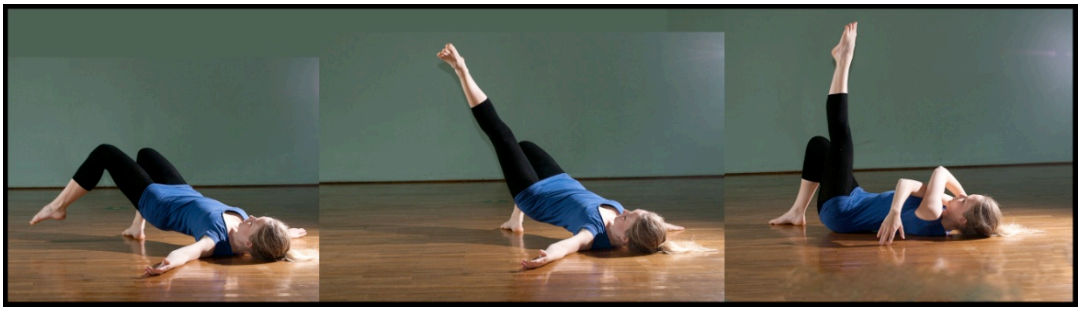
Dijaki se postavijo ob krajšo steno telovadnice tako, da se lahko neovirano gibljejo po dolžini telovadnice, pri tem naj vsak dijak na vsaki dolžini najde tri originalne načine gibanja:

1. **leže** na trebuhu (z glavo v smeri gibanja, z nogami v smeri gibanja, bočno);
2. **leže** na hrbtu (z glavo v smeri gibanja, z nogami v smeri gibanja, bočno);
3. **leže** na boku (z glavo v smeri gibanja, z nogami v smeri gibanja, bočno);
4. **sede** (z nogami v smeri gibanja, s hrbtom v smeri gibanja, bočno);
5. **v opori** (čepe z rokami pred telesom, z rokami za telesom, z glavo v smeri gibanja, z nogami v smeri gibanja, bočno);
6. **sklonjeno** (čelno, hrbtno, bočno);
7. **vzravnano** (čelno, hrbtno, bočno);
8. **na prstih** (čelno, hrbtno, bočno);
9. **v poskoku** (čelno, hrbtno, bočno);
10. **v skoku** (čelno, hrbtno, bočno).

Slika 7: Leže na trebuhu: z glavo v smeri gibanja



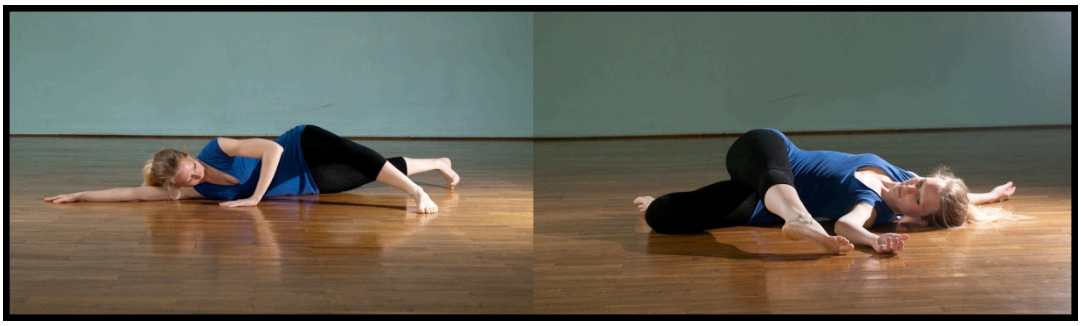
Slika 8: Leže na hrbtu: z glavo v smeri gibanja, prvi primer



Slika 9: Leže na hrbtu: z glavo v smeri gibanja, drugi primer



Slika 10: Leže na boku: a) z glavo v smeri gibanja in b) z nogami v smeri gibanja



Slika 11: Sede: presedanje z nogami v smeri gibanja



Slika 12: Sede: presedanje, s hrbtom v smeri gibanja



Slika 13: Sede: odrivanje, s hrbtom v smeri gibanja



Slika 14: Sede: bočno, z glavo v smeri gibanja



Slika 15: V opori: za rokami, z glavo v smeri gibanja



Slika 16: V opori: pred rokami, z glavo v smeri gibanja



Slika 17: V opori: za rokami, gibanje bočno



Slika 18: V počepu: a) gibanje nazaj, b) gibanje naprej, c) gibanje v stran



Slika 19: Sklonjeno: a) gibanje naprej, b) gibanje v stran



Slika 20: V počepu: a) hoja v stran, b) hoja naprej



Slika 21: Vzravnano: hoja in dvig na prste



Pojasnila

Dijake posebej opozorimo, naj ne uporabljajo tistih gibanj, ki jih znajo vsi – naravnih oblik gibanja. Vsak naj išče originalne rešitve, kako v določeni nalogi uporabiti različno držo telesa, držo in gibe nog, rok, stopal, dlani, glave in ramen. Poleg tega ima vsak še ogromno možnosti v spreminjanju gibanja v različnih ritmih in tempu izvedbe.

Slika 22: Skok ali poskok



Pri izvedbi 9. naloge dijake spomnimo, da govorimo o **poskoku**, kadar je odrivna in doskočna noga ista, o **skoku** pa kadar sta odrivna in doskočna noga različni.

Slika 23: V poskoku: a) naprej, b) na mestu, c) v stran, d) ...



Slika 24: Skok: kreativnost v zraku



Analiza

Po vsaki nalogi naj dijaki, ki so našli najbolj zanimive rešitve, le-te pokažejo sošolcem. Skupaj ugotovimo, za kakšno vsebino bi jih v plesu lahko uporabili.

Naloge za vajo

* Gibanje rakovice – kombiniramo različne smeri gibanja.
* V gibanju realiziramo zanimive ideje dijakov, iz gibanja naj nastane ples.
* Dijaki se razdelijo v skupine po pet. Dogovorijo se za vsebino in si razdelijo vloge. Vsak dijak v skupini naj uporabi vsaj tri različne ravni gibanja. Vsaka skupina pa naj uporabi čimveč različnih ravni (vsaj pet).

Medpredmetne povezave

Športna vzgoja.

6. VSEBINSKI SKLOP: Predmet kot spodbuda za ples

Časovni obseg: od 4 do 7 ur
Naloge za vajo: 4 ure
Ocenjevanje: 4 ure

Kompetence vsebinskega sklopa:

* dijak razume razliko med konkretnim in abstraktnim;
* dijak najde svojo zamisel na osnovi abstraktne spodbude.

Novi pojmi:

* imaginacija.

Integrirane ključne kvalifikacije:

* abstrakcija in stilizacija gibanja;
* sporočilnost plesa, ritem, prostor;
* zakonitosti odrskega prostora;
* osredotočenost in miselna zbranost;
* opazovanje, prepoznavanje, komentiranje;
* učenje učenja.

Praktična izvedba

Djaki za domačo nalogo iz kartona izdelajo zanimiv lik nepravilnih oblik (v velikosti dveh dlani) in ga oblepijo na eni strani s svetlečo folijo, na drugi strani pa z barvnim mat papirjem. Lik ne sme imeti konkretnega pomena. Dijakom damo domačo nalogo dovolj zgodaj, naj bo narejena vsaj teden dni prej, preden predmete zares potrebujemo.

Svetleče kartone razporedim prosto po prostoru. Medtem naj dijaki opazujejo in razmišljajo, s kakšnim namenom in pomenom to naredim. Predmet, ki nima konkretnega pomena, je abstrakten; kakšen pomen mu pripišemo, je izključno posledica naše domišlije.

Dijake vprašamo, kaj si predstavljajo, da razporeditev kartonov pomeni. Njihovi odgovori so: zvezde, kamni, jezero, potka ipd. Povprašamo vsakega dijaka in štejemo, koliko različnih idej smo nabrali. Pri tem je pomembno, da se vsak dijak potrudi in najde svojo idejo, ne da se le strinja s predhodnimi.

Za tem jih povprašamo, ali se morda strinjajo, da so to čisto navadni kartoni, oblepljeni s folijo. Običajno se strinjajo. Pojasnimo jim, da smo jih prav s svojim vprašanjem "zapeljali" v imaginacijo, domišlijo – istim kartonom so dali različne pomene in vsebine.

Torej, kaj potrebujemo, da lahko plešemo? Idejo! Ali zato res potrebujemo stvarne predmete? Ne! Potrebujemo le spodbudo, da nam domišljija začne delovati, na tej osnovi lahko ustvarjamo nove svetove in nove zgodbe.

Naloga za plesno izražanje: Drsališče .

Oblika: skupna
Prostorska razporeditev: vrsta, prosto po prostoru

Dijaki se postavijo v vrsto ob krajši steni prostora, za črto s katero razmejimo prostor tako, da so tam, kjer stojijo, tla, ostalo pa je "drsališče".

Dijake k "drsanju" spodbudimo:

* to je drsališče, svetleči kartoni so napake v ledu;
* ali znate vsi drsati? Če ne znate drsati zares, ste pa drsanje že gledali na televiziji;
* ali je potrebno da znate zares drsati, da opravite to nalogo? Ne;
* kaj se zgodi če se med drsanjem zapelješ na napako v ledu? Padeš;
* ali tudi v tem primeru padeš, če med plesom stopiš na svetleč karton? Da;
* torej "drsate" tako, da ne stopite na "napako v ledu".

Naloge so:

* dijaki najprej nalogo izvedejo individualno (vsak sam), nato še v parih (ples v parih);
* skozi celoten ples naj dijaki obdržijo svojo vlogo;
* v gibanju naj upoštevajo, kje je led in kje so običajna tla (imaginacija);
* gibajo se prosto po prostoru, ob tem naj dijaki upoštevajo gibanje drugih udeležencev (prostorska orientacija);
* opomba: dijakinje drsajo predvsem umetnostno in plešejo, dijaki pa raje drsajo hitrostno.

Glasba: klasična

Slika 25: Drsanje na ledu



Pojasnila

Navodila učitelju/opozorilo: Če se dijaki zelo razživijo, lahko postanejo kartoni na tleh nevarni. Dogajanje spremljamo zelo intenzivno in po potrebi poberemo kartone, ki bi lahko predstavljali potencialno nevarnost.

Analiza

Komentiramo, kdo je v plesni izvedbi najbliže svetovnemu prvaku v umetnostnem drsanju, pohvalimo zares posebne elemente.

Naloga za plesno izražanje: NLP .

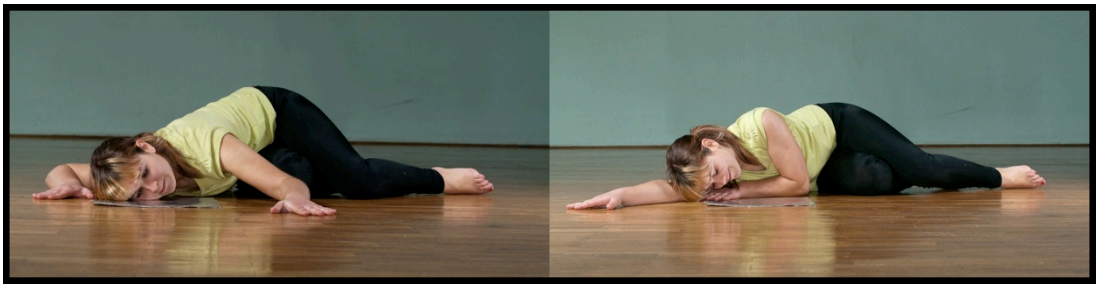
Oblika: skupna
Prostorska razporeditev: vrsta, prosto po prostoru

Tako kot prejšnjo uro, tudi tokrat razporedim kartone po tleh. Naloga je drugačna – to kar leži na tleh, so NLP. Kaj je NLP? To so neznani leteči predmeti, padli so na tla. Ne poznamo njihovih lastnosti. Morda so nevarni, morda so prijazni, morda oni iščejo stik z nami, morda so del civilizacije, katere znakov komunikacije ne razumemo. Bodimo previdni, ugotovimo, kakšen vpliv imajo na nas in vse to izrazimo z gibanjem in plesom.

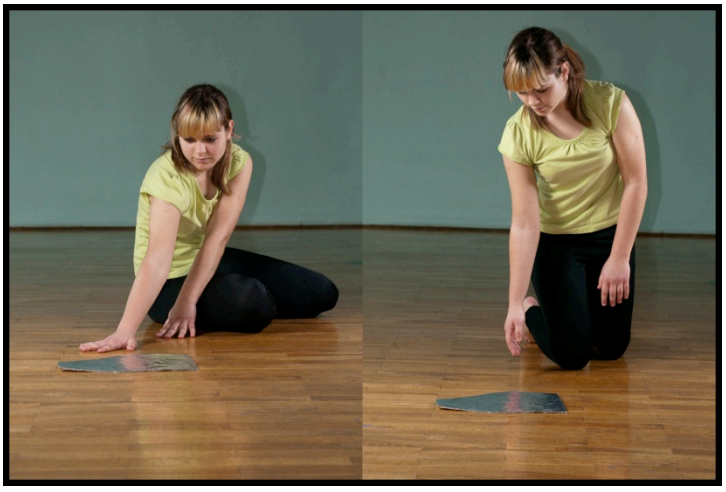
Slika 26: NLP: približevanje



Slika 27: NLP: nežnost



Slika 28: NLP: oddaljevanje



Neznani leteči predmeti imajo lahko na nas in naše gibanje različne vplive:

* nas privlačijo, odbijajo, so hladni, vroči; na nas delujejo blagodejno ipd.;
* zanima nas, kakšne spremembe povzročijo v gibanju našega telesa, če se jim približamo, a se jih ne dotikamo;
* ali imajo vsi NLP enake lastnosti ali različne? So morda z različnih svetov? Sprehodimo se od enega do drugega in s telesom reagiramo na njihov vpliv. Isti kosi lahko delujejo na vsakega človeka drugače;
* se jih dotaknemo, jih primemo v roke, stopimo nanje, se vsedemo ali uležemo nanje. Kako v takem primeru reagirajo (nas zalepijo nase, zrcalijo naše gibe …)?

Glasba: abstraktna, zvoki, poki, šumi, zveni

Slika 29: NLP: odvračanje



Slika 30: NLP: privlačenje



Slika 31: NLP: komuniciranje



Pojasnila

Kadar dijaki najdejo samo ustaljene načine gibanja, jih k iskanju novih načinov gibanja spodbujamo z dodatnimi navodili. Če jim najprej povemo vse možnosti, jih sami ne bodo iskali, temveč jih bodo samo realizirali, po možnosti še v istem vrstnem redu. Gibanje je lahko napeto – togo, lahko pa povsem sproščeno – mlahavo.

Analiza

Komentiramo dogajanje: kaj smo kot gledalci opazili, kakšno sporočilo smo razbrali iz njihovega plesa. Koga tudi povprašamo, kaj si je predstavljal; izberemo domiselne rešitve naloge, posamezniki jih pokažejo sošolcem.

Naloga za plesno izražanje: Sestavljanka .

Oblika: skupinska – v vsaki skupini je pet dijakov
Prostorska razporeditev: poljubno

Vsaki skupini damo 5 kartonov obrnjenih na barvno stran. Dijakom razložimo, da smo imeli tako veliko sestavljanko, kot je velik prostor, v katerem smo. Kaj se prej ali slej zgodi s sestavljankami? Izgubijo se posamezni deli in slike potem ni mogoče več sestaviti v celoto. Torej so to, kar smo jim razdelili, ostanki te velike sestavljanke. Naj se ne trudijo, da bi ugotivili, kakšna je bila slika v celoti. Naj ravnajo ekološko. Četudi nimamo vseh kosov, sestavljanke ne bomo zavrgli, ampak bomo našli nove rešitve – iz teh ostankov vsaka skupina sestavi novo sliko. Pri tem ni potrebno, da se ploskve stikajo (kot se morajo pri sestavljankah); naj jih vodi oblika in barva posameznih kosov.

Primeri rešitev: metulj, roža, gosenica, pokrajina, pajac, srce ipd.

Lik, ki so ga sestavili iz petih kartonov, je njihova iztočnica za ples – izberejo naslov in vsebino plesa, si razdelijo vloge in zgodbo zaplešejo.

Pojasnila

Ples mora imeti: naslov, uvod, sporočilo in zaključek. Začne se iz mirovanja in konča z mirovanjem vsaj 2 sekundi. 5-10 minut namenimo za vajo, potem vsaka skupina svoj ples predstavi ostalim dijakom.

Analiza

Ko so se zvrstile vse skupine, dijaki – gledalci komentirajo rešitve nalog, tako da vsak pove svoje mnenje. Dijaki se morajo naučiti opazovati, prepoznavati kvaliteto in komentirati oziroma utemeljiti svoje prepričanje; pri tem jim pomagamo in povzemamo sporočila namenjena ustvarjalcem.

Naloga za plesno izražanje: Animacija – lutkovna igrica .

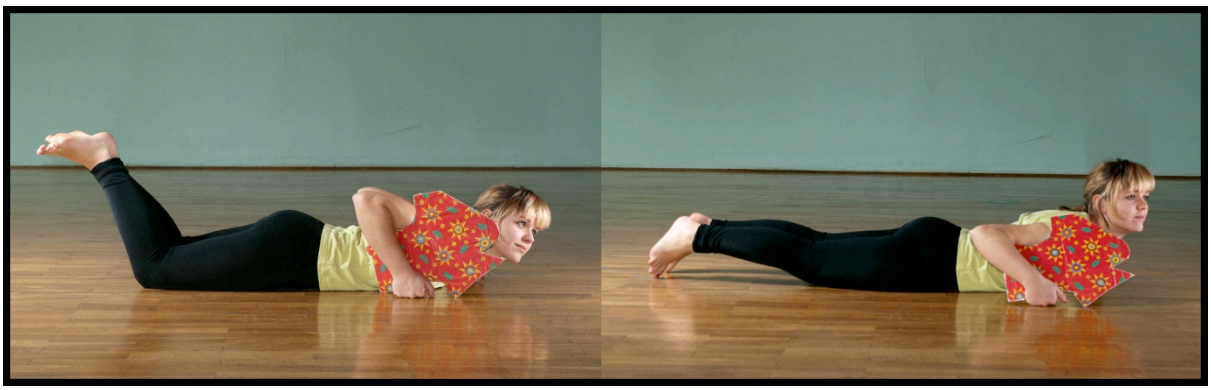
Oblika: skupinska - v vsaki skupini je pet dijakov
Prostorska razporeditev: poljubno

Iz kupa kartonov izberemo tiste, ki imajo največjo možnost, da dobijo konkretni pomen. Obrnemo jih na barvno stran in vprašamo, kaj je to. Tisti, ki mu ta karton predstavlja nekaj konkretnega (hiša, avto, zrcalo, raketa, riba, luna ipd.), ta karton tudi dobi. Če kateri od dijakov nimajo nikakršne ideje, jim razdelimo kartone, ki so nam ostali.

V skupini imajo dijaki vloge določene v skladu s tem, kakšne kartone so dobili. Oblikujejo zgodbo z gibanjem in z besedilom. Gibanje in ples morata biti osmišljena v zgodbi. Pri tem kartone uporabijo kot rekvizite, lutke in jim z gibanjem vdahnejo življenje. Lahko je nekdo pripovedovalec, vendar mora svojo vlogo oblikovati tako, da se med pripovedovanjem giblje s kartonom – rekvizitom v roki. Vsak naj se s svojim rekvizitom giba, ne le sedi in ga drži v roki ali se z njim igra – le manipulira. Gibanje mora biti izvedeno telesno in prostorsko domiselno, pri tem naj ne pozabijo na ritem.

Tako nastajajo nove pravljične in vsakdanje zgodbe, zgodbe z naukom, smešne in žalostne, pa tudi zaljubljene.

Slika 32: Animacija: riba



Pojasnila

Dijake ponovno opozorimo, da mora imeti ples: naslov, uvod, sporočilo in zaključek; ples se začne iz mirovanja in zaključi z mirovanjem, ki traja vsaj 2 sekundi. Dijaki 10 minut vadijo, nato vsaka skupina pokaže svojo animirano zgodbo ostalim dijakom.

Slika 33: Animacija: škrat



Včasih se zgodi, da je šolska ura prekratka, da bi lahko nalogo realizirali in jo tudi pokazali sošolcem. Lahko v eni šolski uri samo ustvarjajo, v naslednji ponovijo in nato pokažejo drugim.

Analiza

Vsaki skupini sošolci povedo, kaj je bilo dobro, kaj bi še lahko dodelali, katerih pravil niso upoštevali, kakšno bi bilo nadljevanje zgodbe, nauk itd.

Naloge za vajo

* Kadar ne uspemo v eni uri pokazati svojih izdelkov sošolcem, naj se dijaki za naslednjo uro primerno oblečejo (barva in kroj majice glede na vlogo, vsi v skupini enake hlače ...).
* V naslednji uri lahko premešamo dijake v nove skupine; ob tem vsak ohrani svojo vlogo in tako dobimo povsem nove vsebine. Dijaki naj upoštevajo kritična navodila iz predhodne izkušnje.
* Vsak dijaki prinese na plesno uro svoj predmet, ki ga uporabljajo vsak dan v šoli (peresnico, šal, mobitel, knjigo, šestilo ...). Naloga je individualna, vsak ustvari ples na temo svojega predmeta.
* Vsak dijak prinese svoj predmet od doma; osnovno vodilo je, naj bo izbira predmeta čim bolj inovativna (tak predmet, ki ga zagotovo ne bo prinesel nihče drug).

Medpredmetne povezave

Likovna kultura, jezik.

7. VSEBINSKI SKLOP: Risba kot načrt za ples

Časovni obseg: od 3 do 5 ur
Naloge za vajo: 3 ure

Kompetence vsebinskega sklopa:
* iz načrta razbrati gibanje;
* v gibanje prenesti poti, smeri, hojnice,
* v gibanje prenesti energijo.

Novi pojmi:
* tloris plesnih poti,
* raznolikost gibanja,
* koordinacija gibanja glede na druge udeležence,
* koordinacija gibanja v prostoru in v telesni shemi,
* koreografija / plesna kompozicija.

Integrirane ključne kvalifikacije:
* pika,
* črta sklenjena in nesklenjena,
* vijuga, krivulja,
* barva,
* timsko delo.

Praktična izvedba

Oblika: skupinska, v vsaki skupini je 5 dijakov
Prostorska razporeditev: prosto oziroma po dogovoru med člani skupine

Pojasnila
Dijaki se najprej razdelijo v skupine po pet in sedejo prosto po prostoru. Vsaka skupina dobi prazen list A4 formata in šop flomastrov različnih barv.

Naloga
Cel list je last vseh v skupini in ne smejo si ga razdeliti. Vsak lahko riše na kateremkoli delu lista želi. Uporabljati smejo samo pike in črte. Končni izdelek naj ne bo konkreten (oblaki, rožice ipd.). Ni pomembno, kako izdelek izgleda, pomembno je, da dijaki nalogo izvedejo kot igro. Torej, se igrajo s črtami (sklenjene in nesklenjene) in s pikami različnih barv. Tudi flomastri so vsi od vseh in vsak lahko uporablja poljubno število barv.

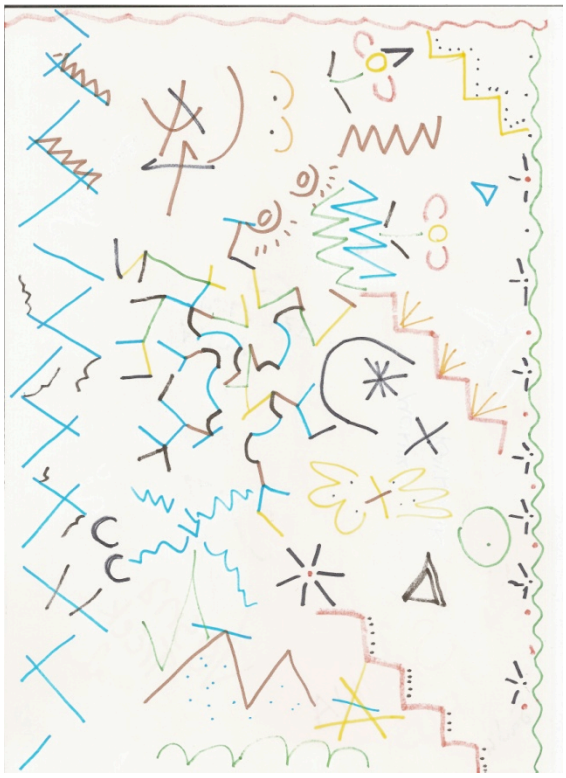
Zelo pomembno je, da se medsebojno ne dogovarjajo. Naloga je: igra črt in pik v različnih barvah po trenutnem navdihu vsakega udeleženca.

Njihovo delo sproti opazujemo. Ko prekinemo risanje, dijaki obrnejo list in se nanj podpišejo, poberemo liste in flomastre.

Slika 34: Načrt za ples, prvi primer



Slika 35: Načrt za ples, drugi primer



Naloga za plesno izražanje: Risba kot načrt za ples .

Naloga

Najprej dijakom povemo, da je to, kar so narisali, njihov načrt za ples. Pogledamo, kaj je na risbah spodaj in kaj zgoraj, če bi jih obesili na steno. Prav tako določimo, kje je v telovadnici spodaj in kje zgoraj, nato risbe v prostoru orientiramo.

Dijakom risbe vrnemo, odložijo jih na klop (pravilno orientirane), da jih med vajo lahko gledajo in "risbo prenašajo v prostor". Sestavijo koreografijo na osnovi risbe, po lastnih zamislih in glede na kombinacije narisanih pik, linij črt in barv, intenziteto ter smeri. Vse črte pike in barve so od vseh, ne glede na to, kdo jih je narisal. Dogovorijo se, kaj bo kdo iz risbe odplesal, kaj bodo naredili vsi enako ipd.

Pomembno je, da si skupine dijakov ne razdelijo telovadnice, ampak svoj načrt realizirajo čez ves prostor. Četudi imamo sočasno več skupin, naj se pri gibanju ne ozirajo na gibanje drugih skupin. Opozorimo jih tudi, da ne realizirajo samo poti, ki so jih narisali, naj razmišljajo tridimenzionalno.

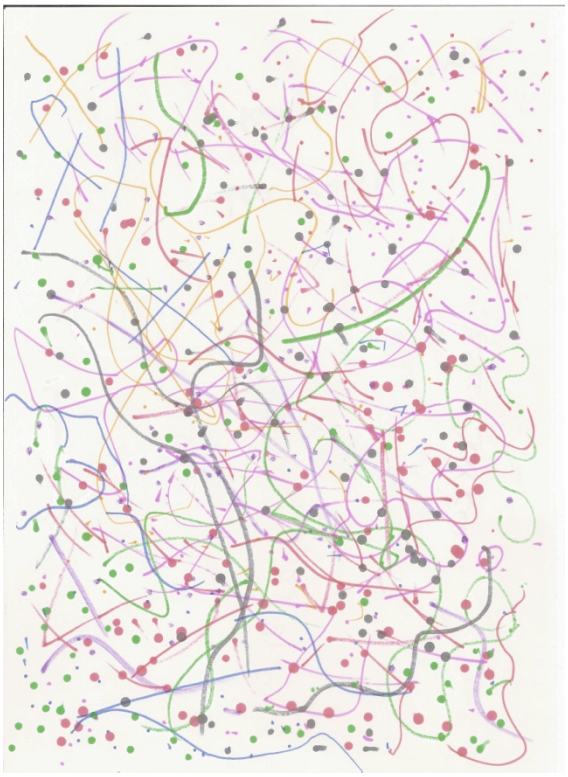
Nalogo dijaki izvedejo v eni šolski uri, na naslednji jim bomo dali čas, da ponovijo in dodelajo prve zamisli, nato jih vsaka skupina pokaže pred razredom.

Najprej izpraznimo prostor, poberemo risbe, jih premešamo in eno izžrebamo. Tačas, ko se skupina pripravlja za nastop, njihovo risbo pokažemo sošolcem – gledalcem. Na enak način se zvrstijo vse skupine. Gledalci komentirajo, kako je skupini uspelo odplesati koreografijo skladno z načrtom.

Slika 36: Načrt za ples, tretji primer



Slika 37: Načrt za ples, četrti primer



Analiza

Ko smo si ogledali vse skupine, določimo člane ene skupine, da analizirajo delo druge. Pri tem jim pomagamo tako, da njihove misli povzemamo, dopolnjujemo, sprašujemo. Komentiramo, kako jim je uspelo njihov načrt za ples prenesti v gibanje: tloris, smeri, barve, energija, razdelitev nalog, dobre domislice do katerih sploh ne bi prišli, če ne bi imeli načrta.

Naloge za vajo

* Na naslednji uri dijakom zamenjamo risbe tako, da nobena skupina ne dobi svoje in naredi ples po novem načrtu.
* Lahko si ogledamo različne realizacije istega tlorisnega načrta in iz tega naredimo koreografijo.
* Dijaki najprej plešejo, nato pa svoj ples narišejo.

Medpredmetne povezave

Matematika, likovno snovanje.

8. VSEBINSKI SKLOP: Matematika kot spodbuda za ples

Časovni obseg: od 3 do 5 ur
Naloge za vaje: 2 uri
Ocenjevanje: 4 ure

Kompetence vsebinskega sklopa:
- delo v paru,
- gibanje zrcalno glede na drugega.

Novi pojmi:
- zrcaljenje preko premice,
- zrcaljenje preko točke,
- koordinacija gibanja v telesni shemi,
- koordinacija gibanja v prostoru.

Integrirane ključne kvalifikacije:
- zrcaljenje,
- vodenje in posnemanje,
- osredotočenost in miselna zbranost.
- ustvarjalnost,
- abstrakcija gibanja,
- učenje učenja.

Praktična izvedba .

Oblika: pari, dijaka si stojita nasproti.
Prostorska razporeditev: prosto po prostoru, vendar vsi pari enako orientirani v prostoru. Dijaki, ki gledajo v eno smer (na primer: zrcalo na steni je za njihovim hrbtom), so zrcalo, tisti, ki jim stojijo nasproti, pa se gledajo.

Pojasnila

Dijaki imajo pri matematiki težave z razumevanjem zrcaljenja, prav tako imajo težave, če jim damo podobno nalogo zrcaljenja pri plesu. Dogovorimo se s kolegom, da bomo to zaposlitev izvedli takrat, ko bo pri matematiki razlagal zrcaljenje. Tako nam tega ne bo treba razlagati in bomo imeli zato več časa za gibanje in ustvarjanje. Dijaki navodila tako razumejo prej in bolj temeljito. Veselijo se izziva, kako zrcaljenje udejanjiti z lastnim telesom. Taka gibalno plesna zaposlitev jim prinaša resnično veselje v ustvarjanju.

Naloga

Posnemanje gibanja tistega, s katerim je dijak v paru. Gibanje naj bo abstraktno, plesno, ne konkretno!

Slika 38: Posnemanje gibanja: zrcalno, prvi primer



Slika 39: Posnemanje gibanja: zrcalno, drugi primer



Slika 40: Posnemanje gibanja: zrcalno, tretji primer



Zrcaljenje preko premice

Zrcaljenje preko premice v izvedbi gibov pomeni nasprotno v telesni shemi (eden z desno, drugi z levo) in nasprotno v prostoru (drug proti drugemu, drug od drugega).

Na osnovi gibalnih izkušenj zrcaljenja preko premice dijakom razložimo, kako se gibljemo, če se orientiramo glede na prostor in kako, če se orientiramo na telesno shemo tudi takrat, ko delamo druge gibalne naloge in kadar plešemo.

Pri zrcaljenu nastopijo težave, ker se nekateri dijaki orientirajo prostorsko, drugi pa telesno, ker si ne znajo predstavljati svoje zrcalne podobe. Taki imajo težave tudi pri matematiki. S to gibalno nalogo jih ozavestijo in najdejo nov uvid v svoj problem.

* Dijak, ki "se gleda v ogledalo", najprej izvaja preproste gibe z različnimi deli telesa, drugi jih posnema – zrcalno.
* Dijak se giblje, na primer, v levo, drugi njegovo gibanje zrcali, torej se giblje v svojo desno (to je glede na prostor v isto smer, glede na telo pa v nasprotno smer).
* Dijak se giblje v smeri naprej, prav tako se njegov zrcalni sošolec giblje naprej. To je glede na prostor v nasprotno smer, glede na telo pa v isto smer. Zrcalno pomeni, da gresta oba naprej – drug proti drugemu ali oba nazaj – se oddaljujeta drug od drugega.

Zrcaljenje preko točke

Zrcaljenje preko točke pomeni enako v telesni shemi (oba z desno ali oba z levo) in nasprotno v prostoru (eden sem, drugi tja).

Zrcaljenje preko točke je še bolj zahtevno. Pri tej nalogi nastane problem, ker ne moremo stati na rokah ali glavi, da bi pravilno prezrcalili gibanje. Zemljina gravitacija in naša pokončna drža nam predstavljata svojevrsten problem, zato lahko z zrcaljenjem preko točke gibalno rešimo le nekatere načine gibanja.

* Zrcaljenje preko točke lahko delamo leže. Dijaka ležita na hrbtu tako, da sta bočno drug ob drugem, vsak je obrnjen v drgo smer (eden z glavo k eni steni, drugi z glavo k nasprotni steni).

Naloge poenostavimo.

Nasprotno v prostoru

* Dijaka si stojita nasproti. Prvi se nagne v svojo desno, drugi v svojo desno. V prostoru tak gib deluje nasprotno, v telesu pa je enak.
* Dijaka stojita bočno drug nasproti drugemu. Prvi dijak gre k eni steni, drugi k drugi steni. To pomeni, da se gibljeta glede na prostor v nasprotno smer (eden sem, drugi tja), v telesni shemi je gibanje enako (oba z desno roko priročeno, levo vzročeno).
* Dijaka si stojita nasproti. Prvi se giblje v smeri naprej, drugi v smeri nazaj (hrbtno).

Nasprotno v telesu

* Dijaka se gibata vertikalno (eden gor, drugi dol).

Slika 41: Posnemanje gibanja: nasprotno v prostoru in enako v telesu, prvi primer



Slika 42: Posnemanje gibanja: nasprotno v prostoru in enako v telesu, drugi primer



Slika 43: Posnemanje gibanja: nasprotno v prostoru in nasprotno v telesu



Slika 44: Posnemanje gibanja: enako v prostoru in enako v telesu



Naloga za plesno izražanje: Zrcaljenje .

Oblika: dvojice, dijaka si stojita nasproti
Prostorska razporeditev: vsi pari so v prostoru enako orientirani
Pripomočki in spodbude: Zlatka Levsetk: Pred ogledalom

* Ob branju knjige dijaki v parih sproti uprizarjajo vsebino.
* Določimo, da imata oba v paru sočasno vlogo ogledala in hkrati vlogo tistega, ki se gleda; tako sproti inspirirata drug drugega.
* Dijaki naj bodo še posebno pozorni na značilnost gibanja (telesna drža, hoja, gibi rok, ritem) oseb (otrok, najstnica, mama, oče, soseda, babica) in živali (mačka, pes, papagaj), ki se znajdejo pred ogledalom.

Analiza

Dijake povprašamo, kako jim je ples pomagal pri razumevanju matematike in kako jim je matematika pomagala pri izvedbi te naloge. V glavnem jim je to zelo všeč, povedo tudi, da je v nekaterih primerih zelo težko ugotoviti, kaj mora narediti tisti, ki je "zrcalo".

Naloge za vajo

* Dijaki izvajajo plesna gibanja tako hitra ali tako komplicirana, da jih "njihovo zrcalo" komaj dohaja.
* Gugalnica – en dijak začne iz počepa, drugi iz vzpona na prste, s sočasnim gibom zamenjata položaj tako, kot da bi se gugala. Naloga je še bolj zahtevna, če menjave delata s skokom iz počepa. V gibanju se morata sinhronizirati.
* Dijaki si izberejo neko osebo iz realnega življenja in jo posnemajo pred ogledalom. Nalogo naredijo v šoli ali doma.
* Oba se gibljeta enako. Enako kot prvi naredi tudi drugi: oba naredita gib z isto roko, korak z isto nogo, gibljeta se k siti steni ipd.

Medpredmetne povezave

Matematika, psihologija.

9. VSEBINSKI SKLOP: Metodika

Časovni obseg: 6 ur
Naloge za vajo: 4 ure
Ocenjevanje: 10 ur

Poklicne kompetence vsebinskega sklopa:

Dijak je zmožen:
- sodelovati pri načrtovanju in implementaciji kurikula, ki temelji na razumevanju otrokovega razvoja;
- spodbujati ustvarjanje pri predšolskem otroku na glasbenem, likovnem, gibalno plesnem in jezikovnem področju;
- spodbujati razvoj motoričnih, zaznavnih, kognitivnih in socialno-emocionalnih procesov;
- uporabljati sodobne pedagoške metode in oblike dela s posameznih področij umetnosti.

Novi pojmi:
- motorika,
- metodika.

Integrirane ključne kvalifikacije:
- učenje učenja,
- sodelovanje,
- ustvarjalnost,
- računalniška pismenost.

Praktična izvedba .

Oblika: frontalni pristop, razlaga, vaja

Pojasnila

Dijakom najprej razložimo motoriko na splošno in poudarimo razvoj motoričnih sposobnosti v predšolskem obdobju. Gibljivost, moč, hitrost, vzdržljivost, ravnotežje, preciznost, s prav posebnim poudarkom na koordinaciji. Največ pomena posvetimo razlagi koordinacije gibanja v prostoru, koordinacije gibanja v telesni shemi ter v notranjem in zunanjem ritmu.

Dijaki naj dobijo prazen formular in nanj napišejo svojo pripravo za plesno dejavnost za predšolske otroke. Določimo jim le temo in glavni cilj dejavnosti, čas trajanja (15 minut), število otrok oziroma sošolcev (12), ki bodo sodelovali pri izvedbi dejavnosti v razredu. V vrtcu je v skupini 24 otrok, če delajo po kotičkih, je v kotiču 6 otrok. Temu ustrezno bodo dijaki znali kasneje načrtovati plesno dejavnost za predšolske otroke.

Naloge za vajo

Pri pouku realiziramo v knjigah napisane primere plesne dejavnosti. Dijakom razdelimo knjige za vaje. Vsak dijak preštudira eno izmed plesnih dejavnosti opisano v knjigah. Pokaže jo sošolcem tako, da jih nagovori in praktično popelje skozi vsebino opisano v knjigi:

* Lahkih nog naokrog,
* Igra z gibi 1, 2, 3,
* Z gibanjem telesa ustvarjamo ples,
* Rajalne in gibalne igre,
* Potovanje v tišino.

Analiza

Dijake opozarjamo na pravilno rabo jezika (predvsem dvojino). V predšolskem obdobju se otroci učijo izrazov tudi z gibanjem, zato je jezik zelo pomemben.

Primer

Vsaka dejavnost se izpelje skozi zgodbo (vsebino). Formular dijaki izpolnijo v celoti, saj jih to primora k tehtnemu premisleku, da se jim logično izide zamišljena plesna dejavnost. Na ta način stopijo pred razred pripravljeni. Na hrbtno stran formularja napišejo zgodbo. Uspešne primere naj dijaki izvedejo tudi s predšolskimi otroki v vrtcu.

Spodaj je primer, kaj naj bo vpisano v posamezni rubriki, seveda bodo dijaki vpisali samo tisto, kar nameravajo realizirati v plesni dejavnosti.

Ime in priimek:

Šolsko leto:
Razred:

PRIPRAVA na plesno dejavnost za predšolske otroke
Trajanje: 15 minut

<table>
<tr><td>SKUPINA: miške, konjički, pajacki ...</td><td colspan="2">DATUM: URA: astronomsko</td></tr>
<tr><td>STAROST: 3-4, 4-5, 5-6
ŠTEVILO: 12</td><td colspan="2">PROSTOR: telovadnica, igralnica, kotiček, zunaj</td></tr>
<tr><td>TEMA:</td><td colspan="2">glede na kurikulum oz. glede na snov</td></tr>
<tr><td>GLAVNI CILJ dejavnosti:</td><td colspan="2">ena izmed motoričnih sposobnosti</td></tr>
<tr><td>METODIČNE ENOTE
glavnega dela plesne dejavnosti:</td><td colspan="2">1.
2.
Kaj od plesnih vsebin konkretno (glej prvi stolpec glavnega dela)</td></tr>
<tr><td>METODE:
Demonstracija (opomba: posnemajo otroci), vodenje, improvizacija, od vodenja k improvizaciji, od improvizacije k vodenju</td><td colspan="2">OBLIKE:
Skupna, skupinska, pari, individualno</td></tr>
<tr><td>ORGANIZACIJSKA OBLIKA:
Krog, vrsta, kolona, gruča, prosto, pari, (dve skupini po 6, tri skupine po 4 ipd.)</td><td colspan="2">PRIPOMOČKI (in spodbude):
Vse, kar potrebuješ za realizacijo plesne zaposlitve (CD - kateri, kasetofon, mali instrumenti, blago, kostumi, scensko platno, kartoni, kamni, igrače, ipd.)</td></tr>
<tr><td>VSEBINA (naslov):
Mojca Pokrajculja, Živali jeseni, Ptički se ženijo, Vulkan, ipd.</td><td colspan="2">VIRI:
Po lastni zamisli ali navesti literaturo (avtor, naslov, izdajatelj, leto)</td></tr>
<tr><td>UVOD, čas: 3 - 5 minut</td><td colspan="2">Prostorska razporeditev v uvodu:</td></tr>
<tr><td>- otrokom povemo pravljico;
- zapojemo znano pesmico;
- zaplešemo rajalno igro;
- razdelimo kostume;
- ipd.</td><td>a)
- v polkrogu,
- v krogu,
- prosto,
- ipd.</td><td>b)
- v krogu;
- otroke razdelimo po skupinah;
- ipd.</td></tr>
<tr><td>GLAVNI DEL, čas: 8 – 12 minut</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

Gibalno plesni motiv:	Vsebinski motiv:	Zvočna spremljava:	Gibanje v prostoru:
- *drobljenje,* - *tipajoči korak,* - *iz leže vstati,* - *sproščeno pasti,* - *vrtenje na mestu,* - *gib roke v napetosti,* - *nagibanje glave,* - *itd.* *	- *miške tekajo;* - *mačka gre čez lužo;* - *plaz;* - *gledamo se v ogledalo;* - *vrtiljak;* - *pralni stroj;* - *policist usmerja promet;* - *rožice zaspijo;* - *ipd.* *	- *CD – številka skladbe za vsak gibalno plesni motiv,* *ali* - *inštrument za vsak gibalno plesni motiv,* *ali* - *zvok za vsak gibalno plesni motiv,* *ali* - *ipd.* *	*Za vsak gibalno plesni motiv s krogci narišemo razporeditev 12 otrok in vzgojiteljice, kje v prostoru stoji in s puščico smer, kam se giblje.* *
ZAKLJUČEK, čas: *3 - 5 minut*		Prostorska razpreditev v zaključku:	
- *zaključimo pravljico oziroma zgodbo;* - *zaplešemo;* - *prekličemo vloge;* - *zapojemo pesmico;* - *poslušamo glasbo;* - *meditiramo;* - *pospravimo,* - *damo navodila za naprej (gremo umit roke in na malico ..., obujemo se in gremo ven ...)*		- *prosto po prostoru,* - *v krogu,* - *v polkrogu,* - *v parih,* - *v koloni,* - *v vrsti ...*	
OPOMBE: *Te rubrike dijaki ne izpolnjujejo, namenjena je le informaciji.*		*Učitelj analizira plesno zaposlietv.*	

Dijaki naj pri načrtovanju trajanja posameznih delov plesne dejavnosti napišejo določeno število minut (ne 3-5 minut ampak 4 minute), tako da je seštevek 15 minut.

V uvodu imamo dve možnosti a) in b) prostorske razporeditve. Prvo potrebujemo, da otroke nagovorimo, v drugi jih že lahko razporedimo za izvedbo glavnega dela.

* Za vsakim gibalno plesnim motivom potegnemo vodoravno črto čez vsa štiri polja in izpolnimo vse rubrike!

Formular

Ime in priimek:

Šolsko leto:
Razred:

PRIPRAVA na plesno dejavnost za predšolske otroke
Trajanje: 15 minut

<table>
<tr><td colspan="2">SKUPINA:</td><td colspan="2">DATUM: URA:</td></tr>
<tr><td colspan="2">STAROST: ŠTEVILO: 12</td><td colspan="2">PROSTOR:</td></tr>
<tr><td colspan="2">TEMA:</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">GLAVNI CILJ dejavnosti:</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">METODIČNE ENOTE
glavnega dela plesne dejavnosti:</td><td colspan="2">1.
2.</td></tr>
<tr><td colspan="2">METODE:</td><td colspan="2">OBLIKE:</td></tr>
<tr><td colspan="2">ORGANIZACIJSKA OBLIKA:</td><td colspan="2">PRIPOMOČKI (in spodbude):</td></tr>
<tr><td colspan="2">VSEBINA (naslov):</td><td colspan="2">VIRI:</td></tr>
<tr><td colspan="2">UVOD, čas:</td><td colspan="2">Prostorska razporeditev v uvodu:</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>a)</td><td>b)</td></tr>
<tr><td colspan="2">GLAVNI DEL, čas:</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Gibalno plesni motiv:</td><td>Vsebinski motiv:</td><td>Zvočna spremljava:</td><td>Gibanje v prostoru:</td></tr>
<tr><td colspan="2">ZAKLJUČEK, čas:</td><td colspan="2">Prostorska razpreditev v zaključku:</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">OPOMBE:</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

Pojasnila

Dijaki, ki sodelujejo pri realizaciji plesne dejavnosti, naj naredijo tako, kot jih vodi tisti, ki je dejavnost pripravil.

Analiza

Komentiramo po izpeljavi dejavnost v celoti:

* je bilo poskrbljeno za varnost;
* je z gibanjem realiziran cilj;
* je dijak izbral pravo vsebino za realizacijo teme;
* je bila zgodba pravilno zastavljena;
* časovni okvir in razmerja med uvodom, dejavnostjo in zaključkom;
* se je zgodil ples in ni zaposlitev zašla v kakšno drugo področje.

Naloge za vajo

* Z vzgojiteljico v vrtcu se dogovorimo, da na osnovi napisane priprave plesno dejavnost z otroki vodi ona.
* Najboljše dejavnosti dijaki sami realizirajo v vrtcu.

Medpredmetne povezave

Metodika, psihologija, športna vzgoja, glasba, likovna kultura, matematika, naravoslovje, jezik, praktično usposabljanje.



Link: formular v word obliki

IV ZAKLJUČEK

Znanje in kompetence, ki smo jih pridobili skozi vsebinske sklope: *Moj vsakdan, Ples ob recitaciji pesmi za predšolske otroke*, *Prazgodovinski ples* (v *Plesna umetnost I*), *Rajalne in gibalne igre, Osnovna plesna tehnika, Predmet kot spodbuda za ples, Risba kot načrt za ples, Matematika kot spodbuda za ples* (v učnem gradivu *Plesna umetnost II*) bodo dijaki s pridom uporabili pri reševanju nalog v vsebinskem sklopu *Metodika.* Sklopi so oblikovani tako, da so osnova za dojemanje ustvarjalnega procesa, hkrati pa tudi nabor konkretnih primerov na osnovi katerih dijaki ob teoretični razlagi pepoznajo zakonitosti plesa, postopkov in vsebin in kako ples posredovati predšolskim otrokom. Pri metodiki jih ob razlagi teorije spomnimo na te konkretne primere in jim razložimo, kaj je v njih zakodirano.

Končni izdelek vsakega sklopa lahko tudi ocenimo. Kadar ocenjujemo ples, ki so ga kreirali skupinsko, dijake opozorimo, da je lahko ocena za posameznega dijaka iste skupine različna. Najbolj ustvarjalne rešitve dijakov lahko še dodelamo do take stopnje, da jih lahko pokažemo razredniku in njihovim staršem, kadar pridejo na roditeljski sestanek ali pa jih umestimo v ustrezen šolski projekt oziroma nastop. S tem dijake dodatno motiviramo za vaje in ponavljanje, ki pripeljejo do boljših rezultatov.

Največ smo dosegli, če se pri usvajanju praktičnega plesnega znanja v obliki nalog za plesno izražanje, dijaki sprostijo in doživljajo ples kot zanimivo gibalno dejavnost, pestro, sproščujočo in ustvarjalno. Tako jo bodo z veseljem prenesli na predšolske otroke.

V PRIPOROČENA LITERATURA

za Modul B M07: USTVARJALNO IZRAŽANJE (plesno izražanje)

Bahovec D., Eva et.al. 2007. *Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za šolstvo.

Ivčič, Ivan. 2002. *Razvojni korakov: pregled osnovnih značilnosti otrokovega razvoja od rojstva do sedmega leta*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.

Lavrač, Anka. 1995. *Lahkih nog naokrog*. Ljubljana: DZS.

Levstek, Zlatka. 1994. *Pred ogledalom*. Ljubljana: Založba Dan.

Marjanovič Umek, Ljubica (ur.). 2008. *Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulu za vrtce.* Maribor: Obzorja

Neubauer, Henrik. 2006. *Umetnost koreografije*. Ljubljana: Javni sklad RS za kulturne dejavnosti.

Pistotnik, Borut. 2003. *Osnove gibalne izobrazbe, 2. popravljena in dopolnjena izdaja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Rupnik, Vilma. 2010. *Plesna umetnost*. Ljubljana: GZS Ljubljana, Center za poslovno usposabljanje, Projekt unisVET. Dostopno prek: http://www.unisvet.si/index/index/activityId/127 (15. april 2011).

Srebot, Renata in Kristina Menih.1996. *Potovanje v tišino*, *Sprostitvena vzgoja za otroke.* Ljubljana: DZS, Pedagoška obzorja.

Zagorc, Meta. 2007. *Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, Meta, Leon Šimec in Nataša Lovše Pepelnak. 2008. *Ustvarjalno gibalna improvizacija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

VI VIRI

Kos, Neja. 1982. *Ples od kod in kam*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.

Lovrenčič, Damjana (koordinator). 2010. *Navodila in obrazci za avtorje.* Ljubljana: unisVET. Dostopno prek: http://www.unisvet.si/ (10. maj 2010).

Program srednjega strokovnega izobraževanja: Predšolska vzgoja; Katalog znanj Ustvarjalno izražanje, Plesno izražanje. Center RS za poklicno izobraževanje. Dostopno prek: http://www.cpi.si/srednje-strokovno-izobrazevanje.aspx#Predolskavzgoja (15. april 2011).

Rupnik, Urša. 2009. *Izrazni ples – izginjajoča veja slovenskega sodobnega umetniškega plesa?* Diplomsko delo. Ljubljana: UL, FDV. Dostopno prek: http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/rupnik-ursa.pdf. (15. april 2011).

Vogelnikova, Marija. 1975. S*odobni ples na Slovenskem*. Ljubljana: Knjižnica Kinetikon.

Vogelnikova, Marija. 2009. *Ples skozi čas in balet skozi svet*. Ljubljana: Javni sklad RS za kulturne dejavnosti.