Kreativni ples kod djece rane i predškolske dobi

Krečak Petričević, Ivana

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:906155

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of humanities and social sciences







Ivana Krečak Petričević

Kreativni ples kod djece rane i predškolske dobi

ZAVRŠNI RAD

Sveučilište u Splitu
Filozofski fakultet Split

Kolegij: Plesni izraz u dječjem vrtiću
Mentor: dr.sc. Dodi Malada v. pred.
Komentor: dr. sc. Tea-Tereza Vidović Schreiber
Broj indeksa autora: 602-2017

Split, srpanj 2020.

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja, Ivana Krečak Petričević, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, izjavljujem da je ovaj završni rad rezultat isključ ivo mojega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, stoga ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnog rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 16.srpnja 2020.

Potpis:



IZJAVA O POHRANI

ZAVRŠNOG/DIPLOMSKOG/SPECIJALISTIČKOG/DOKTORSKOG RADA

(PODCRTAJTE ODGOVARAJUĆE) U DIGITALNI REPOZITORIJ

FILOZOFSKOG FAKULTETA U SPLITU

Student/ica: Ivana Krečak Petričević

Naslov rada: Kreativni ples kod djece rane i predškolske dobi

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Interdisciplinarno

Vrsta rada: Završni rad

Mentor/ica rada: dr.sc. Dodi Malada

Komentor/ica rada: dr.sc. Tea-Tereza Vidović Schreiber

Članovi povjerenstva: dr.sc. Lidija Vlahović

Ovom izjavom potvrđujem da sam autorica predanoga završnoga rada (zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude:

a) rad u otvorenom pristupu

b) rad dostupan studentima i djelatnicima FFST

c) široj javnosti, ali nakon proteka 6 / 12 / 24 mjeseci (zaokružite odgovarajući broj mjeseci). U slučaju potrebe (dodatnog) ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

Split, 16. srpnja 2020.

Potpis studenta/studentice:

Ivana K.

Sadržaj

1. Uvod 1
2. Pokret i ples 2
2.1. Povijest plesa 4
2.2. Podjela plesa 8
3. Karakteristike motoričkog razvoja djece 11
3.1. Motoričke sposobnosti 13
3.2. Osnovni elementi plesa i psihomotorička obilježja djece 14
4. Važnost plesa kao kineziološke aktivnosti 16
4.1. Utjecaj plesa na socijalni razvoj 18
4.2. Utjecaj plesa na emocionalni razvoj 19
5. Kreativnost i razvoj dječjeg stvaralaštva 20
5.1. Plesna dramatizacija 20
5.2. Primjena kreativnog plesa u radu s djecom predškolske dobi 21
6. Uloga odgajatelja u poticanju izražavanja kroz kreativni ples 23
7. Dosadašnja istraživanja 24
8. Zaključak 26
Literatura 27
Popis ilustracija 30

1. Uvod

Ples je urođeni ljudski izraz i način preko kojega ljudi pokretom mogu komunicirati. Ples kod djece rane i predškolske dobi je sredstvo slobode, radosti i zadovoljstva. Pomoću plesnih struktura djeca razvijaju kreativnost, ali isto tako i unapređuju određene motoričke sposobnosti. Plesnim odgojem razvija se smisao za estetiku pokreta te pruža mogućnost svakom djetetu sudjelovanje bez obzira na predispozicije. Obzirom na navedeno, ples se smatra jednom od najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom ranog i predškolskog uzrasta, zbog svog velikog utjecaja na transformaciju antropoloških obilježja i motoričkih znanja (Vlašić i sur. 2007). Ljudi su se kroz povijest plesom koristili u ritualne, duhovne, religijske i magijske svrhe. S vremenom je ples dosegao vrhunac i umjetnost pokreta.

Pojam kreativni ples odnosi se na tjelesne aktivnosti kojima se izražavaju unutarnje emocije i misli. Izražavanje kroz ples i pokret čini važnu stavku u životu djeteta, djeci je važna svijest o njima samima kao bićima koja rastu i razvijaju se. Dimondsteinu (1971) navodi kako je on interpretacija djetetovih ideja, osjećaja i senzornih dojmova izraženih simbolički u formama pokreta jedinstvenom uporabom tijela. Poučavanje kreativnog plesa omogućuje odgajatelju pronalaženje dijela djetetove osobnosti u kojoj se nalazi stvaralaštvo, a ne samo izvođač (osmišljavaju se vlastite pokreti, odnosno nema unaprijed zadane plesne strukture). Kreativni ples razlikuje se od drugih plesova smišljanjem, provođenjem i spontanošću. Dijete je jedini izvor vrednovanja, uzimajući u obzir da se prilikom izvođenja ne razlikuje „točno„ od „netočnog“. Cilj kreativnog plesa jest simultano stimulirati razvoj kognitivnih, emocionalnih i kinestetičkih sposobnosti djece rane i predškolske dobi istražujući vlastitu maštu i kreativnost, dijete ima priliku improvizirati, pronalaziti kreativna rješenja (Malada, Jukić i Čavala, 2017). Prema svemu navedenom od jednostavne kretne strukture, kao što je hodanje ili lagano trčanje, uključivanjem ritmičke glazbe uz pokrete, dobivamo jednu sasvim novu dimenziju, a to je kreativni ples.

Koliko je ples važan za pravilan tjelesni i psihički razvoj djece, osobito one djece u vrtićkoj dobi, opširnije je analizirano u ovom radu kroz sljedeća poglavlja.

2. Pokret i ples

Ples kao pojam svrstava se unutar kategorije umjetnosti, takozvana, umjetnost pokreta iako, uz umjetnost, također sadržava elemente sporta te predstavlja svojevrsno izražavanje, zabavu i igru (naročito kod djece). Bijelić (2006: 24) definira umjetnost kao posebni oblik stvaralačke aktivnosti ljudi koja se temelji na estetskom doživljaju te životnom iskustvu onoga koji ga izvodi.

Prema tome, autorica izdvaja sljedeće funkcije plesa:

- Estetska
- Spoznajna
- Komunikativna
- Odgojno-obrazovna
- Zabavna
- Avangardna

Maletić (1983: 20) navodi kako se u plesu osjeti za pokret razvijaju i izoštravaju kako bi se u potpunosti shvatio te protumačio za umjetnost, kao slušni, vidni i taktilni osjeti kod doživljavanja glazbenih i likovnih umjetnosti. Osjet gibanja doživljavamo pomoću našeg kinestetičkog živčanog sustava smještenog u mišićima; on podražaje prenosi do centara što rezultira shvaćanjem izvedenog pokreta te pouzdanim osjećajem kojeg je gibanje izazvalo. Ti osjeti ukazuju nam na započinjanja i prestanke našeg kretanja, brzinu i snagu pokreta čime ustanovljuju koordinacijske pokrete između određenih dijelova tijela. Ponekad te pokrete ne očitavamo jer smo zaokupljeni nečim, ti pokreti mogu biti samostalni, ali i nesamostalni - nastali uz druge podražaje u istom trenutku, zbog čega postaju neodređeni, nesvjesni te zanemareni. Naravno, pokreti u plesu razvijaju se svjesno, vježbanjem i školovanjem.

Koordinaciju možemo definirati kao sposobnost centralnog živč anog sustava u upravljanju lokomotornim sustavom ili njegovim pojedinim dijelovima (Cvenić, 2007: 415). Koordinacija jest zasigurno značajka za kojom svi teže u svakodnevnim aktivnostima, ona na najvišoj razini potrebna je sportašima, plesačima, pilotima i drugima koji u kratko vrijeme moraju pravilno, sigurno brzo i organizirano izvesti određene pokrete i akcije, ali i drugima koji ne spadaju u te kategorije.

Zbog toga se u umjetnosti plesa uči osvještavati pokreta tijela uz kontinuirano vježbanje i usavršavanjem pokreta. Dinamika pokreta, odnosno stupanj njegova intenziteta, nadalje brzina, tj. tempo i vremensko trajanje i prostorna ekspanzija, elementi su ritma i činioci pokreta (Maletić, 1983: 20).

2.1. Povijest plesa

Kako bi se uistinu shvatio ples, njegov značaj i posebnosti potrebno je okrenuti se prema dalekoj prošlost u vrijeme kad su se ljudi izražavali crtanjem po zidovima pećina, odnosno u prapovijest. Već tada je ples imao bitnu ulogu u životima ljudi, ljudi su se njime izražavali i komunicirali te su se zahvaljivali bogovima. Stoga Bijelić (2006: 26) plesove iz prapovijesnog razdoblja dijeli na:

I. Plesovi lova, ribolova i zemljoradnje u kojima su ljudi oponašali situacije u lovu, ribolovu i obrađivanja zemlje.

II. Ratnički plesovi koji su sadržavali motive osvajanja, branjenja te su poticali borbenost i moral prije odlaska u borbu.

III. Svečani plesovi kojima su se slavili događaji poput rođenja, ali i smrti, postizanja zrelosti mladića i djevojaka koje su zajednici mnogo značile.

IV. Plesovi religioznog karaktera koji su se vrlo ozbiljno shvaćali jer su ljudi tada vjerovali da sve što se događa vođeno je višom silom kojoj se treba zahvaljivati i povlađivati – plesom kako bi dobili naklonost tih bogova.

V. Erotski plesovi koji su, unatoč nazivu, zapravo bili plesovi u kojima su se ljudi poistovjećivali sa događajima iz života poput rađanja plodova i parenja životinja.



Slika 1. Ilustracija pećinske slike sa motivima plesa suncu

Sami pokreti i kretanja su bili grubi, odsječeni, puni skokova, čučećih položaja, kretanja poput životinja, moglo bi se reći sa elementima divljaštva, ali su u igri davali svaki djelić svoga tijela i duha (Bijelić, 2006: 27).

U starom vijeku dotadašnji ples se počeo polagano mijenjati, dobiva nove značajke i nježnije pokrete koje su ishod promjene društvenog poretka (klase i robovlasništvo) zbog čega su se plesovi počeli dijeliti. Plesovi u Indiji, Egiptu, Kini, Rimu, Grčkoj, Mezopotamiji i Bizantskom carstvu razlikovali su se te su upravo po tome ostali poznati, međutim sadržavaju i zajednička obilježja - obredni karakter osnovan na kulturno-magijskim tradicijama. Zbog ratnih osvajanja koja su tada bila u punom jeku, ratnički plesovi bili su vrlo važni ljudima u starom vijeku. Obredni plesovi su se zadržali kako bi slavili uobičajene događaje poput rođenja, svadbi i smrti. Erotski plesovi pretvorili su se u zabavne plesove u kojima su sudjelovale grupe plesača ili plesači i plesačice, oni bi uz glazbu izvedenu pomoću najčešće bubnjeva ili harfe i lire, tijelom izvodili pokrete skladno sa glazbom navedenog glazbala.

U Bizantskom carstvu ples je imao osobinu akrobatike te „levantinski“ ples kojeg su izvodile profesionalne plesačice. U Grčkoj izvođenje plesa dobiva scenu zbog čega se smatra da je upravo ples prethodio kazalištu. U Indiji su uspostavljene škole plesa koje su pohađale plesačice harema – bajadere, dok su za Japanu bile tipične plesačice gejše. Posebnost starog vijeka bila je u ushićenim plesovima bahanalijama (Grčka) te juvenilijama i floralijama (Rim), koji su bili prepoznatljivi po prikazivanju iskonskih nagona i želja koje su se u životima zataškavali moralnim načelima (Bijelić, 2006).

U ranom srednjem vijeku ples nije napredovao jer je crkva željela iskorijeniti ga smatrajući ga neprihvatljivim i nepotrebnim, zbog čega su ljudi bili primorani u tajnosti plesati izbjegavajući veća okupljanja. Elementi plesa nalazili su se na dvorovima; pozdravljanje, poklanjanje damama i slično. Kasni srednji vijek opisuje razvoj plesa podjelom na: narodne igre i plesove (nastavljaju se tradicionalni oblici plesa što čini današnju osnovu folklora), plemićke plesove (dvorski plesovi koji su služili kao izraz lijepog ponašanja koje su učili svi koji su htjeli biti istančanog ukusa) te gradske plesove (stanovnici su počeli mijenjati stare plesove, plesali su ih na trgovima organizirajući proslave sa velikim brojem sudionika).

Za vrijeme renesanse u novom vijeku dolazi do procvata umjetnosti, samim tim i plesa koji se podijelio na seoski, građanski i dvorski. Vrste društvenih plesova dijele se na tzv. niske

i visoke. Niski koračni plesovi nastaju zbog aristokratskog držanja i hodanja na dvoru (la volta i gallarda), a visokima je vladala živahna glazba uz koju su se plesači vrtjeli i poskakivali (saltarello, courante, allemande, pavana i drugi).

Za vrijeme baroka ples dobiva nove značajke te se otvara Plesna akademija na dvoru Luja XIV. Bijelić (2006) navodi kako je ljudska želja za krajnošću i demonskom igrom ishodila popularnošću plesova poput pavane, gallarde i volte. Prostorije u kojima su se plesovi izvodili bili su ukrašeni s previše detalja, raskošnim namještajem, a plesovi poput suite, sarabande, gigue, gavotte, estampie postaju posebnost baroka.

Za vrijeme rokokoa profesionalni baletni plesači predstavljaju svoje koreografije na dvorovima, a dvorski ples dobiva svoje prostorije, odnosno plesne dvorane za izvođenje posebnih plesova sa točno određenim koreografijama. Plesovi koji su tipični za ovo doba su quadrille, cotillon i drugi. Za razliku od baroka, u ovom razdoblju vlada suptilnost, profinjenost i uglađenost.

Realizam predstavlja vremensko razdoblje koje proučava čovjeka koji živi sa mnogim negativnostima zbog čega ne može iskusiti sreću te se razvijati kao osoba. Zbog toga se plesovi ponovno mijenjaju jer se ljudi okreću antici i renesansi; francuski vojnici šire ples alemandu, engleski stil odijevanja te njemački stilovi plesanja (počeci valcera) postaju popularniji i poželjni. Plesovi koji su prevladavali bili su polonaise, galop te mazurka.

Romantizam donosi osvježenje, u plesu se ljudi slobodnije izražavaju, iznose emocije (držanje za ruke), plemenitost (gracioznost), prirodnost. Sve te promjene privlače mnoštvo mladih ljudi u plesne dvorane. Valcer, poloneza, galop, polka, mazurka i tarantella dosežu svoj vrhunac.

Dvadeseto stoljeće donijelo je već u prvom desetljeću mnoge novosti kako u plesu, tako i u odijevanju. Uz već prisutni valcer, u Europu dolaze američki plesovi two-step, one-step, ragtime, boston i foxtrot te argentinski tango. Prije početka Drugog svjetskog rata prevladavaju latinoamerički plesovi. Nakon tog razdoblja ekonomski status značajno je narušen zbog čega je ples prešao u drugi plan neko vrijeme te se kasnije razvijaju lambeth walk, palais glide, conga i jive. Zatim su došli rock'n'roll i cha cha cha. Šezdesetih godina dvadesetog stoljeća twist preuzima vodstvo, uz njega su se plesali i madison, slop, hully gully, pony jerk, lambada te bossa nova.

Sedamdesetih godina pojavili su se plesovi koji se nisu zadržali među ljudima, poput shakea, slopa, soft beata, stepping outa, međutim otvaranja disco klubova ljudi su s radošću prihvatili. Osamdesetih godina dolazi do nastanka tzv. uličnih plesova kao što su breakdance, electric boogie, sala, rave te hip hop koji su pokrete našli u oponašanju gimnastičkih i akrobatskih pokreta, robotskih kretnji i električnih impulsa. (Bijelić, 2006).

Utjecaj Europe bio je vidljiv i u Hrvatskoj, poput srednjoeuropskog kulturnog utjecaja u nizinskoj i središ njoj Hrvatskoj te u mediteranskom dijelu, utjecaji jugoistoč ne Europe u gorskoj Hrvatskoj. Uz te utjecaje, mnogi su preuzeti od kultura koje su se našle na tim prostorima prije naseljavanja Hrvata, ponajviše u gorskim predjelima, jadranskoj obali, zaleđu i otocima. Srednjoeuropski utjecaji odražavaju se u parovnim plesovima poput mazurke, valcera, polke, raš pe, štejeriš a i furlana u sjeverozapadnoj, sjevernoj i središ njoj Hrvatskoj, Istri te Kvarneru. Iako su stariji naraš taji pokazivali slabije zanimanje za parovne plesove, pri kraju 19. stoljeća i u prvim desetljećima 20. stoljeća ti plesovi postaju dio hrvatske plesne kulture.

Neki srednjoeuropski parovnih plesova su se prilagodili starijem tradicijskom sloju i sklonosti plesanja u kolu zbog čega ih se ponekad mož e prepoznati u izvedbi npr. paraglajz koji je nastao od francuskog izvora u sisač koj Posavini (Mikulić, Prskalo i Runjić, 2007).

2.2. Podjela plesa

Plesove su mnogi autori podijelili na različite načine, ali svi se slažu na sljedeću podjelu plesu prema vrstama:

I. Narodni plesovi

II. Društveni plesovi

III. Umjetnički plesovi

Prvi navedeni, narodni plesovi, najstarija su narodna umjetnost, stvoreni su unutar nekog naroda te je sačinjen od svih njegovih karakteristika koje ga razlikuju od drugih naroda; odjeća, tradicija, običaji, vjera. Ove značajke se pomoću narodnih plesova kroz folklor pokušavaju sačuvati kroz nove naraštaje. Etnokoreologija proučava ples raznih naroda i njihova izražajna sredstva.

Bijelić (2006) navodi podjele s obzirom na:

- glazbenu pratnju (bez glazbene pratnje, sa glazbenom pratnjom bez vokalne pratnje, sa glazbenom pratnjom uz vokalnu pratnju, bez glazbene pratnje sa vokalnom pratnjom),
- vrstu plesa (solo ples, lese, ples u parovima, ples u trojkama, četvorkama),
- prema spolu (mješoviti, samo ženski, samo muški).

U Hrvatskoj najstariji dokazi o ovim plesovima potječu iz Trogira (13. stoljeće), u njima se spominju plesovi s mačevima koji su se izvodili za vrijeme Uskrsa, zatim u Istri u kojoj su se izvodili plesovi smrti, u Zadru i Dubrovniku kola.

Hrvatska folklorna baš tina obuhvaća velik broj plesova (jednostavne, slož ene, solo plesove, masovne), u najrazlič itijim prostornim oblicima; od jednostavnih ritmič kih do slož enih plesova neparnih ritmovima. Pojedini plesovi javljaju se u brojnim oblicima, a pojedincima je dopušteno viš e ili manje slobodno improvizirati u okviru određenog ritmič kog, prostornog i stilskog okvira. Stil ima vrlo važ nu ulogu, zbog čega se nekad gotovo identič ni ples prilično mnogo razlikovao svojim stilom od kraja do kraja (Ivančan, 1996 prema Bingula, 2017: 23).



Slika 2. Nastup narodnog plesa

Društveni plesovi pojavili su se kao oblik zabave vladajućeg sloja društva u kojima su sudjelovali svi uzvanici ili školovani plesači. Nastali su zahvaljujući narodnim igrama, a svoj procvat doživjeli su tijekom renesanse kao dvorski plesovi. Valja napomenuti kako je sportski ples nastao iz društvenih plesova. Lyndon (2007) prema Bingula (2017: 27) dijele društvene plesove na:

I. Standardne plesove (engleski valcer, bečki valcer, tango, slowfox i quickstep)

II. Lationameričke plesove (samba, rumba, cha cha cha, paso doble i jive)



Slika 3. Umjetnički ples

Zadnji su umjetnički plesovi koji su nastali kroz razvoj baleta te imaju značajke osnovne baletske tehnike, od 20. stoljeća su prisutni u obliku slobodnije baletske tehnike te su se postupno oslobodili u vidu stroge forme. Estetski doživljaj te koreografija prepoznatljivi su dijelovi ove vrste plesa.



Slika 4. Umjetnički ples

3. Karakteristike motoričkog razvoja djece

Okolina u kojoj se dijete nalazi znatno utječe na njegov rast i razvoj antropoloških obilježja. Đurović, Hraste i Matas (2009: 149) navode provedena istraživanja u kojima se ispostavilo kako djeca stječu navike tjelovježbe u predškolskoj dobi, a one im u budućnosti pomažu u razvoju zdrave i potpune osobnosti. Izuzetak su genetski čimbenici jer se na njih ne može mnogo utjecati, dok čimbenici poput prehrane i tjelesne aktivnosti djeluju na dijete, ali se na njih može djelovati na razvoj. Zbog toga je od velike važnosti s djecom od njihovog ranog djetinjstva poticati i provoditi pravilne tjelesne vježbe kako bi postigli skladan razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti te usvojili ista znanja i vještine.

Antropološka obilježja su organizirani i međusobno povezani sustavi osobina, sposobnosti i motorički znanja. To su antropometrijske osobitosti, motoričke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti, konativne osobine i socijalni status. Antropometrijske osobitosti govore o aktualnom morfološkom statusu čovjeka – rezultat su nasljeđa i adaptacije na utjecajem različitih faktora, posebno vježbanja i prehrane (Prskalo, 2001 prema Varjačić, 2018: 6).

Neljak (2009) prema Krmpotić, (2015: 21) faze motoričkog razvoja dijeli na sedam faza:

1. Refleksnih pokreta
2. Spontanih pokreta
3. Osnovnih pokreta i kretnji
4. Osnovne senzomotorike
5. Osnovnih gibanja
6. Preciznije motorike
7. Lateralizacije

prve dvije godine djetetova ž ivota

predškolska dob

Razlike koje se dobiju nakon mjerenja antropoloških značajki posljedica su nasljeđa te prilagodbe na različite uzroke iz okoline kao što su vježbanje i prehrana (poput tjelesnog

vježbanja koje ne utječe na visinu tijela; rast jednog sportaša i osobe koja se ne bavi sportom; plesna aktivnost može biti odlični operator u cilju promjene antropološkog statusa kod djece rane i predškolske dobi).

3.1. Motoričke sposobnosti

Motorika (lat. *motor:* pokretač) označava pravilan, jednolik i stalni ritmički tijek. Motorič ke sposobnosti uvjetno se definiraju kao latentne motorič ke strukture koje su odgovorne za praktič ki beskonač an broj manifestnih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati (Findak, Prskalo, 2004 prema Horvatinović, 2017: 496).

Prve dvije godine djetetova života vrlo su važ ne za razvoj motorike i samostalnosti jer ona djeluje izravno na psihički razvoj, potrebno je ponuditi mu kvalitetne poticaje kako bi ono moglo to ostvariti. U ranom djetinjstvu pokreti su neusklađeni, poput koordinacija pokreta ruku i nogu pri hodu koje je pravilna u samo 10% trogodiš nje djece, 50% č etverogodiš njaka te 80% šestogodiš nje djece.

Razvoj motorike izravno je uzrokovan nastanakom mijelinske ovojnice (mijelinizacija), procesom koji nakon druge godine djetetova života omogućuje zrelo funkcionalno živčano tkivo, a traje do otprilike desete godine života, zbog čega djeca do desete godine mogu nauč iti mnoge pokrete, kretnje i gibanja, ali ih ne mogu izvoditi sasvim usklađeno. (Neljak, 2009 prema Varjačić, 2018)

Vrste motoričkih sposobnosti su: snaga, brzina, gibljivost, ravnoteža, koordinacija te preciznost.

Kosinac (2011) prema Petešić (2017) opisuje praćenje razvojne motorike u ranoj dobi kroz tri sastavnice;

1) Spontana pokretljivost koja se procjenjuje se pomoću dva elementa: količ ine (spontanih pokreta) i vrstu pokreta (izmjenjujući, skladni, neskladni i voljni)

2) Pasivna pokretljivost, ona daje obavijest o mišićnoj napetosti i elastič nosti mekanih zglobnih struktura

3) Refleksi i reakcije – ispituju se refleksi i reakcije, ovise o djetetovoj dobi: neonatalno, vizualno, statič ko i dinamič ko.

3.2. Osnovni elementi plesa i psihomotorička obilježja djece

Osnovni plesni elementi su: uspravni stav, hodanje, trčanje, poskoci i skokovi. Plesom se potič u mišićni refleksi kojima se postiže stvaranje navike lijepog i pravilnog drž anja te samim tim zdravlju i estetici izgleda. Uspravno drž anje rezultat je biološ kog razvoja čovjeka i važ na je stavka u svakodnevnom životu, vjež banju i plesu.

Hodanje je osnovni oblik kretanja i osnova za druge oblike kretanja poput trč anja, ono je prirodni oblik kretanja u prostoru. Ono u plesu je u velikoj mjeri stilizirano; ispravni osjećaj prenoš enja tež ine razvija se raznim ritmič kim i metrič kim oblicima, njime pokazujemo brzinu i ritam, ali omogućuje dinamička izražavanja. U radu s djecom predškolske dobi osnovne aktivnosti koje se koriste u cilju razvoja koordinacije su iskoraci u stranu, unatraš ke, naprijed i različ ita brzina iskoraka, rad gornjih ekstremiteta koji se usklađuju s radom donjih ekstremiteta.

Kako bismo znali š to možemo oč ekivati od djeteta te koje su njegove mogućnosti s obzirom na dob, moramo znati da dijete 2 – 2,5 godine mož e vrlo kratko stajati na prstima te trčati punim stopalom i kratkim koracima. Dijete u dobi 2,5 – 3 god. mož e stajati na jednoj nozi nekoliko sekundi, zatim skoč iti s prve donje stube, penjati se po stubama koristeći noge naizmjenič no (uvijek spajajući noge na svakoj stubi). U dobi od 3 godine, ono može hodati na prstima, i dalje trč i ravnih stopala te se penje i silazi stubama koristeći jednu po jednu nogu. Sposobno je poskočiti s obje noge pet do deset puta te dva do pet puta na jednoj nozi. Od 5. godine dijete je sposobno poskoč iti, pri tome mijenjajući noge te skakanje u zrak do sedam centimetara.

Trč anje koristimo kao zamjenu hodanja za radnje poput brze promjene mjesta, a osnovna zadaća jest lijepo i usklađeno kretanje. Nakon 3,5 godine djeca se svjesno započinju zaustavljati i okretati za vrijeme trč anja, nakon 4. godine pokuš avaju galopirati, međutim ona to postižu tek u dobi od pet godina.

Skokovi se mogu izvoditi pomoću jedne ili obje noge, proces skoka sastoji se od odraza od tla, leta te doskoka pri čemu je naglasak stavljen na ravnotežu, koordinaciju te motoričke sposobnosti pojedinca. „Budući da se posturalni refleksi i reakcije ravnotež e u djece uspostavljaju relativno rano, to se drž i da su plesovi i plesno-ritmič ke strukture odlič no sredstvo za njihov razvoj“ (Kosinac, 2011 prema Petešić, 2017: 29).

Snaga poskoka slabija je od samih skokova što znači kako se lakše izvode, ali pokreću cijeli organizam te ih možemo zvoditi na razne načine - u mjestu, sa kretanjem u prostoru, u parovima. Svakako, prilikom izvođenja aktivnosti s djecom predškolske dobi treba obratiti pozornost na njihovu koncentraciju koja se nezadržava dugo, shodno time, vježbe i odmor bi se trebali brzo izmjenjivati (Petešić, 2017).

4. Važnost plesa kao kineziološke aktivnosti

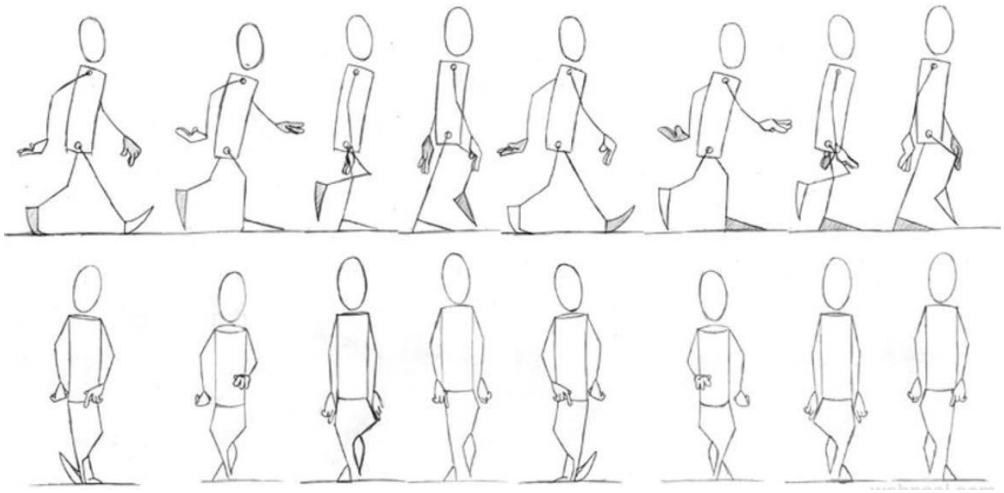
Tijelo poput čarobnog uređaja ima svoje funkcije koje omogućavaju motoričke radnje. Glava upravlja tim pokretima jer su upravo u njoj smješteni centri u kojima primamo informacije. Ona se okreće prema izvorima podražaja kako bi vidjeli što se zapravo događa. Pomoću nje pokazujemo svoja mišljenja i emocije: kontrolirani i nekontrolirani pokreti odaju naše raspoloženje, osjećaje i stanja u kojima se nalazimo. Uz te pokrete, slijede i izrazi lica kojih često nismo svjesni, a oni pokazuju naše psihičko i fizičko stanje, osim u onim situacijama u kojima ih ponekad uspijemo prikriti. U plesu se upravo pokretima glavom i izražavanjem osjećaja licem nadograđuju pokreti koji se izvode; u slobodnim gibanjima lice poprima vedar izraz, a kod snažnih pokreta napete mišiće lica. Kod djece prirodna mimika lica odraz je pokreta.

Vrat okreće glavu te uvjetuje pokrete. Trupom se izražava estetika pokretanja, dok je struk ishodište pokreta koji prosljeđuje pokrete iz donjeg dijela tijela u gornji dio. Ramenima se mogu iskazati snažniji osjećaji, on nam nudi veliki spektar izražajnih mogućnosti. Pokreti koje se izvode sa zdjelicom ovise, naravno, o njenoj razgibanosti koja bi trebala biti na istoj razini kao i razgibanost ramena, kako bi to bilo moguće ostvariti djeci se mora omogućiti što češće sjediti na tlu prekriženih nogu ili raširenih koljena koja su sklopljena. Na nogama je naslonjen najteži teret, one moraju prenositi tijelo (hodanje, trčanje, skokovi, okreti).

Hodanje je karakteristično za svakog čovjeka poput rukopisa, Maletić (1983) navodi kako djecu treba poticati da promatraju hod druge djece i ljudi te im objasniti kako nastaje korak odnosno pravilan način hoda.

Hod se može gledati sa mehaničkog, fizičkog i psihološkog stajališta;

- Mehanički ovisi o gibanju nogu, načinu prijenosa težina tijela, položaju nogu, sukretnjama te držanju trupa.
- Fizičko stajalište ovisi o tjelesnoj građi i kondiciji.
- Psihološko stajalište odraz je temperamenta, raspoloženja, unutarnjeg stanja čovjeka. Mogu se čak održavati socijalna i ekonomska stanja te radne navike.



Slika 5. Različite vrste hodanja

Simbolički govor ruku najvidljiviji je u indijskim klasičnim plesovima, europski plesovi nisu do te mjere koristili ruke za iskazivanje osjećaja, ali se njima izražavaju geste koje pridonose apstraktnom značaju plesa.

4.1. Utjecaj plesa na socijalni razvoj

Kognitivne ili spoznajne sposobnosti služ e za prepoznavanje, primanje, prijenos i obradu informacija iz okoline, odnosno obrada podataka pomoću percepcije. Zbog toga, svaka naša tjelesna aktivnost, samim time i ples, potič e razvoj kognitivnih sposobnosti uz navedene motoričke sposobnosti.

Prskalo i Sporiš (2016); Sibley i Etnier (2003) prema Petešić (2017: 19) navode kako je utvrđena povezanost između tjelesne aktivnosti i kognitivnog funkcioniranja, odnosno kako tjelesna aktivnost pozitivno utječ e na proces uč enja, ali ne samo motorič kih i teorijskih kineziološ kih informacija. Za vrijeme aktivnosti plesa razvijaju se spoznajne sposobnosti pri usvajanju novih plesnih koraka (pamćenje, brzina percepcije, sposobnost povezivanja cjelina). „Kroz vježbe i plesne igre koje zahtjevaju koriš tenje maš te razvija se vizualizacija kao sposobnost stvaranja slika unutar naš eg uma“ (Petešić, 2017:20).

Zbog svojeg cjelovitog utjecaja znač ajno pridonosi uravnotež enosti mentalnih i motorič kih sposobnosti, i svojim raznovrsnim sadrž ajima pridonosi dobrom raspolož enju, potič e ili smiruje emocije, a glazba je dodatni poticaj za spontana ritmič ka gibanja koja pridonose kreativnoj djelatnosti (Lovrenović, 2016: 33).

Osim navedenih utjecaja na kognitivne sposobnosti, ples utječe i na socijalizacijski proces djece, dijete uči vrijednosti zajednice i društva u kojemu se nalazi te je u interakciji s vršnjacima i općenito djecom; djeca nerijetko odluče upisati ples i druge aktivnosti upravo zato što su njihovi prijatelji ili školske kolege već upisani u iste. Nadalje, djeca lakše iskazuju vlastite osjećaje, stječu osjećaj pripadnosti grupi te se uče prilagođavati izazovima situacija koje se nađu pred njima (primjer takvih situacija su natjecanja koja djeca vole). (Petešić, 2017).

4.2. Utjecaj plesa na emocionalni razvoj

Emocionalni razvoj djeteta jedan je od najvažnijih procesa razvijanja osobnosti, on je rezultat međusobnog utjecaja nasljednih mehanizama na reagiranja na emocionalne situacije i procesa socijalizacije djeteta u obitelji te u neposrednoj okolini. (Perović, 2018) Tjelesne aktivnosti potiču razvoj samopoštovanja koje je najveća dobrobit kreativnog plesa (učenjem i razvijanjem vještina jačaju samopouzdanje jer mogu izvoditi aktivnost), pozitivnih moralnih osobina poput smjelosti, upornosti, ustrajnosti, discipliniranosti, poš tenja, kulturnog ponaš anja i drugih.

Trajkovski, Bugarin i Kinkela (2015) prema Grinner (2018) navode utjecaj plesa na razvoj pozitivnih emocija te smanjenje anksioznost i depresivnih raspolož enja. Također, on omogućuje umjetnič ko i kreativno izraž avanje, razvoj moralnih kvaliteta te formiranje druš tvenih vrijednosti.

5. Kreativnost i razvoj dječjeg stvaralaštva

Pojam kreativni ples odnosi se na tjelesne aktivnosti kojima se izražavaju unutarnje emocije i misli. Izražavanje kroz ples i pokret čini važnu stavku u životu djeteta, djeci je važna svijest o njima samima kao bićima koja rastu i razvijaju se. Dimondsteinu (1971) navodi kako je on interpretacija djetetovih ideja, osjećaja i senzornih dojmova izraženih simbolički u formama pokreta jedinstvenom uporabom tijela. Poučavanje kreativnog plesa omogućuje odgajatelju pronalaženje dijela djetetove osobnosti u kojoj se nalazi stvaralaštvo, a ne samo izvođač (osmišljavaju se vlastite pokreti, odnosno nema unaprijed zadane plesne strukture). Kreativni ples razlikuje se od drugih plesova smišljanjem, provođenjem i spontanošću. Dijete je jedini izvor vrednovanja, uzimajući u obzir da se prilikom izvođenja ne razlikuje „točno“ od „netočnog“. Cilj kreativnog plesa jest simultano stimulirati razvoj kognitivnih, emocionalnih i kinestetičkih sposobnosti djece rane i predškolske dobi istražujući vlastitu maštu i kreativnost, dijete ima priliku improvizirati, pronalaziti kreativna rješenja. (Malada, Jukić i Čavala, 2017)

Ovakav ples može se predstaviti na različite načine, na primjer odgajatelj može plesati zajedno s djecom, ali i samo ponuditi poticaje i promatrati ih. Međutim, provođenje kreativnog plesa u radu s djecom tek je u nastajanju te se o njemu što može naći sa znanstvenog i stručnog stajališta, nedovoljan broj radova i knjiga koji upućuju na ulogu i mogućnosti primjene kreativnog plesa rezultiralo je izostajanjem istoga u odgojno-obrazovnom sustavu. (Malada i sur, 2017)

5.1. Plesna dramatizacija

Plesna dramatizacija jest plesna djelatnost u kojoj se pojedinac izražava pokretom iz doživljavanja određene priče, doprinosi cjelovitom razvoj djeteta i osobnosti tako što integrira sve obrazovnog područja u jednu funkcionalnu cjelinu. Provodi se pomoću pripovijetki o određenom događaju; polazište priče se jezično izražava i povezuje kretanje kako bi se olakšalo doživljavanje i pamćenje. Tijek i nastajanje plesne dramatizacije provodi se pomoću improvizacije, postupka izbora, fiksacije i oblikovanja konačnog

uratka. Kostimi, lutke, glazbala i drugi poticaj dopuštaju lakše uživljavanje, kao i instrumentalna glazba (Braković, 2015).



Slika 6. Kreativni ples djece s maramama

5.2. Primjena kreativnog plesa u radu s djecom predškolske dobi

Prilikom organizacije kreativnog plesa u odgojno-obrazovnoj skupini, odgajatelji trebaju uzeti u obzir individualnost svake dobne skupine, tako djeci predškolske dobi treba nuditi poticaj za vježbanje vještina i mogućnosti ponavljanja. Vježbe trebaju nuditi nekoliko oblika iste vježbe kako ponavljanja ne bi dovela do nezainteresiranosti. Aktivnost pokreta je važna za djecu isto kao umjetnost i drugi predmeti, jer u aktivnostima kretanja mala djeca stječ u vještine, znanja i stavove koji im pomažu otkriti i razumjeti svoje tijelo i njihove fizič ke sposobnosti i ograničenja (Pavković, 2019: 12).

Gerš ak (2012) prema Tomić (2019) opisuje kreativni ples kao metodu pouč avanja kojom se uč enike potiče na razgovor, stvaranje, opuš tanje i uč enje pomoću raznih didaktič kih, socijalnih i smirujućih igara u čijem je središtu pokret, odnosno ples. Za izvedbu kreativnog plesa nisu potrebni mnogi rekviziti, već se može raditi s većinom onih koji se mogu naći u odgojno-obrazovnoj ustanovi. Nadalje, on se može planirati i organizirati kako bi mogla sudjelovati djeca s posebnim potrebama kako bi ona, kao i ostala

djeca mogla pristupiti pokretu na vlastiti nač in – onaj u skladu s njihovom maš tom i sposobnoš ću (Tomić, 2019).

Ozračje i raspoloženje prilikom izvođenja kreativnog plesa ovisi o nač inu na koji ga se predstavi jer odgajatelj treba biti svjestan što djeca žele te ih mora znati motivirati. Suš anj (2014) prema Perović (2018), napominje kako se u radu s djecom od pete do sedme godine koristi improvizacija.

6. Uloga odgajatelja u poticanju izražavanja kroz kreativni ples

Kako bi se djetetovi osjećaji mogli razumjeti, odgajateljeva uloga jest promatrati djecu u njihovim svakodnevnim aktivnostima, samo pomoću promatranja biti će u mogućnosti pratiti djetetove aktivnosti, stjecati uvid u znanju djece o svijetu koji ih okruž uje kao i na nač in na koji ga oni dož ivljavaju. Ishodište odgajateljeva kvalitetnog odgojno-obrazovnog djelovanja jest uvid u trenutač no znanje i razvojni stupanj djece; ne ovisi o područ ju u kojem odgajatelji prate proces ili o uč enju djece jer je taj proces uvijek vjerodostojno stvaralaštvo djece - svoje znanje djeca stvaraju temeljeći se na vlastitim aktivnosti u bogatom i poticajnom okruž enju.

U radu s djecom istič e se potreba da se uč enje uč ini vidljivim sluš anjem i promatranjem njihovih aktivnosti, š to zahtijeva razumijevanje ne samo verbalnog nego i mnogih drugih simbolič kih iskaza djece (Slunjski, 2008 prema Nurkić, 2014: 16). Nadalje, odgajatelji moraju biti svjesni kako dječje aktivnosti mogu biti kvalitetne te imati smisla djeci onda kada odgajatelj u njoj ne sudjeluje. Aktivnosti djece trebaju se promatrati s usmjerenoš ću na proces, a ne na krajnji rezultat.

7. Dosadašnja istraživanja

U radu Usvajanje plesnih struktura djece predš kolske i mlađe š kolske dobi autorice Griner (2018) provedeno je istraž ivanje u vremenu od tri mjeseca, odnosno 25 sati kroz program plesnih radionica za djecu predš kolskog i mlađeg š kolskog uzrasta (djevojčice u dobi od 4 do 8 godina) kako bi se utvrdio utjecaj plesnih radionica na usvajanje znanja iz različ itih plesnih struktura (engleski valcer, beč ki valcer, salsa i bachata). Dobiveni rezultati potvrdili su primjerenost plesnih aktivnosti za djecu predš kolske i mlađe š kolske dobi, a djeca su pokazala iznimno veliku razinu usvojenosti plesova.

Marić i sur. (2014) svoje istraživanje Uloga odgajatelja u poticanju dječ je ekspresivnosti pokreta na poticaj instrumentalne glazbe provele su nad četrnaestero djece rane i predškolske dobi. Djeca su iz redovnog programa odgojno-obrazovne ustanove te rane š kolske dobi uključ ene u izvanš kolski edukacijski program scenske igraonice. Po završetku istraživanja oočene su razlike između polaznika izvanš kolskog edukacijskog programa koji su glazbeni doživljaj svjesnije shvaćali i djelovali od djece iz redovnog programa.

Mihaljević i sur. (2007) u svom istraživanju „ Motoričke sposobnosti u trbušnom plesu kod učenica osnovne škole“ su željeli utvrditi međusobno uvjetovanost motoričkih sposobnosti i uspjeha u trbušnom plesu kod sve ukupno 96 učenica petog i šestog razreda osnovne škole mjereći ih na početku i na kraju školske godine. U prvom mjerenju pet faktora (mišićno-aerobna izdržljivost, snaga nogu, koordiniranost pokreta ruku i nogu i agilnost, eksplozivnost ruku s brzinom i koordinacijom tijela, fleksibilnost te integracija eksplozivnosti nogu s ravnotežom) dokazalo se da su najbolji prediktori uspjeha u trbušnom plesu oni odgovorni za regulaciju mišićnog tonusa, te faktor koji integrira snagu nogu, koordiniranost frekvencije pokreta ruku i nogu i agilnost. U drugom istraživanju najbolji prediktor uspjeha jest koordinacija u ritmu te faktor kojeg definira repetitivna snaga nogu i trupa.

Srhoj i sur. (2008) proveli su istraživanje pod nazivnom Utjecaj motorič kih sposobnosti na uč inkovitost izvođenja orijentalnog plesa kod 15-godiš njih uč enica, u kojem su sudjelovale učenice srednje škole (njih 80-ero). Željela se utvrditi povezanost osnovnih motorič kih sposobnosti (koordinacija tijela, agilnost, ravnotež a, frekvencija pokreta,

koordinacija u ritmu, eksplozivna snagu i fleksibilnost) s uspješ noš ću u ostvarivanju elementa orijentalnog plesa val. Analizom rezultata provedenog istraživanja zapaž eno je da varijable znač ajno ne odstupaju od normalne distribucije te se utvrdilo kako će uč enice koje imaju bolju koordinaciju u ritmu i sposobnost neritmič kog bubnjanja biti uspješ nije u izvođenju tehnič kog elementa val rukama kao dijela orijentalnog plesa.

U istraživanju Utjecaj motoričkih sposobnosti na uspjeh u trbušnom plesu učenica srednje škole“ autori Srhoj i sur. (2008) istražuju povezanost određenosti motoričkih sposobnosti i uspjeha u trbušnom plesu među učenica srednje škole (od prvog do četvrtog razreda) u dobi od 15 do 18 godina. Vrednovalo se devet elemenata trbušnog plesa, različito za svaki razred, a regresijskom analizom pokazalo se kako je kod učenica 1. i 2. razreda najbolji prediktor uspjeha u trbušnom plesu bio čimbenik fleksibilnosti, dok je kod učenica 3. i 4. razreda najbolji prediktor uspjeha čimbenik koordinacije u ritmu.

Mihaljević i sur. (2017) u svom radu pod nazivom „Primjena ekspertnog sustava za otkrivanje talenata u plesu“ ispitali su 93 uč enice završ nih razreda srednje škole prosječ ne dobi od 17,5 godina. Prvi subuzorak od 74 ispitanice sačinjavale su uč enice koje se nisu nikada bavile sportskim aktivnostima, a drugi od 19 ispitanica koje su se organizirano u okviru sportskih klubova bavile plesom u trajanju od najmanje tri godine. Cilj istraživanja bio je izvrš iti procjenu sustava provjerom ispitanica, odnosno prepoznavanje uč enica koje se bave i ne bave plesom kako bi se dobila informacija o prognostič koj valjanosti u prepoznavanju ovog sporta, 71% učenica koje se bave njime sustav je predlož io ples među tri prvorangirana sporta, a u neplesač ica i nesportaš ica 26% sluč ajeva.

Malada i sur. (2017) proveli su istraživanje „Pouzdanost i valjanost novokonstruiranih testova koordinacije u ritmu“ nad 40 studenata dobi od 20 do 22 godine od kojih je desetero pohađalo aktivnost plesa, kako bi mogli utvrditi metrijske karakteristike testova za procjenu koordinacije u ritmu (test pljeskanja, ritma nogu i križanja nogu). Utvrđene su znač ajne razlike te su studenti plesač i postigli bolje rezultate od neplesač a u sva tri testa.

8. Zaključak

Tjelovježba kojom se započinje od ranog djetinjstva te općenito predš kolske dobi pozitivno utječ e na rast i razvoj djeteta, upravo je zato potrebno od najranijeg djetinjstva započ eti s ispravnim tjelesnim vjež banjem koje će biti usmjereno ka usvajanju novih motorič kih znanja te vješ tina, a kasnije i usavršavanju.

Ples se treba temeljiti na prirodnim pokretima, š to je bitno za dječ ji razvoj. Pomoću narodnih plesova djeca se najlakš e upoznaju s posebnostima, tradicijama, kulturom, običajima i obilježjima krajeva iz kojih su ti plesovi te dobivaju poticaj za oč uvanje vlastite kulture.

Nadalje, on je primjerena aktivnost za djecu predš kolske i š kolske dobi i zbog oč uvanja zdravlja i poboljš anja kvalitete ž ivota – osiguravajući redovitu tjelesnu aktivnost potrebnu za pravilan rast i razvoj organizma djetetu povoljno djeluje na razvoj antropološ kih karakteristika.

Zahvaljujući mnogim mogućnosti uporabe pokreta, ritma i glazbe u poticanju i razvijanju kreativnosti kod djece, prijeko je potrebno već od predš kolske dobi poticati djecu na aktivnu suradnju u stvaralač kom procesu pomoću primjerene glazbe i glazbenih aktivnosti.

Literatura

1. Babin, J., & Vlahović, L. (2001). Utjecaj nekih motoričkih sposobnosti na uspjeh u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. *Programiranje opterećenja u području edukacije, sporta i sportske rekreacije*, 101. Pristupljeno 25.6.2020.
2. Bijelić, S. V. (2006). Plesovi. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta
3. Bingula, K. (2017). Plesne strukture (Doctoral dissertation, University of Pula. Faculty of Educational Sciences.). URL = https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:983463 Pristupljeno 2.5.2020.
4. Boroša, I. (2017). Glazbene aktivnosti u dječjem vrtiću i jaslicama "Duga" Umag (Doctoral dissertation, University of Pula. Faculty of Educational Sciences.). URL = https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:962374 Pristupljeno 30.4.2020.
5. Braković, G. (2015). Korelacija glazbe, pokreta i plesa (Doctoral dissertation, University.of.Pula..Faculty.of.Educational.Sciences.)..URL.=.https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A90/datastream/PDF/view Pristupljeno 25.6.2020.
6. Cvenić, J. (2007). Neke metrijske karakteristike testa za procjenu koordinacije. Zbornik.radova,.16,.415,419..URL.=..https://www.hrks.hr/skole/16_ljetna_skola/66.pdf.Pristupljeno.1.5.2020.
7. Čavala, M., Malada, D., & Zagorac, M. **(**2017**).** Kreativni ples kao kineziološki operator u razvoju motoričkih sposobnosti djece rane i predškolske dobi.
8. Griner, V. (2018). Usvajanje plesnih struktura djece predškolske i mlađe školske dobi (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of.Education.)..URL.=.https://repozitorij.foozos.hr/islandora/object/foozos:599/datastream/PDF/download Pristupljeno 2.5.2020.
9. Hraste, M., Đurović, N., & Matas, J. (2009). Razlike u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova, 18, 149-153. URL = https://www.hrks.hr/skole/18_ljetna_skola/149-153.pdf Pristupljeno 5.5.2020.
10. Horvatinović, S. Motoričke sposobnosti dojenčadi i djece u ranom djetinjstvu, 496-500. URL = https://www.hrks.hr/skole/17_ljetna_skola/496-500.pdf Pristupljeno 25.6.2020.

11. Kostelac, B. (2003). Plesogram: Cjelovit način zapisivanja hrvatskih narodnih plesova. Narodna umjetnost: hrvatski časopis za etnologiju i folkloristiku, 40(2), 133-151. URL = https://hrcak.srce.hr/27797 Pristupljeno 3.5.2020.
12. Krmpotić, M. (2015). Motorički razvoj djece predškolske dobi(Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Kinesiology. Department of General and.Applied.Kinesiology.)..URL.=.https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif%3A49/datastream/PDF/view Pristupljeno 25.6.2020.
13. Lovrenović, M. (2016). Plesne strukture u predškolskom odgoju (Doctoral dissertation, University of Pula. Faculty of Educational Sciences.). URL = https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:426159 Pristupljeno 1.5.2020.
14. Malada, D., Jukić, J., & Čavala, M. (2017). Reliability and validity of tests aimed at evaluation of rhythm–coordination, (Faculty of Kinesiology, University of Split.).
15. Maletić, A. (1983). Pokret i ples: teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti pokreta. Zagreb: Kulturno prosvjetni sabor Hrvatske.
16. Maletić, A. (1986). Knjiga o plesu. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
17. Marić, M., & Nurkić, D. (2014). Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen.stručnjacima.i.roditeljima, 20(75),.16-18..
URL.= https://hrcak.srce.hr/159076 Pristupljeno 6.5.2020.
18. Mihaljević, D., Rogulj, N., Čavala, M., Srhoj, L., & Foretić, N. Primjena ekspertnog sustava za otkrivanje talenata u plesu.
19. Mihaljević, D., Srhoj, L., & Katić, R. (2007). Motor abilities at belly dance in elementary female schoolers. Collegium antropologicum, 31(3), 817-822.
20. Mikulić, M., Prskalo, I., & Runjić, K. (2007). Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta. 16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, 455-459. URL = http://hrks.hr/skole/16_ljetna_skola/73.pdf Pristupljeno 1.5.2020.
21. Motorika. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2020. http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=42126 Pristupljeno 3. 5. 2020.
22. Nović, P. (2017). Motoričke sposobnosti i kineziološka aktivnost djece predškolske dobi (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education.).
23. Marić, M., & Nurkić, D. (2014). Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece

namijenjen.stručnjacima.i.roditeljima, 20(75),.16-18..URL.= https://hrcak.srce.hr/159076 Pristupljeno 25.6.2020.

24. Pavković, A. (2019). Glazbeni doživljaj djece kroz pokret i ples (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education. Chair of Arts.). URL = https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:653166 Pristupljeno 25.6.2020.
25. Perović, M. (2018). Razvoj pokreta i ritma kod djece predškolske dobi (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education.).
26. Petešić, I. (2017). Utjecaj plesa na antropološki status djece (Doctoral dissertation, University.of.Pula..Faculty.of.Educational.Sciences.)..URL.= https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:233922 Pristupljeno 4.5.2020.
27. Simeon, K. (2018). Plesne aktivnosti djece predškolske dobi (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Education.). URL = https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:141:600114 Pristupljeno 30.4.2020.
28. Srhoj, L., Mihaljević, D., & Naumovski, A. (2008). The impact of motor abilities on efficiency of oriental dance performance in fifteen-year-old students.
29. Srhoj, L., Mihaljević, D., & Jukić, J. (2008). The impact of motor abilities on belly dance.performance.in.female.highschool.students. Collegium.antropologicum, 32(3), 835-841.
30. Šumanović, M., Filipović, V., & Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, 51(14), 40-45. URL = https://hrcak.srce.hr/25067 Pristupljeno 1.5.2020.
31. Šumar, M. (2018). Ples i njegov značaj u suvremenoj kulturi(Doctoral dissertation, University of Pula. Department of Interdisciplinary, Italian and Cultural Studies.). URL = https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:695513 Pristupljeno 1.5.2020.
32. Tomić, A. (2019). Poticanje kreativnosti kroz pokret u razrednoj nastavi (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Humanities and.Social.Sciences.)..URL.=.https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:745804 Pristupljeno 25.6.2020.
33. Varjačić, N. (2018). Razlike u antropološkim obilježjima djece u predškolskoj ustanovi s obzirom na odgojnu skupinu (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer.University.of.Osijek..Faculty.of.Education.)..URL.= https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:141:033135 Pristupljeno 3.5.2020.

Popis ilustracija

Slika 1. Ilustracija pećinske slike sa motivima plesa suncu (Izvor: https://www.istockphoto.com/vector/prehistoric-cave-painting-shaman-sun-dance-gm165738811-13415084 pristupljeno 1.5.2020.)

Slika 2. Nastup narodnog plesa (Izvor: http://www.tjedno.hr/u-ljetnoj-skoli-folklora-uce-plesove-panonskog-podrucja/ pristupljeno 8.5.2020.)

Slika 3. Društveni ples (Izvor: https://www.djakovo.hr/index.php/vijesti/item/3001-savjet-mladih-grada-dakova-organizira-plesni-tecaj-drustvenih-plesova pristupljeno 8.5.2020.)

Slika 4. Umjetnički ples (Izvor: https://www.vecernji.hr/kultura/s-ponosom-proslavljen-dan-hrvatskog-baleta-1205982 pristupljeno 8.5.2020.)

Slika 5. Različite vrste hodanja (Izvor: https://webneel.com/walk-cycle-animation pristupljeno 3.5. 2020.)

Slika 6. Kreativni ples djece sa maramama (Izvor: https://www.kodalycrafts.com/post/2019/06/21/the-lion-sleeps-tonight-a-scarf-dance pristupljeno 25.6.2020.)