Utjecaj dječje polke za motorički razvoj djece predškolske dobi

Turčinov, Bernarda

Master's thesis / Diplomski 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:172:924331

Rights / Prava: In copyright

Download date / Datum preuzimanja: 2021-05-13

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of humanities and social sciences
SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET

BERNARDA TURČINOV

UTJECAJ DJEČJE POLKE ZA MOTORIČKI RAZVOJ DJECE
PREDŠKOLSKE DOBI

DIPLOMSKI RAD

UTJECAJ DJEČJE POLKE ZA MOTORIČKI RAZVOJ DJECE
PREĐŠKOLSKE DOBI

Studentica: Bernarda Turčinov
Mentorica/Komentorica: dr. sc. Dodi Malada / dr. sc. Tea-Tereza Vidović Schreiber

Split, rujan 2020.
**SADRŽAJ**

1. **UVOD** ......................................................................................................................................................... 1
2. **TJELESNI RAST I RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLJSKE DOBI** ................................................................. 2
   2.1 Antropološka obilježja ................................................................................................................................. 3
      2.1.1 Morfološke (antropometrijske) karakteristike ..................................................................................... 4
      2.1.2 Funkcionalne sposobnosti .................................................................................................................... 4
      2.1.3 Motoričke sposobnosti .......................................................................................................................... 5
   2.2 Razvoj motorike s obzirom na pojedino razvojno razdoblje ................................................................. 6
      2.2.1 Dijete u dobi od 2 do 3 godine ............................................................................................................. 7
      2.2.2 Dijete u dobi od 3 do 4 godine .............................................................................................................. 8
      2.2.3 Dijete u dobi od 4 do 5 godina .............................................................................................................. 8
      2.2.4 Dijete u dobi od 5 do 6 godina ............................................................................................................. 9
      2.2.5 Dijete u dobi od 6 do 7 godina ............................................................................................................ 10
   2.3 Tjelesna aktivnost i njezin utjecaj na rast, razvoj i zdravlje djeteta ...................................................... 11
      2.3.1 Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djeteta ..................................................................................... 11
3. **PLES KAO POKRET** ......................................................................................................................................... 14
   3.1 Ples i igra .................................................................................................................................................. 16
   3.2 Utjecaj plesa na pojedine sposobnosti kod djece .................................................................................... 17
      3.2.1 Utjecaj plesa na funkcionalne sposobnosti ....................................................................................... 17
      3.2.2 Utjecaj plesa na motoričke sposobnosti ............................................................................................... 17
   3.3 Plesne vrste kao mogući sadržaji plesnih struktura u radu s djecom .................................................... 19
      3.3.1 Narodni plesovi .................................................................................................................................. 19
      3.4 Kinetografija .......................................................................................................................................... 21
4. **POLKA** .......................................................................................................................................................... 23
5. **ANALIZA PLESNE AKTIVNOSTI “CUKAS DRIKOS” PROVEDENE U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI** 27
6. **DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA** .................................................................................................................. 31
7. **ULOGA ODGAJATELJA** ............................................................................................................................ 34
8. **ZAKLJUČAK** ................................................................................................................................................. 36
9. **LITERATURA** .............................................................................................................................................. 37
1. **UVOD**

Tema ovog rada izabrana je kako bi se osvijestila važnost integriranja plesnih aktivnosti u odgojno-obrazovne ustanove, u ovom slučaju narodnog plesa - dječje polke te kako bi se istakla važnost njihovog utjecaja na cjelokupni dječji razvoj s naglaskom na motorički razvoj. Samim tim cilj ovog rada je motivirati odgajatelje i sve one koji rade s djecom na provođenje ovakve vrste aktivnosti u ustanovama predškolskog odgoja. Tako bi ples postao sredstvo kojim bi se dijete moglo svakodnevno, slobodno i nesputano izražavati te se kroz radost i zadovoljstvo tjelesno i duhovno razvijati, istovremeno pobuđujući osjećaj poštovanja prema kulturi svakog naroda.

U prvom dijelu rada ukratko je opisan tjelesni rast i razvoj djece. Naglasak je stavljen na antropološki status i razvoj motorike u pojedinoj dobi kako bi se dobio detaljan uvid u razvojne mogućnosti djece i njihove sposobnosti pa se tako uputilo na ona područja na koja se tjelesno plesnom aktivnošću može utjecati.

U drugom dijelu rada naglašava se kako je važno osvijestiti osjećaje koje pokret izaziva u pojedinca kako bi došlo do potpunijeg shvaćanja i doživljavanja pokreta kao umjetnosti. Nadalje, plesna aktivnost opisana je kao najprimjerenija aktivnost za dijete predškolske dobi, jer ima pozitivan utjecaj na njegov cjelokupni razvoj i u njemu pobuđuje zadovoljstvo i veselje pri pokretanju vlastitoga tijela.

U trećem dijelu rada govori se o obradi plesnih vrsta koje se mogu primjenjivati u radu sa djecom, a naglasak je stavljen na narodne plesove.

U četvrtom dijelu rada navodi se važnost zapisivanja plesova, opisuje se narodni ples polka nakon čega je analizirana provedena plesna aktivnost latvijskog narodnog plesa „Cukas drikos“, koji je naveden opisno i u kinetogramu, te opisan njezin utjecaj na motorički razvoj djece.

Rad završava zaključnim razmišljanjem u kojemu su sažeto navedeni bitni zaključci prethodnih poglavlja.
2. TJELESNI RAST I RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Djetinjstvo je razdoblje brzog i složenog razvoja te utječaju iz ranog djetinjstva utječu na kasniji razvoj. Naime, kako bi djetetu osigurali optimalne uvjete za razvoj, trebamo poznavati karakteristike razvoja, redoslijed faza i značajke djeteta u svakoj fazi. Optimalni uvjeti podrazumijevaju materijalni okoliš (prostor, predmeti, igračke, glazba, govor odraslog) i socijalnu okolinu (emocionalni odnosi djeteta i odraslih, društvo vršnjaka, dostupnost odrasle osobe, glasovna, verbalna i govorna komunikacija, igra djeteta s odraslima i vršnjacima) (Kosinac, 2011). Prirodni biološki razvoj čovjeka je stalan proces koji se odvija po svojim zakonitostima u kojem se pojedini dijelovi razlikuju i sazrijevaju posebnim tempom u različito vrijeme. Ti dinamički procesi rasta i razvoja odvijaju se od začeća do pune zrelosti po ustaljenom redoslijedu, koji je približno isti kod svih ljudi. Rast je definiran kao kvantitativno povećanje, odnosno povećanje veličine nekog organizma ili njegovih dijelova. Kod zdravog djeteta rast je savršeno programiran, biološki reguliran i prema svom genetskom potencijalu usmjeren prema cilju (Kosinac, 2011). Rast tijela u ranoj i predškolskoj dobi odvija se uz velike i brze promjene i vrlo je snažan (Vlašić i sur., 2016). Razvoj je definiran kao kvalitativna promjena organizma ili organskih sustava, tj. njihovo sazrijevanje te stjecanje sposobnosti, mogućnosti brže prilagodbe na stres, postizanje slobode u stvaralačkom izazovu te preuzimanje maksimalne odgovornosti.

Razvoj djeteta ujedno označava promjene u tijelu djeteta od rođenja do početka adolescencije (Kosinac, 2011). Razvoj također podrazumijeva cijeli niz promjena u osobinama, sposobnostima i ponašanju pojedinca – djeteta zbog kojih se ono mijenja i tako postaje sve veće, sposobnije i prilagodljivije. Redoslijed razvojnih stadija jako je važan, ali se kod svakog djeteta razlikuje te mu svako dijete daje individualni pečat (Starc i sur., 2004). “Normalan rast i razvoj je uvjet zdravlja u tijeku razvojnog razdoblja i osnova za kasniji život” (Kosinac, 2011:12). Na rast i razvoj utječu mnogi unutarnji (endogeni) i vanjski (egzogeni) faktori. Tako osim genetske predispozicije na rast i razvoj utječu vanjski faktori kao što su klima, bolesti, stupanj uhranjenosti i tjelesna aktivnost (Kosinac, 2011).
2.1 Antropološka obilježja

Razne znanstvene discipline proučavaju razvoj čovjeka. „Sva saznanja o čovjeku objedinjuje antropologija, koja se najčešće definira kao znanost o čovjeku u vremenu i prostoru“ (Pejčić, 2005:9). Kako se svaki čovjek gleda kao cjelina, tako se i zakonitosti razvoja ljudskoga bića objašnjavaju integralno. Antropološka obilježja su sustavi svih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija i njihove međusobne relacije (Pejčić, 2005) te je zato poznavanje antropoloških obilježja pojedinca temelj sigurnog, kvalitetnog i svrhostivog rada u edukaciji, sportu i rekreaciji (Tomljenović i sur., NG). Od neprocjenjive je važnosti da djeca od najranije dobi započnu s pravilnim tjelesnim vježbanjem koje će prije svega biti usmjerenako skladnom rastu i razvoju, razvoju osnovnih motoričkih sposobnosti te usvajanju i usavršavanju osnovnih motoričkih znanja i vještina (Hraste i sur., 2009). Kako bi se potakao razvoj antropoloških obilježja, djeci treba ponuditi što više atraktivnih sadržaja, prilagoditi ih njihovoj dobi, stupnju njihovih osobina i sposobnosti, razini njihovih motoričkih znanja i dostignuća, odnosno treba se omogućiti svakom djetetu da se taj razvojni proces odvija u skladu s aktualnim stanjem njegovog antropološkog statusa (Džibrić i sur., 2011). Predškolsko razdoblje idealno je za transformaciju antropološkog statusa djeteta i usvajanje motoričkih struktura za što su plesni sadržaji izvrsno sredstvo (Vlašić i sur., 2016). Kako bi vježbanje u radu s djecom bilo korisno, tj. vrijedno provođenja, vježbanje i učenje motoričkih znanja trebalo bi se provoditi u skladu s procjenom stupnja razvoja antropoloških obilježja djece te primjerenosti njihovoj dobi (Neljak, 2009). Odgajatelj bi trebao djeci, pri opisivanju plesnih vježbi, struktura i pokreta koristiti uspoređbe s djeci bliskim predmetima ili životinjama (npr. za otklon „vjetar njiše grane“, za sunožni poskok „skačemo kao zec“). Neovisno o uspjehu realizacije sadržaja tjelesne/plesne aktivnosti, svaka bi trebala završiti u igri i veselju kako bi djeca bila motivirana i kako bi zavojlja ples i općenito tjelesnu aktivnost (Vlašić i sur., 2016).
Prema Pejčić (2005) u antropološki status ubrajamo neke sposobnosti i karakteristike, a to su:

a) morfološke (antropometrijske) karakteristike koje su odgovorne za proces i dinamiku rasta i razvoja pojedinca
b) funkcionalne sposobnosti koje se odnose na sposobnosti regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava
c) motoričke sposobnosti koje su temelj za ostvarivanje i rješavanje motoričkih zadataka
d) kognitivne (spoznajne) sposobnosti koje su ključne za prijem, obradu i prijenos podataka
e) konativne osobine (osobine ličnosti) koje služe pojedincu da se adaptira te da usvoji i koristi modalitete ljudskog ponašanja te
f) sociološke karakteristike koje su odgovorne za pojediničev položaj u skupini i odnos prema njoj.

2.1.1 Morfološke (antropometrijske) karakteristike

U antropometrijske karakteristike koje utječu na proces i dinamiku rasta i razvoja, tj. diferencijaciju tkiva i funkcionalnog sazrijevanja ubrajamo 4 osnovna faktora koja određuju tu morfološku strukturu čovjeka, a to su:

1) longitudinalna dimenzionalnost kostura (ključna za rast kostiju u dužinu)
2) transferzalna dimenzionalnost kostura (ključna za rast kostiju u širinu)
3) masa i voluminoznost tijela (odgovorna za masu i opseg tijela)
4) potkožno masno tkivo (odgovorno za ukupnu količinu masti u organizmu).

Te antropometrijske karakteristike određene su endogenim i egzogenim čimbenicima, točnije genetikom i okruženjem (Pejčić, 2005).

2.1.2 Funkcionalne sposobnosti

Funkcionalne sposobnosti se odnose na funkcije organskih sustava, tj. na sposobnosti primanja energije i njenog prijenosa, povećanje raspona regulacije i uspostavljanje ravnoteže nakon nekog opterećenja. One su povezane s učinkovitošću sustava za transport kisika i anaerobnih energetskih mehanizama. Pojam funkcionalne sposobnosti najčešće označava rad srčano-žilnog i dišnog sustava.
Sa srcem kao pokretačkom pumpom i krvnim žilama kao zatvorenim sustavom cijevi, srčano-žilni sustav sudjeluje u transportu kisika, hranjivih i otpadnih tvari te izmjeni plinova (Vrbik i sur., 2011). Nadalje, dišni sustav čiji se rad odnosi na prijenosni sustav kisika, uključuje dvije osnovne funkcije: ventilaciju zraka (izmjena zraka između atmosfere i pluća) i alveolarnu difuziju (izmjena kisika iz alveolarnog prostora u krv, odnosno prijem ugljičnog dioksida iz krvi u prostor alveola) (Vrbik i sur., 2011).

2.1.3 Motoričke sposobnosti

Motoričke sposobnosti definiraju se kao dio antropoloških obilježja koji se odnosi na određenu razinu razvijenosti osnovnih, kretanih, latentnih dimenzija čovjeka. One sudjeluju u rješavanju motoričkih zadataka i njihovom izvođenju te uvjetuju uspješno kretanje (Pejčić, 2005). S razvojem pojedinih antropoloških dimenzija, posebno motoričkih, trebalo bi se početi što ranije, točnije u periodima kada za to postoje optimalni endogeni i egzogeni uvjeti i to na temelju planiranja, programiranja i provođenja kontrole procesa tjelesnog vježbanja (Džibrić i sur., 2011). Motoričke sposobnosti najviše se razvijaju u predškolskoj i ranijoj školskoj dobi, od 3. do 10. godine života, a posebno se kvalitetno mogu razvijati od 4. do 7. godine (Jertec, 2011). Niti jedna motorička sposobnost nije sama za sebe, nego je povezana s jednom ili više drugih motoričkih sposobnosti. Kada se jednom vježbom utječe na razvijanje više motoričkih sposobnosti a ne samo na jednu, tada je riječ o kompleksnoj motoričkoj sposobnosti (Kosinac, 2011).

Motoričke sposobnosti su promjenjive jer osim što su genetički uvjetovane, one ovise i o egzogenim čimbenicima kao što su tjelesna aktivnost, plesna aktivnost, igra i sportski trening. Genetski uvjetovane motoričke sposobnosti zahtijevaju uvažavanje razvojnih faza svakog djeteta zbog čega se tjelesne aktivnosti trebaju provoditi s ciljem da njihovi učinci ubrzaju transformacijske procese psihomotoričkih dimenzija (Kosinac, 2011). Svakom motoričkom sposobnosti upravljaju mehanizmi središnjeg živčanog sustava te su one povezane u određenoj mjeri s drugim ljudskim sposobnostima. Ti mehanizmi su povezani i utječu jedan na drugoga, a podijeljeni su hijerarhijski u tri razine. Najvišu razinu čini centralni regulacijski sustav koji vrši kontrolu i koordinira funkcije regulacijskih mehanizama nižeg reda. On djeluje na dvije dimenzije: prvo kao mehanizam za regulaciju kretanja koji omogućuje rješavanje motoričkih zadataka različite razine i drugo kao mehanizam za energetsku regulaciju koji kontrolira energetski izlaz iz organizma.
Oni su nadređeni mehanizmi koji upravljaju faktorima drugog reda. Faktori drugog reda su mehanizam za strukturiranje kretanja koji je odgovoran za formiranje i brzinu izvođenja motoričkih zadataka te mehanizam za sinergijsku regulaciju i regulaciju tonusa koji kontrolira redoslijed, omjer, intenzitet uključivanja i isključivanja motoričkih jedinica mišićnih skupina te veličinu sile u njima.


2.2 Razvoj motorike s obzirom na pojedino razvojno razdoblje


Dob od godinu dana je razdoblje dobrog i skladnog funkcioniranja u svim područjima. Osnovna karakteristika perioda od 1 do 2 godine je povećana motorička spremnost djeteta. Zbog te pokretljivosti i složenijeg manipuliranja predmetima, dijete naglo stječe nova iskustva. Do kraja druge godine djetetove motoričke vještine se usavršavaju pa od tek prohodale jednogodišnje bebe ono postaje dijete koje trči i skače. U dobi od tri godine može se pojaviti nesigurnost u motorici kao što je spoticanje, padanje, strah od visine.

Nespretnija djeca tek u ovoj dobi započinju s usvajanjem motoričkih sposobnosti. U četvrtozgodinu dijete ulazi uravnoteženo i prilično sigurno u sebe i svoju okolinu, ali prolazi kroz prilično burnu razvojnu fazu. Tada, na primjer, udara nogama i rukama, baca kamenje, razbija. U petoj godini vidljiva je bolja kontrola i usavršavanje mnogih vještina. Petogodišnje dijete je stabilno i dobro adaptirano, a individualne razlike u motorici su velike. U dobi od 6 do 7 godina dijete vrlo dobro vlada svojim tijelom (Starc i sur., 2004).

2.2.1 Dijete u dobi od 2 do 3 godine

“Osnovna dostignuća u razvoju motorike u tom periodu su daljnje usavršavanje kontrole stajanja, hodanja i radnji koje se izvode rukama, tj. razvoj ravnoteže i koordinacije” (Starc i sur., 2004:99). U ovoj dobi uočljivo je znatno usklađivanje ruku i nogu. U dobi od 2 do 3 godine dijete se igra raznih igara balansiranja i ravnoteže, pokušava stajati na jednoj nozi, okreće se oko sebe, uspijeva čučnuti i ustati bez pomoći. Djetetu ove dobi trebaju se osigurati uvjeti za kretanje po raznolikom terenu punom laganih uzvišenja, stvarati uvjete za samostalnu aktivnost i istraživanje te ga se treba poticati na aktivnosti koje će mu dopustiti doživljavanje vlastite sposobnosti i kompetentnosti (Starc i sur., 2004).

2.2.1.1 Pokreti kretanja

Dijete je sposobno mijenjati smjer u hodu, hodati unatrag i postrance, uspinjati se i silaziti stubama pridružujući noge jednu ka drugoj. Što se tiče trčanja, dijete u 2. godini života trči ukočeno na cijelom stopalu i ima problema u skretanju i naglom zaustavljanju, dok u dobi od 3 godine uspijeva to savladati. Za razliku od skakanja s odskokom na jednoj nozi u dobi od prve do druge godine života, sada u ovoj dobi može doskočiti na obje noge i sunožno poskakivati u mjestu. Što se tiče penjanja, u dobi od dvije godine dijete je sposobno prelaziti prepreke u visini trbuha, a u dobi od tri godine u visini prsnog koša.
Također, u ovoj dobi dijete voli penjalice koje mu predstavljaju izazov jer se pokušava popeti na njih, iako nije sposobno s njih sići (Starc i sur., 2004).

2.2.1.2 Pokreti baratanja predmetima

Dijete je sposobno bacati predmete u određenom smjeru iz ručnog zgloba i sa zamahom ruke, a da pritom ne padne. Može uhvatiti loptu na tijelu u visini prsa, gurati je i udarati. Što se tiče fine motorike, usavršava hvatanje prstima nasuprot palcu, samostalno se obuva i oblači jednostavnije odjevne predmete. U oko 70% djece oko treće godine vidljiva je dominantna upotreba desne ili lijeve ruke ili noge (Starc i sur., 2004).

2.2.2 Dijete u dobi od 3 do 4 godine

U ovoj dobi konačno se usavršava ravnoteža i koordinacija tijekom hodanja i trčanja. Sada je dijete sposobno stajati bez pomoći na jednoj nozi te stajati i hodati na prstima (Starc i sur., 2004).

2.2.2.1 Pokreti hodanja

Sada je dijete sposobno hodati kao odrasli, po crti nogom pred nogu, uspinjati se stubama izmjenjujući nogu te samostalno uz pridržavanje silaziti s njih. Kod djeteta se mogu prepoznati tzv. faze leta – kada trči, a obje noge su mu u zraku. Za razliku od djeteta u dobi od dvije do tri godine, dijete u ovoj dobi može vješto promijeniti smjer kretanja i naglo se zaustaviti prilikom trčanja. Što se tiče penjanja u mogućnosti je samostalno se penjati i spuštati niz penjalicu. Nadalje, u četvrtoj godini može poskakivati na dominantnoj nozi i skočiti 25 cm u dalj s mjesta (Starc i sur., 2004).

2.2.2.2 Pokreti baratanja predmetima

Za razliku od mogućnosti udaranja, bacanja i hvatanja u ranijoj dobi, sada je dijete sposobno nogom snažno udariti loptu, baciti je u cilj na određenoj udaljenosti, hvatati je ispruženih ruku. Od složenih motoričkih vještina dijete uspijeva voziti tricikl i zaobilaziti zapreke u velikom luku te se samostalno ljuljati na ljuljački (Starc i sur., 2004).

2.2.3 Dijete u dobi od 4 do 5 godina

Ovo je doba ekspanzije, bujanja i osvajanja prostora u kojem se dijete kreće. Dijete je stalno u pokretu i zbog viška energije ima veliku potrebu za hodanjem, trčanjem, penjanjem. Pokreti su mu snažni, brzi i efikasni.
Dijete je u ovoj dobi vrlo aktivno pa se jasnije prepoznaje razvoj snage i brzine. Sada uspijeva održavati ravnotežu skupljenih nogu čak i na gredi širine 20 cm izmjeničnim korakom (Starc i sur., 2004).

2.2.3.1 Pokreti kretanja

Hodanje je u ovoj dobi sigurno, dijete se kreće sigurno naprijed nazad, postrance, na prstima, dugim koracima, hoda po kružnoj liniji, uspina se i siilazi dugačkim stubama izmjenjujući nogu te uspijeva prekoračiti prepreku visoku i široku 30 cm. Trči na veće udaljenosti brzo i žustro s nagibom gornjeg dijela tijela prema naprijed. Sada može skočiti s podloge u visini koljena, s mjesta u vis, u dalj, u dubinu. Što se tiče penjanja, penje se na ljestve i na sve vrste penjalica te silazi s njih jednakom lakoćom. Preskakivanje prepreka mu ide teško, no provlačenje ispod njih je usavršeni – provlači se bez da zapne ili udari glavom (Starc i sur., 2004).

2.2.3.2 Pokreti baratanja predmetima

U ovoj dobi dijete je sposobno bacati loptu rukom preko glave u cilj koji je udaljen 2 metra. Što se tiče složenih motoričkih vještina, sada s triciklom može lako izvoditi polukružni zaokret i spremnije je u igrama s loptom. Kada pokuša izvesti kolut naprijed, ostaje stajati na glavi i sruši se postrance (Starc i sur., 2004).

2.2.4 Dijete u dobi od 5 do 6 godina

Ovo je doba rasta u kojem se djetetu osobito izdužuju noge. „Petogodišnje dijete kontroliranije je od četverogodišnjaka, ima dobru ravnotežu i koordinaciju pokreta“ (Starc i sur., 2004:141). U ovoj dobi dijete je sposobno održavati ravnotežu prilikom stajanja na jednoj nozi (8-10 sekundi), zatvorenenih očiju i prekiženih ruku, hodanjem izmjeničnim korakom po uskoj i uzdignutoj površini, saginjanju i doticanju podloge prstima bez savijanja koljena (Starc i sur., 2004). Također, ono sada već može kombinirati pokrete u složene motoričke vještine. Uočava se napredak u razvoju gipkosti, preciznosti i koordinaciji fine motorike, no individualne razlike su velike.

2.2.4.1 Pokreti kretanja

Sada dijete hoda opušteno njišući rukama kao odrasli, kreće se skladno u ritmu glazbe, sposobno je prekoračiti prepreku u visini koljena. Također, sposobno je istovremeno povezati trčanje i skakanje, trčati i udarati loptu, trčati uza stube.
Nadalje, skače preko konopca, igra se školice, može skočiti desetak puta na jednoj nozi unaprijed, skakati u vis i udalj 60 cm (u dobi od 6 godina) te se penjati na prepreke i preko njih isto kao i odrasli (Starc i sur., 2004).

2.2.4.2 *Pokreti baratanja predmetima*

Dijete ove dobi sposobno je objema rukama uhvatiti loptu iz različitih visina, bacati predmete u dalj i cilj sa zamahom tijela na udaljenosti 3 metra. Od složenih motoričkih vještina može napraviti kolut naprijed uz pomoć, koristiti se sanjkama, koturaljkama, klizaljkama (Starc i sur., 2004).

2.2.5 Dijete u dobi od 6 do 7 godina

U ovoj se dobi sve motoričke aktivnosti prepoznatljivo razlikuju, a vidljive individualne razlike imaju tendenciju da ostanu trajne. Dijete sada jako dobro vlada svojim tijelom, sigurno kombinira raznovrsne pokrete i oblike kretanja što dovodi do zaključka da ima dobru ravnotežu i koordinaciju pokreta. Također, može balansirati na suženoj površini s nekim dodatnim zadacima (Starc i sur., 2004).

2.2.5.1 *Pokreti kretanja*

Osim što hoda opušteno kao odrasli, povezuje hodanje i trčanje te hodanje i prekoračivanje. Isto tako osim istovremenog trčanja i skakanja povezuje trčanje i bacanje i trčanje i penjanje preko prepreke. Uspijeva se penjati na stup ili drvo te skakati u vis i udalj sa zaletom te u koracima preko prepreka (Starc i sur., 2004.)

2.2.5.2 *Pokreti baratanja predmetima*

Kod djeteta ove dobi vidljiva je sposobnost bacanja predmeta uz koordinaciju cijelog tijela, hvatanja predmeta iz svih visina dobačaja, bacanja lopte jednom rukom i uspješno pogađanje cilja. Što se tiče složenih motoričkih vještina, dijete uspješno izvodi kolut naprijed, kontrolira mišiće lica i oponaša emocionalne izraze lica, razlikuje mišićnu napetost i opuštenost te uživa u aktivnostima spretnosti kao što su igre loptom, igra gumi-gumi, plivanje, plesanje (Starc i sur., 2004).
2.3 Tjelesna aktivnost i njezin utjecaj na rast, razvoj i zdravlje djeteta

"Rano djetinjstvo predstavlja važan i za život djeteta vrlo osjetljiv razvojni period u kojem dijete stječe raznovrsno i bogato iskustvo koje djetetu koristi u narednim razvojnim fazama života, a karakterizira ga biološka potreba za kretanjem i igrom" (Žagar Kavran i sur., 2015:51). Čovjek je po prirodi predodređen za kretanje i održavanje psihosomatskih kvaliteta putem tjelesne aktivnosti (Svilar i sur., 2015). Tjelesna aktivnost podrazumijeva sve pokrete, kretanja i aktivnosti koje čovjek svjesno koristi za razvoj svojih osobina i sposobnosti, za usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća te za očuvanje i unapređivanje svoga zdravlja (Findak, 1995). Cilj tjelesnog i zdravstvenog odgoja je zadovoljavanje djetetovih biopsihosocijalnih motiva za kretanjem, kao izrazom zadovoljenja njegovih potreba, kojima se povećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života. Ti ciljevi ovise o značajkama pojedinog razvojnog razdoblja, o specifičnim potrebama djeteta te djetetovim postignućima u tjelesnim aktivnostima. Neki od posebnih ciljeva koji se žele ostvariti kod djece tijekom provođenja tjelesnih aktivnosti su razvijanje zdravstvene kulture djeteta u svrhu ćuvanja i unapređivanja vlastitog zdravlja i zdravlja okoline, zadovoljavanje djetetovih potreba za kretanjem, igrom i vježbanjem, stvaranje navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja i navike zdravog načina življenja, pružanje mogućnosti za stjecanje osnovnih znanja, sposobnosti i navika u vezi s motoričkim aktivnostima, osposobljavanje djece za slobodno i stvaralačko izražavanje u različitim oblicima (Findak, 1995). Tjelesna aktivnost ima višestruke vrijednosti, a neke od njih su biološka (održavanje ravnoteže između pojedinih organa i organizma i organizma i okoline), zdravstvena (očuvanje i unapređivanje zdravlja i skladan razvoj svih antropoloških značajki), ekonomska (mogućnost utjecaja na povećanje ljudskih sposobnosti), kulturna (stjecanje informacija o ćuvanju i unapređivanju zdravlja pojedinca i okoline te informacije o uporabi prirodnih čimbenika u očuvanju prirode), pedagoška (utjecaj tjelesnog vježbanja na razvoj niza osobina, odgojne efekte rada i socijalizaciju pojedinca) (Findak, 1995).

2.3.1 Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djeteta

„Opće je poznato da su zdravlje i tjelesna aktivnost u skladu sa zdravstvenim standardima, ali i za razvoj djeteta vrlo odgovorni period u kojem dijete stječe raznovrsno i bogato iskustvo koje djetetu koristi u narednim razvojnim fazama života, a karakterizira ga biološka potreba za kretanjem i igrom“ (Žagar Kavran i sur., 2015:51). Čovjek je po prirodi predodređen za kretanje i održavanje psihosomatskih kvaliteta putem tjelesne aktivnosti (Svilar i sur., 2015). Tjelesna aktivnost podrazumijeva sve pokrete, kretanja i aktivnosti koje čovjek svjesno koristi za razvoj svojih osobina i sposobnosti, za usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća te za očuvanje i unapređivanje svoga zdravlja (Findak, 1995). Cilj tjelesnog i zdravstvenog odgoja je zadovoljavanje djetetovih biopsihosocijalnih motiva za kretanjem, kao izrazom zadovoljenja njegovih potreba, kojima se povećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života. Ti ciljevi ovise o značajkama pojedinog razvojnog razdoblja, o specifičnim potrebama djeteta te djetetovim postignućima u tjelesnim aktivnostima. Neki od posebnih ciljeva koji se žele ostvariti kod djece tijekom provođenja tjelesnih aktivnosti su razvijanje zdravstvene kulture djeteta u svrhu ćuvanja i unapređivanja vlastitog zdravlja i zdravlja okoline, zadovoljavanje djetetovih potreba za kretanjem, igrom i vježbanjem, stvaranje navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja i navike zdravog načina življenja, pružanje mogućnosti za stjecanje osnovnih znanja, sposobnosti i navika u vezi s motoričkim aktivnostima, osposobljavanje djece za slobodno i stvaralačko izražavanje u različitim oblicima (Findak, 1995). Tjelesna aktivnost ima višestruke vrijednosti, a neke od njih su biološka (održavanje ravnoteže između pojedinih organa i organizma i organizma i okoline), zdravstvena (očuvanje i unapređivanje zdravlja i skladan razvoj svih antropoloških značajki), ekonomska (mogućnost utjecaja na povećanje ljudskih sposobnosti), kulturna (stjecanje informacija o ćuvanju i unapređivanju zdravlja pojedinca i okoline te informacije o uporabi prirodnih čimbenika u očuvanju prirode), pedagoška (utjecaj tjelesnog vježbanja na razvoj niza osobina, odgojne efekte rada i socijalizaciju pojedinca) (Findak, 1995).

2.3.1 Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djeteta

„Opće je poznato da su zdravlje i tjelesna aktivnost u skladu sa zdravstvenim standardima, ali i za razvoj djeteta vrlo odgovorni period u kojem dijete stječe raznovrsno i bogato iskustvo koje djetetu koristi u narednim razvojnim fazama života, a karakterizira ga biološka potreba za kretanjem i igrom“ (Žagar Kavran i sur., 2015:51). Čovjek je po prirodi predodređen za kretanje i održavanje psihosomatskih kvaliteta putem tjelesne aktivnosti (Svilar i sur., 2015). Tjelesna aktivnost podrazumijeva sve pokrete, kretanja i aktivnosti koje čovjek svjesno koristi za razvoj svojih osobina i sposobnosti, za usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća te za očuvanje i unapređivanje svoga zdravlja (Findak, 1995). Cilj tjelesnog i zdravstvenog odgoja je zadovoljavanje djetetovih biopsihosocijalnih motiva za kretanjem, kao izrazom zadovoljenja njegovih potreba, kojima se povećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života. Ti ciljevi ovise o značajkama pojedinog razvojnog razdoblja, o specifičnim potrebama djeteta te djetetovim postignućima u tjelesnim aktivnostima. Neki od posebnih ciljeva koji se žele ostvariti kod djece tijekom provođenja tjelesnih aktivnosti su razvijanje zdravstvene kulture djeteta u svrhu ćuvanja i unapređivanja vlastitog zdravlja i zdravlja okoline, zadovoljavanje djetetovih potreba za kretanjem, igrom i vježbanjem, stvaranje navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja i navike zdravog načina življenja, pružanje mogućnosti za stjecanje osnovnih znanja, sposobnosti i navika u vezi s motoričkim aktivnostima, osposobljavanje djece za slobodno i stvaralačko izražavanje u različitim oblicima (Findak, 1995). Tjelesna aktivnost ima višestruke vrijednosti, a neke od njih su biološka (održavanje ravnoteže između pojedinih organa i organizma i organizma i okoline), zdravstvena (očuvanje i unapređivanje zdravlja i skladan razvoj svih antropoloških značajki), ekonomska (mogućnost utjecaja na povećanje ljudskih sposobnosti), kulturna (stjecanje informacija o ćuvanju i unapređivanju zdravlja pojedinca i okoline te informacije o uporabi prirodnih čimbenika u očuvanju prirode), pedagoška (utjecaj tjelesnog vježbanja na razvoj niza osobina, odgojne efekte rada i socijalizaciju pojedinca) (Findak, 1995).
Isti autori navode kako se tjelesna aktivnost prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO) definira kao svaki pokret tijela koji izdvoje skeletni mišići, a koji zahtjeva potrošnju energije iznad razine mirovanja. Zdravlje je prema Findaku (1995) definirano kao stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti i iznemoglosti. Ono je osnova svih ljudskih djelatnosti te zbog toga očuvanje i unapređenje zdravlja prelazi okvire klasične zdravstvene službe čemu doprinosi područje tjelesne i zdravstvene kulture (Bungić i Barić, 2009).

Kako bi tjelesna aktivnost u predškolskoj ustanovi imala odgojnu i zdravstvenu važnost i utjecala na normalan i skladen razvoj djece, neophodno je osigurati prostore, materijalne i pedagoške uvjete u predškolskoj ustanovi (Žagar Kavran i sur., 2013). U današnje vrijeme ubrzani tempo života, globalizacija, razvoj tehnologije i slične pojave su do toga da se ljudi, pa tako i djeca, sve manje kreću (Bartoš, 2015). Iz tog razloga sve je izraženija potreba za tjelesnom aktivnošću unutar ustanova ranog i predškolskog odgoja kako bi se kod djece usadile navike za aktivni životni stil i navika svakodnevnog tjelesnog vježbanja, jer tjelesna neaktivnost iziskuje čitav niz zdravstvenih problema (Žagar Kavran i sur., 2013). Bartoš (2015) naglašava negativne i ozbiljne posljedice nekretanja i pasivnog načina života koje utječu na čovjekovo fizičko, ali i psihičko zdravlje. Neke od njih su slabija funkcija srčano-plućnih i ostalih transportnih mogućnosti organizma, slabljenje i gubitak funkcija lokomotornog sustava (mišićna atrofija i različite deformacije lokomotornog aparata), pretilost, ozbiljni psihički problemi i razne bolesti.

Posljedice tjelesne neaktivnosti kod djece utječu negativno na njihov skladen rast i razvoj, stoga je potrebno djeci omogućiti spontano i organizirano svakodnevno kretanje i pratiti njihova antropološka obilježja (Tomac i sur., 2016). Zbog svega navedenog, od iznimne je važnosti kod djece stvoriti naviku tjelesne aktivnosti jer kada djetetu vježbanje postane svakodnevna navika i potreba doći će do vidljivih kvalitativnih i kvantitativnih poboljšanja. Samo neke od pozitivnih posljedica tjelesnog vježbanja su pozitivan učinak na rast i razvoj djece, visoki kapacitet fizičke sposobnosti, prevencija i terapija kod različitih bolesti i optimalna razina zdravstvenog statusa organizma, psihološko zdravlje, poboljšavanje funkcionalnih i stjecanje motoričkih sposobnosti (Bartoš, 2015; Žagar Kavran i sur., 2013).

Može se zaključiti kako se tjelesnom aktivnosti kod djece utječe na razvoj cijelog antropološkog statusa djelujući sustavno u biološkom, zdravstvenom, odgojnom, obrazovnom, socijalnom, obrambenom, rekreativnom i stvaralačkom aspektu.
Također tjelesna aktivnost ima važnu razvojnu ulogu u životu djece jer im pruža mogućnost učenja regulacije emocija, suočavanja sa stresom, poboljšava interpersonalne i atletske vještine, potiče izgrađivanje odnosa među vršnjacima, smanjuje delikventno ponašanje, jača samopouzdanje djeteta, razvija realističnu i pozitivnu sliku djeteta o sebi, razvija poželjan odnos prema uspjehu i neuspjehu (Sindik, 2008). Tako na kraju djeca stječu i neka teoretska znanja o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje, stječu poželjne navike i stavove prema tjelesnoj aktivnosti i zdravlju te pomoću nje zadovoljavaju svoju potrebu za kretanjem, igrom i druženjem (Bungić i Barić, 2009).
3. PLES KAO POKRET

„Tijelo, odnosno pokret, je bitna komponenta djetetove osobnosti. Sve aktivnosti koje dijete usmjerava prema svijetu polaze od tijela kao oslonca i izvorišta energije kojom se pokret obavlja“ (Škrbina, 2013:180). Pokret je osnovno obilježje života kojim pojedinac može izraziti vlastite osjećaje, ostvariti usmenu i pokretnu komunikaciju, ovladati prostorom i postići biološku samostalnost. Svako sustavno ponavljanje pokreta ili primjereno dozirana tjelesna aktivnost osigurava podražaj koji efikasno djeluje na promjene nasljednih karakteristika. Ovladavanjem stupnjem i kvalitetom pokreta pojedinac postaje samostalan te relativno neovisan u svom komuniciranju s okolinom i zadovoljavanju životnih potreba. Pokret je definiran kao vrlo složen rad u kojemu sudjeluju svi organi u ljudskom tijelu, a opisuje se kao psihička akcija unutarnje akcije središnjeg živčanog sustava i reakcije sustava za kretanje (Kosinac, 2011). On je neiscrpljivo sredstvo čovjekova fizičkog izražavanja. Pokret je prirodna reakcija na glazbu i svojom formom i kompozicijom omogućuje beskonačan broj različitih plesnih izričaja (Škrbina, 2013). Glazba utječe na čovjekov senzorni sustav osjetila, a organizam na te podražaje reagira pokretom kao prirodnom reakcijom. Takvo pokretanje naziva se senzomotoričko slušanje, a pojavljuje se već kod djece predškolske dobi (Gospodnetić, 2010). Kroz pokret se razvija osjećaj za subjektivni, slobodni ritam te se potiče plesno oblikovanje unutar glazbenih oblika. Slijed pokreta čini početnu koreografiju koju treba ritamski i estetski oblikovati kako bi glazba i pokret postali jedna jedinstveno sadržajna estetska forma koja je primjerena tjelesnim mogućnostima djeteta i njegovoj dobi (Vidulin-Orbanić, 2010).

Plesovi koji izazivaju smirujući osjećaj, plesovi su mirnih pokreta u monotonom ritmu uz pratnju jednostavne, lagane glazbe, dok do osjećaja uzbuđenja dovode dinamički plesovi koji su najčešće društveni ili narodni (Maletić, 1983).

3.1 Ples i igra


Zbog osjećaja zadovoljstva i sreće tijekom igre u djetetu se stvaraju pozitivne emocije pa je vrijeme igre idealno za pamćenje sadržaja koje igra sadrži (Milinović, 2015).

3.2 Utjecaj plesa na pojedine sposobnosti kod djece


3.2.1 Utjecaj plesa na funkcionalne sposobnosti


3.2.2 Utjecaj plesa na motoričke sposobnosti

S obzirom da se djeca spontano kreću uz glazbu, plesne aktivnosti također su pogodne za razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti (Vlašić i sur., 2016). Zahvaljujući ritmičnim karakteristikama, estetskim vrijednostima i pokretima cijelog tijela uz glazbu, kod djeteta se potiče razvoj motoričkih sposobnosti kao što su koordinacija, ravnoteža, brzina, frekvencija pokreta, izdržljivost te nešto manje eksplozivna snaga i fleksibilnost (Škrbina, 2013). Nadalje, vježbanjem plesnih struktura razvoj motoričkih sposobnosti odvija se kontinuirano te se kod djeteta oblikuje osjećaj za koordinaciju kroz prostor i vremensku komponentu pokreta. Usporednim razvijanjem motoričkih i funkcionalnih sposobnosti potiče se razvoj mašte, pamćenja, percepcije i opažanja (Škrbina prema Brajičić, 2018).

Isto tako Pejčić (2005) navodi kako se plesnim aktivnostima kod djece razvija stvaralaštvo, ritmičnost, dinamičnost, harmoničnost, ljepota i izražajnost pokreta te pravilno držanje tijela“ (Pejčić, 2005:35). Nadalje, ples potiče razvoj neovisnosti i samopoštovanja, u djetetu budi inicijativu, obogaćuje proces poučavanja i učenja te pridonosi razvoju kognitivnih, psihomotoričkih i socioemocionalnih vještina (Soares i Lucena, 2013). Pokret djeluje kao iscjeljujuće sredstvo jer pomoću njega dijete može izraziti vlastite osjećaje, on u djetetu pobuđuje emocije, sjećanja i misli (Gojmerac prema Erdeš, 2017). Kako bi se kroz plesnu aktivnost ostvarili razvojni ciljevi i razvijale navedene sposobnosti kod djece, važno je građu plesa prilagoditi psihofizičkim karakteristikama djeteta, djetetovim osobinama i sposobnostima, individualizirajući program prema svakom djetetu sukladno njegovim interesima, željama i potrebama (Mikulić prema Brajičić, 2018).
3.3 Plesne vrste kao mogući sadržaji plesnih struktura u radu s djecom

Predškolsko razdoblje vrijeme je u kojem se dijete ujima razvija, kako u ostalim područjima tako i u području motoričkog razvoja, stoga je od velike važnosti taj razvoj poticati izvanjski. Predškolska dob djeteta razdoblje je u kojem odgajateljki i druge stučne osobe koje rade s djecom mogu postići velike rezultate jer djeca u toj dobi vrlo brzo uče nova motorička gibanja, imaju dobru relativnu snagu, gipkost, spremni su i otvoreni za učenje novog, imaju spontanu potrebu plesnog izražavanja, spremni su za nove motoričke izazove i sl. (Šumanović i sur., 2005). “Plesne strukture ostavljaju mogućnosti široke primjene, a u ranom i predškolskom odgoju su izvrstan alat za oblikovanje sretnog, kompetentnog i zdravog djeteta“ (Jonjić, 2019). Kako bi djeca savladala i uspješno izvodila plesne strukture, prije toga moraju savladati prirodne oblike kretanja, odnosno biotička motorička znanja, koje bi kasnije mogli povezati u ritmičke cjeline, stilizirati i izvoditi uz glazbu u raznim formacijama (Vlašić i sur., 2016).

3.3.1 Narodni plesovi

Plesni koraci koji su smišljeni zajedno s djecom, djeci su najvažniji. No, pored toga bilo bi dobro naučiti djecu nekoliko jednostavnih i osnovnih koraka narodnih plesova (Habuš-Rončević, 2010). Narodni plesovi najčešće se procjenjuju estetski, ali važan je i njihov odgojni aspekt (Ivančan prema Bingula, 2017). “Narodni plesovi su prvi oblici plesa, sastavni su dio običaja i obreda i ispunjavaju različite funkcije u kulturi i životu čovjeka i društva uopće” (Šumanović i sur., 2005:42). Takvi plesovi prenose se s generacije na generaciju, stoga učeni djeci narodne plesove utječe se i na njihovo zanimanje za kulturu, kao i na motiviranost djece da upoznaju vlastiti zavičaj i iznimno važnu kulturnu baštinu svoga naroda. Dalje, učenjem narodnih plesova kod djece se pobuđuje motivacija za očuvanjem tradicije te se razvija osjećaj ponosa na narodnu tradiciju (Ivančan prema Lovrenović, 2016). Njihova primjena u radu s djecom izvrstan je način kojim se djeci može približiti baština kraja u kojem žive (Ivančan prema Poljančić i Trajovski, 2016). „Učenje o vlastitoj kulturi i njezino poštivanje razvija i osjećaje o tuđim kulturama pa i osjećaje tolerancije prema drugim kulturama“ (Srhoj i Miletić, prema Lukšić, 2018:11). Tradicija je temelj svakog društva pa kao takva mora pronaći mjesto u odgoju i obrazovanju djece kako bi djeca prema njoj stekli poštovanje i naviku njezine upotrebe i očuvanja (Ivančan prema Poljančić i Trajovski, 2016).
Isto tako jedan od važnijih aspekata je onaj društveni jer se uvođenjem narodnih plesova u rad ukazuje i na ravnopravost i jednakost, povezuju se pojedinci te se potiče razvoj smisla za društvenost (Ivančan, 1996).

Narodni plesovi prikazuju sliku javnog i obiteljskog života nekog kraja, a kolo kao osnovna forma narodnog plesa predstavlja simbol zajedničkog života nekog naroda. Svojom stvaralačkom intuicijom narod je pružio ogromno bogatstvo izražajnih formi, počevši od najgrublji pa do profinjenih istančanih plesnih oblika (Srhoj i Miletić, 2000). U Hrvatskoj se narodni plesovi plešu po plesnim zonama; panonskoj, alpskoj, dinarskoj i jadranskoj. Hrvati se u raznim krajevima i prilikama koriste različitim nazivima za ples i njegovo izvođenje. Tako se npr. kolo može igrati, plesati, kolati i voditi, ples ili tanac se pleše, tanca, a polka se može npr. i polkati (Ivančan prema Bingula, 2017). Jednostavniji narodni plesovi iz zavičajnoga okružja pogodne su plesne strukture za djecu predškolske i mlade školske dobi. Narodni plesovi zavičaja mogu se provesti kao jedna točka na nekoj priređbi s djecom koja imaju sklonost i želju za plesnim usavršavanjem (Šumanović i sur., 2005).

![Slika 1. Plesne zone](http://www.hrvatskifolklor.net/php/folklornezone.php)
3.4 Kinetografija

Ples, kao razrađen apstraktni sistem koji djeluje kroz elemente vlastite forme i logike, inovacija je Rudolfa von Labana, plesnog genija, neumornog novatora, teoretičara, pisca, koreografa, edukatora i organizatora koji je 1928. godine osmislio najširi, najprecizniji i najsloženiji sustav zapisivanja plesa (Sibila prema Lukšić, 2018; Kostelac, 2003). Kroz taj sustav on je uspio sumirati zakone kretanja u čitljive konccepte (Sibila prema Lukšić, 2018).


Kinetogram ili plesno crtovlje je precizan, razumljiv i primjenjiv sistem zapisivanja pokreta koji sadrži različite simbole za označavanje dijelova tijela, za smjer, visinu i dužinu koraka, za kretanja pojedinaca ili grupe plesača u prostoru, plesne formacije, plesni prihvat i rukohvat, okretanja i rotaciju tijela i udova i ostalo (Risteski, 2018). U kinetogramu svakom pokretu pripada jedan znak, a pokretima usmjerenima naprijed i natrag po dva, ovisno je li težina tijela na desnoj ili lijevoj nozi. Dužina simbola koji opisuju ples mora se podudarati s dužinom trajanja notnih vrijednosti. Kinetogram se čita odozdo prema gore ili s lijeva na desno. Pojam „kinesfere“ u kinetogramu označava sferu u kojoj se odvija pokret.

Za utvrđivanje i dokumentiranje bitnih karakteristika plesa, razvoj plesa mora se pratiti što je bolje i detaljnije moguće kroz njegove specifične korake, ritam i redoslijed koraka, strukturu plesa, melodije i sl. Precizne definicije pojmove i prateća upotreba simbola ukazuju na strogost narodnih plesnih tehnika, uspostavljaju standarde za kvalitetu izvedbe i pomažu kao jasna komunikacija putem verbalno-grafičkog sustava (Brodie, Vidzemniece, Russ, Gavare, 2020).
Slika 2. Rudolf Laban

Preuzeto 15. Kolovoza s
https://www.google.com/search?q=rudolf+laban&source=lnms&tbnid=crh-crrAhUlmy9KHTmYDvQ_AUoAXoECBkQA&sa=X&ved=2ahUKEwi74crh-crrAhUlmy9KHTmYDvQ_AUoAXoECBkQA&biw=1366&bih=608#imgrc=CDmtIId5x6bkxM&imgdii=DHsLm5MyF8yCHM
4. POLKA

Polka je izvedba poznatog srednjeeuropskog društvenog plesa iz prijelaza posljednjih dvaju stoljeća (Ivančan, 1971). Greene (1992) navodi da i temelji američke glazbe vuku svoje korijene iz europske, afričke i latino-američke glazbe. U početku su najveći utjecaj imali bendovi koji su ovakvu vrstu glazbe doveli upravo iz Srednje Europe, tako što su je izvodili javno na trgovima i sličnim mjestima okupljajući građane i tako ih upoznavali s glazbom i plesom ove vrste.


Slika 3.: Polka, Pariz 1848.

Preuzeto 15. kolovoza 2020. s
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/2640229/The_Polka_before_and_after_the_Polka.pdf

U vremenu hrvatskog narodnog preporoda (1835.-1850.) prikupljalo se hrvatsko narodno stvaralaštvo pri čemu se sakupila i folklorna građa. Komponirale su se pjesme u narodnom stilu, sastavljala su se kola slična hrvatskim seljačkim kolima pa se tako na plesnom repertoaru našao i hrvatski tanac ili stara polka koja je na njemu ostala i danas. Početkom 20. stoljeća europske plesne novosti imale su utjecaj i na hrvatski plesni repertoar tako što su se stari plesovi transformirali, a došlo je i do razvoja novih plesova. Veliki utjecaj na plesni repertoar alpske i jadranske plesne zone imao je ples "Siebenschritt". Iz tog plesa se razvio ples "Schotisch", a iz njega pak je proizašla polka koja se dalje samostalna razvijala i izvodila u brojnim varijantama. Polka je tada postala ples koji je doživio ekspanziju jaču nego bilo koji drugi ples prije nje. Isto tako i Bakka (2001) navodi kako postoji ogromna količina dokaza da je polka u to doba bila jedna od najmodernijih i najpopularnijih plesova. Ova tri plesa svojim ritmičkom strukturom vršila su snažan utjecaj na kola. Razne varijante polke izvodile su se zasebno kao plesni inventar na zabavama, a njihovi dijelovi uklopljeni su u stara kola. U nekim krajevima polka se uz poskočicu i potkolo smatrala glavnim plesom (Ivančan, 1985). Polka koju opisuje Ivančan (1985) pleše se uz glazbu dvočetvrtinskog takta čiji je tempo 60 taktova u minuti.
Držanje plesača izgleda tako da plesač objema rukama uhvati plesačicu oko pasa, a ona na njegova ramena položi obje ruke. Razmak između plesača je otprilike jednak dužini ruku.

Obrada plesa izvodi se tako da djeca prvo moraju naučiti melodiju i tekst pjesme, a zatim im odgajatelj treba pokazati ples u cijelosti te ga nakon toga treba opisati (opisati formaciju, način držanja, pravac kretanja i način izvođenja pojedinih koraka) (Pejčić, 2005). Primjena polke u radu s djecom, nakon motivacije, može započeti predvježbom za korak polke u mjestu. Za plesače predvježba započinje premještanjem težine tijela na desnu stranu, zatim podizanjem na prste desne noge uz istovremeno podizanje lijeve noge s poda. Nakon toga se lijeva noga pomiče ulijevo, a desna se primit će do nje. Onda se težina tijela prebacuje na lijevu stranu i plesač se podiže na prste lijeve noge istovremeno podižući desnu nogu od poda. Nakon toga težina tijela ponovo se prebacuje na desnu stranu, lijeva noga primiče se desno do desne noge koja je pomaknuta udesno. Plesačice predvježbu izvode na isti način samo suprotnom stranom tijela (Ivančan, 1985). Ovakva vrsta vježbe zahtijeva održavanje tijela u određenom položaju čime se potiče razvoj ravnoteže (Starc i sur., 2004).

Autorica navodi kako se plesni pokreti polke mogu vidjeti u nekim drugim narodnim, tradicijskim plesovima kao što je naprimjer ples rašpa. To je ples četveročetvrtinskog takta čiji je tempo 60 taktova u minuti, a prilikom kojega se noge pomiču uz plesnu podlogu naprijed-natrag. Koraci polke dio su tradicijskih plesova, ali mogu se uskladiti i uz modernu glazbu, primjerice country glazbu iz koje se može razviti „kaubojska“ polka. Zbog svog vedrog karaktera, brzog tempa, zarazne melodije, bogatstva brzih okreta sastavljenih od skokova, pljeskova, okreta, polka kod djece izaziva radost i potiče pozitivna emocionalna stanja. Djeci je polka jako bliska zbog raznih pokreta koji se mogu analizirati i bez glazbe, a to su zapravo osnovna biotička motorička znanja, prirodni oblici kretanja zastupljeni u svakodnevnom životu djeteta. Djeca u dobi od tri godine često se spontano uključuju u organizirane aktivnosti, a ako se to ne dogodi spontano, djecu se za vježbanje može pridobiti nekim sadržajem (kao što je igra) koji će ih motivirati. S obzirom na kratku koncentraciju djece i nestrpljivost, sadržaje aktivnosti potrebno je brzo izmjenjivati i potruditi se da sva djeca rade istu plesnu vježbu. U svakom slučaju u obzir se treba uzeti da je bolje da dijete pleše na svoj način, kako ono želi, nego da ne radi ništa (Vlašić i sur., 2016). Ples kao umjetnost nedjeljiva je od ostalih umjetnosti.
Kao poticaj za izvođenje narodnih plesova, autorica navodi važnost integracije svih umjetničkih područja. Djeci je potrebno na blizak način predstaviti polku, a to se može izraziti kroz bilo koju umjetnost (dramatizaciju, likovnost i sl.). Dijete se kroz jezik umjetnosti izražava i odražava svoja shvaćanja čime umjetnost formira djetetov svijest i osjećaje te mu omogućuje dublju uključenost u procese koji oslobađaju nebrojene mogućnosti stvaralaštva (Radovan-Burja prema Vidović Schreiber, 2015). Zahvaljujući tehnologiji koja je danas prisutna i dostupna u odgojno-obrazovnim ustanovama, djeci je moguće ples reproducirati na ekranu da se upoznaju s načinima izvođenja plesa u prošlosti. Djeci je također potrebno pustiti glazbenu melodiju po kojoj se ples izvodi kako bi doživjela njezin ritam, tempo, dinamiku jednako kao i emociju koju ples nosi u sebi. Odgajatelji bi trebali potaknuti dječju kreativnost u izražavanju glazbe pokretom kojim se djeca žele izraziti, pustiti ih da se slobodno izražavaju, pa im zatim postupno i zorno pokazati korake plesa, u ovom slučaju polke.
ANALIZA PLESNE AKTIVNOSTI “CUKAS DRIKOS” PROVEDENE U RADU S DJECOM PREĐŠKOLSKE DOBI


Tekst pjesme uz ples: Svinje u heljdi,

Svinje u heljdi,

Svinje s praščićima,

Poletite djeco, potjerajte ih da ne upropaste zrno!
Plesnu aktivnost „Cukas Drikos“ autorica/odgajateljica je provela s djecom u dobi od dvije do četiri godine. Kada se odgajateljica približila CD playeru na kojem je pustila glazbu za plesnu aktivnost, djeca su s nestrpljenjem očekivala kakva će glazba krenuti. S obzirom da se u odgojno-obrazovnim ustanovama puno više provode glazbeno-plesne aktivnosti uz pjesme veselog ritma i jednostavnog teksta koje djeca lako pamte, nego narodni plesovi, odgajateljica je u trenutku puštanja glazbe na dječjim licima istovremeno vidjela izraz iznenađenja i izraz pozitivne emocije. Djeca su se počela kretati slobodno izražavajući svoje trenutno raspoloženje.
Plesnu aktivnost treba započeti jednostavnim pokretima koji se po strukturi ne razlikuju od prirodnih oblika kretanja pa će djeca od hodanja i trčanja prikladnim ritmom, promjenom tempa, slobodnom kretnjom, ilustracijom poznatih glazbenih tema, hodanjem, trčanjem i poskokima u različitim tlocrtnim oblicima, plesovima oponašanja, doći do dječjih plesova i time biti spremna usvajati složenije oblike plesa (Škrbina, 2013). Odgajateljica je nekoliko puta samo pustila glazbu puštajući djecu da slobodno plešu kako bi se kroz nekoliko ponavljanja upoznali s plesnom melodijom. Kako se djeca u ovoj dobi prilagođavaju kretanju drugih i imitiraju pokrete u svojoj okolini, odgajateljica je počela izvoditi plesne korake plesa „Cukas drikos“, ali izdvojeno (spori i brzi skokovi, pljeskanje, okretanje, poskoci). Bilo je lako primjetiti da se djeci melodija i pokreti sviđaju i da ih izvode s velikim zadovoljstvom uz stalna ponavljanja. Vidulin-Orbanić (2010) navodi kako ples prati čovjeka prvo kao motorička reakcija na određene emocije pa kao konkrencizacija ritamskih obrazaca. Nakon što su se djeca upoznala s melodijom i plesnim koracima, odgajateljica im je pokazala ples u cijelosti te je nakon toga opisala formaciju, način držanja, pravac kretanja i način izvođenja pojedinih koraka. Kroz vježbanje i ponavljanje koraka tijekom nekoliko tjedana, djeca su većinom savladala njihovo izvođenje te su onda krenuli s povezivanjem plesnih koraka u koreografiju. Iako se, imače, plesači nalaze u formaciji kvadrata, djeca iz ove skupine plesala su u formaciji kruga prilagođenu broju i dobi djece. Formacija kruga djece se jako svidjela jer su tako mogli promatrati jedni druge prilikom izvođenja skokova, ali su nakon spajanja ruku u zvijezdu u sredini imala poteškoća pri vraćanju u formaciju kruga, što je normalno za ovu dob. Škrbina (2013) navodi kako je važno poticati djecu da se prilagođavaju drugim plesačima, da usmjeravaju pažnju na njih i poštuju individualne načine pokretanja te da prihvaćaju tuđe vodstvo i teže suradnji, što ova plesna aktivnost i zahtijeva. Tijekom provođenja aktivnosti odgajateljica je cijelo vrijeme glasom i pokretima pratila djecu, davala ritam dlanovima, ispravno demonstrirala i ispravljala tehniku koraka uz praćenje reakcija djece kako ne bi došlo do prisilnog ispravljanja. U ovom plesu u kretanju je uključeno cijelo tijelo. Izvođenjem sporih i brzih koraka djeca savladavaju biotička motorička znanja, razvijaju repetitivnu snagu nogu, brzinu, fleksibilnost, osjećaj za ritam i tempo. Prilikom izvođenja skokova ruke su na bokovima što pridonosi razvoju ravnoteže. Spajanje ruku u centru tako da se oblikuje zvijezda zahtijeva koordinaciju oko-ruka i koordinaciju kroz prostor te preciznost pri oblikovanju zvijezde i vraćanju u formaciju kruga poskokom u lijevu stranu.
Iako ova verzija „Cukas drikosa“ nije dugačka, više uzastopnih ponavljanja plesa razvija izdržljivost jer zahtijeva veliki potrošak energije povisujući tako efikasnost dišnog i cirkulatornog sustava. Osnovni oblici kretanja koji su svakom djetetu prirodni, kao što su različite forme hodanja, trčanja, poskoka, skokova, u plesovima kao što je „Cukas drikos“ dobivaju estetsku dimenziju i postaju sadržaji plesnog izražavanja djeca i mladih u složenijim plesnim formama narodnoga plesa u kojima djeca kroz pokret i glazbu na kreativan i originalan način iskazuju svoju osobnost (Šumanović i sur., 2005). Izvođenjem ovakve plesne aktivnosti potiče se lijepo i pravilno držanje tijela, razvija se orijentacija u prostoru, osjećaj za ritam, osjećaj odnosa tona i pokreta te kreativnost u pokretu. Nadalje, narodni plesovi pružaju djeci osjećaj pripadnosti, utječu na dječji interes prema kulturi i motiviraju djecu za očuvanje tradicije razvijajući osjećaj ponosa. S obzirom na brojne pozitivne utjecaje koje ovaj ples ima za djecu, narodni plesovi izvrsno su sredstvo za postizanje razvojnih ciljeva, kako u motoričkom području tako i u drugim područjima djetetova razvoja.
6. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Vlašić i sur. (2009) proveli su istraživanje “Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima”, a njegov cilj bio je utvrditi povezanost između motoričkih sposobnosti i morfoloških karakteristika s uspješnosti u plesu, kako bi se unaprijed mogao predvidjeti uspjeh u izvođenju društvenih plesova. Izmjereno je 113 ispitanica, studentica Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, u dobi od 23 do 25 godina baterijom od 15 motoričkih testova i 4 antropometrijske mjere. Uspješnost izvođenja društvenih plesova procijenila su tri kompetentna stručnjaka iz područja plesa. Obzirom da u ovom radu procjena uspješnosti izvođenja pojedine plesne strukture nije provođena standardiziranim mjernim instrumentom, već temeljem subjektivne procjene sudaca, osnovni kriterij odabira sudaca bili su njihovo znanje i iskustvo u području plesa. Uspjeh u izvođenju zadanih društvenih plesova procjenjivao se principom složenosti, od jednostavnijeg ka složenijem, a kriterijske varijable činile su ocjene izvedenih društvenih plesova. Rezultati istraživanja pokazali su značajnu statističku povezanost motoričkih sposobnosti i morfoloških karakteristika s četiri kriterijske varijable društvenog plesa D1 (engleski i bečki valcer), D3 (blues, foxtrott i slowfox), D4 (disco fox, jive i D5 (tango, cha - cha), što se objašnjava motorički selekcioniranim uzorkom ispitanika dok to nije bio slučaj s drugom kriterijskom varijablom D2 (rumba i samba). Prediktori koji su se izdvojili kao mjerodavni u objašnjenju povezanosti pojedinih kriterija i skupa prediktora (tjelesna masa, ukupna količina tjelesne masti, eksplozivna snaga i koordinacija) potvrđuju rezultate prethodnih istraživanja u kojima su navedena obilježja i sposobnosti bili presudni za uspjeh u nekim društvenim plesovima.

Za procjenu motoričkog statusa (eksplozivna snaga, koordinacija, ravnoteža i fleksibilnost) ispitanica primijenjeno je 13 motoričkih testova. Motorički status djevojčica izmjerjen je na početku i na kraju eksperimentalnog trenažnog programa. Program devetomjesečnog treninga obuhvaćao je elemente ritmičke gimnastike (stavovi, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, okreti, ravnoteža, pokretnijivost, poluakrobatski elementi, balet i vježbe loptom). Osim što su ispitanice imale bolju gibljivost u početnom ispitivanju, drugi rezultati ispitanica nisu se značajno razlikovali od rezultata druge djece njihove dobi. Nakon primjenjenog devetomjesečnog programa treninga ritmičke gimnastike rezultati su pokazali da su se kod ispitanica dogodile pozitivne kvantitativne promjene, no ti rezultati nisu previše odsakali od rezultata prosječne populacije djece njihove dobi. S obzirom na rezultate nije se mogla provesti dobra selekcija za ovaj sport, a prvi put primijenjeni testovi nisu se pokazali primjereni ispitanicama pa se može zaključiti da ciljevi istraživanja nisu ostvareni kako je željeno.

Trajovski i sur. (2015) istraživali su ulogu plesa u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi. Istraživanje je za cilj imalo ispitati koliko učenje različitih vrsta plesova (bečki valcer, samba, cha-cha, disco hustle i polka) može pridonijeti podizanju fonda plesnih struktura djece rane školske dobi. Program plesne aktivnosti trajao je tri mjeseca (dva puta tjedno po 60 minuta) kao izvannastavna plesna aktivnost provođena grupno u dvorani za tjelesnu i zdravstvenu kulturu. U istraživanju je sudjelovalo 28 učenika (8 dječaka i 20 djevojčica) od prvog do četvrtog razreda osnovne škole s kojima je provedeno inicijalno i finalno provjeravanje. Provjeravalo se znanje i vještine izvođenja ritmičko-motoričkih vježba i društvenih plesova – disco hustlea, bečkog valcera, polke, sambe i cha-cha. Komisija, koja se sastojala od tri člana, pratila je učeničke izvedbe i brojčanom ocjenom od 1 do 5 ocijenila njihovu kvalitetu. Dobiveni rezultati pokazali su da su ispitanici znatno poboljšali svoje plesačko znanje u svim provjeravanim plesovima zahvaljujući sudjelovanju u programu. Uspješnost programa potvrđena je dobivenim rezultatima koji prikazuju vidljivi napredak djece koja su nakon plesne radionice bitno poboljšala razinu svojega fonda plesnih struktura.

Oreb i sur. (2011) u svom radu „Učinkovitost plesnog treninga na neke motoričke sposobnosti plesača narodnog plesa“ željeli su utvrditi utjecaj sistematskog treninga plesne aerobike na promjenu motoričkih sposobnosti plesača i plesača narodnog plesa, što je i sam cilj istraživanja. U istraživanju koje je trajalo tri godine sudjelovalo je 15 plesača i 17 plesačica, članova ansambla narodnih pjesama i plesova „Lado“, u dobi od 18 do 45 godina, koji su bili sposobni za izvršavanje svojih obveza na nastupima i koncertima. Motoričke sposobnosti procjenjene su baterijom od 14 testova, kojima se ispitivala koordinacija, ritam, ravnoteža, frekvencije pokreta, fleksibilnost, eksplozivna snaga i ukupna snaga, a ispitivanja su tijekom trajanja istraživanja provedena 7 puta. Proces treninga plesnog aerobika bio je precizno planiran i provođen svakodnevno uz izuzetke nastupa i godišnjih odmora. Faktorskom analizom izdvojene su tri prikrivene dimenzije od kojih je prva definirana prostorom eksplozivne snage, koordinacije i frekvencije pokreta, odnosno dimenzijama za koje je bilo predviđeno da su bitne za plesnu uspješnost. Diskriminacijskom analizom utvrđene su dvije diskriminacijske funkcije kojima je utvrđena razlika između inicijalnog stanja i prva 4 mjerenja te je utvrđen kvantitativni napredak u sposobnostima frekvencije pokreta, ravnoteže i eksplozivne snage. U zadnjim mjerenjima ispitnicima je pri mjerenju bila smanjena motiviranost pa je samim time došlo do pada razine motoričkih sposobnosti.
7. ULOGA ODGAJATELJA

Obveza odgajatelja u provođenju tjelesnih, u ovom slučaju plesnih aktivnosti, s djecom predškolske dobi je da prije svega bude osoba koja je svjesna da upravljajući transformacijskim procesima, upravlja nekim dimenzijama antropološkog statusa i utječe na njihov integritet u cijelosti. Kako bi bio uspješan u ostvarivanju svojih ciljeva u konkretizaciji plesnog sadržaja, odgajatelj ne smije zaboraviti da djeca u aktivnosti nisu prisutna samo mišićima nego i razumom, potrebama, osjećajima i željama. Nadalje, ako želi da ga djeca slušaju i razumiju, treba biti ujednačen u obračanju, slikovit u govoru, treba imati dobru intonaciju i dikciju te pri toj komunikaciji treba imati originalne, sugestivne i pune poruke kako bi ga djeca razumjela i zapamtila ono što im govori. Također, treba dobro poznavati dio svoje struke koji se odnosi na tjelesnu i zdravstvenu kulturu uključujući plesne strukture, a kako bi kod djece razvio ljubav i naviku prema plesnom stvaralaštvu treba i sam poštovati rad, voljeti ples, biti primjerena, prirodna ponavljavač, biti pažljiv, susretljiv, srdačan i djeci pružati pomoć i potporu u svim situacijama (Findak, 1995). Odgajatelj ima važnu ulogu u stvaranju potičućeg i ohrabrujućeg okruženja, a plesu može biti odličan “pomagač” u stvaranju pozitivne, slobodne i zaigrane atmosfere i tako mu omogućiti suradnju između djece i njega samoga i djece međusobno (Slunjski i sur., 2006).

Autorica navodi kako tradicija, običaji, folklor okružuju djecu i djeca će ih rado prihvatiti, pa će ako se uvedu kroz igru postati sastavni dio njihovog života. Marić i Nukić (2014) navode da će se kod djece razviti ljubav prema plesu i potreba za slobodnim izražavanjem i kontinuiranim učenjem kada odgajatelj uspješno iskoristi vještinu motiviranja, a to može postići integracijom plesa s drugim umjetnostima koje su djeci veoma bliske i prirodne.

S obzirom na to da određena aktivnost ne utječe podjednako na svu djecu, odgajatelj bi trebao prije svega poznavati razvojne značajke djece s kojima radi i maksimalno uvažavati djetetovo trenutno stanje te realne uvjete u kojima se aktivnost provodi. Poznavanje razlika u pojedinim razvojnim razdobljima i razlike među djecom pojedinačno odgajatelju mogu poslužiti kao putokaz pri definiranju i realizaciji cilja pojedine aktivnosti. To poznavanje razvojnih značajki djece koja sudjeluju u ovakvoj tjelesnoj aktivnosti jedan je od temeljnih uvjeta za planiranje aktivnosti i provođenje individualiziranog rada (Findak, 1995). Kako bi djeca zadovoljila svoju potrebu za uvježbavanjem svih oblika i vrsta motoričkih znanja, trebaju im se za to osigurati optimalni uvjeti (Gallahue i Ozmun prema Vlahović, 2012).
Planiranim i svakodnevno osmišljenim tjelesnim aktivnostima djeci se pružaju mogućnosti za optimalan razvoj i usavršavanje osobina, sposobnosti i spoznaja te se promiče zdrav način življenja (Rečić, 2006). Također, odgajatelj u svakodnevnom radu treba pratiti djecu, promatrat promjene njihovih osobina i reagirati na njih kako bi njegova slika o pojedinom djetetu i suradnja s njim bila jasnija i potpunija. Vođenje evidencija u radu s djecom podrazumijeva bilježenje svega što se radi i provodi u odgojno-obrazovnom području što odgajatelju omogućuje da stalno i točno bude informiran o svom radu kao i o radu i rezultatima djece. To ujedno djeci daje mogućnost da od odgajatelja dobiju odgovor o svemu što ih zanima u vezi njihovog napretka. Uspješno organiziranje i provođenje tjelesne aktivnosti u radu s djecom predškolske dobi gotovo je nezamisliv bez pravilno vođene evidencije (Findak, 1995).
8. ZAKLJUČAK

Predškolsko doba razdoblje je u životu djeteta u kojemu se razvijaju brojne karakteristike i sposobnosti važne za njegov budući život. Zbog toga je važno već u najranijoj dobi započeti s izgrađivanjem ljubavi prema pokretu i plesu kako bi plesna aktivnost postala sastavni dio djetetova života. Kada dijete ovlada kvalitetom i stupnjem pokreta, ono ima mogućnost razvijati samostalnost i tako nezavisno zadovoljavati svoje potrebe u interakciji s okruženjem. Usavršavanjem pokreta djetetu pokret postaje sredstvo komunikacije, pomoću kojega može izraziti svoje emocije i potrebe te tako formirati svoju osobnost. Ples bitno utječe na tjelesni, emocionalni, socijalni, intelektualni i duhovni razvoj djeteta, stoga je važno poznati antropološki status, karakteristike razvoja, redoslijed faza i značajke djeteta u svakoj fazi kako bi se na pravi način stvorili optimalni uvjeti za njegov razvoj.

Dijete svoje pokrete provodi igrajući se, pa ih ponavlja i u njima uživa sve dok ne zadovolji svoju potrebu. Igra za dijete predstavlja okosnicu njegova življenja, ona je njegova najprirodnija i najspontanija aktivnost u kojoj ne može doživjeti neuspjeh. Zato plesnu aktivnost treba provoditi u obliku igre jer će bilo kakvo prisiljavanje djeteta dovesti do prekida aktivnosti i do negativnog ozračja u skupini. U Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014), službenom dokumentu Republike Hrvatske, naglašena je važnost dječjeg stvaralačkog izražavanja ideja, iskustva i emocija kroz umjetnička područja kao što su glazba, ples, kazalište i književnost. U okviru plesnih aktivnosti od velike je važnosti provođenje narodnih plesova u odgojno-obrazovnoj ustanovi. Vođeno igrom i pokretima tijela, dijete će tijekom izvođenja narodnih plesova razvijati svoje vokalne, ritmičke i plesne potencijale pa će kroz taj osjećaj zadovoljstva istovremeno razvijati osjećaj poštovanja prema tradiciji i kulturi. Razvijanjem pozitivnih osjećaja prema vlastitoj kulturi, dijete razvija i pozitivne osjećaje prema drugim kulturama pa i osjećaje tolerancije prema drugim kulturama. Tako se primjenom narodnih plesova u radu s djecom promiču autentične ljudske vrijednosti i kvalitete, a djeci se pruža mogućnost da se međusobno povežu i tako razviju smisao za društvenost.
9. LITERATURA


42. Zagorac, M. Malada, D., Čavala, M., (2020). Kreativni ples kao kineziološki operator u razvoju motoričkih sposobnosti djece rane i predškolske dobi.


**Internetski izvori**

   https://d1wqtxs1xzle7.cloudfront.net/2640229/The_Polka_before_and_after_the_Polka.pdf


51. Greene, V. (1992). *A passion for polka: Old-time ethnic music in America.* Univ of California Press. Preuzeto 15. kolovoza 2020. s [https://books.google.hr/books?id=bAzGNogQmM4C&printsec=frontcover&dq=editions:W0cOTu251KcC&hl=hr&sa=X&ved=2ahUKEwixsIWn68rrAhULjosKHY_aBl4Q6AEwAHoECAAQAQg#v=onepage&q&f=false](https://books.google.hr/books?id=bAzGNogQmM4C&printsec=frontcover&dq=editions:W0cOTu251KcC&hl=hr&sa=X&ved=2ahUKEwixsIWn68rrAhULjosKHY_aBl4Q6AEwAHoECAAQAQg#v=onepage&q&f=false)


SAŽETAK

Pokret je bitna komponenta djetetove osobnosti jer pomoću njega dijete može upoznati prostor i njim ovladati, komunicirati s okolinom, izraziti vlastite osjećaje, želje i potrebe, postići samostalnost. Kada se govori o plesu, govori se o radosti koja obuzima pojedinca kada pokreće vlastito tijelo i zadovoljstvu koje kretanje izaziva. Plesna umjetnost i kineziologija usko su povezane jer djeca kroz njih usvajaju znanja o samostalnoj kontroli tijela i tjelesnih pokreta. Predškolsko doba je vrijeme u kojem se dijete intezivno razvija, stoga je od neprocjenjive važnosti započeti s plesnim aktivnostima u toj dobi jer utjecaji iz ranog djetinjstva uvelike utječu na kasniji razvoj. Jednostavniji narodni plesovi temeljeni na prirodnim oblicima kretanja pogodne su plesne strukture za djecu predškolske dobi. No, kod provođenja plesnih aktivnosti s djecom najvažnije je da djeca uživaju, zadovolje svoje interese, želje i potrebe i da se svaka aktivnost provodi kroz igru kako bi djeci bila prirodna i spontana.

Ključne riječi: pokret, ples, razvoj, motorika, igra, dijete.

SUMMARY

Movement is an essential component of a child's personality that enables him to become acquainted and familiar with the space around him, to communicate with the environment, express his own feelings, wishes and needs, to achieve independence etc. When we talk about dance, we are talking about the joy that fills an individual when he moves his own body and the pleasure that movement evokes. Dance art and kinesiology are closely related because children acquire knowledge about controlling their own body and body movements through both of them. Preschool age is a period in which a child develops intensively, so it is important to start dancing activities at this age because the influences from early childhood greatly affect later development. Simpler folk dances based on natural forms of movement are suitable dance structures for preschool children. When conducting dance activities with children, the most important thing is to ensure that the children enjoy themselves, satisfy their interests, desires and needs and that each activity is carried out through play in order for the children to be natural and spontaneous.

Key words: movement, dance, development, motor skills, play, child.
IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja Bernarda Turčinov, kao pristupnica za stjecanje zvanja magistrica ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, izjavljjem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mojega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljjem da niti jedan dio diplomskog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljem da nijedan dio ovoga završnog rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Izjava o pohrani diplomskog rada u digitalni repozitorij Filozofskog fakulteta u Splitu

Student/ica: Bernarda Turčinov

Naslov rada: Utjecaj dječje polke za motorički razvoj djece predškolske dobi

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Vrsta rada: Diplomski rad

Mentor/ica rada:

dr. sc. Dodi Malada

(ime i prezime, akad. stupanj i zvanje)

Komentor/ica rada:

dr. sc. Tea-Tereza Vidović Šreiber

Članovi povjerenstva:

dr. sc. Dodi Malada, dr.sc. Tea-Tereza Vidović Šreiber, dr. sc. Lidija Vlahović

Ovom izjavom potvrđujem da sam autorica predanog diplomskog rada i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Služem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i svesučilišne 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, 63/71, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude:

4) rad u otvorenom pristupu

b) rad dostupan studentima i djelatnicima FFST

c) široj javnosti, ali nakon proteka 6 / 12 / 24 mjeseci

U slučaju potrebe (dodatnog) ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.


Potpis studentice: Bernarda Turčinov