

SLOfit nasvet



Spletna revija za praktična vprašanja s
področja telesnega in gibalnega razvoja

2025, letnik 9, številka 3

ISSN 2591-2410

Izdajatelj:

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Uredniški odbor:

prof. dr. Marjeta Kovač, prof. šp. vzg. (glavna urednica), prof. dr. Gregor Jurak, prof. šp. vzg. (odgovorni urednik), prof. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., izr. prof. Maroje Sorić, dr. med., Urška Kereži, univ. dipl. fil. in nov. in Nika Bezjak, mag. kin. (tehnični urednici).

Uredništvo:

Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana, telefon: 01/520770

Svetovni splet:

<https://www.slofit.org/slofit-nasvet>

Fotografija na naslovnici: Canva

Izdajo publikacije omogoča sofinanciranje ARIS in Fundacije za šport.

Kazalo vsebine

Je res dovolj plesnih dejavnosti v naših šolah?	4
Vpliv ritmičnih dejavnosti na otrokov celostni razvoj	11
Osnovne značilnosti ritma	16
Praktični napotki za poučevanje ritma	21
Ples je zabava in spodbuja otroško ustvarjalnost	27
Nasveti za poučevanje plesa na zabaven način in možnosti spodbujanja otroške in mladostnikove ustvarjalnosti.....	33
Ideje za ustvarjanje z gibanjem telesa ob glasbi	38
Učenci prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja naj spoznajo različne plesne dejavnosti	41
Zakaj je lahko sodobni ples za otroke zanimiv	47
Otroški plesi	51
Moderni tekmovalni plesi v šoli – hip hop in jazz	58
Socializacija in medsebojno povezovanje s plesom – izziv za mlade?	65
Ples nam daje samozavest pri javnem nastopanju	71
S plesnimi vsebinami lahko učinkovito vplivamo na telesno zmogljivost mladih....	77
Priprava dijakov na maturantski ples brez dodatnih stroškov	85
Glasbene in plesne terapije za ohranjanje kognitivnih in telesnih funkcij različnih generacij	90
Video učna pripomočka za poučevanje plesa in aerobike – skupinske vadbe ob glasbi	96

Spoštovane bralke in bralci,

neizmerno me veseli, da je tokratna številka spletne revije »SLOfit nasvet« posvečena plesu – prepletu zanimive telesne dejavnosti, ki nam s svojo široko paleto gibanj in korakov daje neskončno možnosti gibalnega izraza, na drugi strani pa s svojim pridihom estetskosti ter nudenjem razvoja ustvarjalnosti posega tudi na umetniško področje. Ples spodbuja našo izvirnost, izraznost, iskanje gibalnih rešitev v prostoru; plešemo samostojno ali s soplesalcem oziroma več soplesalci, pri tem se lahko gibljemo v poljubnem – svojem lastnem ritmu ali (največkrat) v ritmu glasbe.

Usvajanje ritmičnih in glasbenih zakonitosti je ena izmed naših prvih nalog v procesu poučevanja plesa. V prispevkih podajamo številne primere, na kakšen način razvijamo ritmične sposobnosti pri učencih, saj imajo te namreč velik vpliv ne samo na kasnejše lažje usvajanje plesnih vsebin, temveč tudi na njihov kognitivni razvoj. To je po številnih raziskavah, opravljenih v zadnjem času, izjemno pomembno tudi pri vzdrževanju kognitivnih sposobnosti v starejši dobi.

Poleg gibalnih sposobnosti, ki jih razvijamo s plesom – koordinacije, moči, ravnotežja in gibljivosti – pa vidim **globlji pomen plesa v šoli z omogočanjem telesne dejavnosti na zabaven in sproščen način, predvsem pa v nudenju možnosti socializacije**. Ples omogoča povezovanje vseh plešočih na način, ki v naši družbi in današnjih časih ni več tako pogost – povezovanje z dotikom, s pozornostjo na izraze (gibalne in čustvene), povezovanje v smislu zaznavanja svoje okolice in prepoznavanja svoje umeščenosti vanjo. Na tak način učenci krepijo samozavedanje, samozavest in nenazadnje tudi premagujejo tesnobo pri javnem nastopanju. Plesalci so namreč odprti in komunikativni ljudje, imajo radi prijateljske in medosebne povezanosti, so izrazni in imajo poudarjene najvišje izpopolnitvene vrednote.

Naj bo ples naše vzgojno sredstvo, tako na gibalni kot tudi na mentalni, kulturni in estetski ravni. Ples povezuje, zato zaplešite z nami!

prof. dr. Petra Zaletel

Je res dovolj plesnih dejavnosti v naših šolah?



Foto: Canva

Plesne dejavnosti so vključene v večino svetovnih kurikulov. Čeprav so slovenski učni načrti za predmet šport že v preteklosti vključevali plesne dejavnosti, prav tako pa je ples vključen v zdaj veljavne učne načrte v celotni navpičnici, ugotavljamo, da jih izvaja le slaba polovica učiteljev. Učenci tako ne usvojijo ene od pomembnih gibalnih spretnosti, s katero se lahko ukvarjajo v vseh starostnih obdobjih.

dr. Petra Zaletel¹, dr. Marjeta Kovač¹ in Lana Pergovnik²

¹Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

²OŠ Gorica Velenje

Ples predstavlja celovit pristop k razvoju otrok in mladostnikov, saj se dotika ključnih področij njihovega razvoja, kot so telesni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj¹⁻². Nižji delež telesnega maščevja in boljše razvite gibalne sposobnosti so samo del človekovih razsežnosti, na katere

ples pozitivno vpliva. Učenje plesne koreografije, ki vključuje spoznavanje novih plesnih korakov, njihovih zaporedij in usklajevanje z ritmom glasbe, predstavlja otrokom in mladostnikom velik intelektualni izziv, tako da ples pomembno vpliva tudi na njihov spoznavni razvoj². Pozitivni vplivi plesa pa se pri otrocih in mladostnikih opazijo tudi pri povečanem zaupanju vase, samospoštovanju in dojemanju lastnih plesnih sposobnosti¹.

Zaradi vsega zgoraj naštetega je ples vključen v večino svetovnih kurikulumov kot vsebina predmeta športna vzgoja ali kot samostojni predmet³. Tudi v starejših slovenskih učnih načrtih je bil ples del obveznih vsebin (z različnimi poimenovanji, najprej kot t. i. narodni plesi, Titovo kolo, ljudski plesi, nato so se pojavili tudi družabni plesi)⁴. Prav tako je vključen v zdaj veljavne učne načrte predmeta šport/športna vzgoja v vsej vzgojno-izobraževalni navpičnici. V osnovni šoli lahko učenci zadnjega vzgojno-izobraževalnega obdobja izberejo tudi dva izbirna predmeta – izbrani šport: ples (program je del učnega načrta izbirnega predmeta šport) in plesne dejavnosti.

Ples je v osnovni šoli namenjen predvsem usvajanju osnovnih plesnih korakov, gibanj, ki vključujejo tekoče usklajeno delovanje vseh delov telesa ob glasbi⁵. Usvajanje različnih koreografij in oblikovanje gibalnih vzorcev predstavljata del gibalne kompetentnosti učencev⁶, razvijata občutenje telesa v prostoru in času, učenec ozavešča kakovost gibanja, ples pa mu omogoča možnosti sporazumevanja prek telesa kot njihovega sredstva sporočanja. Osnovnošolsko obdobje je idealno za razvoj ritmičnosti, ki jo potrebujemo tudi pri številnih vsakdanjih dejanjih, prav tako pa je ključna za uspešno izvajanje številnih drugih športnih dejavnosti⁷.

Ples pomembno vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti otrok, ki se razvijajo vzporedno z njihovimi čustvenimi odzivi. Razvoj na obeh področjih je najbolj izrazit v obdobju pred adolescenco. Plesne dejavnosti imajo največji vpliv na gibljivost, koordinacijo, dinamično ravnotežje (v anterior-posteriorni in lateral-medialni smeri) in eksplozivno moč (ki jo raziskovalci ocenjujejo pri plesalcih z naslednjimi merskimi nalogami: navpičen skok, tek na 10 in 30 metrov ter skok v daljino z mesta)⁷. Zaradi vseh pozitivnih vplivov vadbe plesa je pomembno, da učitelji vključijo v pouk različne plesne vsebine in tako predvsem učencem v starosti od 7 do 12 let zagotovijo več plesne vadbe. Na urah športa naj na primer vadba večkrat

poteka ob glasbeni spremljavi, s čimer učitelj seznanja učence z ritmom, estetiko gibanja, poleg tega pa jim takšna vadba omogoča razvoj omenjenih gibalnih sposobnosti⁸. Sploh pri najmlajših je pomembno, da jim pri športni vadbi učitelj omogoči čim več različnih gibalnih spodbud z zanimivimi nalogami, pri tem pa ne pozabi na zabavo in njihovo dobro počutje.

Na žalost ugotavljamo, da učitelji v slovenskih osnovnih in srednjih šolah premalo vključujejo ples v ure športa/športne vzgoje⁹, kljub temu da je del učnih načrtov in da ima tako pomembne pozitivne vplive na celostni razvoj otrok in mladostnikov¹⁰.

Podatki raziskave Lane Pergovnik⁹ kažejo, da je **delež osnovnošolcev, ki imajo pri urah športa tudi plesne vsebine, le 56,6%, srednješolcev pa samo 36,9%**. Če pogledamo še razporeditev po spolu, lahko ugotovimo, da imajo **dekleta večkrat pri urah športa/športne vzgoje ples kot fantje**; v osnovni šoli ima plesne vsebine namreč kar 70,6% deklet in samo 40% fantov, v srednjih šolah pa 41,7% deklet in samo 31,7% fantov. Tisti učenci in dijaki ter učenke in dijakinje, ki imajo pri urah športa ples, največkrat izvajajo **jazz ples, ples z različnimi pripomočki (trakovi, obroči ipd.) ter aerobiko**, medtem ko so **družabni plesi zastopani najmanj** od vseh plesnih vsebin.

Anketiranci so, ne glede na to, ali imajo pri pouku športa/športne vzgoje ples ali ne, vsako plesno zvrst ovrednotili na 5-stopenjski lestvici (1 = najmanj priljubljeno, 2 = ni priljubljeno, 3 = niti nepriljubljeno, niti priljubljeno, 4 = je priljubljeno, 5 = najbolj priljubljeno). Rezultati so pokazali, da je **hip-hop najbolj priljubljena plesna zvrst** tako pri osnovnošolcih (povprečje = 3,41) kot tudi pri srednješolcih (povprečje = 3,57). Druga najbolj priljubljena plesna zvrst, s povprečno oceno 2,75 pri osnovnošolcih in 3,25 pri srednješolcih, je pop ples. Tretji najbolj priljubljeni ples med osnovnošolci je jazz (povprečje = 2,57), medtem ko je pri srednješolcih na tretjem mestu družabni ples s povprečno oceno 3,09. Očitno se zavedajo, da spretnosti družabnega plesa potrebujejo na prihajajočem maturantskem plesu, pa tudi v prihodnosti, saj predstavlja družabni ples del splošne kulture in izobrazbe posameznika.

Med manj priljubljene zvrsti osnovnošolci uvrščajo ples s pripomočki, aerobiko in družabne plese (povprečje < 2,31), srednješolci pa ples s pripomočki, aerobiko in jazz (povprečje < 2,85).

Otroški plesi so najmanj priljubljeni tako pri osnovnošolcih (povprečje = 2,05) kot tudi pri srednješolcih (povprečje = 2,37).

Primerjava po spolu je pokazala, da si **želiyo dekleta več plesati od fantov**. Med učenci je namreč največ (40%) izbranih odgovorov, da ne bi obiskovali plesne dejavnosti (tudi, če bi jo šola ponujala), medtem ko je le 14% učenk, ki ne bi izbrale posebne plesne skupine. Predvidevamo, da je (predvsem pri fantih) prisotno večje zanimanje za druge športne dejavnosti, ki jih šola še ponuja. V prvi vrsti bi učenke (23%) in učenci (5%) izbrali hip-hop, pop, latino in disco. Fantje bi se želeli priključiti različnim plesnim skupinam v zanemarljivi meri, medtem ko bi dekleta med njimi izbrala navijaško skupino (17%), sodobni ples (11%), približno 5% pa je tistih, ki bi izbrale salso, balet, akrobatiko, mažoretke, jogo ter latinsko-ameriške in standardne plese. Med **srednješolci** bi se največ dijakov (9,9%) in dijakinj (21,6%) odločilo za **hip-hop, pop, latino in disko ples**. V drugi vrsti bi dijakinje izbrale latinsko-ameriške in standardne plese, salso, navijaško skupino ter jogo in druge oblike sproščanja (več kot 10%), fantje pa latinsko-ameriške in standardne plese (9%). Približno 15% dijakov in dijakinj sploh ne bi obiskovalo plesne dejavnosti, kar pripisujemo njihovu interesu za druge športne dejavnosti, nepoznavanju plesa in morebitnemu pomanjkanju časa za šolske izbirne dejavnosti.

Vloga učitelja športa/športne vzgoje

Učitelj, ki poučuje šport/športno vzgojo, ima ključno vlogo pri usmerjanju, vodenju, nadziranju, popravljanju in motiviranju svojih učencev. Pomembno je, da ima ustrezno strokovno znanje o delovanju človeškega telesa, didaktičnih strategijah, še posebej o metodičnih postopkih poučevanja različnih plesnih dejavnosti, hkrati pa mora biti komunikativen in pripravljen prisluhniti različnim potrebam posameznikov. S svojim znanjem, vedenjem in sposobnostmi je vzor svojim učencem. Poleg poučevanja plesnih tehnik jih nauči tudi plesne kulture, plesnega bontona in ustreznih komunikacijskih spretnosti ter tako pomembno vpliva na osebno rast učencev. S potrpežljivostjo učitelj ob večkratnih ponovitvah istega giba razvija strpnost tudi pri učencih¹¹. Učencem približa zavedanje, da kljub večji ali manjši plesni nadarjenosti, ponavljanju gibanj in izboljševanju tehnike poraz ni neizogiben, saj je sestavni del življenja, obenem pa jih spodbuja k sprejemanju kompromisov in razvoju spoštljivih odnosov¹².

Slika 1

Študentje Fakultete za šport, ki se učijo poučevati otroške plesne



Foto: video-učni pripomoček za poučevanje plesa

V slovenskem šolskem okolju se zdi, da se mnogi učitelji športa/športne vzgoje (tako učitelji razrednega pouka kot športne vzgoje) ne počutijo dovolj kompetentne za poučevanje plesnih vsebin, čeprav so med študijem pridobili kakovostno plesno znanje in so bili deležni tovrstnih vsebin v zadostni količini (Slika 1). Verjetno se tisti, ki nikoli niso imeli predhodnih izkušenj s plesom (iz osnovne in srednje šole), ne zavedajo dovolj, kako pomembno je plesno znanje. Imajo tudi premalo strokovne samozavednosti, zato se redko ali pa sploh ne odločajo, da bi predajali plesno znanje svojim učencem, čeprav so plesne vsebine obvezne v vseh obdobjih šolanja. Enako se dogaja pri organizaciji in izvedbi plesnih večerov na valetah in maturantskih plesih, kjer šole pogosto najamejo zunanje izvajalce, namesto da bi zaposleni športni pedagogi bili pobudniki plesnega dogajanja ob zaključku osnovne oz. srednje šole. Primer, kako so se tega lotili na Gimnaziji in srednji šoli Rudolfa Maistra Kamnik, si lahko preberete v [prispevku](#) profesorice športne vzgoje Barbare Ogrin, ki je objavljen v tej številki revije na strani 88.

Odraž tega je omejena prisotnost plesnih vsebin tako pri pouku športa/športne vzgoje, kot tudi v drugih šolskih programih. Med najpogostejšimi pomanjkljivostmi učitelji sami izpostavljajo primanjkljaj znanja pri didaktičnih pristopih v plesu in neobvladovanje novih plesnih zvrsti¹¹. Nizka raven poznavanja plesnih vsebin med učitelji vodi do manj kakovostnega posredovanja tovrstnih vsebin in do slabše varnosti med njihovim izvajanjem. Športni pedagogi se strinjajo, da je zato nujno potrebno konstantno usposabljanje in obnavljanje znanj s področja pedagogike, didaktike in plesa samega¹³. Po tovrstnih spopolnjevanjih opažajo, da vključujejo v učni proces več plesno-gibalnih vsebin in ob tem nimajo občutka izgorelosti. Nasprotno – ob uvajanju novih vsebin v pouk športa/športne vzgoje in spremembi učnih pristopov občutijo psihično blagostanje, osebnostno rast in večjo samoučinkovitost.

V ta namen smo leta 2023 izdali [video-učni pripomoček za poučevanje plesa](#)¹⁴, ki lahko vzgojiteljem, razrednim učiteljem in športnim pedagogom pomaga pri pridobivanju dodatnih kompetenc za poučevanje plesa. Vabimo vas, da si ga pogledate in se pogumno lotite poučevanja plesa.

Viri

¹Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C. in Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: a systematic review. *Educational Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01130>

²Frischen, U., Dege, F. in Schwarzer, G. (2022). The relation between rhythm processing and cognitive abilities during child development: The role of prediction. *Frontiers Psychology, Sec. Developmental Psychology*, Vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920513>

³Hardman, K. in Marshall, J. J. (2014). *World-wide survey of school physical education: final report*. UNESCO.

⁴Due, J. (2016). *Didaktična navodila v učnih načrtih za športno vzgojo*. [Diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

⁵Kovač, M., Markun Puhon, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf

⁶Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R. in Kriellaars, D. J. (2019). Physical literacy, physical activity and health: toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49, 371–83.

⁷Grčić, V., Miletić, A. in Kuzmanić, B. (2015). Construction of tests for evaluating the level of hip hop performance. *Research in Physical Education, Sport & Health*, 4.

⁸Aldemir, G., Ramazanoğlu, N., Çamlıgüney, A. in Kaya, F. (2011). The effects of dance education on motor

performance of children. *Educational Research and Reviews*, 6(19), 979–982.

⁹Pergovnik, L. (2024). *Analiza vključenosti plesne dejavnosti v slovenske šole ter njen vpliv na otroke in mladostnike*. [Magistrsko delo]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

¹⁰Zaletel, P. in Kovač, M. (2021). Poučevanje plesnih vsebin v osnovnošolskem programu ob vrnitvi v šolo, ko je še vedno povečana možnost okužbe zaradi širjenja virusa SARS-COV-2. (2021). V M. Kovač, M. Plavčak in L. Dobovičnik (ur.). *Zbornik 33. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije : Debeli Rtič, 15. in 16. oktober 2021* (str. 106–109. Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

¹¹Hendy, N. (17.3. 2017). *How to Become a Dance Teacher*. <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/how-to-become-a-dance-teacher/>

¹²Rizzo, J. (2018). *Five things you should be teaching your dancers outside of technique*. <https://www.danceteacherweb.com/articles/blog/2018/3/4/five-things-you-should-be-teaching-your-dancers-outside-of-technique/>

¹³Spalva, R. in Vitola, S. (2008). Development of professional Competences within the Further Education of dance teachers. *Signum Temporis: Journal of Pedagogy and Psychology*, 1(1), 47–53.

¹⁴Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

Vpliv ritmičnih dejavnosti na otrokov celostni razvoj



Foto: Canva

Ritmične dejavnosti pomembno vplivajo na celostni razvoj otrok, saj izboljšujejo njihove gibalne sposobnosti in živčno-kinestetične povezave, spodbujajo čustveno in socialno zdravje, zmanjšujejo stres in tveganje za različne zdravstvene težave tako v otroštvu kot v starejšem starostnem obdobju.

dr. Petra Zaletel in dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Ritmične dejavnosti, predvsem različne plesne zvrsti in glasbene igre, so izjemnega pomena za celostno zdravje posameznika v vseh starostnih obdobjih. Novejše raziskave kažejo, da ne spodbujajo samo dobre telesne pripravljenosti in razvoja različnih vidikov koordinacije, ampak tudi pozitivno vplivajo na možgansko plastičnost, kar vodi v izboljšanje spomina,

osredotočenosti in sposobnosti reševanja problemov¹. Redno sodelovanje v ritmičnih dejavnostih krepi srčno-žilni sistem, izboljšuje ravnotežje in tako zmanjšuje tveganje za padce pri starejših. Socialni vidik teh dejavnosti lahko pripomore k zmanjševanju stresa, anksioznosti in depresije, saj ustvarja občutek pripadnosti skupini ter izboljšuje splošno čustveno počutje¹. Glasba in prisotnost ritma v njej, pa tudi prisotnost ritma brez glasbe (npr. ritmično udarjanje ob tla ali telo, bobnanje, lastni ritem ipd.) med vadbo sta močna motivacijska dejavnika za učitelje (ali trenerje) in vadeče. Raziskovalci so ugotovili, da glasba prispeva k uspešnejšemu učenju in pomnjenju, zmanjšuje bolečino in anksioznost v stresnih situacijah ter je pomembno terapevtsko sredstvo. Obenem izboljšuje socialno učenje in čustveno počutje. Glasba spodbuja kompleksne kognitivne, čustvene in senzomotorične procese v možganih². Kot posredni dražljaj vpliva na človekovo vedenje in oblikuje zaznavanje ter pozornost v afektivno-kognitivno povezanost³.

Glasba spodbuja ljudi h gibanju, ki je usklajeno z ritmičnimi udarci bolj kot s samo melodijo glasbe⁴. Ljudje imamo edinstveno sposobnost, da usklajujemo naše gibanje z zunanjim slušnim dražljajem, npr. pri poslušanju glasbe udarjamo s stopalom ob tla, s prsti na predmet ali nihamo s telesom – plešemo^{5,6}. Odzivanje na ritmične udarce v glasbi se pojavi že v predšolskem obdobju^{7,8}, sicer v zmerni obliki, z omejenim gibanjem, predvsem z gibanjem prstov in rok. Predvidoma je sposobnost koordiniranega gibanja ob glasbi in ostalih metričnih (enakomerno se ponavljajočih) zvokih predvsem naučena⁴. Prav tako se dojenčki (stari od 5 do 24 mesecev) veliko bolj odzivajo na glasbo in druge ritmične zvoke kot na govor; hitrost svojega gibanja prilagajajo na tempo slušnega ritmičnega dražljaja⁴.

Pri ljudeh ni zanimiva samo njihova sposobnost procesiranja (kar pomeni zaznavanja in prepoznavanja ritma, predelovanja sprejetih informacij v možganih, oblikovanja odgovora – reakcije in nato izvedba gibanja) trenutnih ritmičnih vzorcev ali ritmičnega gibanja, temveč njihova sposobnost izvajanja gibanja na zunanji ritmični dražljaj, kot npr. pri udarcih na bobnen. Sposobnost reakcije – »ustreznega« reagiranja na slušni dražljaj je torej povezana s sposobnostjo možganskih centrov, ki sprožijo določeno gibanje, in od mišic, da to gibanje izvedejo. Razvitost živčnega sistema pa je tista, ki impulze pravočasno prenese do mišic⁴. Raziskovalci so ugotovili, da lahko že dojenčki zaznavajo spremembe v ritmu⁹ in dolžini ritmičnih dob¹⁰. Velika večina otrok ima prirojeno sposobnost za zaznavanje ritma. Otrok se

samodejno enakomerno prestopa, ziblje, zamahuje ipd. po enakomernem ritmu. Otroci, ki ritma ne zaznavajo dobro in katerih gibanje je povsem drugačno, neusklajeno z ritmičnimi udarci, imajo nerazvit občutek za ritem oziroma so aritmični.

Švicarski pedagog Émile Jaques-Dalcroze je v začetku 20. stoletja razvil t. i. Dalcrozejevo evritmiko, inovativno metodo glasbene vzgoje, ki združuje glasbo in gibanje, pri čemer je poudarjal povezavo med ritmom in telesnim gibanjem. Cilj evritmike je, da učenci prek kinestetičnega zaznavanja razvijajo globlje razumevanje glasbenih konceptov, kot so ritem, tempo in glasbeno izražanje. Jaques-Dalcroze je pri učenju najprej uporabil gibanje, šele nato vidno predstavitev glasbenih pojmov, kar je omogočalo učencem občutenje ritma in glasbe prek celotnega telesa. Ta metoda je posebej koristna za razvoj glasbenega zavedanja in izraza tako pri otrocih kot odraslih ter prispeva k boljšemu doživljanju in razumevanju glasbe¹¹.

Slika 1

Učenje ritma prek telesnega gibanja pri otrocih



Foto: Canva

Pri svojem delu z otroki je Jaques-Dalcroze naletel na različne sposobnosti dojemanja ritma in glasbe ter gibanja. Opisoval je, da nekateri npr. z lahkoto usvajajo in si zapomnijo glasbene ritme, vendar jih s težavo interpretirajo; spet drugi težko ohranjajo enakomeren ritem; tretji z lahkoto dojemajo gibanje s posameznimi deli telesa, vendar gibanja izredno težko medsebojno povezujejo; četrty pa z lahkoto dojemajo ritme, ki jih sestavljajo sami, vendar s težavo realizirajo tiste, ki jih morajo ponoviti ali so si jih izmislili drugi¹². Vzroke za omenjene težave je našel v različnih dejavnikih: v mišični mlahavosti, prevelikem mišičnem tonusu, preveliki živčni napetosti, v živčni disharmoniji, pomanjkljivem občutku za ravnotežje in zaznavanje prostora, prevelikem miselnem sodelovanju, pomanjkanju zbranosti, pomanjkanju sposobnosti za hitro analiziranje, pomanjkanju gibalnega spomina in pomanjkanju sposobnosti pomnjenja.

Občutka za ritem se lahko vedno naučimo. Številni instinktivno najdejo ustrezen ritem za vsako dogajanje, spet drugi se ga morajo nenehno učiti. Z izmeničnim ponavljanjem določenih gibov, ki imajo različno jakost, s spreminjanjem hitrosti, s sistematičnim »šolanjem« našega gibalnega sistema smo sposobni ritme zaznati in jih tudi na nek način realizirati oziroma predstaviti. Živčno-mišični sistem lahko realizira različne ritme, kajti z vsakdanjo vadbo in s pridobivanjem izkušenj (slušnih, vidnih, kinestetičnih) oblikujemo t. i. kinestetični občutek in tudi jasno predstavo ritma.

Ples predstavlja eno izmed najboljših dejavnosti za učenje ritma. Ima številne pozitivne vplive: vpliva na oblikovanje lepe telesne drže, razvija gibalne sposobnosti, predvsem koordinacijo, s plesom usvajamo pomembne gibalne veščine, ki jih lahko uporabimo ne le pri plesu, ampak tudi pri drugih gibalnih dejavnostih; poleg tega pa ponuja neizmerno veliko možnosti socializacije, povezovanja, posameznikove estetske uresničitve, možnosti samozavedanja, razvoja pozitivne samopodobe, samozavesti in premagovanja gibalnih ter duševnih omejenosti¹³. Prav zato je ples del [kurikuluma za vrtce](#) in slovenskih [osnovnošolskih](#) in srednješolskih učnih načrtov za obvezni predmet šport oz. [športno vzgojo](#) in [izbirna predmeta šport](#) ter [plesne dejavnosti](#). Žal pa nimamo resne študije, ki bi preučila, v kakšni meri vzgojitelji in učitelji uresničujejo cilje, zapisane v teh dokumentih. Pogovori s študenti Fakultete za šport in njihovo praktično znanje ob začetku vključitve v študijski predmet ples kažejo, da večina ni bila deležna ustreznega poučevanja plesa. Zato je prav, da učencem in dijakom ponudimo osnovno plesno izobrazbo, saj bodo le tako doživeli pomembne učinke ritmičnih dejavnosti na njihovo telesno,

duševno in socialno dobrobit. Dobrodošla učna pripomočka sta [eUčenje plesa](#) in [eUčenje aerobike](#).

Viri

- ¹Frischen, U., Dege, F. in Schwarzer, G. (2022). The relation between rhythm processing and cognitive abilities during child development: The role of prediction. *Frontiers Psychology, Sec. Developmental Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920513>
- ²Aitken, J. C., Wilson, S., Coury, D. in Moursi, A. M. (2002). The effect of music distraction on pain, anxiety and behavior in pediatric dental patients. *Pediatric Dentistry*, 24(2), 114–118.
- ³Thaut, M. H. (2006). The Future of Music in Therapy and Medicine. *Annals of the New York Academy of Sciences*. <https://doi.org/10.1196/annals.1360.023>
- ⁴Zentner, M. in Eerola, T. (2010). Rhythmic engagement with music in infancy. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107, 5568–5573.
- ⁵Repp, B. (2005). Sensorimotor synchronisation: a review of a tapping literature. *Psychonomic Bulletin and Review*, 12, 969–992.
- ⁶Nettl, B. (2000). An ethnomusicologist contemplates universals in musical sound and musical culture. V N. L. Wallin, B. Merker in S. Brown (ur.), *The origins of music* (str. 463–472). MIT Press.
- ⁷Provasi, J. in Bobin-Begue, A. (2003). Spontaneous motor tempo and rhythmical synchronisation in 2-1/2 and 4-year-old children. *International Journal of Behaviour Development*, 27, 220–231.
- ⁸Kirschner, S. in Tomasello, M. (2009). Joint drumming: Social context facilitates synchronization in preschool children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 102, 299–314.
- ⁹Trehub, S. E. in Thorpe, L. A. (1989). Infants' perception of Rhythm: Categorization of auditory sequences by temporal structure. *Canadian Journal of Psychology*, 43, 217–229.
- ¹⁰Hannon, E. in Johnson, S. (2005). Infants use meter to categorise rhythms and melodies: Implications for musical structure learning. *Cognitive Psychology*, 50, 354–377.
- ¹¹Johnson, M. D. (2006). "Dalcroze Skills of All Teachers", *Music Educators Journal*, ERIC. EBSCOhost. UWEC McIntyre Library, Eau Claire.
- ¹²Juntunen, M. L. (2002). Practical applications of Dalcroze eurhythmics. *Nordic research in music education yearbook*, 6, 75–92.
- ¹³Zaletel, P. in Pruš, D. (2022). Ples v šoli – vpliv na celovit razvoj otroka in mladostnika. V M. Kovač, M. Plavčak in L. Dobovičnik (ur.), *Zbornik 35. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 23–35). Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. <https://www.zdsps.si/images/zbornik/35zbornik.pdf>

Osnovne značilnosti ritma



Foto: Canva

Dober občutek za ritem je pomemben v številnih športih, pa tudi v vsakdanjem življenju, saj je lepo, ritmično gibanje zaželeno v številnih poklicih. Pomembno je, da ritem začutimo, zato je zgodnje učenje ritmičnih vzorcev skozi igro koristno za dolgoročni razvoj ritmičnih in gibalnih veščin.

dr. Petra Zaletel in dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Vsako gibanje se dogaja v nekem času in prostoru, ki sta ob vsakem gibu tesno povezana ter medsebojno soodvisna. Gibe izvajamo z določenimi deli telesa, ki ustvarjajo gibalne oblike. Vsak gib izvedemo z večjo ali manjšo količino energije, od te količine pa je odvisna kakovost posameznega giba. V prostoru se gibanje lahko dogaja na mestu ali pa se pomikamo skozi prostor.

Dober občutek za ritem ni pomemben samo pri športih, kjer športniki v svojem nastopu (in treningu) uporabljajo glasbeno spremljavo (ples, aerobika, umetnostno drsanje, umetnostno plavanje, ritmična gimnastika ipd.), ampak je odločilen v marsikaterem drugem športu. Kako bi uspešen slalomist lahko najhitreje prevozil progo po razgibanem terenu (in vsakokrat drugačni postavitvi) med količki, če ne bi imel dobrega ritma? Tudi v nogometu je sprememba ritma odločilna, ali bo posamezni igralec preigral nasprotnika in si odprl pot do zadetka, ali pa bo njegov monoton ritem v gibanju ustvaril pri nasprotniku predvidevanje in posledično odvzem žoge. Ogromno primerov iz različnih športov kaže, da je ritem njihova pomembna, če ne v večini primerov tudi prvobitna kakovost, ki pa je žal mnogi trenerji ne razvijajo načrtno. Občutek za ritem je v določenem deležu prirojen, vendar se da večji del občutka za ritem razviti v zgodnjem otroštvu in tudi kasneje¹.

Pri **ritmu** je čas organiziran na poseben način: govorimo o trajanju, tempu, ritmu in poudarkih. Po trajanju ločimo kratkotrajna in dolgotrajna gibanja, pri tem pa je lahko ritem enakomeren ali neenakomeren, ritmično gibanje lahko izvedemo hitro ali počasi, naraščajoče ali upadajoče.

Poznamo različne hitrosti ritma; to imenujemo tempo. **Tempo** je število taktov v določeni časovni enoti. Hitrejši tempo zahteva več taktov v časovni enoti, kar pomeni, da si udarci sledijo hitreje. **Takt** pa je metrična oblika, ki jo sestavljajo težki (naglašeni, poudarjeni) in lahki (nepoudarjeni) udarci; njihovo število je odvisno od tega, ali je takt dvo-, tri- ali več delen. Dolžino udarcev označujemo z notnimi vrednostmi; krajši udarci imajo vrednost šestnajstinke, osminke, četrtnke, daljši pa polovinke ali celinke. Pri športni vadbi je osnovni takt vedno **štiričetrtnski**, kar pomeni, da vsebuje štiri dobe ali udarce.

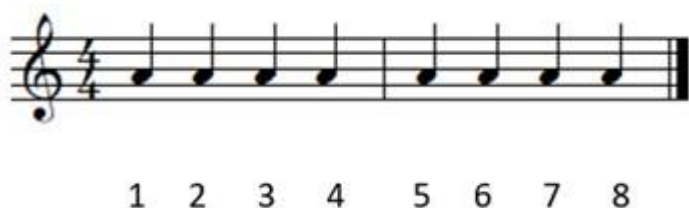
Ritmični vzorci nastanejo, kadar sestavimo skupaj različne delce, ki po svojem trajanju niso enaki. Če bi jih hoteli ponazoriti z gibanjem, bi na primer lahko povezali hojo, tek in skok, kjer bi za hojo vsakič porabili dva udarca, za tek po enega in za skok polovico.

Glasbena fraza in temu navadno ustrezna **gibalna fraza** je tisto, čemur v našem govoru pravimo stavek. Sestavljena je iz neke tematske sekvence dveh, štirih, osmih, šestnajstih taktov. Prepoznavanje teh glasbenih fraz je prav tako del ritmičnega učenja. Glasbena fraza osmih taktov, imenovana »blok«, je npr. zelo pomembna, kadar ustvarjamo koreografijo; zlasti

razpoznavna je pri plesu, aerobiki in drugje, kjer izvajamo gibanja, povezana v celoto. Po navadi sestavljamo v večje glasbene fraze (»bloke«) po štiri **osmice**, kar pomeni, da v eno manjšo glasbeno frazo osmice združimo dva štiričetrtnska takta med seboj (glej sliko spodaj).

Slika 1

Primer osmice za lažje ustvarjanje koreografije



Učenje ritma v praksi

Navadno se pri spremljanju ritma pojavijo trije problemi: a) biti pozoren na spremljavo, b) razbrati in prepoznati posamezne udarce, poudarke, ritmične vzorce in c) izvajati gibanje nanje². Pri poučevanju in učenju ritma morata biti tako učitelj kot učenec še posebej motivirana in osredotočena; lahko si pomagata z ritmičnimi igrami, s katerimi bo učenec lahko razvijal tovrstne sposobnosti.

Veliko pozornosti vedno posvečamo spremljanju gibanja, pa naj bo to s ploskanjem, udarjanjem po različnih delih telesa ali pa z glasbeno spremljavo. V ritmu lahko valovimo z rokami, stresamo z glavo ali rameni, tleskamo s prsti, se tolčemo po prsih, zadnjici, nogah, tolčemo po mizi, stolu, tleh z obema rokama ali izmenično, z obema nogama ali izmenično itd. Poudarkov se učimo z različnimi udarci na poudarjeno dobo in drugačnim gibanjem na nepoudarjene dobe (zamahovanje, stopicanje). Če sedimo na tleh, lahko noge dvigujemo v zrak, z njimi udarjamo ob tla. Vse lahko izvajamo stoje, v hoji na mestu, ki je lažja kot hoja po prostoru, s spreminjanjem hitrosti hoje, teka, skokov... Ko usvojimo nek ritmični vzorec, ga lahko izvedemo na povsem drug način, v druge smeri, skupaj s partnerjem ali skupino. Primere si lahko ogledate na tej [povezavi](#).

S posebnimi vajami želimo povečati koncentracijo in sposobnost reagiranja vsega organizma na določene ritme, povečati želimo obseg gibanja, zaznavanje ugodja ob gibanju, spodbujati voljo do ritmičnega odzivanja telesa, povečevati občutek harmonije med zaznavanjem in izvajanjem. Gre za obvladovanje časa, prostora in gibanja, hkrati pa za pridobivanje občutka za estetiko.

Slika 2

Ko otroci usvojijo ritmični vzorec, lahko le tega izvedejo na različne načine skupaj s partnerjem ali skupino



Foto: Canva

Pomembno je, da otrok najprej posluša ritem in ga poskusi čutiti. Nato se poskuša na ta ritem odzvati – s ploskanjem, cepetanjem, tleskanjem, tolčenjem. Glasba je v večini plesov (valčki so izjema) in vadbi ob glasbi napisana v štiričetrtinskem taktu, kar pomeni, da so v taktu štirje udarci. Lažje je, če na začetku posnemamo ritem v štirih udarcih, preden združimo dva takta in izvajamo osmico. Prvi udarec v taktu je najbolj poudarjen, v glasbi ga slišimo kot nek vokalni ali instrumentalni poudarek, po navadi različen od ostalih sedmih. Res je, da pri nekaterih

pesmih lažje ugotovimo, kdaj je nastopil ta poudarek, zato so te primernejše za učenje ritmičnosti.

Osmica je torej sestavljena iz osmih udarcev, ki jih z vajami ploskanja, korakanja in kasneje poslušanja otrok poskuša slišati, naglas prešteti, ob tem korakati, izvajati različna temeljna gibanja, vse z namenom, da bi usvojil časovno dolžino osmice. Tako lahko kasneje tudi ob izvajanju ostalih gibanj brez težav zazna njeno dolžino, ne da bi glasno štel posamezne udarce.

Vira

¹Honing, H., Ladinig, O., Winkler, I. in Haden, G. (2009). Is beat induction innate or learned? Probing emergent meter perception in adults and newborns using event-related brain potentials (ERP). *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1169: *The Neurosciences and Music III: Disorders and Plasticity*, 93–96. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04761.x

²Mathias, B., Zamm, A., Gianferrara, P. G., Ross, B. in Palmer, C. H., (2020). Rhythm Complexity Modulates Behavioral and Neural Dynamics During Auditory–Motor Synchronization, *Journal of Cognitive Neuroscience*, 32(10), 1864–1880. https://doi.org/10.1162/jocn_a_01601

Praktični napotki za poučevanje ritma



Foto: video-učni pripomoček za poučevanje plesa

Dober občutek za ritem igra ključno vlogo pri koordinaciji in nadzoru gibanja. Omogoča tekoče, usklajeno gibanje, saj spodbuja natančnost in osredotočenost pri izvajanju kompleksnih nalog, usklajevanje gibov s časovnimi intervali pa pripomore k bolj ekonomičnemu in manj utrujajočemu gibanju.

dr. Petra Zaletel in dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Ritem pozitivno vpliva na usvajanje in izvajanje gibalnih vzorcev, pa tudi na um in čustva^{1,2}. Pri vadbi, kot je joga, sledenje ritmu dihanja pomaga pri mentalni osredotočenosti, v plesu in glasbi pa omogoča tudi izražanje različnih čustev in sproščanje napetosti. Glasba in ritem sta v vadbi pogosto uporabljena za izboljšanje telesnega in čustvenega počutja, saj ritem pomaga pri zmanjševanju stresa in dviguje dobro razpoloženje. S prilagoditvijo gibanja ritmičnim vzorcem

telo deluje bolj usklajeno in ekonomično, kar je, zaradi manjše utrujenosti, posebej koristno pri daljših telesnih naporih, kot so tek, plavanje ali druge vzdržljivostne dejavnosti³.

Poleg telesnih in čustvenih koristi igra ritem pomembno vlogo v socialnih odnosih (interakcijah) in kognitivnih funkcijah¹. Pri ekipnih športih in skupinskih dejavnostih omogoča usklajeno sodelovanje med udeleženci, kar krepi povezanost in izboljšuje uspešnost skupine. Raziskave kažejo tudi, da posamezniki z razvitim ritmom hitreje prepoznavajo gibalne vzorce, imajo boljši spomin ter bolj razvite sposobnosti za časovno zaznavo, kar izboljšuje proces gibalnega učenja in odločanja za gibalni odziv v različnih pogojih^{1,2}.

Poleg že predlaganih vaj, ki si jih lahko pogledate na [povezavi](#), in poleg prepoznavanja [ritmičnega zapisa z notnimi vrednostmi](#) predstavljamo spodaj nekaj osnovnih vaj za začetek poučevanja ritma:

1. **Ploskanje:** Štejemo najprej enakomerno do štiri, kasneje do osem in na vsak udarec v taktu ploskamo. Ko učenci to usvojijo, se premikajo po prostoru, ploskajo bolj poudarjeno na prvi udarec, na ostale pa umirjeno, vedno istočasno s korakom, ki jim predstavlja metronom – tempo. Omenjene vaje izvajamo brez glasbe. Vaje si lahko ogledate na [povezavi](#).
2. **Zrcala:** učenci vadijo v parih, obrnjeni drug proti drugemu. Na prvi udarec v taktu eden od dvojice pokaže poljubni gib, ki ga na tretji udarec v taktu drugi, ki je njegovo »zrcalo«, ponovi z zamudo dveh udarcev. Na primer na 1 prvi učenec dvigne roke v vzročanje in jih na 2 spusti nazaj v začetni položaj (priročanje), drugi učenec (»zrcalo«) dvigne roke v vzročanje na 3 in jih na 4 prav tako priroči.
3. **Kontrastna gibanja:** učenci vadijo v parih, pri čemer eden od dvojice izvede oster (sunkovit) gib na prvi udarec v taktu, drugi učenec pa na tretji udarec izvede kontrastno gibanje prvemu. Npr.: a) če se prvi vzpne na prste in iztegne roke ter telo navzgor (na 1), lahko drugi počepne (na 3); b) prvi povleče roke k sebi, drugi jih sproži naprej (predroči) ipd. Vedno učenca menjavata vlogi. Nalogo lahko otežimo tako, da drugi učenec izvaja kontrastno gibanje že na drugi udarec v taktu in ga do konca takta potem ne spreminja.

4. **Kvadrati:** učenci hodijo naprej v štiričetrtinskem taktu; na prvi udarec se sunkovito obrnejo za 90 stopinj in nadaljujejo v novi smeri. To ponovijo štirikrat, tako da oblikujejo pravi kvadrat. Nalogo otežimo tako, da hodijo nazaj ali enkrat v eno smer, drugič v drugo.
5. **Vlakci ali posnemanje poudarka:** V koloni so štirje učenci, od katerih vsak predstavlja dobo v taktu (prvi – prvo, drugi – drugo itn.). Učenci hodijo po prostoru, vodja kolone izvede na vsak prvi udarec v štiričetrtinskem taktu močan in oster gib s poljubnim delom telesa na mestu in ga »zamrzne« za naslednje tri udarce. Skupina ponavlja gibe čim bolj skladno, lahko tudi drugi v koloni ponovi enak gib na drugi udarec, tretji na tretji udarec in četrti na četrtega. Potem hodijo en takt (= 4 udarce) naprej brez dodanega gibanja in nato zopet prvi v skupini na prvi udarec izvede naslednji oster, sunkovit gib, ki si ga predhodno izmisli (na primer odročenje, odnoženje, poskok, počep, odmik glave ipd.), vsakokrat pa uporabi drugačen gib. Kasneje lahko vodjo zamenjamo in spremenimo vrstni red učencev.
6. **Spoznavanje osmice in pavze:** Osmica je sestavljena iz dveh štiričetrtinskih taktov, torej vsebuje 8 dob, pavze pa so prazne dobe, brez udarcev, ki trajajo časovno enako dolgo kot posamezna doba. V spodnjem primeru so štirje udarci v prvem taktu in štiri pavze v drugem taktu. Učenci korakajo celo osmico, vendar ploskajo samo prve štiri udarce. Na pavzo roki razklenejo – odročijo skršno in samo nihajo vsako dobo. Lahko izvedejo tudi obratno zaporedje, tako da so pavze v prvem taktu, v drugem pa so polne dobe. Nato lahko pavzo damo na poljuben udarec v osmici, v spodnjem primeru na 3. in 7. udarec.

•	•	•	•		x	x	x	x
1	2	3	4		5	6	7	8
x	x	x	x		•	•	•	•
1	2	3	4		5	6	7	8
•	•	x	•		•	•	x	•
1	2	3	4		5	6	7	8

7. **Spoznavanje osminke**, ki traja polovico četrтинke, torej polovico dobe: Vsi skupaj glasno štejemo »1 in, 2 in, 3 in...«, zato da ohranjamo enakomerno porazdelitev cele dobe. Najprej učenci ploskajo en takt četrтинke (na vsako dobo en plosk, torej na 1, 2, 3, 4) in v drugem taktu osminke (torej na 5 in 6 in 7 in 8 in – to je 8x; glej prvi primer spodaj), da dobijo primerjavo med obema dolžinama notnih vrednosti. Kasneje vstavljajo osminke poljubno v osmico na posamezne – določene udarce. Za zahtevnejše učence dodamo kasneje še pavze. Vzorce ponavljajo nekajkrat zaporedoma in s korakom ohranjajo tempo. Navajamo nekaj primerov spodaj, druge pa si lahko ogledate na [povezavi ploskanja osmic](#):

•	•	•	•		••	••	••	••
1	2	3	4		5 in	6 in	7 in	8 in
••	••	••	••		•	•	•	•
1 in	2 in	3 in	4 in		5	6	7	8
•	••	••	•		•	••	••	•
1	2 in	3 in	4		5	6 in	7 in	8
••	•	•	••		•	••	•	•
1 in	2	3	4 in		5	6 in	7	8
•	••	x	•		••	•	•	••
1	2 in	3	4		5 in	6	7	8 in

8. **Ustvarjanje ritmičnih vzorcev**: Učence razdelimo v skupine po štiri. Vsaka skupina pripravi svoj ritmični vzorec, ki ga kasneje predstavi ostalim. Najprej vzorec predstavi s štetjem naglas in ploskanjem, nato svojo osmico ponovi samo s ploskanjem. Tretjo ponovitev predstavljene osmice ponovijo vsi učenci in tako preverjajo, če so si zapomnili predstavljen ritem. Nekatere osmice si lahko zapomnijo slušno, druge pa s štetjem. Primeri osmic, ki si jih slušno lažje zapomnijo in so primernejše za začetnike, so predstavljeni spodaj:

•	•	•	•		••	••	••	••
1	2	3	4		5	6	7	8
					in	in	in	in

••	••	••	•		x	x	•	•
1	2	3	4		5	6	7	8
in	in	in						

•	•	••	•		•	•	••	•
1	2	3	4		5	6	7	8
		in					in	

•	x	•	x		•	x	•	x
1	2	3	4		5	6	7	8

9. **Ritmični vzorec enostavnih gibanj:** Posamezne skupine učencev na svoj ritmični vzorec pripravijo gibanje, ki naj vsebuje samo elemente preprostih gibanj, kot so korakanje, tek, poskok, počep, dvig kolena, brca ipd. Predstavijo ga pred sošolci najprej z glasnim štetjem, potem pa samo z gibanjem, brez štetja. Ostali poskušajo zaploskati v ritmu, ki so ga njihovi sošolci predstavili z gibanjem, npr.:

•	•	••	•		•	••	x	•
1	2	3 in	4		5	6 in	7	8

1 – korak v stran DN (desna noga),

2 – korak v stran LN (leva noga),

3 in – 2-krat sonožni poskok z nogama skupaj,

4 – poskok raznožno z doskokom v počep,

5 – vzravnavo iz počepa,

6 in – zasuk kolen navznoter ("6") in navzven ("in"),

7 – otrpnemo v prejšnjem položaju, v tem primeru v zasuku kolen navzven (6 in), ker je na 7 pavza

8 – skok.

10. Izvajanje vseh naštetih vaj ob glasbeni spremljavi: Šele ko so učenci usvojili predstavljene vaje, vključimo glasbeno spremljavo, tako da poskušajo ploskniti na vsak poudarjen udarec, kasneje na začetek osmice. Uporabimo različne stile glasbe z različno hitrostjo. Vadbo nadgradimo tako, da se učenci gibljejo ob glasbi in zraven glasno štejejo ritmične udarce.

Večino vaj lahko izvajamo že v vrtcu. Pri tem si pomagamo tudi s prisposodobami (z gibanjem lahko posnemamo živali ali stvari ali pojave v naravi ...). V osnovni šoli jih lahko vključimo v uro športa ali uro glasbe. Pri uri športa jim lahko namenimo sklepni del ure, pri tem pa imamo v glavnem delu lahko druge vsebine (npr. odbojko ali gimnastiko). Ob takem pristopu bodimo načrtni in vaje izvajamo daljše časovno obdobje, za motivacijo pa menjujemo glasbeno spremljavo ali uporabimo različne pripomočke (pisane rutice, pisane cofe, palice). Vaje lahko izvajamo tudi v novem razširjenem programu (RaP), »starem« jutranjem varstvu oz. v podaljšanem bivanju ali med gibalnim odmorom. V srednji šoli lahko takšnim vajam namenimo sklepni del ure ali pa jih za popestritev izvedemo med dvema t. i. »blok« urama. Vaje pa so zanimive in koristne tudi za starostnike, ki lahko ob vadbi tudi zapojejo.

Viri

- ¹Frischen, U., Dege, F. in Schwarzer, G. (2022). The relation between rhythm processing and cognitive abilities during child development: The role of prediction. *Frontiers Psychology, Sec. Developmental Psychology, Vol. 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920513>
- ²Aitken, J. C., Wilson, S., Coury, D. in Moursi, A. M. (2002). The effect of music distraction on pain, anxiety and behavior in pediatric dental patients. *Pediatric Dentistry*, 24(2), 114–118.
- ³Liparoti, M. in Minino, R. (2021). Rhythm and movement in developmental age. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(3proc), S930–S937. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc3.10>

Ples je zabava in spodbuja otroško ustvarjalnost



Foto: Canva

Ples je dragoceno orodje za otroško igrivost in zabavo ter spodbujanje ustvarjalnosti. S plesanjem otroci spoznavaajo sebe, gradijo medsebojne odnose, se učijo ravnati s svojimi čustvi, se spontano in ustvarjalno izražajo s telesom, usklajujejo gibanje in glasbo, kar je ključno za njihov celostni razvoj.

dr. Petra Zaletel, dr. Marjeta Kovač in dr. Meta Zagorc

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Gibanje je ena osnovnih človekovih potreb. Ustvarjanje novih, originalnih del ali zamisli na različnih področjih pa je najvišja človekova potreba; njena zadovoljitev mu omogoča samouresničevanje¹. Ob ustvarjanju z gibanjem se tako povezuje temeljna, gibalna potreba in najvišja človekova dejavnost – ustvarjalnost v novo kakovost, ki se kaže v človekovi sproščenosti, dobrem počutju, zadovoljstvu, v prisluškovanju sebi, svojemu telesu in občutjem ter primernem odzivanju okolju.

Ustvarjanje z gibanjem kot telesna dejavnost ni ravno cenjeno v naši kulturi. To se kaže tudi v nekakšni zavrtosti ljudi, ko se morajo izražati s svojim telesom, npr. v javnem nastopanju. Če bi bila v ospredju gibalnega izražanja storilnost, kot npr. v tekmovalnem športu, verjetno ne bi bilo posebno vprašanje, kako se izraziti – čim višje, čim dlje, čim hitreje – so namreč usmeritve današnjega neoliberalnega časa, ki jim vsi sledimo. V tem primeru mora naše telo dati vse od sebe, ne glede na to, kako telo izgleda, koliko je izčrpano, kakšna je naša obrazna mimika zaradi pretiranega napora. Ampak ko ustvarjamo z gibanjem, se izražamo s svojim telesom, posredujemo drugim svojo notranjost, sporočamo s svojim telesom, izrazom, gestami tudi svojo čustveno ter estetsko plat in to ne prek varnih posrednikov, kot so besede, zvoki, barve. Tako neposredno izpostavljamo sebe. Tu se običajno v naši kulturi pojavijo zadržki, predsodki odraslih, saj smo si z vzgojo prisvojili tudi dvatisočletno dvojnost telesa in duha.

Obstaja mnogo metod, ki vodijo do večjega učenčevega samozavedanja, spoznavanja samega sebe, vendar samo nekatere ustrezajo naravi športne vzgoje. Med te lahko štejemo **gibalno improvizacijo**. Njena smiselna uporaba v vzgojno-izobraževalnem procesu lahko otrokom in mladostnikom odpre nov pogled na njihovo telo, proces rasti, ki povzroči telesne spremembe, pa je lahko s pomočjo vključevanja gibalnega ustvarjanja in plesa v pouk ustvarjalen in zabaven. Zakaj je gibalna improvizacija tako pomembna, saj imamo v vrtčevskih in šolskih učnih programih ples? Zavedati se moramo, da ples, kot ga poučujemo, vsebuje vrsto korakov, povezanih v neko vnaprej določeno strukturo, ki jo otroci oziroma mladostniki ponavljajo in se tako učijo že vnaprej določenih koreografij. Pri gibalni improvizaciji pa lahko iz nabora gibanj, ki jih že poznajo, in hkrati tudi iz svojih vzgibov – ti so določeni glede na njihovo gibalno kakovost ter doživljanje sveta okoli njih – ustvarjajo nove gibalne strukture na poseben način. Lahko bi rekli, da takrat »ustvarjalno plešejo«. Večina t. i. sodobnega plesa temelji prav na gibalni improvizaciji – povezovanju gibanja in notranjega doživljanja posameznika.

Za otroke je ustvarjanje z gibanjem naraven način izražanja, ki jih sprošča, zadovoljuje, osrečuje, kar potrjuje več raziskav. Pri ustvarjalnih igrah z gibanjem uživajo tudi učitelji (s tem izrazom mislimo tako vzgojitelje kot učitelje in trenerje). Duh, duša in telo delujejo kot eno, kar omogoča, da se človek čuti popolnega. Najbrž prav od tod izvira sproščenost, zadovoljstvo in spontana ustvarjalnost².

Pri gibalni improvizaciji ustvarjanje prihaja iz naših vzgibov in naše notranjosti (čutenja, razmišljanja, doživljanja), za kar je potreben sicer napor, obenem pa določena sproščenost, ki zagotavlja, da osvobodimo domišljijo in tako premagamo v kulturi prisotne predsodke. Gibalno improvizacijo lahko učinkovito uporabimo pri pouku športa/športne vzgoje, saj učencu, ki jo izvaja in ob tem ustvarja s svojim telesom, prinaša uglašenost s samim seboj, spodbuja njegov socialni razvoj, učenec se uči komuniciranja s svojim telesom in gibanjem. S tem moramo začeti čim bolj zgodaj (že v vrtcu, predvsem pa v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju), saj so takrat otroci še sproščeni in brez predsodkov glede izgleda svojega telesa ter gibanj, ki jih izvajajo. Če bodo učenci to usvojili, v kasnejših letih kot mladostniki ne bodo imeli večjih težav s predsodki, kako se izražati s svojim telesom, obenem pa bodo tudi bolj samozavestni v svojih nastopih.

Gibalna improvizacija in ples sta del učnih načrtov predmeta šport/športna vzgoja v večini svetovnih kurikulumov³, avtorja Hardman in Marshall pa opozarjata, da kljub temu učitelji teh vsebin ne uresničujejo v obsegu, kot bi ju morali ali pa ju celo izpuščajo. Enako opažamo tudi v slovenskem vzgojno-izobraževalnem prostoru⁴, kjer določeni učitelji, kljub pomembnosti tega tematskega sklopa za otrokov in mladostnikov razvoj, izpuščajo vsebine plesa. Otrok se pri plesnem gibanju začne zavedati svojega telesa in raznovrstnosti svojega gibanja, časa in prostora ter različnih možnosti za izrabo svoje energije. Poleg razvoja različnih gibalnih sposobnosti (predvsem koordinacije in ravnotežja, moči in gibljivosti)⁵ otroci in mladostniki odkrivajo v plesu pot za osvoboditev svojih čustev in občutij, ki bi jih s pomočjo besed sicer težko spravili na površje. Vsakršno plesno gibanje prav tako izredno veliko prispeva k samozavedanju, občutju uspeha in zadovoljstva, saj omogoča oblikovanje ustrezne telesne slike in vliva samozavest, vpliva na vedenje, odnos do drugih in ima pomembno vlogo pri razvijanju socialnih spretnosti. Spodbuja namreč stike z drugimi, vliva mu zaupanje do sodelovalnih odnosov, razvija občutljivost do drugih, prilagodljivost, spodbuja skupinsko reševanje problemov, zahteva upoštevanje pravil, vzdrževanje pozornosti, prevzemanje vlog vodenja in podrejanja, iniciativnost in sodelovanje pri najrazličnejših dejavnostih⁶.

Plesne dejavnosti, kot so družabni plesi ali plesne zabave, spodbujajo veselje in smeh. Ples pogosto vključuje skupinsko ali partnersko dejavnost, kar omogoča otrokom, da spoznavajo nove prijatelje, se učijo sodelovanja in razvijajo socialne veščine. Skupno plesanje ustvarja

občutek povezanosti in pripadnosti. Zato priporočamo, da vključite ples v vse vsebinsko različne šole v naravi.

Slika 1

Učenje plesa vključuje tudi nebesedno izražanje občutij, misli, stanj



Foto: Canva

Prav tako lahko ples služi kot odlično sredstvo za sproščanje stresa. Otroci in mladostniki, ki plešejo, pogosto pozabijo na skrbi in se lažje spopadajo z izzivi vsakodnevnega življenja. Plesne dejavnosti, tako gibalno improvizacijo, plesne igre in različne plese, naj učitelj posreduje na zabaven način. Mogoče bi katero od ur matematike ali kemije začeli z nekajminutnim plesnim izražanjem? Poskusite, pa boste videli, kako bo popustila napetost pred nadaljevanjem učne ure.

Učenje plesa, posebej vključevanje gibalne improvizacije, vključuje tudi nebesedno izražanje občutij, misli, stanj ter omogoča ustvarjanje lastnih gibov in koreografij. Slednje spodbuja otroke, da razmišljajo zunaj ustaljenih okvirov in razvijajo svoje edinstvene ideje. Na ta način lahko otroci in mladostniki razvijejo svoj osebni slog ter izraz. Ko raziskujejo različne plesne

stile, pridobivajo občutek za to, kaj jim je všeč in kako se želijo izražati. Ustvarjanje koreografij vključuje načrtovanje in reševanje problemov, kar spodbuja kritično razmišljanje. Otroci in mladostniki se učijo, kako učinkovito organizirati gibe in ritme, kar prispeva k njihovem intelektualnemu razvoju⁷.

In še nekaj nasvetov za učitelje:

Učitelj lahko z ustreznimi pristopi (upoštevajoč starost in razvojno stopnjo otrok in mladostnikov) omogoča vključevanje posameznika v skupine ter se tudi sam na različne načine vključuje v igro (kot vodja, posnemovalec, opazovalec ...). Malčke in učence lahko vodi pri gibanju in skozi gibanje, lahko jih usmerja z besedo ali lastnim gibanjem (t. i. **metoda vodenja**). Učitelj lahko malčka in učenca usmerja ter spodbuja h gibalnemu ustvarjanju; gibanje lahko nastane sproti ali posredno, zlasti med skupinskim ustvarjanjem (uporabi t. i. **metodo izmišljanja**). Učitelj pa se lahko poslužuje tudi **kombinirane metode** (metoda vodenja k izmišljanju in metoda izmišljanja k vodenju). V prvem primeru najprej spodbudi malčke in učence h gibanju s svojim gibanjem, nato pa jih usmeri k iskanju drugačnih, novih gibalnih motivov. V drugem primeru pa učitelj najprej usmeri malčke in učence k iskanju novih gibalnih struktur, nato pa pokaže svojo gibalno zamisel ali poskusi smiselno oblikovati njihove motive in jih združiti v enostavno koreografijo⁸.

Včasih so učiteljeva navodila, s katerimi vodi otroke skozi igro, pomembnejša kot igra sama. Razlaga naj bo preprosta, jedrnata, toda dobro vsebinsko razumljiva, jasna in sistematična. Določeno stvar lahko učitelj pove na različne načine⁹, npr. kot:

1. zapoved: »Sklonite se, stegnite kolena, dotaknite se tal s prsti.«
2. prošnja, poziv: »Poskusite se, prosim, s prsti dotakniti tal.«
3. vprašanje: »Ali se lahko s prsti dotaknete tal?«
4. spodbujanje domišljije: »Pokažite mi, kako se sklonite in naredite most ...«

Uporaba različnih komunikacijskih tehnik je predvsem pri malčkih pred vstopom v šolo, učencih nižjih razredov in učencih s posebnimi potrebami zelo priporočljiva, saj vsak posameznik drugače interpretira navodilo.

Na takšen način spodbudimo malčke in otroke k ustvarjalnosti, iz katere pridobijo širok nabor novih gibanj in premikanj po prostoru.

Z malčki, učenci in dijaki lahko delamo frontalno, npr. v krogu, v manjših skupinah, individualno ... Včasih je lahko celotna ura vodena, spet drugič del ure vodi učitelj, drugi del pa prepusti izbiri malčkov, učencev ali dijakov, občasno lahko celo uro nameni svobodnemu ustvarjanju ob njegovih usmeritvah. Ura je lahko namenjena učenju novih plesnih gibov in koreografij, lahko je namenjena utrjevanju oz. ponavljanju že naučenega. V šoli lahko učitelj oblikuje uro tudi kot tekmovanje (npr. v najbolj inovativnem gibalnem izražanju), pri čemer lahko določi sodnike (vključitev pasivno prisotnih učencev oziroma dijakov), ali pa jo izkoristi kot pripravo na nastop na kateri od šolskih prireditev. V vlogi sodnikov učenci oziroma dijaki ostrijo svoje opazovanje in si sami postavijo merila za ovrednotenje nekega pojava, npr. kakovosti gibanja, estetike izvedbe, izvirnosti koreografije).

Viri

¹Sternberg, R. J. (ur.) (2005). *Handbook of creativity*. Cambridge University Press.

²Zagorc, M. (2008). *Ustvarjalno gibalna improvizacija*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

³Hardman, K. in Marshall, J. J. (2014). *World-wide survey of school physical education: final report*. UNESCO.

⁴Pergovnik, L. (2024). *Analiza vključenosti plesne dejavnosti v slovenske šole ter njen vpliv na otroke in mladostnike*. [Magistrsko delo], Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

⁵Anjos, I. V. C. in Ferraro, A. A. (2018). The influence of educational dance on the motor development of children (A influência da dança educativa no desenvolvimento motor de crianças), *Revista Paulista de Pediatria*, 36(3), 337–344, <http://dx.doi.org/10.1590/1984-0462/2018;36;3;00004>

⁶Zaletel, P., Šifrar, T., Pruš, D. in Zagorc, M. (2022). *Ples 2+3; Od nekaterih plesnih zvrsti do ustvarjalnega giba v šoli*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

⁷Frischen, U., Degé, F. in Schwarzer, G. (2022). The relation between rhythm processing and cognitive abilities during child development: The role of prediction, *Frontiers in Psychology*, 13.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.920513>, DOI=10.3389/fpsyg.2022.920513

⁸Koban Dobnik, M. (2005). *Glasba in gib*. Založba EDUCA, Melior, d.o.o.

⁹Zagorc, M. (2006). *Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Nasveti za poučevanje plesa na zabaven način in možnosti spodbujanja otroške ter mladostnikove ustvarjalnosti



Foto: Canva

Poučevanje plesa je za marsikaterega učitelja kar velik strokovni zalogaj. V prispevku predstavljamo nekatere smernice za zabavno poučevanje plesa, posebej pa se osredotočamo na pobude, ki naj jim sledi učitelj pri poučevanju mlajših otrok. Otrokovo zadovoljstvo ob plesnem ustvarjanju je namreč odvisno od učiteljevih pristopov in njihovega vloženega truda.

dr. Petra Zaletel, dr. Marjeta Kovač in dr. Meta Zagorc

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Za otroke je ustvarjanje z gibanjem naraven način izražanja, ki jih sprošča, zadovoljuje, osrečuje, kar potrjuje [več raziskav](#). V enem od prispevkov v tej reviji smo predstavili, da lahko gibalno improvizacijo učinkovito uporabimo pri pouku športa/športne vzgoje, saj učencu oziroma dijaku, ki jo izvaja in ob tem ustvarja s svojim telesom, prinaša uglasenost s samim seboj, spodbuja njegov socialni razvoj, uči se komuniciranja s svojim telesom in gibanjem.

Kako plesno gibanje prispeva k učenčevemu oziroma dijakovemu samozavedanju, občutju uspeha in zadovoljstva, kako mu omogoča oblikovanje ustrezne telesne slike in vliva samozavest, vpliva na njegovo vedenje in odnos do drugih, je v največji meri odvisno od učitelja. S situacijami, ki jih ustvarja, pri učencih in dijakih spodbuja vzpostavljanje stikov z drugimi, skupinsko reševanje problemov, upoštevanje pravil, vzdrževanje pozornosti, prevzemanje vlog vodje in podrejenega¹. S svojimi pristopi jim vliva zaupanje vase, razvija njihovo občutljivost, prilagodljivost, iniciativnost in sodelovanje pri najrazličnejših dejavnostih¹.

Plesne dejavnosti naj učitelj posreduje na čim bolj zabaven način, tako da se otroci in mladostniki ob gibanju, ki sledi glasbi, sprostijo in zabavajo, kar prispeva k njihovemu splošnemu blagostanju. Učitelj lahko z ustreznim izborom pristopov (upoštevajoč starost in razvojno stopnjo) omogoča, da učenci oziroma dijaki izvajajo dejavnosti v parih ali se vključujejo v manjše in večje skupine. Ob tem se tudi sam na različne načine vključuje v dejavnosti kot vodja, posnemovalec, opazovalec, spodbujevalec ...².

Pri mlajših otrocih, ki se šele seznanjajo z raznovrstnimi možnostmi gibanja svojega telesa, s prostorom, časom, ritmom, sta ples in igra medsebojno povezana z njihovo domišljijo. Otroci oponašajo videno, poosebijo resnična in izmišljena bitja, ustvarjajo imaginarne prostore in dajejo živim bitjem ter mrtvim stvarem izmišljene pomene. Pri tem naj učitelj sledi naslednjim smernicam³:

- Dejavnost naj začne vedno z neko predstavitvijo, zgodbo, z vzpodbudo ...
- Za vsako plesno vajo, kompozicijo, koreografijo ali igro mora imeti natančno izdelan načrt in določen cilj oziroma cilje, kaj želi z njimi doseči.
- Skrbeti mora za tak proces poučevanja, kjer otroci s ponavljanjem usvajajo določene plesne korake, elemente in kombinacije ter sami zaznajo svoj napredek.
- Svoje delo in zahteve mora prilagajati značilnostim otrok ter skupine.
- Ustvarjati mora pogoje, da je vadba tako intenzivna, da otroci razvijajo gibalne sposobnosti, obenem pa spodbuja njihovo ustvarjalnost.
- S svojim vodenjem naj ustvari povezano, homogeno skupino.
- V plesni skupini mora vedno ustvarjati ozračje zadovoljstva in spontanosti.

- Otrokom mora omogočiti izkušnjo uspeha.
- Otroke mora usmerjati in jim pokazati, da je zadovoljstvo odvisno od njihovega konstruktivnega vedenja, torej je užitek posledica vloženega truda in napora.

Da bo dosegel zastavljene cilje, mora učitelj poučevanje v nižjih razredih najprej usmerjati v:

- harmonizacijo skupine, vzpostavljanje stikov, kjer bo otrok izgubil občutek tesnobe in se počutil sproščenega, svobodnega. To je pogoj, da bo lahko uspešno ustvarjal in se gibalno udeležal pri plesni uri;
- slušno koncentracijo in razvijanje občutka za ritem;
- usvajanje prostora in orientacijo lastnega telesa v prostoru (zavedati se mora, da imajo mlajši otroci s tem težave);
- ozaveščanje lastnega telesa;
- telesno izražanje različnih razpoloženj in čustev v povezavi z glasbo;
- uporabo metod sproščanja.

Vse navedeno lahko učitelji upoštevajo tudi pri poučevanju starejših otrok in mladostnikov.

Nikoli ne smemo pozabiti, da je zadovoljstvo otrok in mladostnikov v gibanju naše temeljno poslanstvo. Stremeti moramo k temu, da otrok prek ritmičnega gibanja spozna sposobnosti svojega telesa, izboljšuje zaznavo lastnega telesa ter orientacijo telesa v prostoru, išče nove poti za reševanje določenega gibalnega problema in ohranja željo po gibalni ustvarjalnosti.

Otroke, pa tudi mladostnike, za katere se pogosto zdi, da so zaradi pubertetnih sprememb izgubili stik s svojim telesom, lahko učitelj usmerja z »**mehkimi ukazi**«, npr.:

- Poskusite biti zelo majhni in se začnite premikati v lepih lokih po prostoru.
- Iztegnite se zelo visoko in se sklonite čisto nizko.
- Raztegnite se in postanite spet čisto ozki.
- Bodite povsem okrogli, zdaj pa popolnoma ravni.
- Upognite, zasukajte roko, nogo, celo telo ... in se spet iztegnite.
- Položite komolec na tla, nato ga odmaknite čim višje v zrak.

- Stegnite nogo čim dlje v stran in jo spet pritegnite čisto k sebi, ne da bi se pri tem dotaknili tal.
- Pokažite mi veliko, raztegnjeno gibanje, nato pa povsem majhno.
- Padite na tla.
- Vrtite se na mestu in se nenadoma zaustavite.
- Premaknite se iz enega položaja v drugega na čim bolj nenavaden način.

Lahko jim enostavno **svetuje**, npr.:

- Poskusite gibanje pomanjšati, povečati, narediti hitreje ali bolj počasi, višje, nižje ali povsem lahkotno.
- Ko vstajate s tal, poskusite gibanje voditi z glavo (roko, nosom, ramo).
- Poskusite se gibati po sobi tako, da en sam del telesa vodi vaše gibanje.

Otrokom lahko tudi bolj **odločno zapove**, npr.:

- Pomikajte se po prostoru s tremi različnimi hitrostmi.
- Z enim delom telesa se gibljete hitro, z drugim počasi.
- Dvignite nekaj težkega s tal in prestavite na določeno mesto.
- V svojem lastnem prostoru zarišite določen lik (krog, kvadrat, elipso) z roko, nogo ali z drugim delom telesa.

Gibanje lahko tudi **ilustrira**, npr.:

- Vrv se giba po tleh v trikotniku; se lahko tudi vi gibate tako?
- Bi se lahko zasukali kot vrtavka in se nato na mestu tresli kot šiba na vodi?
- Koliko različnih mask lahko naredite z obrazom?
- Konji lepo dvigujejo noge pri teku. Jih znate oponašati?
- Kako bi hodili po ledu, po vročem pesku, v viharju, okoli drevesa, po luni?

Tako bodo začeli otroci (in mladostniki) dojemati prostor in položaje ter gibanja telesa na nov, drugačen način ter se zavedati, kaj vse njihovo telo zmore. Pri tem učitelj spodbuja njihovo domišljijo in jih usmerja v gibalno ustvarjalnost, ki nam jo omogoča izraznost telesa.

V vzgojno-izobraževalnem sistemu, kjer je učitelj glavni »podajalec« informacij in so le-te največkrat točno določene, je malo prostora za ohranjanje ali celo razvoj učenčeve ustvarjalnosti. Otrok oziroma mladostnik se večinoma nauči določenih operacij, izsledkov, gibanj po natančnem zaporedju metodičnih postopkov, le malokrat pa dobi priložnost za združevanje vseh znanih informacij na njemu (in za učitelja) popolnoma nov način.

Takrat se največkrat pojavljajo nove ideje, tako razmišljanja kot tudi gibalnega izraza, takrat so otroci in mladostniki v stiku s samim seboj, saj preizkušajo meje gibalne svobode. Zato je pomembno, da učitelji prepoznajo, kdaj je pravi trenutek za ustvarjalno spodbudo in predvsem, da jim jo tudi čim večkrat omogočijo.

Večino zgoraj navedenih gibalnih spodbud lahko učitelji različnih predmetov učinkovito vključijo v **minuto za zdravje** in **gibalne odmore**. Zato v zbornici le seznanimate druge učitelje s temi možnostmi. Za začetek pa se poskusite sami gibalno izražati po zgoraj predstavljenih spodbudah, da vidite, ali je v vas še kaj gibalne svobode, ali čutite svoje telo in mu zaupate.

Viri

¹Zaletel, P., Šifrar, T., Pruš, D. in Zagorc, M. (2022). *Ples 2+3; Od nekaterih plesnih zvrsti do ustvarjalnega giba v šoli*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

²Zagorc, M. (2008). *Ustvarjalno gibalna improvizacija*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

³Zagorc, M. Vihtelič, A., Kralj, N. in Jeram, N. (2013). *Ples v vrtcu*. Zavod RS za šolstvo.

Ideje za ustvarjanje z gibanjem telesa ob glasbi



Foto: Katarina Bizjak Slanič

Ob spodbudah odraslega lahko otrok z lastnim načinom gibanja podoživlja dogodke, odnose, razpoloženja, ponazarja različne predmete, rastline, živali, pojave, pravljичne junake. Gibanja naj izvaja ob glasbeni spremljavi. Kaj pa svetleče plesanje? Poglejte spodnje ideje in spodbudite otroka k plesnemu izražanju.

Katarina Bizjak Slanič

OŠ Janka Glazerja, Ruše

Ob spodbudah odraslega lahko otrok z lastnim načinom gibanja podoživlja dogodke, odnose, razpoloženja, ponazarja različne predmete, rastline, živali, pojave, pravljичne junake. Gibanja naj izvaja ob glasbeni spremljavi. Kaj pa svetleče plesanje? Poglejte spodnje ideje, objavljene v reviji Cicido, in spodbudite otroka k plesnemu izražanju.

MIGAJMO!

Pripravila in fotografirala: Katarina Bizjak Slanič • Na fotografijah: Julija in Matic

PLES

Rad/a plešeš? Prosi starše, naj ti predvajajo raznolike klasične skladbe, ti pa posnemaj vremenske pojave: dež, snežni metež, poletni veter, nevihto ...



PLES DEŽJA

Julija pleše kot dežna kapljica v nevihti. Kakšna glasba se ti zdi najprimernejša za nevihto?

STOP PLES

Prosi starše, da ti predvajajo glasbo, ki ti je najbolj všeč. Medtem ko veselo plešeš, skačeš, se vrtiš, starši glasbo naenkrat ustavijo. Takrat okamniš kot kip. Pazi, da se ne premakneš! Ti bo uspelo?





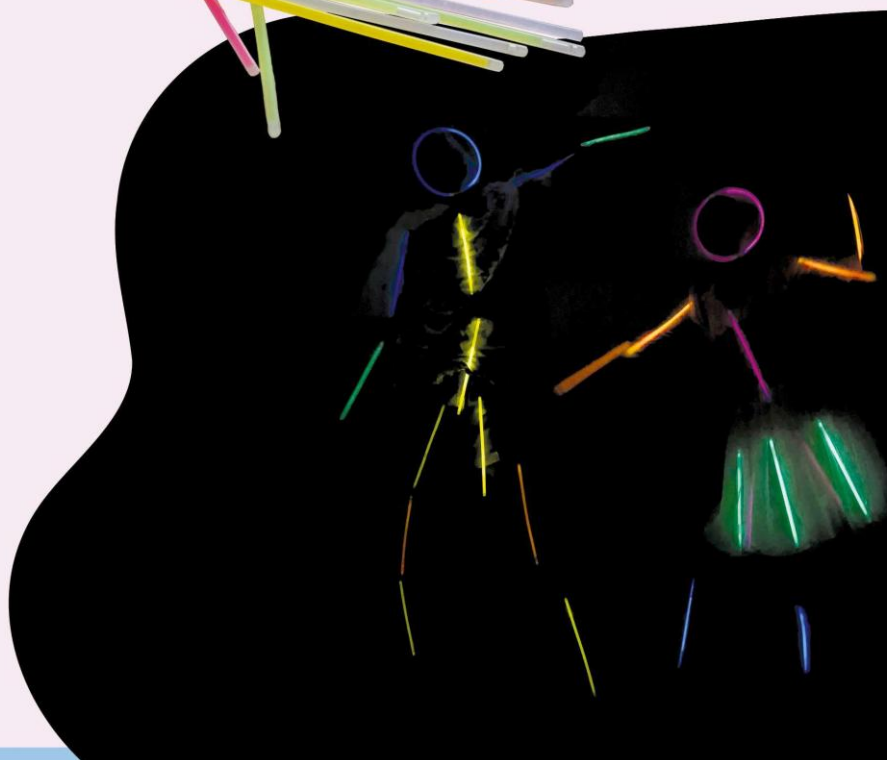
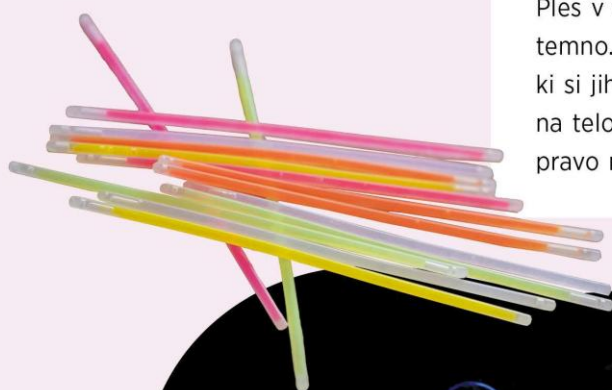
PLES ŽIVALI

Znaš plesati tako, da posnemaš živali? Matic na sliki pleše kot kača. Zapleši kot medved, miška, orel, ribica ali hrček.



SVETLEČI MOŽIC

Ples v temi lahko izvajaš, ko je zunaj temno. Potrebuješ svetleče paličice, ki si jih z lepilnim trakom prilepiš na telo. Ko dodaš še glasbo, dobiš pravo nočno zabavo.



Učenci prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja naj spoznajo različne plesne dejavnosti



Foto: Shutterstock

Ples je prisoten v vseh učnih načrtih za predmet, ki ga v Sloveniji v osnovni šoli imenujemo šport. Že pred več kot sto leti so se otroci v šoli srečevali z ljudskimi plesi, danes pa naj bi učenci poznali in se preizkusili v različnih plesih. Plesni strokovnjaki menijo, da se naj v prvih treh letih šolanja naučijo zaplesati vsaj pet preprostih otroških in pet ljudskih plesov.

Katarina Bizjak Slanič¹ in dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Številne prednosti plesa za otrokov telesni, spoznavni in socialni razvoj so že opisane v različnih SLOfit nasvetih. Ker raziskovalci ugotavljajo izjemen [vpliv plesa na telesno](#)

zmogljivost mladih, razvoj njihovih ritmičnih sposobnosti, njihovo socializacijo, samozavedanje, ustvarjalnost in lastno izražanje, pa tudi na samozavest pri javnem nastopanju, mora biti vključen v šolske programe. V zadnjem desetletju pa spoznavamo tudi neprecenljivo vlogo plesa pri ohranjanju kognitivnih in telesnih funkcij starejše populacije, kar je še en pomemben razlog za poučevanja plesa v vseh letih šolanja učencev in dijakov.

Vse to zahteva danes premišljeno vključevanje plesa v učne načrte za predmet šport/športna vzgoja. V učnih načrtih za predmet, ki se je imenoval od uvedbe v predmetnik najprej telovadba, pred drugo svetovno vojno telovadba po sokolskem sistemu, takoj po drugi svetovni vojni fizkultura po takratnem sovjetskem zgledu, kasneje pa telesna vzgoja, nato športna vzgoja in danes, precej neposrečeno in s politično voljo, v osnovni šoli šport, se je ples pojavljal različno.

V začetku uvedbe obveznega šolanja plesa sploh ni bilo v šolskem programu¹, nato pa so bila v obdobju pred drugo svetovno vojno (ko je bilo ozemlje današnje Slovenije del Avstro-Ogrske monarhije, nato pa kraljevine Srbov, Hrvatov in Slovencev in kasneje kraljevine Jugoslavije) v programih t. i. **kola**². Ti ljudski plesi so bili namenjeni najprej samo dekletom, za njih pa obiskovanje predmeta sploh ni bilo obvezno. Tudi poimenovanja kol so bila različna: proste oblike kola^{3,4}, poskočno kolo⁵, narodne igre (plesi)⁶, pa samo kola, ki pa so jih učenke izvajale skupaj z narodnimi in junaškimi pesmimi^{7,8}. Učni načrti niso natančno navajali, katera kola oziroma plese naj bi izvajale deklice.

Po drugi svetovni vojni so bile v učnih načrtih plesne vsebine vključene med ritmično telovadbo, nato pa so avtorji učnih načrtov začeli ločiti ritmiko in plese⁹. Tudi poimenovanja so bila različna: narodni plesi, krajevni ljudski plesi in igre, Titovo kolo¹⁰, nato ljudsko kolo s petjem¹¹, učitelji pa naj bi te vsebine posredovali v sklepnem delu učne ure¹¹. Vse do leta 1962 so bili v programu osnovne šole le ljudski plesi¹². V učnem načrtu, sprejetem leta 1962, se prvič pojavijo za učence 6., 7. in 8. razreda poleg ljudskih tudi družabni plesi¹³. Enako umestitev zasledimo v učnem načrtu, sprejetem leta 1973.¹⁴

V učnem načrtu iz leta 1984¹⁵ se pojavi ples med zapisanimi cilji: »zadovoljevanje potrebe po igri, lepoti in skladnosti gibanja v naravi ter oblikovanje odnosa do ljudskih izročil, gibalnega ustvarjanja in plesa«, ni pa navedenih vsebin, obenem pa v didaktičnih navodilih avtorji

navajajo: »Učitelj v pouk telesne vzgoje vključuje posamezne elemente splošne ljudske obrambe in družbene samozaščite, zdravstvene vzgoje in prve pomoči, varstvo okolja ter prometne in poklicne ter plesne vzgoje.«

Učni načrt, potrjen leta 1998¹⁶, uvaja ples v vsa tri vzgojno-izobraževalna obdobja takrat na novo zasnovane devetletke. Tematski sklop se imenuje v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju plesne igre, v drugem in tretjem pa ples. Enako poimenovanje najdemo tudi v posodobljenem učnem načrtu za športno vzgojo iz leta 2011¹⁷. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj bi učenci izvajali gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi, posnemali naj bi najrazličnejše predmete, živali, pojave in pojme v naravi, izražali svoje občutke in razpoloženja z gibanjem, samostojno gibalno ustvarjali na različne teme ter zaplesali tri otroške in pet preprostih ljudskih plesov¹⁷.

V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj bi zaznali ritem v gibanju, poznali pomen takta in tempa v gibanju ter zaplesali izbrane otroške, ljudske ter osnovne korake treh družabnih plesov svetovnega plesnega programa. Spoznali naj bi tudi osnove plesnega bontona. V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj bi na šolski prireditvi sproščeno zaplesali štiri družabne (standardne in latinsko-ameriške) plesse, se srečali z elementi sodobnega plesa in džeza, tako da znajo pozicije, kombinacije v prostoru in skoke povezati v lažjo koreografijo. Pri plesu pa naj bi upoštevali plesni bonton¹⁷.

Za prvo spoznavanje s plesom je Katarina Bizjak Slanič v prispevku za revijo [Ciciban](#) prikazala otrokom različne plesse: od baleta, ljudskih in družabnih plesov do hiphopa z namenom, da spoznajo raznovrstnost plesnega izražanja. V šoli pa bodo pri pouku športa spoznali različne plesne igre. Starši, povprašajte jih, kaj so se vaši otroci naučili. Če je mogoče, jih peljite tudi na kakšno plesno predstavo. Številne so namenjene prav otrokom.

Pripravila: KATARINA BIZJAK SLANIČ ~ Fotografije: KATARINA BIZJAK SLANIČ in SHUTTERSTOCK

PLES

Oglej si fotografije in jih poveži s pravim plesom.

DRUŽABNI PLES

Družabni plesi se plešejo v paru. Nekateri so počasni in romantični, drugi pa hitri in veseli. Najbolj znan počasen družabni ples je valček, hiter pa čačča.

BALET

Balet je ples, pri katerem plesalci s plesnimi gibi pripovedujejo zgodbo. Gibi so zelo kontrolirani. Plesni gibi vključujejo različne skoke, piruete (obrate), lepe položaje rok in nog. Baletniki plešejo najpogosteje v baletnih copatih, ki jim pomagajo, da lahko plešejo tudi na konicah prstov.

HIP HOP

Hip hop je energičen ples, ki izvira z ulice in je povezan z glasbo hip hop. Vključuje veliko improvizacije, vsak plesalec plesu doda svoj edinstveni slog in energijo. Je poln svobode, saj ni strogih pravil. Pomembno je, da se izraziš in se zabavaš! Hip hop je pogosto zelo dinamičen, saj vključuje hitre in počasne premike, ki sledijo ritmu glasbe.



LJUDSKI PLES

Ljudski plesi so del kulture posameznega naroda. Plešejo se v parih ali skupinah. Plesalci so oblečeni v narodne noše, ki so značilne za njihov kraj ali tradicijo.



SLOVENSKI LJUDSKI PLES



AZIJSKI LJUDSKI PLES



AVSTRALSKI LJUDSKI PLES

KATERI PLES PA JE TEBI
NAJBOLJ VŠEČ?

NA SPLETU POIŠČI
POSNETKE RAZLIČNIH
PLESOV, IZBERI GLASBO
IN SE PREIZKUSI TUDI SAM/A!

Katera plesa poskušata
zaplesati otroka?



_____ E _____



_____ Ž _____ B _____
_____ E _____

Na fotografijah: JULIA in MATIČ

Viri

- ¹Razvoj šolske telesne vzgoje na Slovenskem. (1968). Slovenski šolski muzej.
- ²Kompara, A. (2006). *Gimnastika v učnih načrtih športne vzgoje osnovnih in srednjih šol do leta 1941*. [Diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- ³Učni načrt za šestrazredne ljudske šole, v katerih se drugi deželni jezik poučuje kot obvezen predmet. (1896). Kein & Comp.
- ⁴Učni načrt za sedemrazredne ljudske šole, v katerih se drugi deželni jezik poučuje kot obvezen predmet. (1896). Kein & Comp.
- ⁵Učni načrt za telovadbo na petrazrednih dekliških ljudskih šolah (*Ženska deca od 6. do 11. leta*). (1921). Zdravstveni odsek za Slovenijo v Ljubljani.
- ⁶Učni načrt (nastavni program) za I., II., III. in IV. razred vseh osnovnih šol v kraljevini Srbov, Hrvatov in Slovencev. (1926). Državna štamparija kraljevine Srbov, Hrvatov in Slovencev.
- ⁷Učni načrt za štiri šolska leta osnovne šole. (1932). Uradno neobjavljen, Beograd.
- ⁸Začasni učni načrt in program za višjo narodno šolo v kraljevini Jugoslaviji. (1932). Učiteljska tiskarna v Ljubljani.
- ⁹Due, J. (2016). *Didaktična navodila v učnih načrtih za športno vzgojo* [Diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- ¹⁰Učni načrt za nižje razrede osnovnih šol. (1946). Državna založba Slovenije.
- ¹¹Učni načrt za osnovne šole, nižje razrede sedemletk in višje osnovne šole. (1948). Državna založba Slovenije.
- ¹²Objave sveta za prosveto in kulturo LRS (1953). Izvršni svet ljudske skupščine LRS.
- ¹³Predmetnik in učni načrt za osnovne šole (1962). Zavod za napredek šolstva LR Slovenije.
- ¹⁴Križnar, I., Beslič, J., Bizjak, U., Erbežnik, D., Erznožnik, M., Glonar, J.,... Ulaga, D. (1973). *Osnovna šola: Vsebine vzgojnoizobraževalnega dela*. Zavod za šolstvo SRS.
- ¹⁵Strel, J., Rozman, M., Pirc, M., Vauhnik, J., Ferjan, M., Pezdič, J. in Križnar, I. (1984). *Predmetnik in učni načrt osnovne šole*. Zavod SRS za šolstvo.
- ¹⁶Kovač, M. in Novak, D. (1998). *Učni načrt - športna vzgoja*. Ministrstvo RS za šolstvo, znanost in šport. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- ¹⁷Kovač, M., Markun Puhani, N., Lorenci, B., Novak, N., Planinšek, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ministrstvo RS za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf

Zakaj je lahko sodobni ples za otroke zanimiv



Foto: Canva

Sodobni ples je plesna zvrst, ki se je razvila iz klasičnega baleta, vendar pa zavrača njegova stroga pravila in se jim upira. Plesalci sodobnega plesa bolj svobodno uporabljajo trup, postavitev stopal, plešejo tudi na tleh. V ospredju je improvizacija, ki plešoče spodbuja k lastnemu izražanju, samozavedanju, ustvarjalnosti, zato predstavljamo, kako ga lahko učitelj vključi tudi v različne športne dejavnosti.

dr. Petra Zaletel, dr. Marjeta Kovač in dr. Meta Zagorc

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Sodobni ples bi najlažje opisali kot plesno zvrst, pri kateri želijo plesalci z dovršeno plesno tehniko izraziti neko idejo, čustvo ali zgodbo. Ob tem želijo doseči povezavo telesa in uma ter to pokazati s tekočim ter usklajenim gibanjem¹.

Sodobni ples se je razvil iz klasičnega baleta, zato lahko še danes v njem prepoznamo osnovne korake in pozicije, značilne za klasični balet. Baletne vaje² zasledimo predvsem v uvodnem delu učne ure sodobnega plesa, kjer plesalci z njimi ogrejejo stopala. V sodobnem plesu uporabljajo tudi enake osnovne pozicije rok in stopal kot pri baletu, podobno izvajajo tudi nekatere vaje ob drogu in vaje po prostoru. V sodobnem plesu lahko pogosto prepoznamo nekaj elementov jazza in moderna.

Nastopi sodobnega plesa se lahko med seboj zelo razlikujejo. Za gledalce so lahko preprosto lepi, težko razumljivi, zelo napeti ali pa zelo statični. Ne glede na vsebino se plesalci na svojih treningih posvečajo delu na tleh, izkoriščanju gravitacije za različne skoke in predvsem prehajanju med ravninami v prostoru. Vse to kasneje prikažejo v svojih nastopih.

Pomemben del sodobnega plesa je tudi ustvarjalnost, ki je (za razliko od nekaterih drugih stilov) zelo poudarjena. Z različnimi improvizacijami plesalci spontano ustvarjajo gibanja ob različnih nalogah (npr. v improvizaciji uporabljajo le roko, nogo, plešejo samo na tleh, ustvarjajo z nekim predmetom ...), improvizirajo lahko tudi v dvoje ali v skupini, ustvarjajo lahko kratka zaporedja korakov, s katerimi se potem poigrajo in spremenijo tempo gibanja, ritem ... Pri tem so zelo pomembni štirje osnovni elementi plesa, ki so prisotni tudi pri drugih stilih: to so čas, telo, prostor in sila, s katero se gibljejo³.

Osnovni elementi sodobnega plesa in možnosti ustvarjanja

Pri sodobnem plesu učitelj poučuje učence, kako naj upravljajo – na nek način manipulirajo oz. ustvarjajo s svojim telesom tako, da ga postavljajo v do tedaj še neznane razsežnosti. Posamezne elemente lahko učitelj pri plesu vključi v vaje za ogrevanje ali pa se jim v celoti posveti pri ustvarjanju plesnih koreografij. Elemente lahko obravnava izolirano, v kombinaciji ipd. V nadaljevanju bomo predstavili vsakega od štirih elementov, navedli bomo nekaj pojmov za lažjo predstavbo in opisali vajo, s katero lahko učitelj razvija pri otrocih posamezen element.

TELO – človeško telo sestavlja več delov. V grobem ga razdelimo na trup, roke in noge z medenico. Kot plesalci se lahko učenci igrajo z izvedbo gibanj posameznih delov telesa, zrcaljenjem leve in desne strani telesa, različnimi načini premikanja, ki jih omogočajo različne oblike sklepov telesa ipd.

Možnosti ustvarjanja s telesom so zelo raznolike. Učenci lahko uporabljajo:

- različne dele telesa, npr. izvajajo gibanje z glavo, rokami, zapestji, nogami, koleni ...
- različne načine gibanja, kot so upogibanje, nihanje, zamahovanje, stresanje ...
- različne načine premikanja po prostoru, kot so hoja, tek, drsenje, plazenje, skoki ...

Vaja: s pomočjo glasbe vzgojitelj/učitelj spodbudi otroke, da si pred sabo predstavljajo majhno žogo. To navidezno žogico potem pojejo, ta pa se začne premikati po njihovem telesu. Najprej gre do prstov leve roke, potem v prsni koš, pa do desne noge. S tem jih učitelj seznani z različnimi deli telesa in jim na zabaven način predstavi načine gibanja posameznih delov telesa.

SILA – pri teku je dobro znano, da lahko tečemo počasi ali hitro. Pri plesu, kjer je gibanje zelo raznovrstno, pa poznamo več različnih načinov premikanja glede na količino vložene energije – sile premikanja. Možnosti ustvarjanja predstavljajo premikanja/gibanja na različne načine vložene energije: ostro, močno, napeto, lahko, težko, s poudarkom, tekoče, nežno ...

Vaja: Učitelj s pomočjo glasbe spodbudi otroke, da oponašajo vse štiri elemente zemlje. Začnejo z ognjem (gibanje naj bo agresivno, močno, poskočno ...), nadaljujejo z vodo (gibanje se umiri, postane tekoče in nežno), nato preidejo na kamen (gibanje bo spet bolj odrezano, mogoče celo manj dinamično, bolj težko), končajo z vetrom (gibanje bo lahkotno, valovito in tekoče).

ČAS – glasbeniki se lahko igrajo s tempom in ritmom skladbe, plesalci pa se igrajo s tempom in ritmom gibanja. Možnosti ustvarjanja predstavljajo spreminjanja tempa, trajanja gibanja, mirovanja, ustavitve, ponavljanja gibalnega vzorca oziroma kombinacije.

Vaja: Učitelj s pomočjo glasbe spodbudi otroke, da se prosto premikajo po prostoru. Na dogovorjene znake se otroci ustavijo, spremenijo tempo, gibanje lahko ponovijo v smeri nazaj ipd.

PROSTOR – v plesu poznamo tri ravni gibanja. Poleg tega lahko v prostoru izkoriščamo tudi smer gibanja, velikost gibanja in pot gibanja. Če si prostor predstavljamo kot 3D škatlo in sledimo poti, ki jo opravi plesalec, bo dober plesalec s svojim gibanjem zavzel celoten prostor.

Možnosti ustvarjanja predstavljajo:

- gibanje v treh različnih ravninah: po tleh, stoje in nad tlemi (skoki);
- gibanje na vsako osmico (drugo, tretjo ...) v drugi ravnini;
- znotraj koreografije se otrok poskuša dotakniti čim več oglišč danega prostora;
- s svojim gibanjem otrok »napiše« svoje ime v prostoru;
- gibanje v vseh smereh: naprej, nazaj, v stran, gor, dol, diagonalno gor, diagonalno dol;
- otroci se lahko gibljejo zelo »na veliko« (velike amplitude, uporaba večje površine prostora), majhno (majhne amplitude, manjši prostor) ter v vseh vmesnih stopnjah;
- otroci lahko pot gibanja od točke A do točke B opravijo naravnost naprej, z vmesnimi obrati, v velikih lokih, po čim daljši poti.

Vaja: učitelj s pomočjo glasbe spodbuja otroke, da posnemajo gibanja različnih živali. Tako bo dosegel, da se otroci poslužijo različne velikosti gibanja, načinov gibanja in ravni gibanja. Če oponašajo npr. žabo, se bodo premikali po vseh treh ravneh gibanja, daleč naprej, če oponašajo miško, bodo ostali bolj pri tleh in se zelo malo gibal, če oponašajo ptico, bo njihovo gibanje stoje, premikanje po prostoru pa bo zelo izrazito.

Sodobni ples, za razliko od mnogih drugih plesnih zvrsti, pri otroku ne spodbuja tekmovalnosti. Najpogosteje se zgodi, da učitelj predstavi otrokom ples le kot posnemanje korakov, ki jih izvajajo odrasli. Za najmlajše pa je pomembno predvsem, da se gibljejo tako, kot jima narekuje glasba in domišljija – oponašajo naj različne živali, predmete, čudežna bitja ... Tako bodo razvijali tudi svojo ustvarjalnost. Zato naj učitelj čim več zgoraj naštetih vaj vključi v pouk, razširjeni program, minute za zdravje in gibalne odmore. Pri tem naj sledi navodilom, objavljenim v tem SLOfit nasvetu.

Viri

¹Šušteršič, A. in Zagorc, M. (2010). *Sodobni ples pri pouku športne vzgoje v osnovni šoli*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Center za vseživljenjsko učenje v športu, Fundacija za šport.

²Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

³Zaletel, P., Šifrar, T., Pruš, D. in Zagorc, M. (2022). *Ples 2+3; Od nekaterih plesnih zvrsti do ustvarjalnega giba v šoli*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Otroški plesi



Foto: Canva

Za uspešnost usvajanja plesa je izrednega pomena hitra gibalna učljivost, koordinacija celega telesa in koordinacija v ritmu, saj vsa gibanja potekajo ob glasbeni spremljavi, ritmi posameznih plesov pa se med seboj razlikujejo. Najboljša popotnica za kasnejše poučevanje družabnih plesov v paru so plesno-ritmično igre in otroški plesi, ki jih predstavljamo v tem prispevku.

dr. Petra Zaletel, asist. Daša Pruš, dr. Marjeta Kovač in dr. Meta Zagorc

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Ples predstavlja zabavno in družabno telesno dejavnost, ki s svojim širokim gibalnim repertoarjem omogoča razvoj vrste različnih gibalnih sposobnosti, poleg tega izboljšuje telesno

samopodobo, samozavedanje, lajša telesne napetosti, tesnobe in agresije, zmanjšuje kognitivno in kinestetično zmedenost¹.

V SLOfit nasvetih smo že predstavili pomen razvoja ritmičnih sposobnosti pri otrocih. Praktični napotki za poučevanje ritma koristijo vzgojiteljem in učiteljem kot predpriprava na poučevanje različnih plesov. Ko otrok usvoji osnovne zakovitosti ritma, učitelj nadaljuje s poučevanjem plesno-ritmičnih iger. Namenjene so usvajanju zakonitosti ritma na igriv in zabaven način. Preprosta gibanja, ki izhajajo iz najpreprostejših oblik premikanja – hoje in teka – učitelj združuje v kratke igrice, ki jih predšolski otroci in učenci izvajajo bodisi ob štetju bodisi ob petju in/ali glasbi. Vedno ob izvajanju učitelj zraven šteje in spodbuja otroke, da mu pri tem sledijo. Plesno-ritmične igre niso namenjene le najmlajšim, temveč tudi starejšim učencem, ki se začnajo učiti plesnih dejavnosti, lahko pa jih učitelj uporabi kot zabaven uvodni del ure, ki mu sledijo lahko druge, ne samo plesne vsebine. Vključi jih lahko tudi v minuto za zdravje ali v gibalni odmor. Kasneje plesno-ritmične igre učitelj nadgradi z otroškimi plesi, vse skupaj pa predstavlja prva srečanja otrok s plesom ob glasbi.

Plesno-ritmične igre

V nadaljevanju predstavljamo nekaj plesno-ritmičnih iger, ki si jih lahko ogledate tudi na spletnih povezavah ob primerni glasbi². Prvi dve igri potekata brez glasbe, samo ob štetju. Sprva učitelj glasno šteje vse udarce v taktu, nato samo še prvega, potem pa pusti, da otroci ohranjajo notranji občutek za ritem in se tako učijo pravočasnega odziva. Pri naslednjih igrah jim glasba pomaga ohranjati ritmično gibanje.

Zrcala: Učenca stojita v paru, drug nasproti drugega. Prvi kaže poljuben gib, ki ga drugi – zrcalo za njim – z rahlim časovnim zamikom ponovi. Učitelj šteje en takt, torej štiri dobe, in daje navodila kdaj, torej na katero dobo, zrcalo ta gib ponovi.

Vlakci: Po štirje učenci stojijo v koloni in predstavljajo »vlakec«. Držijo se za ramena in hodijo v ritmu štetja osmic po prostoru. Na 1 – 2 – 3 – 4 vsak v koloni ponovi gib, ki ga vodilni naredi na prvo dobo. Gib vsak v koloni oziroma »vlakcu« ponovi na svojo dobo.

Prva doba: Medtem ko hodijo po prostoru, učenci izvajajo na prvo dobo v osmici različna gibanja – plosk, nenadno spremembo smeri, pozdrav, različne položaje in podobno.

Mojster in lutka: Učenec – mojster se drugega učenca – lutke dotika na različnih mestih, na različne dobe v taktu – ali samo na prvo dobo vsakega takta (torej na eno od štirih), ali na vsako drugo dobo, lutka pa se na ta dotik odzove z ustreznim gibanjem. Gibanje najprej določi učitelj, nato pa lahko izbiro prepusti učencem.

Papige: Učenci se premikajo po prostoru v ritmu glasbe in z rutko v roki. Poskusijo plesati z njo na različnih delih telesa. Kasneje ima skupina samo eno rutko, ki si jo učenci izmenjujejo med seboj, lastnik rutke pa pokaže gibanje, ki ga vsi ostali nato za njim ponavljajo. Dolžino lahko učitelj ritmično omeji na 2 ali 4 osmice.

Džungla ali bobenčki: Ob glasbi se učenci premikajo po prostoru in z različnimi gibanji posnemajo živali, na koncu ritmične fraze pa po glasbi bobnajo z različnimi deli telesa, od glave navzdol. Plesna igra je primerna tudi za ogrevanje.

Štampiljke: Dve osmici se učenci premikajo na različne načine po prostoru v ritmu glasbe, nato pa odtisnejo štampiljko in jo držijo naslednji dve osmici. Pri tem uporabljajo različne položaje, tako da čimbolj razgibajo telo. Plesna igra je primerna tudi za ogrevanje.

Otroški plesi

Ko učenci obvladajo **ritem** do te mere, da se pravočasno odzivajo in sledijo plesno-ritmičnim igram, se učitelj lahko loti poučevanja otroških plesov. Nekateri so enostavni in primerni za začetnike (npr. kačice, let kiss, Abraham, galop polka, rašpla). Ko jih učenci usvojijo, učitelj nadaljuje z nekoliko bolj »plesnimi« disco plesi, plesnim vlakcem, najbolj napredne skupine otrok pa že vključi v krožne plese (medvedji piknik, Škoti in Škotinje, kavbojci in Indijanci). Na koncu se učenci spoznajo še s $\frac{3}{4}$ ritmom v plesu baloni (ali t. i. meksikanskem valčku)².

Predstavljamo najbolj priljubljene plese, s katerimi naj se spoznajo že predšolski otroci in učenci v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju pri predmetu šport, seveda pa jih lahko učitelj vključi tudi v učne ure v višjih razredih. Uporabi jih lahko v razširjenem programu (t. i. RaP),

vkluči jih lahko v minute za zdravje in v gibalni odmor, pa tudi počitek na planinskem športnem dnevu lahko popestri s katerim od plesov. Kot pomoč učiteljem pa je na [spletni strani e-učenje plesa](#)² vsak ples predstavljen v celoti ob glasbeni spremljavi in v počasni izvedbi z vključeno razlago, štejetem ter didaktičnimi napotki za poučevanje.

Slika 1

Otroški ples v krogu



Foto: Canva

Kačice: Učitelj skupaj z učenci šteje ob glasbi, ki je napisana v 4/4 taktu, štirikrat po 4 osmice. V prvem bloku učenci izvajajo gibanja desno-levo, v drugem bloku se pomikajo naprej po prostoru in na vsako osmico zamenjajo »glavo« kolone, v kateri stojijo. To je odličen začetek poučevanja plesa, saj sprva skupaj z učiteljem, kasneje pa učenci sami štejejo osmice in se nanje tudi preprosto gibljejo.

Let kiss: Učenci ga izvajajo ob glasbi v 4/4 ritmu. Lahko stojijo v koloni ali pa so v paru tako, da stojijo drug zraven drugega, pri tem pa se učenca dotikata z boki, roke imata s prekržanim prijemom pred telesom. Učitelj skupaj z učenci šteje osmico brc z nogami in osmico poskokov, s katerimi lahko učenci na koncu zamenjajo smer gibanja. Obe osmici ponavljajo in tako dobivajo občutek za dolžino osmice.

Abraham: Ob glasbi učenci pojejo besedilo ljudske pesmi in se v koloni pomikajo po prostoru. Na refren pesmi naredi prvi učenec v koloni poljuben gib, ki ga nato ostali v koloni ponavljajo. V naslednji kitici (traja en blok ali 4 osmice) gre prvi v koloni na njen rep; učenci podobno ponovijo gib prvega. Abraham je belokranjski ljudski ples, ki je zelo preprost in s katerim lahko učenci začnejo brez večjih težav korakati v ritmu pesmi in glasbe prosto po prostoru.

Galop polka ali poštevanka je poskočen ples v 4/4 ritmu, pri katerem se učenci učijo štetja osmic na bolj matematičen način. Premikajo se z menjalnim korakom v stran, desno in levo, v poštevanki 2 x 8, 4 x 4 in 8 x 2. Pri tem v zadnjem taktu zamenjajo soplesalca.

Rašpla je ljudski ples, ki ga učenci plešejo v paru v 4/4 ritmu. Izvajajo poskoke naprej-nazaj z izmenično nogo na prvi, drugi in tretji udarec v taktu, na četrti udarec pa imajo pavzo. Tak vzorec izvedejo 8-krat, potem se štiri osmice vrtijo pod roko (vsako osmico v drugo smer). V zadnji osmici lahko tudi zamenjajo soplesalca.

Disko 1 - avtoštop: Učenci izvajajo ob popularni disko glasbi v 4/4 taktu na vsako osmico svoje gibanje (avtoštopajo, navijajo volno, jahajo konja in ploskajo) ter se po vsakem bloku koreografije (4 osmice) obrnejo za 90 stopinj v novo smer. Na ta način usvajajo vse smeri v prostoru in se osredotočijo na štetje osmic in blokov.

Disko 2 - košarka: Učenci izvajajo ob popularni disko glasbi v 4/4 taktu na vsako osmico različna košarkarska gibanja najprej na desno, nato ponovijo še na levo stran. Na ta način razvijajo koordinacijo obeh strani telesa in se hkrati osredotočijo na štetje osmic in blokov. Če ob tem učitelj omeni še Luko Dončiča, je uspešnost poučevanja plesa zagotovljena!

Disko 3: Učenci izvajajo ob popularni disko glasbi v 4/4 taktu na vsako osmico različno gibanje, ki ga ponavljajo v desno in levo stran. Poskusijo tudi stilno zaznamovati disko ples, tako da

vključijo večje amplitude gibanja (v prsnem košu, nogah in rokah). Osredotočajo se na štetje osmic in blokov.

Plesni vlakec: Vlavec popelje učence mimo različnih krajev in držav, za katere so značilni plesi, katerih gibanje učenci posnemajo (valček, kazačok, rokenrol ipd.)

Medvedji piknik je ples v trojkah, ki poteka po krožnici v plesni smeri. Glasba je napisana v 4/4 taktu. Učitelj pomaga učencem pri štetju, ki vsaj na začetku usvajanja plesnega gibanja štejejo osmice. V krogu se učenci v trojkah pomikajo po plesni smeri naprej, srednji v trojici pa se pomika še naprej do naslednjega para, kjer zamenja učenca te trojice. Vsi krožni plesi so bolj primerni za učence z naprednejšim znanjem, saj zahtevajo nekoliko boljšo koordinacijo v prostoru zaradi premikanja po krožnici in obračanja.

Kavbojci in Indijanci: Učenci plešejo v parih po krožnici v smeri naprej in narazen drug od drugega na glasbo v 4/4 taktu. Štejejo osmice, pri štetju jim v začetku pomaga tudi učitelj. Kasneje sledijo ritmu glasbe brez glasnega štetja. Učenci se pomikajo po plesni smeri v parih naprej, pazijo na smer gibanja in menjavo plesnega partnerja.

Škoti in Škotinje: Učenci plešejo v parih po krožnici na glasbo v 4/4 taktu, pazijo na smer gibanja in menjavo plesnega partnerja ter skupaj z učitelji štejejo osmice.

Baloni ali meksikanski valček je ples v $\frac{3}{4}$ taktu, zato tudi ob glasbi učitelj šteje ali 1-2-3, 2-2-3 itd. ali pa uporablja lažje napovedi v $\frac{3}{4}$ taktu, na primer »tri-li-li, tra-la-la, rom-pom-pom«. Učenci plešejo v paru in se naučijo upoštevati prvo, najbolj poudarjeno dobo. Tako nihajo s telesom gor in dol (vzponi in spusti) v ritmu valčka.

Učitelji se morajo zavedati, da je poučevanje plesno-ritmičnih iger in otroških plesov odlična popotnica za kasnejše učenje družabnih plesov v paru.

Slika 2

Družabni ples v paru



Foto: Pixabar

Vira

¹Tao, D., Gao, Y., Cole, A., Baker, J. S., Gu, Y., Supriya, R., Tong, T. K., Hu, Q. in Awan-Scully, R. (2022). The Physiological and Psychological Benefits of Dance and its Effects on Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in Physiology*, 13(925958). <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.925958>

²Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>.

Moderni tekmovalni plesi v šoli – hip hop in jazz



Foto: video-učni pripomoček za poučevanje plesa

Moderni tekmovalni plesi so glede na število registriranih tekmovalcev (več kot 3.000) najštevilčnejša sekcija znotraj Plesne zveze Slovenije. Vključujejo plesne zvrsti, ki predstavljajo umetnost uprizarjanja (jazz, step, balet, show plesi, modern ...) in urbane ali ulične plese (hip hop, breakdance, electricboogie) ter tradicionalne plese (orientalski trebušni plesi). V šoli sta za učence najbolj zanimiva hip hop in jazz ples, zato predstavljamo, kako se lotiti njunega poučevanja.

dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Hiphop velja za kulturno gibanje, ki se je v zgodnjih sedemdesetih letih prejšnjega stoletja razvilo na ulicah newyorškega Bronxa. Ustvarili so ga preprosti ljudje z naravnim občutkom za

ritem in gibanje, ki so se skozi ples izražali na ulicah. Koreografije so temeljile na kompleksnih ritmih in gibih, ki izvirajo iz afriških plesnih tradicij. Subkultura hiphop plesa je tesno povezana z razvojem glasbene industrije, saj se z vsako novo glasbeno usmeritvijo pojavljajo novi plesni stili. Ti se med seboj razlikujejo po energiji in čustveni izraznosti, kar hiphopu daje izjemno raznolikost in otežuje njegovo poenotenje.

Med vsemi urbanimi plesnimi zvrstmi je hiphop danes najbolj razširjen. Zaradi svoje raznolikosti velja tudi za enega najkompleksnejših modernih tekmovalnih plesov. Vključuje številne stile, za katere še nimamo slovenskih izrazov, kot so *popping*, *locking*, *vogue*, *whacking*, *house*, *krumping* in drugi; razvijali so se vzporedno z razvojem hiphop glasbe in se še vedno nenehno spreminjajo ter dopolnjujejo¹.

V hiphop koreografijah pogosto najdemo edinstvene plesne elemente, ki izražajo plesalčevo ustvarjalnost in odziv na glasbo. To so npr. nenadne ustavitve, humorni vložki, hitri in nepričakovani gibi, ki se natančno ujemajo z ritmičnimi, instrumentalnimi ali besednimi poudarki v glasbi¹.

Hiphop ples ponuja mladim številne koristi, tako telesne kot tudi psihosocialne. Vključuje različne gibe, kot so skakanje, vrtenje in izvajanje hitrih korakov, kar povečuje srčno-dihalno zmogljivost, mišično moč in gibljivost ter krepi kostno maso. Redno plesanje pomaga tudi pri ohranjanju zdrave telesne mase. Plesanje hiphopa zahteva usklajevanje gibov, kar izboljšuje skladnost gibanja (koordinacijo) in ravnotežje. Hiphop ples spodbuja ustvarjalnost, saj plesalci pogosto improvizirajo in razvijajo svoj lasten stil. To omogoča mladim, da se izrazijo in se naučijo, kako komunicirati prek gibanja. Prav tako ples v skupini gradi občutek skupnosti in prijateljstva. Mlade spodbuja, da sodelujejo z drugimi, kar krepi njihove socialne spretnosti in zaupanje drug drugemu.

Na splošno učenje novih plesnih korakov in tehnik zahteva trud ter potrpežljivost, kar pomaga mladim razvijati samodisciplino in osredotočenost, ki jo lahko prenašajo tudi na druga življenjska področja. Predvsem pa dejavno gibanje sprošča endorfine, kar pripomore k boljšemu razpoloženju in zmanjšanju ravni stresa. Slednje je v času, ko se veliko mladih sooča z najrazličnejšimi izzivi in depresijami, zelo pomembno.

Pri hiphop plesu v šoli se odločamo za tako imenovano »staro šolo« hiphopa (ang. »old school«), ki vključuje mehko nihanje v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu, poudarjeno gibanje v trupu in rokah, veliko poskokov in predvsem menjav ritma. Značilen za hiphop je 4/4 ritem, torej učenci sestavljajo koreografije na podlagi osmic – to je fraza, ki je sestavljena iz dveh 4/4 taktov.

Slika 1

Hiphop



Foto: video-učni pripomoček za poučevanje plesa

Najprej učence seznanimo z osnovnimi zakonitostmi ritma in naredimo nekaj vaj za njegovo usvajanje. Učencem je namreč lažje slediti in si zapomniti plesna gibanja in korake, če jih znajo pravilno ritmično strukturirati.

Na primer korak in poskok traja dva udarca, štiri ponovitve tega koraka pa sestavljajo eno osmico. Nato naj otroci, ki so popolni začetniki v plesu, poskusijo usvojiti še nekaj otroških plesov, ki spodbujajo druženje, sproščenost, delo v skupini, hkrati pa učitelj z njimi nauči učence nekaj osnovnih pojmov v plesu (ritem, dolžina osmice, koordinacija v prostoru, osnovni koraki ipd.).

Na začetku vadbene enote hiphop plesa učitelj izvede ogrevanje, kjer uporablja elemente hiphop plesa in način gibanja v hiphopu. Sprva izvaja lažja ogrevanja, nato vse bolj zahtevna, saj lahko korake, ki se jih učenec nauči prek ogrevanja, kasneje uporabi tudi v koreografijah. Seveda je stil gibanja dokaj poljuben in daje učencem svobodo izbire gibalnega izraza. Spodaj so prikazane tri možne koreografije², ki jih lahko učitelji uporabijo pri pouku. Za vsako seveda potrebujejo več vadbenih enot, odvisno od starosti učencev in njihove stopnje ritmičnega ter plesnega znanja. Sledijo si po težavnosti od najlažje do najtežje. Zraven je na video povezavah prikazana tudi metodika poučevanja koreografij. Učitelji posamezne dele ponavljajo z učenci večkrat, kolikor se jim zdi potrebno, da jih učenci dobro usvojijo. Ko se učenci naučijo posameznega dela koreografije, jo večkrat ponovijo, najprej ob štetju skupaj z učiteljem in nato še ob glasbi, šele nato učitelj nadaljuje s poučevanjem naslednjega dela koreografije. Na koncu učitelj z učenci poveže vse dele koreografije skupaj v počasnejšem ritmu – najprej na učiteljevo štetje, nato ob glasbi. Učitelj pleše toliko časa z učenci, dokler niso sposobni samostojno zaplesati koreografije ob glasbi.

1. hip hop koreografija za razredno stopnjo ob glasbi in metodika poučevanja 1
2. hip hop koreografija za starejše ob glasbi in metodika poučevanja 2
3. koreografija "stare" šole hip hop-a ob glasbi in metodika poučevanja 3

Jazz ples po drugi strani sodi med bolj umetniške discipline modernih tekmovalnih plesov. Ima bogato zgodovino in svoje korenine v Združenih državah Amerike, kjer se je razvil iz kombinacije afriških ritmov, evropskih plesnih elementov ter osebne ustvarjalnosti afroameriške skupnosti. Skozi čas se je uveljavil kot samostojna umetniška zvrst, ki je pomembno vplivala na gledališče, mjuzikle ter pozneje tudi na sodobni tekmovalni ples. Jazz ples je znan po svoji energičnosti, ritmičnosti, izolacijah gibov, dinamičnih prehodih in

izrazitem telesnem nadzoru³. Zanj je značilna tudi svoboda izražanja, saj omogoča plesalcu, da tehniko prepleta z osebnim stilom in interpretacijo.

Slika 2

Jazz ples



Foto: video-učni pripomoček za poučevanje plesa

Jazz ples združuje tehnične osnove, ki izhajajo iz klasičnega baleta, z vplivi sodobnega in celo urbanega plesa. Pogosti so skoki, obrati, raztezanja ter hitre menjave dinamike in ravni gibanja. Prav ta raznolikost omogoča, da se jazz uspešno vključuje tudi v show dance, televizijske nastope, mjuzikle in pop kulturo. Kot plesna oblika ostaja živ in prilagodljiv, saj sledi razvoju glasbe in estetike sodobnega časa⁴.

Z jazz plesno vadbo izboljšujemo telesno držo, skladnost gibanja, ravnotežje, moč, gibljivost in splošno gibalno učljivost.

Poleg telesnih koristi pa jazz prispeva tudi k razvoju izražanja, samozavesti, čustvene inteligence in ustvarjalnosti. Otroci skozi ples raziskujejo ritem, dinamiko in glasbo, pri čemer krepijo tudi timsko delo, disciplino in koncentracijo⁵.

Zaradi svoje tehnične in izrazne pestrosti je jazz ples še posebej primeren za mladostnike, ki želijo razvijati tako telo, kot umetniški izraz.

Prav tako kot pri poučevanju hiphopa tudi pri jazzu učitelj najprej seznani učence z zakonitostmi ritma, nato morda z različnimi osnovnimi koraki aerobike, ki jih učenci ritmično izvajajo na mestu in v prostoru desno-levo, naprej-nazaj. Sledi [jazz ogrevanje](#)², ki uporablja veliko izolacij telesa, kar omogoča razvijanje nadzora gibanja in pripravlja učence na kasnejše tehnične zahteve v jazz plesu. Jazz balet uporablja namreč v svojih koreografijah veliko dvigov nog, piruet, raztegov, izolacij telesa, polčepov (t.i. *plie*-jev), skokov, uporabe tal. Najprej učitelj poskuša doseči, da učenci usvojijo elemente ogrevanja, nato nadaljuje s poučevanjem osnovnih korakov in gibalnih struktur v plesu prek diagonal dvorane, kjer poučuje že korake in gibanja, ki jih bodo učenci kasneje uporabili v koreografiji. Na koncu pa se loti še poučevanja koreografij, primernih za posamezno starost oziroma stopnjo učenčevega znanja.

Plesno ogrevanje na [povezavi](#)² je lahko nekoliko zahtevnejše in je primerno za tiste, ki so že bolj koordinirani in ritmični. Nekaj minut dela učenec aerobno, torej z več gibanji desno-levo, naprej-nazaj, nato izvaja še izolacije in dinamične raztezne vaje.

Najlažje diagonale, ki bi jih priporočili za začetek poučevanja, so naslednje: [jazz hoja](#), menjalni korak v različnih smereh, imenovan *chasse* ([chasse naprej](#), [chasse naprej in mambo obrat](#), [chasse nazaj](#)), [korak z dotikom v odnoženje](#), [skok visoko-daleč](#). Med bolj zahtevne pa uvrščamo korak [pas des bouree](#) (trokorak, kjer stopimo s prvo nogo križno za drugo, z drugo v stran in s prvo zopet diagonalno naprej), pirueta ([vaje za pirueto](#)), koraki z obrati (na primer [chasse z obračanjem](#), ki je koordinacijsko izredno zahteven in [pas de bouree s pirueto](#)). Diagonale in plesne jazz koreografije za različne stopnje znanja (in starosti) si lahko ogledate na video učnem gradivu [jazz ples](#)².

Zakaj vpeljujemo moderne tekmovalne ples v šolo? Z njimi spodbujamo na eni strani samozavedanje in nadzor telesa, na drugi strani pa ponujajo številne ustvarjalne možnosti, ki jih oba opisana plesa (hip hop in jazz) nudita.

Če kot učitelji sestavimo le štiri osmice koreografije, lahko na primer učence razdelimo v skupine po štiri in jim damo nalogo, da dodajo sami prav tako nove štiri osmice ali pa jih med sabo pomešajo. Potem skupine druga pred drugo nastopajo in se uri še v premagovanju tesnobe pred javnim nastopanjem. Prav tako spodbujajo svoje vrstnike in jih spoznavaajo na nov način, prek njihovega nebesednega gibalnega izraza. Mogoče bi kot učitelji najprej sami (s pomočjo e-gradiv) poskusili izvesti gibanja, da vidimo, ali še »čutimo« svoje telo in smo sproščeni pri gibalnem izražanju? Potem pa se pogumno lotimo tega še z učenci in dijaki.

Viri

¹Bronner, S., Ojofeitimi, S. in Woo, H. (2015). Extreme Kinematics in Selected Hip Hop Dance Sequences. *Medical Problems of Performing Artist*, 30(3), 126–134. <https://doi.org/10.21091/mppa.2015.3026>

²Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>

³Reynolds, N., McCormick, J. in Schneider, C. (2013). Dance and the performative: A choreographic view. V S. Carter in A. O'Shea (ur.), *The Routledge dance studies reader*. 2nd ed. (str. 127–134). Routledge.

⁴Motta-Valencia, L. (2006). Dance medicine: Current concepts and issues. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 17(4), 803–815. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2006.06.004>

⁵Koutedakis, Y. in Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete: Physiological considerations. *Sports Medicine*, 34(10), 651–661. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434100-00003>

Socializacija in medsebojno povezovanje s plesom – izziv za mlade?



Foto: video-učni pripomoček za poučevanje plesa

Družabni plesi so predstavljali že v 16. stoletju moralno sprejemljiv način zблиževanja nasprotnih spolov in dotikanja. Današnjim otrokom in mladostnikom, ob veliki količini časa, preživetega pred zasloni, pa predstavljajo dotiki kar velik izziv. Zato so družabni plesi dobra izbira za njihovo socializacijo. Kot prvi družabni ples naj učitelj predstavi tehnosving in z njim navadi otroke na usklajeno gibanje v paru.

dr. Petra Zaletel in dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Udejstvovanje v različnih umetniških dejavnostih pomembno vpliva na posameznikovo čustveno in socialno stanje, saj ponuja edinstvene priložnosti za izražanje čustev, občutkov in misli¹. Ples kot oblika telesne dejavnosti in umetnosti presega zgolj izvajanje korakov, saj

pogosto predstavlja sredstvo za izražanje notranjih občutkov in čustev skozi spontanost v gibanju ob glasbi².

Sodelovanje pri plesu omogoča posamezniku svobodno izražanje čustev, tudi tistih, ki jih je težko ubesediti. Občutek harmonije z gibi in zvoki spodbuja čustveno zavedanje, pomaga posameznikom pri boljšem razumevanju njihovih občutkov in odzivov. Plesne dejavnosti spodbujajo razvoj samoregulacije, saj se udeleženci naučijo nadzorovati svoja čustva med gibi in izražanjem, kar je lahko še posebej koristno v stresnih situacijah ali čustveno napetih trenutkih³. Teh pa pri mladostnikih ni ravno malo.

Ritmične dejavnosti izboljšujejo gibalne sposobnosti in pomembno prispevajo k socialnemu razvoju, saj otroci ob skupinskem gibanju doživljajo povezanost, hkrati pa razvijajo tudi socialne spretnosti, kot sta sodelovanje in empatija⁴. Obenem se ob ritmičnih dejavnostih krepi pozitivno razpoloženje otrok, saj se je plesna vadba izkazala za učinkovitejšo od drugih telesnih dejavnosti pri zmanjševanju stresa, anksioznosti in čustvene stiske⁵. Ples torej otrokom ne prinaša le veselja v trenutku, temveč tudi dolgoročnejšo čustveno blagostanje; glasba in ritem imata namreč pomirjujoč učinek, zmanjšujeta tesnobo in stres ter hkrati spodbujata dobro počutje⁶.

Pomemben vidik socialnega razvoja, ki ga spodbuja ples, je tudi občutek pripadnosti in sprejetosti. Skupinska glasba in ples ustvarjata vzdušje enotnosti; otroci doživljajo pozitivne občutke, da s svojim prispevkom soustvarjajo nekaj lepega v skupini. To krepi njihovo samozaupanje v socialnih situacijah⁵. Znanstveniki ugotavljajo, da lahko programi plesne vzgoje v vrtcih in šolah izboljšajo **socialne kompetence** otrok; tako je osem tedenski program plesnih dejavnosti pri predšolskih otrocih privedel do boljšega socialnega vedenja ter hkrati do upada njihove agresivnosti in plašnosti⁷. Otroci, ki so redno sodelovali v plesnih dejavnostih, so postali bolj družabni, lažje so navezovali stike in se samozavestneje vključevali v skupino.

Ključni vidik vpliva plesa na **družbeni razvoj** je njegova sposobnost spodbujanja nebesedne komunikacije. Ko posamezniki sodelujejo v plesnih dejavnostih, pogosto komunicirajo z gibanjem, govorico telesa in očesnim stikom. To pomaga krepiti vezi med posamezniki, ustvarja občutek enotnosti in medsebojnega razumevanja.

Pri otrocih te dejavnosti podpirajo razvoj socialnih spretnosti, kot so menjavanje stikov z drugimi, deljenje pozornosti soplesalcu/soplesalki in skupini plešočih, prilagajanje ter odzivanje na čustvene znake drugih⁸.

Da bi otroci s plesnimi dejavnostmi usvojili različne socialne spretnosti, predlagamo, da učitelj sprva poučuje bolj enostavne družabne plesne. Šele ko se otroci navadijo telesnega stika in bližine, lahko nadaljuje z bolj zahtevnimi plesi. Tudi za učitelja je to lažje, saj so mnogi precej nesamozavestni pri poučevanju in posledično kar izpustijo plesne vsebine.

Poleg poučevanja ritma in plesno-ritmičnih iger, ki naj jih otroci najprej usvojijo, predstavljajo otroški plesi prvi stik otrok z nadaljevalnimi oblikami plesov v paru in skupinskih družabnih plesov⁹. Ko so se učenci naučili enostavnih ritmov in plesnih korakov, ki izhajajo iz naravnih oblik hoje in teka v otroških plesih, učitelj doda kakšen obrat, otroci pa uskladijo svoje gibanje z gibanjem skupine in plesnih partnerjev. Usvojenost tega pomeni, da je nastopil čas za začetek poučevanja družabnih plesov.

Med prvimi, ki jih predlagamo za poučevanje, je ples v 4/4 ritmu, imenovan *tehnosving*. Pleše se v **odprti drži**: plesalec predroči roke z dlanmi, obrnjenimi navzgor, plesalka pa svoje dlani položi na njegove tako, da se njune dlani stikajo s konicami prstov; na ta način s svojim prijemom tvorita nekakšno »kljuko« (Slika 1a). Sprva stojita na mestu razkoračno in obrnjena drug proti drugemu, se nagibata »drug na drugega«, pri tem pa ju prijem ohranja na razdalji podlakti tako, da ne spuščata svojih komolcev za telo (Slika 1a). Nato se v enakem položaju »potisneta« narazen, tako da s prijemom zadržita težo drug drugega, da ne padeta vznak (Slika 1b). Nekajkrat ponovita prenašanje teže drug na drugega in se tako približujeta (naslanjata skupaj; Slika 1a) in oddaljujeta (potiskata narazen; Slika 1b).

Nato v tej drži plesalec in plesalka nadaljujeta z dodajanjem gibanja z nogami, in sicer na nagib skupaj naredita korak v stran (plesalka z desno, plesalec z levo nogo), prestopita na drugo nogo, nato pa se odrineta (potisneta z rokami nazaj) in pri tem naredita z začetno nogo korak nazaj in prestopita naprej (na drugo nogo).

Sliki 1a in 1b

Družabni ples tehnosving



Foto: video-učni pripomoček za poučevanje plesa

1.a »SKUPAJ« – naslon partnerjev z ohranjanjem komolcev ob telesu

1.b »NARAZEN« – odriv partnerjev v korak nazaj – naprej

Tako ponavljata gibanje z nogami »v stran – v stran – nazaj – naprej«, vsakokrat z drugo nogo, pri čemer plesalka vedno začneja z desno, plesalec pa z levo. Hkrati s koraki pa se tudi približujeta in oddaljujeta s celim telesom, pri čemer morata biti zelo pozorna na usklajeno gibanje obeh teles.

Seveda tudi z nebesedno komunikacijo in s pogledom uravnavata svoje gibanje, ga prilagajata svojemu soplesalcu/soplesalki in se na ta način »nevidno« povezujeta.

Slika 2

Družabni ples tehnosving



Foto: video-učni pripomoček za poučevanje plesa

Plesni koraki tehnosvinga za plesalko in plesalca niso težki in si jih lahko ogledate na [posnetku](#), prav tako tudi [celoten ples v paru ob glasbi](#)⁹. Pri poučevanju je najtežja ravno komunikacija med soplesalcema in njuna usklajenost, posebej še v šolskem prostoru, kjer imajo otroci pred puberteto in v pubertetnem obdobju težave z dotiki. Teh težav ne bo, če jih bo učitelj že v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju navajal na sodelovanje, prijeme, spoštljivost do soplesalcev in če bodo učenci na posamezni učni uri plesali z več soplesalci. Z vadbo se bo izboljševala njihova plesna tehnika, njihovo počutje pa bo vedno boljše, ko bodo postali tudi bolj pozorni na svojega soplesalca (Slika 2).

Viri

- ¹Farrington, C. in Shewfelt, S. (2020). How arts education supports social-emotional development: A theory of action. *State Education Standard*, 20(1), 31–35.
- ²Koch, S. C., Riege, R. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L. in Beelmann, A. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Frontiers in Psychology*, 10, 1806. [10.3389/fpsyg.2019.01806](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806)
- ³Narikbayeva, L., Klyshbayev, T., Kalimullin, D. in Mochalov, D. (2025). The impact of dance on enhancing social skills and emotional intelligence through creativity. *Acta Psychologica*, 253. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104736>
- ⁴Frischen, U., Dege, F. in Schwarzer, G. (2022). The relation between rhythm processing and cognitive abilities during child development: The role of prediction. *Frontiers Psychology, Sec. Developmental Psychology*, 13, 920513. [10.3389/fpsyg.2022.920513](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920513)
- ⁵Fong Yan, A., Nicholson, L. L., Ward, R. E., Hiller, C. E., Dovey, K., Parker, H. M., Low, L. F., Moyle, G. in Chan, C. (2024). The Effectiveness of Dance Interventions on Psychological and Cognitive Health Outcomes Compared with Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports medicine (Auckland, N. Z.)*, 54(5), 1179–1205.
- ⁶Mathias, B., Zamm, A., Gianferrara, P. G., Ross, B. in Palmer, C. (2020). Rhythm Complexity Modulates Behavioral and Neural Dynamics During Auditory-Motor Synchronization. *Journal of cognitive neuroscience*, 32(10), 1864–1880.
- ⁷Zhao, H., Deng, Y., Song, G., Zhu, H., Sun, L., Li, H., Yan, Y. in Liu, C. (2024). Effects of 8 weeks of rhythmic physical activity on gross motor movements in 4-5-year-olds: A randomized controlled trial. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 22(4), 456–462.
- ⁸Kirschner, S. in Tomasello, M. (2009). Joint drumming: Social context facilitates synchronization in preschool children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 102, 299–314.
- ⁹Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. <https://ples.fakultetazasport.si/>. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Ples nam daje samozavest pri javnem nastopanju



Foto: Canva

Javno nastopanje je veščina, ki omogoča posamezniku, da jasno, prepričljivo in učinkovito prenese sporočilo na poslušalce. Vključuje lahko uporabo glasu, telesne govorice in/ali vizualnih pripomočkov. Učinkovito javno nastopanje zahteva pripravo, samozavest govorca in sposobnost prilagajanja sporočila glede na občinstvo. Ker je mnoge strah pred govornimi nastopi v javnosti, predstavljamo nekaj napotkov, kako nam pri tem lahko pomaga ples.

dr. Petra Zaletel in dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Vešče, samozavestno javno nastopanja omogoča posamezniku, da jasno, prepričljivo in učinkovito prenese sporočilo drugim. Predstavitev informacij, znanj ali idej skupini ljudi naj bo čim bolj strukturirano oziroma naj poteka namensko.

Strukturirana oblika nastopanja pomeni, da so informacije razdeljene v logične sklope (uvod, jedro in zaključek), kar pomaga poslušalcem, da lažje razumejo in sledijo predstavitvi. **Namenska oblika** pa pomeni, da predavatelj prilagaja vsebino in stil komuniciranja ciljnemu občinstvu, npr. učitelj svojim učencem, učenec svojim sošolcem.

Številni se ob javnem nastopu soočajo s **tremo**, kar povzroča tresenje glasu, nesamozavestno držo, izgubo rdeče niti predstavitve. Najboljši način za zmanjšanje treme je dobra priprava, ki zmanjšuje verjetnost, da postanemo v trenutku predstavitve zmedeni ali živčni. V pripravi svojo predstavitev razdelimo na ključne dele in vadimo svoj nastop pred ogledalom. Najbolje je, da sprva nastopamo pred majhnimi skupinami in se postopoma pripravimo na številčnejše občinstvo. Pri pripravi na nastop globoko dihamo, zberemo svoje misli in smo pri vadbi predstavitve govorno jasni ter razumljivi, hkrati pa pozorni na pokončen položaj telesa in glave, smer pogleda in položaj rok. Tudi učenci oziroma dijaki morajo javno predstaviti svoje znanje, zato naj jih učitelji pripravijo na učinkovit nastop, pri tem pa si lahko pomagajo s plesom. Pa pogledjmo, kako je lahko plesno znanje učinkovit pripomoček pri usvajanju veščin javnega nastopanja.

Ples nam pomaga nadzorovati svoje telo in um. Z nadzorom gibanja se naučimo, kdaj zadržati dih, napeti posamezne dele telesa, da zadržimo ravnotežje, kdaj se sprostiti in izdihniti, da se lahko pripravimo na naslednji del našega nastopa. Ples dviguje samozavest, z njim izboljšujemo svojo samopodobo, daje nam občutek socialne sprejetosti. Vse te občutke lahko prenašamo v katerikoli javni nastop, se osredotočamo na sporočilo, ki ga želimo predati, in smo hkrati pozorni na govorico telesa, s katero čim bolj pristno podpremo naše sporočilo.

Ples okrepi trebušno in hrbtno mišičje; tako postanemo »vizualno« samozavestni, saj stojimo vzravnano, z visoko dvignjeno glavo pa sporočamo, da vemo, kaj delamo. Večkrat pogledamo občinstvo v oči, da smo povezani z njimi in verjamemo v to, kar sporočamo. Znanstveni dokazi o moči t. i. nebesedne komunikacije so osupljivi. Mehrabian¹ je ugotovil, da ko ljudje komunicirajo čustva ali stališča, samo **7 % pomena sporočila prihaja iz besed**, ki jih uporabljajo. **Ton – barva glasu prispeva 38 %**, največji delež prispeva **telesna govorica**, ki prevzame **kar 55 % dela** pri prenašanju sporočila. Če izključimo izrečene besede, naša nebesedna komunikacija tako predstavlja kar do 93 % celotnega sporočila, ki ga posredujemo.

To pomeni, da če stojite pred občinstvom in pripovedujete zgodbo ali kot učitelji razlagate učencem določeno snov, vaše besede ustvarijo le majhen del vtisa. Vaš glas, izrazi in gibanje telesa pritegnejo največjo pozornost in povežejo ljudi oz. vaše učence z vašim sporočilom na globlji ravni.

Telesna govorica je izjemno močno orodje. **Razumevanje in uporaba pravilne telesne govorice lahko naša sporočila obogatita in nastop dvigneta na povsem novo, višjo raven.** Z zavedanjem in prilagajanjem naše nebesedne komunikacije lahko povečamo svojo prepričljivost in resnično vzpostavimo povezavo s svojim občinstvom. Začnimo z osnovami, kot so ohranjanje stika z očmi in uporaba odprtih gest. Pomembna je vadba, zato vsako priložnost nastopanja uporabimo za pridobivanje izkušenj in učenje te pomembne veščine. S pravilno uporabo telesne govorice ne le izboljšamo svoje sporočilo, temveč tudi gradimo globljo povezavo z občinstvom (npr. z učenci), kar je ključnega pomena za učinkovito komunikacijo, pri učencih pa tudi za raven usvojenega znanja. Stopimo na oder ali pred učence s ponosom in samozavestjo. Oblikujmo svoje sporočilo ne le z besedami, temveč z vsem, kar smo.

Pomen učenja plesa pri vadbi odlične telesne govorice

Pri preučevanju vpliva plesa na socialno-čustveni razvoj, zlasti na razvoj čustvene inteligence so dokazali, da lahko uporaba plesa kot orodja za poučevanje socialne kompetence prispeva k izboljšanju duševnega zdravja učencev in ustvarjanju bolj vključujočega učnega okolja². Udeleženci študije so poročali o pomembnih izboljšavah telesne pripravljenosti, kognitivnih in socialnih spretnostih ter pozitivnih spremembah v razpoloženju. Ugotovljeno je bilo tudi, da sta trajanje in pogostost plesnih srečanj ključna za pridobivanje telesnih in socialnih koristi.

Ugotovitve študije, ki je preučevala vpliv različnih plesnih strategij in pedagoške usposobljenosti učiteljev na skupinsko klimo v predšolskih okoljih, so pokazale, da imajo različne plesne strategije pomemben pozitiven vpliv na skupinsko klimo, zlasti so učinkovite vaje za razvoj ustvarjalnosti³.

Sodelovanje pri plesni vadbi je namreč vodilo do znatnih izboljšav senzomotorične sinhronizacije, ravnotežja, izvršilnega delovanja in socialnih veščin pri vseh udeležencih⁴.

Na Švedskem so raziskovali vpliv sodobnih plesnih metod in koreografije na razvoj inovativnosti zaposlenih⁵. Ugotovili so, da je plesna vadba prispevala k razvoju različnih inovativnih spretnosti. Individualni pristop do vsakega udeleženca in uporaba koreografskih vložkov sta ustvarila ugodne pogoje za osebni razvoj in spodbudila kreativen pristop k delu. Natančneje, plesne metode so nudile priložnosti za boljše razumevanje lastnih sposobnosti in moči, spodbujale razvoj kreativnih pristopov k reševanju problemov in krepile timski duh.

Udeležba na plesnih tečajih pozitivno vpliva na raven čustvene inteligence pri mladostnikih⁶. Ugotovljeno je bilo tudi, da lahko ta povišana raven čustvene inteligence prispeva k zmanjšanju ravni anksioznosti med udeleženci. Vključitev plesnih ur v izobraževalni kurikulum lahko pomembno vpliva na psihično dobro počutje mladostnikov in njihovo splošno čustveno stabilnost. Tudi raziskava Liu s sodelavci⁷ kaže pozitiven učinek plesnih dejavnosti na čustveno regulacijo pri mladostnikih, kar se kaže v izboljšanju njihovega čustvenega stanja, predvsem v zmanjšanju anksioznosti, depresije, napetosti in povečanju samozavesti, kar vse je, v smislu nastopanja, izrednega pomena.

Zato priporočamo, da v vrtčevski in šolski vsakdan vključujemo različne plesne tehnike tako v gibalne urice oziroma ure športa/športne vzgoje, kot v minute za zdravje ali gibalne odmore. Posebej je priporočljivo, da s takimi pristopi opolnomočimo srednješolce, saj je njihovo javno nastopanje že opazno drugim. Projekt [zMIGAJ!](#), ki poteka v **šolskih letih od 2024/25 do 2027/28 za srednješolce**, je dobra priložnost za to. Obenem pa lahko v delovnih kolektivih, posebej tam, kjer delavci komunicirajo s strankami, vpeljemo vadbo plesnih tehnik v gibalne odmore.

V nadaljevanju predstavljamo **nekaj vaj za vzravnano držo**, ki jih lahko izvajamo med minutami za zdravje ali gibalnimi odmori v šoli ali v delovnem kolektivu:

1. Stojimo vzravnano, rahlo razkoračno in globoko vdihnemo, pri tem stegnjeni roki iz priročenja dvignemo v vzročenje. Z rokami sežemo visoko proti stropu, kot bi nas vlekla nevidna vrstica prek škripca (tako raztegnemo hrbet) in se vzravnano počasi spuščamo v predklon tako, da z nogami in trupom oblikujemo črko »L« (pravi kot) (Slika 1).

Slika 1

V predklonu poskusimo nekaj sekund zadrževati hrbet v ravnem položaju, nato pa se dvignimo v začetni položaj



Foto: Canva

2. Za lepo in vzravnano držo priporočamo tudi vadbo za razvoj mišične moči iztegovalk trupa (hrbtnih mišic), ki jih najdete na tej povezavi: [vaje za moč hrbta](#)⁸.
3. V stoji pokrčimo kolena, vzravnamo trup in ga nato vlekemo tako, da potisnemo prsni koš naprej, ramena in roke pa nazaj. Po prostoru v smeri naravnost izvajamo dolge korake tako, da vsakokrat prenesemo težo na drugo nogo prek prstov na cela stopala, na vsak korak pa zaokrožimo z rameni nazaj. Vajo si lahko ogledate tudi na posnetku na [povezavi](#)⁹.
4. Za primeren nadzor telesa, vzravnani trup in pravo razmerje med močjo in gibljivostjo, s katero lahko vzdržujemo lepo držo, predlagamo, da izvajate različna načina ogrevanja, ki si ju lahko ogledate na povezavah: [lažje ogrevanje](#)⁹ in [napredno ogrevanje](#)⁹

Viri

- ¹Amsel, T. T. (2019). An Urban Legend Called: "The 7/38/55 Ratio Rule". *European Poligraph*, 13(2), 95–99.
DOI: [10.2478/ep-2019-0007](https://doi.org/10.2478/ep-2019-0007)
- ²Abdallah, A. K. in Farhan, A. F. (2023). Breaking barriers and empowering women leaders to drive school improvement. V A. K. Abdallah in A. M. Alkaabi (ur.), *Restructuring leadership for school improvement and reform*, IGI Global (str. 399–419). [10.4018/978-1-6684-7818-9.ch020](https://doi.org/10.4018/978-1-6684-7818-9.ch020).
- ³Yetti, E., Syarah, E. S., Pramitasari, M., Iasha, V. in Setiawan, B. (2021). The influence of dance instructional strategy and teacher's pedagogy competence on classroom climate. *Ilkogretim Online*, 20(1), 642–650. [10.17051/ilkonline.2021.01.54](https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.01.54)
- ⁴Bégel, V., Bachrach, A., Dalla Bella, S., Laroche, J., Clément, S., Riquet, A. in Dellacherie, D. (2022). Dance improves motor, cognitive, and social skills in children with developmental cerebellar anomalies. *The Cerebellum*, 21(2), 264–279. [10.1007/s12311-021-01291-2](https://doi.org/10.1007/s12311-021-01291-2)
- ⁵Yams, N. B. (2018). The impact of contemporary dance methods on innovative competence development. *Journal of Business Research*, 85, 494–503. [10.1016/j.jbusres.2017.10.028](https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2017.10.028)
- ⁶Morris, B. (2023). *Dance and emotional intelligence: Mitigating anxiety in the modern teen*. [Master's Theses]. University of Northern Colorado.
- ⁷Liu, Z., Fu, H., Zhu, W. in Seong, D. (2022). Research on the effect of dance education on emotional management of adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 102(102), 204–232.
- ⁸Zaletel, P. (2024). *E-učenje aerobike*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
<https://aerobika.fakultetazasport.si>

S plesnimi vsebinami lahko učinkovito vplivamo na telesno zmogljivost mladih



Foto: video-učni pripomoček za poučevanje plesa

Ples je ena izmed najbolj celostnih gibalnih dejavnosti, ki združuje tako telesne kot tudi psihološke, kognitivne, sociološke in čustvene koristi. Zato je ples povsod po svetu vključen v različne šolske in obšolske dejavnosti. Raziskovalci ugotavljajo, da ples ni le oblika umetniškega izražanja, temveč lahko, ob ustreznem učiteljevem poučevanju, pomembno vpliva na razvoj splošne telesne zmogljivosti mladih na zabaven način, saj je ob plesu vedno prisotna prijetna glasba, ki dviguje motivacijo za gibanje.

dr. Petra Zaletel

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

V času, ko je delež otrok in odraslih z debelostjo vse večji, njihova telesna dejavnost pa zanemarjena, je pomembno, da stroka opozarja na pomembnost plesa kot možnosti za

zmanjšanje te epidemije. Raziskave so namreč pokazale, da vključevanje v plesne programe zmanjša celokupno telesno maso, delež maščevja in zniža indeks telesne mase¹.

Plesne dejavnosti, predvsem zvrsti, ki jih izvajamo z višjo intenzivnostjo (npr. hip hop, rokenrol, jazz in zumba), pomembno prispevajo k izboljšanju **aerobne vzdržljivosti** mladih. Raziskovalci ugotavljajo, da plesni tečaji za otroke in mladostnike pogosto vključujejo visoko stopnjo zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti (ang. *moderate-to-vigorous-physical-activity* oz. MVPA). Še posebej je **učinkovit hip hop**, saj so udeleženci plesnega tečaja povprečno **57% vadbenega časa dosegali MVPA** – kar presega minimalna priporočila za ohranjanje srčno-dihalnega zdravja v mladostniškem obdobju². Raziskava, v kateri so preučevali učinke 16-tedenskega programa tradicionalnega plesa, je pokazala **značilno izboljšanje srčno-žilne pripravljenosti** pri srednješolcih. Merili so padec srčnega utripa v mirovanju in izboljšanje rezultatov v testih hoje in teka na 800 m³. Plesni programi predstavljajo torej zelo učinkovito **aerobno vadbo**, saj so podobni različicam klasičnih aerobnih vadb – aerobiki. Izboljšujejo maksimalno porabo kisika (**VO₂ max**), **funkcionalno zmogljivost** in **znižajo frekvenco srca v mirovanju** pri zdravih odraslih posameznikih in mladostnikih⁴.

Ples vključuje številne ponavljajoče se dinamične gibe, skoke in drže, kar pomembno vpliva na razvoj **mišične moči** in **vzdržljivosti**, predvsem mišic spodnjih okončin, trupa in ramen. Otroci, ki so vključeni v redne plesne dejavnosti, so **bolj eksplozivni** (izmerjeno s testom skok v daljino z mesta) in imajo **boljšo mišično vzdržljivost** od tistih, ki ne plešejo⁵. Da lahko plesalci dinamične in eksplozivne gibe povežejo v neko celoto, ki se smiselno nadaljuje, dopolnjuje in preliva, je poleg moči ekstremitet pomembna tudi stabilizacija trupa, ki daje telesu oporo med gibanjem⁶.

S plesom razvijamo **propriocepcijo, senzorično integracijo in koordinacijo gibanja**. Otroci, ki obiskujejo sodobni ples ali balet, dosegajo **boljše rezultate** v testnih nalogah **koordinacije** in **ravnotežja**, kot sta vzpostavljanje ravnotežja na eni nogi (izmerjeno s flamingo testom) in dinamično ravnotežje na eni nogi, pri katerem druga noga drsi po krakih na tleh narisane zvezde (ang. *Star Excursion Balance Test*)⁷, prikazano na Sliki 1. V plesu moramo namreč neprestano usklajevati gibe s telesom, obvladovanje prostora in glasbo. Velik poudarek je tudi na razvoju gibljivosti, ki je ena izmed sposobnosti, ki se najbolj očitno izboljša s plesom, predvsem z

baletom, sodobnim plesom ali jazzom. Pri teh dejavnostih je za tehnično pravilno izvedbo gibanj in odličen estetski učinek skorajda nujna uporaba **celega obsega gibanja** v posameznih sklepih. Mladostniki, ki so 12 tednov obiskovali plesni program, so izboljšali **obseg gibanja v kolčnem in ramenskem sklepu** za več kot 15% v primerjavi s kontrolno skupino⁸.

Slika 1

Test dinamičnega ravnotežja na eni nogi (SEBT)⁷

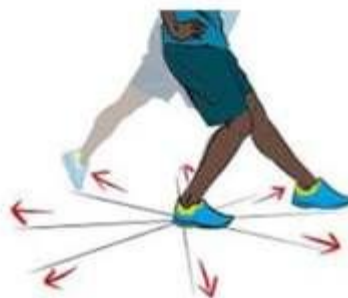


Foto: Daša Pruš

Plesna dejavnost z veliko različnimi plesnimi in rajalnimi igrami širi gibalni repertoar otrok in s tem razvija skorajda vse gibalne sposobnosti otrok.

Tudi v Sloveniji smo izvedli nekaj raziskav in prišli do pomembnih ugotovitev. Tako je Ines Kavčič⁹ ugotavljala, ali imajo otroci, ki se že vsaj nekaj let ukvarjajo s plesnimi dejavnostmi, boljše razvito koordinacijo, občutek za ritem in ravnotežje od svojih vrstnikov. S tem je želela pojasniti, ali je ples ustrezna izbira športa za izboljšanje omenjenih sposobnosti v obdobju poznega otroštva in ali s tem pridobijo otroci dobre osnove za nadaljnji razvoj na športnem in splošnem področju. Preverila je tudi, ali je količina plesne vadbe pomemben dejavnik za razvijanje prej naštetih sposobnosti.

V vzorec je vključila 123 učencev in učenk 6. in 7. razredov, starih med 10 in 14 let. Od teh je bilo 47 otrok redno vključenih v plesne dejavnosti, bodisi v okviru obšolskih/interesnih dejavnosti ali v organizaciji plesnega društva oz. kluba, 76 otrok pa se plesnih dejavnosti ni udeleževalo. Ugotavlja, da imajo otroci, ki se ukvarjajo s plesnimi dejavnostmi (rekreativno ali tekmovalno) boljše razvito koordinacijo, sposobnost ohranjanja ritma ter ravnotežja. Plesalci so v gibalnih testih dosegli boljše rezultate, kar potrjuje pozitivne učinke rednih plesnih dejavnosti na telesno zmogljivost. Prav tako je ugotovila, da večja količina tedenskih plesnih dejavnosti še dodatno izboljšuje navedene gibalne sposobnosti, kar potrjuje, da ples prispeva k boljšemu gibalnemu razvoju otrok in hkrati ustvarja dobre temelje za kasnejšo specializacijo v različne športne discipline.

Ples ima pomembno vlogo ne le pri telesnem razvoju otrok, temveč tudi pri njihovem **psihološkem in kognitivnem napredku**. Raziskovalci poudarjajo, da redno plesanje izboljšuje delovni spomin, kognitivno fleksibilnost in koncentracijo. Predšolski otroci, ki obiskujejo plesne tečaje, imajo boljše izvršilne funkcije, kar jim omogoča učinkovitejše reševanje kompleksnih nalog in hitrejšo sprejemanje odločitev¹⁰. Poleg tega ples nudi mladostnikom priložnost za izražanje čustev in osebne ustvarjalnosti, kar pozitivno vpliva na njihovo samospoštovanje in čustveno stabilnost. Sistematični pregled raziskav s tega področja je pokazal, da plesne intervencije krepijo samozavest in telesno samopodobo pri otrocih ter mladostnikih¹¹.

Katere vsebine oziroma vadbe lahko učitelj vključi v pouk za razvoj telesne zmogljivosti

Pri vadbi za razvoj telesne zmogljivosti je sprva najbolje vključiti nizko do zmerno intenzivno aerobno dejavnost, ki jo izvajamo v ritmu primerne glasbe (pisane v 4/4 taktu, tempa med 120 in 130 udarcev/minuto). Ritmično gibanje je za nekatere, ki ga niso vešč, že samo po sebi dokaj zahtevno, zato naj učitelji na začetku izvajajo z učenci nekaj osnovnih korakov iz aerobike, ki oponašajo hojo in tek. Postopoma dodajajo različne možnosti izvajanja teh korakov in nato gibanju z nogami dodajo še gibanje z rokami¹². Na ta način povečujejo zahtevnost tako na energijski kot tudi na informacijski ravni.

Za začetek predlagamo nekaj osnovnih korakov in njihovih različic¹²:

- korakanje, uporaba različnih smeri, »V« in »A« korak,
- osnovni korak in njegove različice,
- dvig kolena,
- peta nazaj,
- križni korak,
- polčep.

Ko učenci usvojijo različna gibanja z nogami in njihove različice ter jim dodajajo tudi včasih gibanja z rokami, povežejo na primer štiri elemente v koreografijo tako, da v vsaki osmici izvajajo svoj korak. Primer koreografije, ki jo naučimo učence ob glasbi in jo ponavljamo nekaj časa:

Število udarcev	Gibalna struktura	Smer / delo z nogami	Delo z rokami
1-8	4x korak in dvig kolena	na mestu desno – levo; noge: DN, LN, DN, LN	
1-8	2x križni korak	DN, LN	4x odročenje na 1., 3., 5. in 7. udarec
1-8	4x peta nazaj	DN, LN	4x poteg rok iz predročnja v odročenje skrbno noter na udarce 2, 4, 6, 8
1-8	2x polčep	DN, LN	

Legenda. DN=desna noga; LN=leva noga.

Poučevanje te koreografije in vodenje učitelja si lahko ogledate na povezavi [Aerobika](#).

In še nekaj nasvetov:

- Vadbena ura naj bo sestavljena iz uvodnega ogrevanja, glavnega dela, v katerem združimo aerobni del in del krepitve večjih mišičnih skupin, ter zaključnega dela s

statičnim raztezanjem. Tak način vadbe je primeren predvsem za učence drugega in tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole ter srednješolce.

- V glavnem delu ure naj poučevanje koreografije poteka vsaj 15 (do 20) minut, da učenci oziroma dijaki dosežejo aerobne energijske procese v telesu, kjer se poleg ogljikovih hidratov porabljajo tudi maščobe. Nato naj v glavnem delu izvedejo še vaje za moč, v glavnem osredotočene na stabilizatorje trupa.
- Pri začetnikih in tistih z nižjo ravnijsko sposobnostjo naj bo učitelj pozoren, da najprej vedno z ustrezno izbranimi vajami razvijajo osnovno moč trupa¹².
- Ko govorimo o razvoju moči pri srednješolcih, največkrat mislimo na vzdržljivost v moči oziroma repetitivno moč, ki se kaže v dinamični obliki dela, saj glede na gibalne strukture v vsakdanjem življenju tako moč najbolj potrebujejo, torej je kot taka v vsakdanjem življenju pri premagovanju različnih obremenitev najbolj potrebna in hkrati uporabna.
- V razvoju telesne zmogljivosti ob glasbi lahko od vsebin aerobike prehajamo na koordinacijsko zahtevnejše plesne vsebine, kot so moderni tekmovalni plesi, jazz in hip hop ogrevanja, jazz diagonale, ki vključujejo različne obrate in poskoke, pri katerih je osnova moč trupa, nog in seveda dobro razvita koordinacija.
- Prav tako lahko dajemo učencem oziroma dijakom različne možnosti lastnega ustvarjanja v gibanju, na primer prek sodobnega plesa, kjer z različnimi deli telesa, v različnih ravninah in z različno količino sile sestavljajo svojo koreografijo, ki jo na koncu tudi prikažejo.
- Za širitev gibalne pismenosti na plesnem področju se lahko učitelji poslužijo tudi vsebin modernih tekmovalnih plesov, ki so predstavljene v nasvetu Moderni tekmovalni plesi v šoli. V te dejavnosti lahko vključujejo že učence drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja.

Ples v šoli ne predstavlja samo dejavnosti, s katero izboljšujemo telesno zmogljivost (razvijamo gibalne sposobnosti in preoblikujemo sestavo telesa), ampak ima izjemne koristi tudi na socialnem področju. S plesom spodbujamo sodelovanje, medsebojno spoštovanje in skupinsko delo. Plesne dejavnosti pogosto vključujejo skupinske nastope in sodelovanje, kar otrokom omogoča, da se naučijo, kako delovati v timu, sprejemati različna mnenja in reševati konflikte. Prav tako ples omogoča, da otroci in mladostniki razvijajo svojo samozavest in socialne

veščine, saj pogosto nastopajo pred občinstvom, kar je lahko odlična priložnost za premagovanje strahu pred javnim nastopanjem.

Učitelji športne vzgoje imajo izjemno priložnost in dolžnost, da vključijo ples v svoje poučevanje ter tako učencem omogočijo hkraten razvoj na številnih področjih. Ne gre le za učenje tehničnih plesnih spretnosti, temveč za celostno spodbujanje telesnega, kognitivnega, čustvenega in socialnega razvoja pri mladih. Ples ni le umetnost – je pomemben gradnik telesno in duševno zdrave mladine. Zato je nujno, da v učne ure učitelj vključuje različne plesne zvrsti, saj tako zagotavlja mladim širšo paleto veščin, ki jim bodo koristile v življenju, hkrati pa lahko s primerno izvedbo plesnih ur pomembno vpliva na njihovo **telesno zmogljivost**, kar mora biti eno temeljnih poslanstev predmeta šport/športna vzgoja.

Slika 2

Ples je pomemben gradnik telesno in duševno zdrave mladine.



Foto: Canva

Viri

- ¹Malkogeorgos, A., Zaggelidou, E., Zaggelidis, G. in Christos, G. (2013). Physiological elements required by dancers. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 22, 343–68.
- ²Temple, V. A., Crane, J. R., Brown, A., Williams, B. in Bell, R. I. (2014). Dance classes for children can provide moderate to vigorous physical activity. *Pediatrics*, 134(6), e1608–e1612.
- ³Nikitina, T. A., Makarova, E. A. in Ivanov, D. V. (2018). Influence of traditional dances on physical health indicators of schoolchildren. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(2), 407–411.
- ⁴Keogh, J. W. L. in Kilding, A. E. (2022). The Physiological and Health Effects of Dance for Healthy Adults: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 30(2), 297–310.
- ⁵Burkhardt, J. in Brennan, C. (2012). The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: a systematic review. *Arts & Health*, 4(2), 148–161.
- ⁶Watson, T., Graning, J., McPherson, S., Carter, E., Edwards, J., Melcher, I. in Burgess, T. (2017). Dance, balance and core muscle performance measures are improved following a 9-week core stabilization training program among competitive collegiate dancers. *The International Journal of Sports Physical Therapy*, 12(1), 25–41.
- ⁷Kiefer, A. W., Pacheco, M. M., Myer, G. D., Butler, R. J. in Baumeister, J. (2011). Balance and coordination improvements in youth through dance-based training. *Perceptual and Motor Skills*, 112(3), 715–731.
- ⁸Letton, C., Thom, J. M. in Wilson, M. (2016). Dance as a tool for improving flexibility in adolescents: A controlled trial. *Journal of Adolescent Health*, 58(4), 462–467.
- ⁹Kavčič, I. (2024). *Razlike v koordinaciji in ritmu med otroki plesalci in njihovimi vrstniki*. [Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport]. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=162744>
- ¹⁰Chichinina, E., Leonova, T., Abramova, I. in Malykh, S. (2022). The relationship between participation in dance classes and executive functions in preschool children. *Education Sciences*, 12(11), 788. <https://doi.org/10.3390/educsci12110788>
- ¹¹Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L. in Beelmann, A. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis update. *Frontiers in Psychology*, 10, 1806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- ¹²Zaletel, P. (2024). *E-učenje aerobike*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://aerobika.fakultetazasport.si>

Priprava dijakov na maturantski ples brez dodatnih finančnih stroškov se začne na začetku šolskega leta



Foto: Videopress; GSŠRM Kamnik

Začetek šolskega leta je pravi čas za načrtovanje maturantskega plesa. Ples je del učnega načrta tako v osnovni kot srednji šoli, zato so se učitelji športne vzgoje v Gimnaziji in srednji šoli Rudolfa Maistra v Kamniku odločili, da brezplačno pripravijo dijake in tudi njihove starše na maturantski ples ter sami izpeljejo plesni nastop na svečanem dogodku.

Barbara Ogrin

Gimnazija in srednja šola Rudolfa Maistra Kamnik

Maturantski ples je eden od pomembnih delov zaključka srednjega šolanja, ki ga dijaki težko pričakujejo. Ples je sicer gibalno zapletena dejavnost, ki pa ima številne pozitivne učinke na človekovo telesno, socialno in duševno zdravje. Je govorica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe in usklajenega gibanja posameznika, para ali skupine¹.

Zaradi njegovih pozitivnih učinkov je del učnega načrta predmeta šport v osnovni šoli in športna vzgoja v srednješolskih programih^{2,3}. Po dvanajst- ali trinajstletnem šolanju je prav, da dijaki samozavestno zaplešejo nekatere plese in se s svojim plesnim znanjem predstavijo staršem in prijateljem na zaključnem maturantskem plesu ob koncu šolanja (Slika 1).

Na Gimnaziji in srednji šoli Rudolfa Maistra Kamnik smo poučevanje plesa bodočih maturantov že pred petnajstimi leti prevzeli učitelji športne vzgoje. Pred dvanajstimi leti smo prevzeli tudi celotno izvedbo plesnega dela na slavnostnem maturantskem plesu, saj menimo, da lahko tako dijakom omogočimo finančno dostopno udeležbo, obenem pa se z njimi tudi bolj zblížamo.

Naš plesni program za maturante obsega tečaj družabnih plesov, plesni tečaj četvorke in izvedbo skupinskega plesa. Ker ima kar nekaj naših dijakov in dijakinj zunanje soplesalce ali soplesalke, tudi za njih pripravimo plesni tečaj družabnih plesov in četvorke.

Kratek plesni tečaj družabnih plesov šola ponudi tudi vsem staršem. Teden dni pred maturantskih plesom pa imajo starši še dodatno vajo otvoritvenega plesa, ki ga zaplešejo s svojimi otroki, po navadi je to eden od valčkov.

Dijake in dijakinje naučimo družabne plese pri urah športne vzgoje, saj so del učnega načrta³. S plesnimi koraki se dijaki srečujejo že od prvega letnika dalje, v četrtem letniku pa je poučevanje bolj usmerjeno na plesni nastop na maturantskem plesu.

Za poučevanje plesa med rednimi urami vsako šolsko leto načrtujemo in izpeljemo tematski sklop, ki obsega od 10 do 12 učnih ur. Dijaki se pri rednih urah športne vzgoje učijo družabne plese (angleški valček, dunajski valček, džajv, ča-ča, rumba ...), v nižjih letnikih kar v skupinah pri učitelju, ki jih poučuje, v višjih letnikih pa v plesne pare združimo dijake skupin, ki imajo takrat pouk športne vzgoje. Po navadi sta to dva letnika, torej sočasno vadi okoli 30 plesnih parov. Številka se morda res zdi velika, vendar smo zaradi združitve skupin pri vsaki takšni uri prisotni trije do štirje učitelji. Eden od učiteljev prevzame poučevanje in vodenje s pomočjo mikrofona, ostali pa pomagajo vsem, ki potrebujejo dodatno pomoč.

Takšen način organizacije se je pokazal kot izjemno dober, saj lahko na vsaki učni uri individualiziramo poučevanje. Število dijakov in dijakinj pri urah športne vzgoje ni vedno enako, zato poučevanje sproti prilagodimo tako, da ima vsak dijak vsaj eno soplesalko in obratno.

Dijaki se učijo družabne plesne pri rednih urah od prvega letnika naprej, četvorko pa se naučijo v četrtem letniku. Šest tednov pred maturantskim plesom se vsak petek v popoldanskem času dobivamo v šolski avli, kjer se učijo plesne korake četvorke in šolski skupinski ples. Poučevanje družabnih plesov poteka v manjših skupinah, četvorko pa poučujemo celotno generacijo, to je hkrati okoli 200 dijakov. Ker imamo na šoli dovolj veliko avlo, lahko vaje izvedemo takoj po pouku. Za učenje četvorke porabimo 6 srečanj po 60 minut.

Slika 1

Maturantski ples kamniških srednješolcev



Foto: Videopress; GSŠRM Kamnik

Vsak petek po učenju četvorke imajo zunanji plesalci dodaten plesni tečaj vseh družabnih plesov, ki jih zaplešemo na maturantskem plesu. Za ta plesni tečaj porabimo vsak petek še uro

in pol poučevanja. Aktiv učiteljev športne vzgoje ima v svoji spletni učilnici na voljo vse videoposnetke plesnih korakov, ki so dostopni tudi vsem dijakom kot tudi gostujočim uporabnikom. Približno dva meseca pred plesom so na kratek plesni tečaj družabnih plesov povabljeni tudi starši maturantov in maturantk. Plesni tečaj obsega štiri plesne vaje po uro in pol. Vaje so na voljo vsem staršem, udeležba pa je seveda prostovoljna. Vsako leto se na vabilo odzove okoli 40 plesnih parov. Vsi starši so osebno povabljeni na roditeljskih sestankih, pisno vabilo pa vsi prejmejo na elektronske naslove prek e-asistenta. Da pa je plesni korak še lažji, en teden pred maturantskim plesom povabimo vse starše na plesno vajo otvoritvenega plesa, ki je eden od valčkov. To plesno vajo izvedemo ločeno – maturantje in mame ter maturantke in očetje. Na vaji otvoritvenega plesa se nam vsako leto priključi približno 140 staršev.

Na zadnji šolski dan na ulicah Kamnika izvedemo maturantsko povorko (Slika 2), ki jo prav tako organiziramo v okviru šole. Z dijaki tako poskrbimo za uradno slovo od šole in Kamnika, dogodek pa je odlična priložnost, da si ples maturantov ogledajo tudi tisti sorodniki ali prijatelji, ki niso bili prisotni na uradnem svečanem maturantskem večeru.

Slika 2

Maturantska četvorka v Kamniku



Foto: Videopress; GSŠRM Kamnik

Vso pripravo maturantov v popoldanskem času, plesni tečaj za starše, plesni tečaj za zunanje soplesalce, plesno vajo otvoritvenega plesa, generalko in izvedbo plesnega dela na maturantskem plesu ter maturantski paradi ter komunikacijo med udeleženci izvede koordinatorica za maturantski ples, profesorica športne vzgoje Barbara Ogrin.

Gotovo je najpomembneje, da vse opisane plesne tečaje, vaje in nastope na šoli za vse udeležence izvedemo popolnoma brezplačno. To pa od celotnega aktiva učiteljev športne vzgoje zahteva dobro načrtovanje že pred začetkom šolskega leta. Prav zdaj je čas, da se po našem zgledu odločite in poskušate v okviru pouka športne vzgoje in z nekaj dodatnimi organizacijskimi naporji tudi zunaj pouka pripraviti dijake na ta svečani dogodek. Z brezplačno pripravo tako pomembno znižate stroške, ki jih imajo dijaki in njihovi starši z maturantskim plesom, obenem pa skete z dijaki tudi pristnejše vezi. Zagotovo vam bodo hvaležni, kajti ples je dejavnost, s katero se lahko ukvarjamo celotno življenje.

Za dodatne informacije je avtorica na voljo na e-naslovu barbara.ogrin@gssrm.si

Viri

¹Zaletel, P. in Pruš, D. (2022). Ples v šoli – vpliv na celovit razvoj otroka in mladostnika. V M. Kovač, , M. Plavčak in L. Dobovičnik (ur.), *Zbornik 35. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 23–35). Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. <https://www.zdsps.si/images/zbornik/35zbornik.pdf>

²Kovač, M., Markun Puhon, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Športna vzgoja, Učni načrt*. Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

³Lorenci, B., Jurak, G., Vehovar, M., Klajnšček Bohinec, T. in Peričič K. *Športna vzgoja. Gimnazija; Splošna, klasična, strokovna gimnazija. Učni načrt*. [un_sportna_vzgoja_gimn.pdf\(edus.si\)](http://un_sportna_vzgoja_gimn.pdf(edus.si))

Glasbene in plesne terapije za ohranjanje kognitivnih in telesnih funkcij različnih generacij



Foto: Canva

Ritmične dejavnosti so ključna orodja za ohranjanje možganskega zdravja in kakovosti življenja za vse generacije. Predstavljamo znanstveno dokazane prednosti plesnih in glasbenih terapij, ki so pomembne predvsem za starejše in ljudi z nevrodegenerativnimi boleznimi.

dr. Petra Zaletel in dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Ples, kot umska in telesna dejavnost ritmičnega gibanja ob glasbi, spodbuja nevroplastičnost možganov in vpliva na kognitivne funkcije (to so različni mentalni procesi), kot so učenje in spomin za učenje novih vzorcev gibanja, pozornost pri sledenju navodilom, izvršilne funkcije za izvajanje zapletenih gibalnih vzorcev in socialna kognicija za povezovanje gibanja s pomenom čustvenega izražanja med socialnimi interakcijami^{1,2}.

Ritem ima ključno vlogo pri kognitivnem delovanju, kar pomembno vpliva na učenje, spomin in reševanje problemov. Udeležba v ritmičnih dejavnostih izboljšuje usklajenost med obema možganskima poloblama (hemisferama), kar omogoča boljšo povezavo med živčnimi celicami. Ta usklajenost (t. i. sinhronizacija) je bistvena za učinkovito delovanje kognitivnih funkcij, vključno s spominom in sposobnostjo reševanja sestavljenih in zapletenih nalog³.

Raziskovalci ugotavljajo, da procesiranje ritma – kot sta sposobnost zaznavanja in predvidevanja takta ter sposobnost napovedovanja ritmov – pripomore k sinhronizaciji možganskih funkcij, ki izboljšujejo gibalni nadzor in pozornost². To je še posebej pomembno pri terapijah, zlasti pri posameznikih z nevrodegenerativnimi boleznimi, kot sta parkinsonova bolezen⁴ ali demenca⁵. Ta sinhronizacija je namreč ključna za zahtevne kognitivne naloge, kot so spominske naloge in naloge reševanja problemov⁶. Tako strokovnjaki s pomočjo ritmičnih nalog razvijajo nove metode za zdravljenje motenj pri alzheimerjevi in parkinsonovi bolezni ter epilepsiji. Predvidevajo, da bi lahko terapije, ki se osredotočajo na modulacijo ritmov, pomagale izboljšati spomin, pozornost in gibalne funkcije pri ljudeh z naštetimi stanji⁷.

Raziskovanje možganskih ritmov in njihovega vpliva na kognicijo⁷ pomembno pomaga izboljšati razumevanje, kako naši možgani obdelujejo informacije in na ta način omogočajo funkcionalne kognitivne (spoznavne) procese (učenje, pomnjenje ...) na različnih ravneh. Dokazano je, da vključevanje ritma v izobraževalne prakse dokazano povečuje učne dosežke, kar poudarja njegovo vrednost tudi v širšem kontekstu kognicije⁷. To je sprožilo razvoj novih, učinkovitejših izobraževalnih pristopov, ki vključujejo glasbo, ritmično gibanje in druge oblike ritmične stimulacije za izboljšanje kognitivnih funkcij pri otrocih in odraslih⁸.

Razumevanje ritmičnih procesov v možganih pa lahko izboljša tudi rehabilitacijske tehnike pri športnih poškodbah ali celo po poškodbah možganov, saj bi se dalo uporabiti ritmične dejavnosti v veliki meri za obnovo gibalnih in kognitivnih funkcij poškodovanih⁷.

Terapija z glasbo in plesom

Pri določenih populacijah, kot so starejši in ljudje z nevrodegenerativnimi boleznimi, so koristi ritmičnih dejavnosti še izrazitejše kot pri zdravi, odrasli populaciji. Ritmične dejavnosti izboljšujejo kognitivne funkcije, zmanjšujejo tveganje za demenco in izboljšujejo gibalne

sposobnosti, kar je zelo pomembno za zdravljenje parkinsonove bolezni in drugih nevroloških stanj^{2,4,6}. Ritmične dejavnosti so učinkovite tudi v rehabilitaciji, saj z ritmom in gibanjem pomagajo obnoviti nevronske povezave po poškodbah možganov ali telesa ter tako prispevajo k hitrejšemu telesnemu in psihičnemu okrevanju. Prav zato so raziskovalci in zdravstveni ter plesni strokovnjaki razvili različne glasbene in plesne terapevtske pristope. Plesna terapija združuje znanost in umetnost, da bi izboljšala kakovost življenja posameznikov z različnimi telesnimi, kognitivnimi in čustvenimi izzivi. Ta oblika terapije združuje ustvarjalnost, gibanje in čustveno izražanje, s čimer udeležencem ponuja neinvaziven in celosten pristop k doseganju boljše telesne in duševne blaginje. Vse bolj jo vključujejo tudi v uradne zdravstvene in rehabilitacijske programe zaradi dokazanih učinkov na telo, možgane in duha.

Glasba aktivira možgane, obenem pa tudi spreminja njihovo delovanje in naše vedenje, ko se je učimo in jo doživljamo. To pomeni, da glasba lahko neposredno vpliva na možganske funkcije, kar je pomembno pri zdravljenju najrazličnejših stanj (degenerativne motnje, poškodbe ipd.)⁹. Zaradi teh spoznanj se **glasbena terapija** oddaljuje od pristopa, ki je bil bolj osredotočen na socialne in kulturne vidike, ter se vse bolj naslanja na znanstveno razumevanje, kako glasba vpliva na možgane. Ta premik pomeni, da glasbena terapija postaja pomembnejši del rehabilitacije, saj lahko igra ključno vlogo pri okrevanju po boleznih ali poškodbah ne le kot dodatna, ampak kot osrednja metoda zdravljenja⁹.

Plesna terapija, znana tudi kot plesno-gibalna terapija (PGT), je oblika terapevtskega zdravljenja, ki temelji na uporabi plesa in gibanja za spodbujanje telesnega, čustvenega, kognitivnega in socialnega zdravja¹⁰. PGT izkorišča moč gibanja in telesne izraznosti za obvladovanje stresa, izboljšanje razpoloženja in krepitev samozavedanja. Zamisel temelji na povezavi med umom in telesom, kar omogoča, da čustvene in telesne izkušnje vplivajo na posameznikovo celostno počutje.

Slika 1

Ritmične dejavnosti so učinkovite v rehabilitaciji starejših ljudi z nevrodegenerativnimi boleznimi



Foto: Canva

PGT uporablja usklajeno gibanje, ki spodbuja nevronske sinhronizacije in omogoča boljše povezavo med obema možganskima poloblama. Še posebej je koristna za ljudi z nevrološkim stanjem, kot so parkinsonova bolezen, demenca ali poškodbe možganov. Hkrati pa PGT ne pomeni samo povezave med telesom in umom, kot je to opisano zgoraj, ampak spodbuja udeležence, da izražajo svoja čustva in misli skozi gib.

Z uporabo gibanja se v telesu udeleženca terapije osvobajajo napetosti in nakopičen stres, kar ima pozitiven vpliv na posameznikovo razpoloženje in čustveno stanje.

PGT se pogosto izvaja v skupinah, kar spodbuja socialno interakcijo in gradi občutke pripadnosti skupini. Vsakršna skupinska terapija povečuje motivacijo in omogoča udeležencem, da se učijo drug od drugega, kar krepi njihov socialni in čustveni razvoj. PGT pogosto vključuje simbolična gibanja, ki lahko predstavljajo notranje procese ali občutke. Ta

oblika izražanja omogoča varno raziskovanje in izražanje včasih skritih občutkov, kar pripomore k boljšemu čustvenemu zdravju, predvsem k povečanju čustvene stabilnosti; to pomeni boljše razumevanje lastnih čustev, boljše obvladovanje stresa in zmanjšanje simptomov depresije ter anksioznosti¹⁰.

Slika 2

Primer skupinske terapije, ki krepi socialni in čustveni razvoj



Foto: Canva

Prav tako PGT predstavlja telesno vadbo, ki koristi srčno-žilnemu zdravju, razvija ali ohranja ravnotežje, gibljivost in vzdržljivost. Ker je ples celovita vadba, kjer v rekreativni obliki plesa gibi niso sunkoviti in ne zahtevajo izjemno velikih amplitud, je koristna za razvoj vseh telesnih funkcij, ki so bistvene za ljudi z gibalnimi težavami ali starejše ljudi.

PGT je izjemno primerna tudi za posameznike, ki okrevajo po telesnih poškodbah ali travmah, saj nežno spodbuja obnavljanje gibalnih vzorcev in izboljšuje koordinacijo. Poleg tega prispeva k obvladovanju bolečine in zmanjševanju stresa pri bolnikih z boleznimi, kot so rak, srčne bolezni ali kronične bolečine¹⁰.

Ritmično učenje torej ni le zabavno, ampak je tudi ključno orodje za ohranjanje možganske plastičnosti in zdravja ter izboljšanje številnih kognitivnih in telesnih funkcij. Nekaj primerov učenja ritmov in plesno-ritmičnih iger si lahko pogledate na teh povezavah. Uporabite jih lahko za vadbo najmlajših, pa tudi za vadbo odraslih doma ali v Centrih za krepitev zdravja oziroma za vadbo starostnikov v domovih starejših občanov.

Viri

- ¹Merom, D., Grunseit, A., Eramudugolla, R., Jefferis, B., Mcneill, J. in Anstey, K. J. (2016). Cognitive benefits of social dancing and walking in old age: the dancing mind randomized controlled trial. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 8, 1–11.
- ²Miendlarzewska, E. A. in Trost, W. J. (2014). How musical training affects cognitive development: rhythm, reward and other modulating variables. *Frontiers in Neuroscience*, 7(279), 1–18.
- ³Teixeira-Machado, L., Arida, R. M. in de Jesus Mari, J. (2019). Dance for neuroplasticity: a descriptive systematic review. *Neuroscience Biobehavioral Reviews Journal*, 232–240.
- ⁴Pereira, A. P. S., Marinho V., Gupta, D., Magalhães, F., Ayres, C. in Teixeira, S. (2019). Music therapy and dance as gait rehabilitation in patients with Parkinson disease: a review of evidence. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 32(1), 49–56.
- ⁵Verghese, J., Lipton, R., Katz, M., Hall, C., Derby, C. in Kuslansky, G. (2003). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *New England Journal of Medicine*, 348, 2508–2516.
- ⁶Hewston, P., Kennedy, C. C., Borhan, S., Merom, D., Santaguida, P., Ioannidis, G., Marr, S., Santesso, N., Thabane, L., Bray, S. in Papaioannou, A. (2021). Effects of dance on cognitive function in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 50(4), 1084–1092.
<https://doi.org/10.1093/ageing/afaa270>
- ⁷Miller, E. K., Brincat, S. L. in Roy, J. E. (2024). Cognition is an emergent property, *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 57, 101388. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101388>.
- ⁸Frischen, U., Dege, F. in Schwarzer, G. (2022). The relation between rhythm processing and cognitive abilities during child development: The role of prediction. *Frontiers Psychology, Sec. Developmental Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920513>
- ⁹Thaut, M. H. (2006). The Future of Music in Therapy and Medicine. *Annals of the New York Academy of Sciences*. <https://doi.org/10.1196/annals.1360.023>
- ¹⁰Bräuninger, I. (2014). Specific dance movement therapy interventions – Which are successful? An intervention and correlation study. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5). Doi: 10.1016/j.aip.2014.08.002.

Video učna pripomočka za poučevanje plesa in aerobike - skupinske vadbe ob glasbi

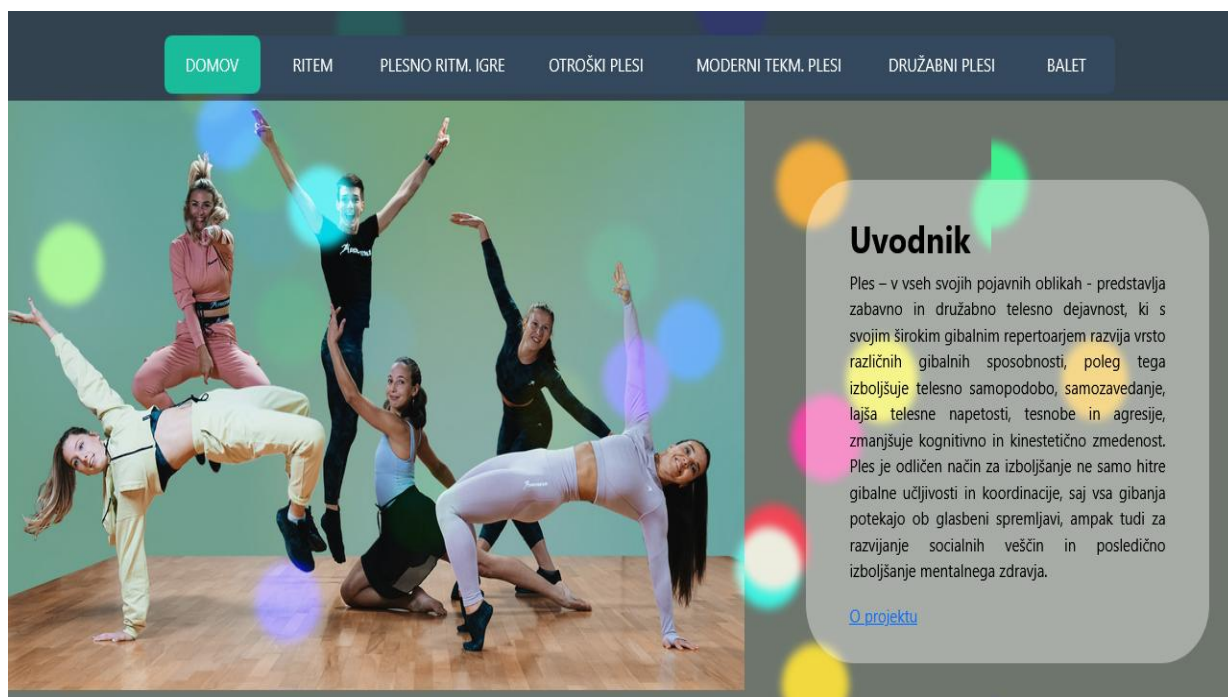


Foto: video-učni pripomoček za poučevanje plesa

Nova video učna pripomočka za poučevanje plesa in aerobike omogočata učiteljem, vzgojiteljem, študentom in inštruktorjem kakovostno ter kompetentno poučevanje plesnih vsebin različnih starostnih skupin.

dr. Petra Zaletel in dr. Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Ples ne razvija samo gibalnih sposobnosti in ne pomeni le usvajanja pomembnih gibalnih veščin. Predstavlja tudi neizmerno veliko možnosti za socializacijo, povezovanje, samozavedanje, posameznikovo estetsko uresničitev, razvoj njegove pozitivne samopodobe in samozavesti ter mu pomaga pri premagovanju gibalnih ter duševnih težav¹. Prav tako povečuje koncentracijo in telesno zmogljivost ter pozitivno vpliva na kognitivni razvoj posameznikov², pri dementnih osebah pa na ohranjanje njihovih kognitivnih funkcij³. Za gibalno ali duševno

ovirane ples tako predstavlja možnost terapije, ki se uporablja ne samo pri mladih, temveč velikokrat tudi pri starejših ljudeh⁴.

Prof. dr. Petra Zaletel ob tem poudarja, da veliko profesorjev športne vzgoje in študentov Fakultete za šport nima dovolj samozavesti za poučevanje plesa. »Žal mi je za veliko število generacij, ki niso imele vsaj nekaj ur plesa pri svoji športni vzgoji, da bi lahko okusili vse njegove prednosti – veselje ob ritmičnem gibanju, druženju, izražanju čustev, občutenju svobode ... Ples združuje. Ples osvobaja. Ples nam nudi samospoznavanje, empatijo, občutek za sočloveka, komunikacijo, odpira naše čutne zaznave in izraze, krepi našo estetsko komponento. Je nepogrešljiv del gibalne in kulturne vzgoje posameznika. Zato je zame pravi greh, da ga kateri koli od otrok ne bi bil deležen v svojem razvoju.«

Aerobika je oblika skupinske telesne dejavnosti ob glasbi, ki združuje ritmično aerobno vadbo z vadbo za krepitev mišičnih skupin ter raztezanja. Izhaja iz 70-ih let prejšnjega stoletja, s svojim pestrim naborom različnih gibalnih struktur, vaj za razvoj moči, gibljivosti, koordinacije in ravnotežja pa je navdušila množice ljudi, ki se vključujejo v njene številne različice: step aerobiko, aerobiko z uporabo različnih pripomočkov, plesne oblike aerobike (npr. zumba), funkcionalne vadbe in podobno.

Njihov cilj je izboljšati srčno-žilni in dihalni sistem ter razviti oziroma ohraniti gibljivost in mišično moč. Vadbo vodi inštruktor pred skupino, največkrat ob spremljavi glasbe, lahko pa je vodena tudi individualno. Aerobika je tako dlje časa trajajoča ciklična dejavnost nizke do srednje intenzivnosti, ki vključuje večje mišične skupine, predvsem spodnjih okončin, v dinamičnem načinu dela. Ob tem spodbuja uživanje v gibanju in ima pomembno vlogo pri vključevanju vseh starostnih skupin.

Video učna pripomočka za poučevanje plesa in aerobike

Ker se pri učenju plesa pogosto soočamo z zahtevnimi metodičnimi postopki, ki so drugačni od tistih pri klasičnih športnih vsebinah, je prof. dr. Petra Zaletel s sodelavci z Univerze v Ljubljani, Fakultete za šport izdelala [video učni pripomoček za poučevanje plesa](#), namenjen bodočim učiteljem športne vzgoje, vzgojiteljem, razrednim učiteljem, športnim pedagogom ter vodjem plesnih dejavnosti. Pripomoček vključuje poučevanje ritma, plesno-ritmičnih iger,

otroških plesov in gibalno-plesnih struktur, ki se povezujejo v koreografije za moderne tekmovalne plese (jazz, hip hop, pop) in družabne plese v paru.

Poseben poudarek je na metodiki poučevanja: od osnovnih ritmičnih struktur do končnih koreografij, ki učiteljem omogočajo, da učence korak za korakom peljejo skozi proces učenja. Že poučevanje ritma, štetje enostavnih korakov po prostoru v različnih smereh lahko pomeni veliko pri zaznavanju, telesni zmogljivosti in samozavedanju posameznika. Pri poučevanju naj bo učitelj vedno potrpežljiv, pogosto naj ponavlja posamezne dele, saj bodo učenci le tako na koncu uživali v plesu.

Slika 1

Vstopna stran strokovne video učne platforme za poučevanje aerobike

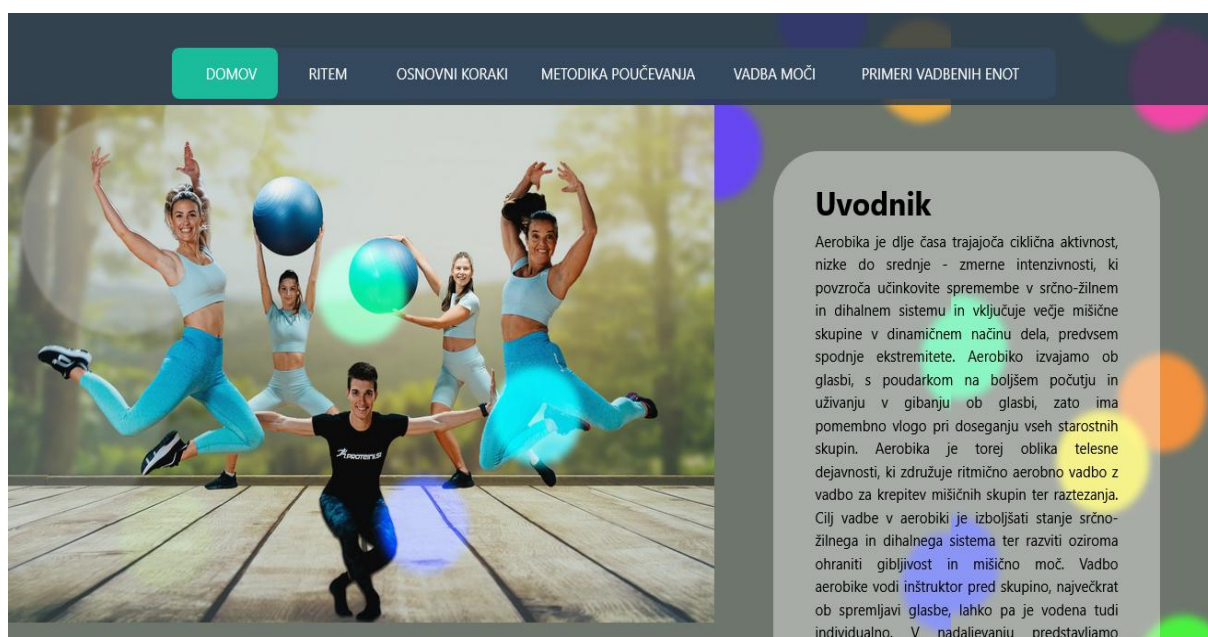


Foto: video-učni pripomoček za poučevanje aerobike

Podobno je bila razvita tudi strokovna **video učna platforma za poučevanje aerobike** (<https://aerobika.fakultetazasport.si/>; Slika 1), kjer so predstavljene temeljne ritmične zakonitosti glasbe, osnovni koraki, metodika poučevanja, vadba za moč in primeri vadbenih enot. Aerobika vključuje elemente naravnega gibanja, kot sta hoja in tek, ter številne preproste korake, ki se povezujejo v krajše koreografije. Vadbena ura običajno traja 60 minut, redkeje 90. V glavnem delu ure izvajamo vaje za moč z lastno telesno maso ali pripomočki, v zaključku pa

statično raztezanje ali strečing. Z ustrezno načrtovano vadbo lahko vplivamo na zmanjšanje telesne mase, krepitev mišic, izboljšanje ravnotežja, krvnega tlaka in samopodobe.

Oba video pripomočka – za ples ([⁵](http://ples.fakultetazasport.si)) in aerobiko ([⁶](https://aerobika.fakultetazasport.si)) – predstavljata odprta študijska vira za študente, učitelje, vzgojitelje, trenerje in inštruktorje, ki želijo izboljšati svoje kompetence na področju vodenja skupinskih vadb ob glasbi in prispevati k celostnemu razvoju otrok, mladostnikov in odraslih. Seveda pa jih lahko koristno uporabi vsak posameznik, ki bi se rad sam lotil izboljševanja svojega plesnega znanja.

Viri

¹Zaletel, P. in Pruš, D. (2022). Ples v šoli – vpliv na celovit razvoj otroka in mladostnika. V M. Kovač, M. Plavčak in L. Dobovičnik (ur.), *Zbornik 35. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 23–35). Debeli rtič, 14. in 15. oktober 2022. Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. <https://www.zdsps.si/images/zbornik/35zbornik.pdf>

²Fong Yan, A., Nicholson, L. L., Ward, R. E., Hiller, C. E., Dovey, K., Parker, H. M., Low, L-F., Moyle, G. in Cha, C. (2024). The Effectiveness of Dance Interventions on Psychological and Cognitive Health Outcomes Compared with Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine*, 54, 1179–1205. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-023-01990-2>

³Hewston, P., Kennedy, C. C., Borhan, S., Merom, D., Santaguida, P., Ioannidis, G., Marr, S., Santesso, N., Thabane, L., Bray, S. in Papaioannou, A. (2021). Effects of dance on cognitive function in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 50(4), 1084–1092. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaa270>

⁴Dumitru, C. (2023). Exploring the transformative power of dance: A scoping review of dance interventions for adults with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities*, 29(1), 214–232. <https://doi.org/10.1177/17446295231218781>

⁵Zaletel, P. (2023). *E-učenje plesa; video-učni pripomoček za poučevanje plesa*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://ples.fakultetazasport.si/>.

⁶Zaletel, P. (2024). *E-učenje aerobike*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://aerobika.fakultetazasport.si>



**UNIVERZA
V LJUBLJANI**

FŠ

**Fakulteta
za šport**