

## EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI V PLESNIH KORAKIH / Darja Šuster, plesna učiteljica / Plesna šola Urška Medvode in Kranj

Med evropskim tednom mobilnosti jeseni 2016 se je Plesna šola Urška Medvode pridružila projektu trajnostne mobilnosti, ki ga je pripravila Občina Medvode. V tej občini je tovrsten projekt potekal prvič. V centru Medvod so za promet zaprli del ceste, s čimer je bilo omogočeno izvajanje dejavnosti projekta kar na ulici. Ob različnih stojnicah, kjer so bili predstavljene mobilne možnosti, so se ustavljali mimoidoči. Občina je k sodelovanju povabila bližnje vrtce in šole. Ustvarjali smo s pomočjo gibanja, igre in plesne koreografije. Ob tem smo se naučili, kako biti trajnostno mobilni. Plesne koreografije so nas »popeljale« z vlakom, kolesom, skirojem, električnim avtomobilom in letalom. Spodbujali smo otroško domišljijo in izvirnost, iskali nova izražanja skozi gibanje, krepili gibalne sposobnosti malih plesalcev, razvijali samozavest in pozitivno samopodobo otrok in učencev.

### EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI – PRVIČ V NAŠI OBČINI

Evropski teden mobilnosti se je razvil iz evropskega dneva brez avtomobila v Franciji leta 1998. Od leta 2002 evropski teden mobilnosti vsako leto poteka po številnih evropskih mestih, ki oživijo zaradi pestrega dogajanja, povezanega z omenjenim projektom. Različne dejavnosti projekta spodbujajo prebivalce k uporabi trajnostne mobilnosti. Lansko jesen so se dejavnosti odvijale pod naslovom »Pametna mobilnost za gospodarsko uspešnost«. Prvič smo se temu projektu pridružili tudi občani medvoške občine. S sodelovanjem, povezovanjem in druženjem smo poudarili in pokazali pomen človeku in okolju prijaznih načinov mobilnosti.

V tednu, od 16. do 22. septembra, so del medvoškega mestnega jedra zaprli za avtomobile. Na prizorišču so se ves omenjeni teden odvijale različne dejavnosti za spodbujanje trajnostne mobilnosti, kot so delavnice, predstavitve, branje ob reki, risanje. Občani so program o dejavnostih prejeli na dom kot prijazno vabilo k udeležbi. Zelena mobilnost je modra odločitev. Hoja, kolesarjenje, javni prevoz ali avtomobil, ki ga delimo s sopotniki, vplivajo na sedanost in prihodnost našega lokalnega in globalnega okolja. Z izbiro mobilnosti vplivamo na onesnaževanje zraka in svoj ogljični odtis, ki je del globalnega segrevanja in podnebnih sprememb.

Vse dejavnosti med evropskim tednom mobilnosti – tudi naši plesni koraki – so udeležence spodbujale, informirale in osveščale, naj upoštevajo



Slika 1: Evropski teden mobilnosti – plakat so ustvarile učiteljice in učenci

priporočila, ki govorijo o tem, kako naj ljudje zmanjšajo izpuste, prilagodijo hitrost, ne vozijo agresivno, z avtom pospešujejo počasi, ugašajo motor, ki je v prostem teku. Predvsem pa, da naj uporabljajo javni prevoz, torej avtobuse in vlake. Pešci, kolesarji in uporabniki javnega prevoza so zelo koristni za lokalno gospodarstvo. Večinoma so zvesti lokalnim trgovinam, podpirajo lokalne storitve in lokalno prehransko verigo.

### CILJI PLESNEGA PROJEKTA »TEDEN MOBILNOSTI S PLESNIMI KORAKI«

Plesne koreografije sem izbrala načrtno prav za ta dogodek. Otroke sem s pomočjo plesa spodbujala k razmišljanju o mobilnosti. Ob vsaki koreografiji smo se pogovorili o tematiki, ki jo je

predstavljala pesem. Na primer pesmica Avto Romane Kranjčan govori o tem, kako pelje avto. Otroke sem s pogovorom in plesom usmerjala k razmisleku o okoljevarstvu in onesnaženosti, ki jo povzročajo prevozna sredstva. Ugotavljali smo, da se lahko velikokrat odpravimo na pot peš ali s kolesom, kar je okolju bolj prijazno. Izvedeli smo, da tudi v naši občini obstaja polnilec za električni avtomobil. Zavedali smo se, da je pomembno, da smo varčni, da ugašamo avtomobil, ko dalj časa stojimo na mestu, da je najbolje izbrati javni prevoz, torej avtobus ali vlak. Zelena mobilnost ima velik vpliv na naše zdravje. Dvajset minut hoje ali kolesarjenja na dan močno okrepi naše telo. Kolesarji v povprečju živijo dve leti dlje kot športno neaktivni





Slika 2: Otroci iz Vrtca Medvode na obisku

ljudje. Otroci, ki gredo v šolo peš ali s kolesom, dosegajo pri učenju boljše rezultate.

Otroci so v pogovoru z veseljem sodelovali s svojimi mnenji. Iskali so rešitve za trajnostno mobilnost. Domišljivo smo razvijali tudi na plesnem in gibalnem področju. Otroci so bili polni idej, zanosa in pozitivne energije. Izvedeli smo veliko novih dejstev, ob tem pa plesali in se gibali. Cilj, ki smo si ga zadali, je bil z naštetim vsekakor dosežen.

### PLESNE KOREOGRAFIJE – KAKO JIH PRIPRAVITI?

Koreografije izberemo glede na temo. Najbolje je, da prilagodimo že obstoječe koreografije. Veliko jih najdemo na kanalu youtube. Tam najdemo tudi glasbo in ne pozabimo, da so knjižnice prav tako dobro založene s slovenskimi zgoščenkami. Za mlajše otroke je najbolje, če izberemo slovensko glasbo, saj jim je ta bližja in bolj razumljiva. S koraki in gibi upodabljam, kar pripoveduje besedilo. Kot na primer



Slika 3: Otroci iz Vrtca Preska na obisku



koreografija »Pot okoli sveta«, pri kateri potujemo v slogu vlaka. In sicer naredimo kolono, učitelj je lokomotiva, otroci pa so vagončki. Lokomotiva vijuga in vodi vagončke po prostoru po želji. Med plesom se zvrstijo razni plesni koraki, glede na glasbo. Ko vlak pripelje na Dunaj, se pari primejo za roke in zaplešejo preprost dunajski valček. Potem vlak nadaljuje pot na Češko. Tam se sodelujoči ponovno združijo v pare in zaplešejo polko. In tako koreografija poteka dalje, vse do konca, ko vlak zapelje v »garažo«.

Koreografija mora biti otrokom dobro razumljiva, predhodno jo lahko razložimo, jo opišemo z besedami in kretnjami. Med plesom plesalcem prigovarjamo, jih spodbujamo, jim dajemo domišljajske izzive. Pogosto še pošaljimo in nasmejimo, saj je smeh pol zdravja in pomaga k sproščenosti. Otrokom s tem naredimo dogajanje še bolj zanimivo in tako raje sodelujejo in se hitreje učijo.

### GLASBA, GIBANJE IN PLES POZITIVNO VPLIVAJO NA OTROŠKI RAZVOJ

V predšolskem obdobju so posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno – močno povezana. Otrokovo doživljanje in dožemanje sveta temeljita na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, na zaznavanju okolja, izkušnjah, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi, ter na gibalni ustvarjalnosti v različnih situacijah.

Otrok z gibanjem zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek tako ugodja in varnosti kot veselja in dobrega počutja. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; z gibanjem otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter za prostor in čas.

Mnoge gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo, da se zaveda drugih otrok in odraslih, da z njimi deli prostor in stvari, da sodeluje. Pri dejavnostih v



Slika 4: Osnovnošolci iz OŠ Preska plešejo na evropskem tednu mobilnosti



Slika 5: Otroci iz Vrta Medvode ustvarjajo s sliko in gibom

paru in skupini si prizadeva k skupnemu doseganju cilja (Kroflič 2001).

Z gibanjem in plesno umetnostjo spodbujamo fizični, psihični in mentalni razvoj otroka, prav tako ples pozitivno vpliva tudi na odrasle osebe.

### ZAKLJUČEK

V evropskem tednu mobilnosti smo različni izvajalci odlično sodelovali z

Občino Medvode v skupnem projektu. Odziva občanov smo bili izredno veseli. Otroci, prav tako pa vzgojitelji in učitelji, so se na učenje izven šolske učilnice z veseljem odzvali, saj smo jim ponudili učenje z drugega zornega kota. Na glasbo in ples so se večinoma vsi otroci zelo dobro odzvali, saj imajo ritem in gib v sebi že od malega, in to je treba spodbujati. Z opisanim mini projektom povezovanja giba in



Slika 6: Osnovnošolci sledijo navodilom plesne učiteljice

spoznavnih dejstev sem prikazala, da se s pomočjo glasbe in plesnih korakov lahko usvoji tudi veliko drugih šolskih in izvenšolskih vsebin ter poda mnogo informacij.

Varujmo svoje okolje. Zmanjšujmo onesnaženje zraka, saj izpušni plini, posebno nevidni prašni delci PM10, močno škodujejo zdravju in povzročajo številna resna obolenja. Prevelika,

nespametna in potratna uporaba avtomobilov povzroča tragične prometne nesreče in ljudi oddaljuje od zdravega načina življenja. Z uporabo pametne mobilnosti krepimo telo in duha. Čaka nas le odločitev, da spremenimo svoje navade. Dosegli bomo velike spremembe. Odločitev ne bo tako težka, saj bomo poleg trajnostnih korakov za ohranjanje okolja nekaj pomembnega naredili tudi za svoje zdravje in počutje. Če bomo trajnostna prizadevanja povezali še s plesnimi koraki, pa toliko bolje!

Za več simpatičnih nasvetov in informacij kliknite na spletno stran [www.tedenmobilnosti.si](http://www.tedenmobilnosti.si)

#### Viri in literatura

Kroflič, R., Marjanovič Umek, L., Videmšek, M., Kovač, M., Kranjc, S., Saksida, I., Denac, O., Vrlič, T., Krnel, D., Japelj Pavešič, B. (2001)

*Otrok v vrtcu*. Maribor: Založba Obzorja.

#### Spletni vir

[www.tedenmobilnosti.si](http://www.tedenmobilnosti.si)

#### Priporočena glasba

Avto – Romana Krajncan, CD AEIOU; Ksenija Šoster Olmer/ameriška ljudska, 1996.

Zajček Zlatko – Romana Krajncan, CD Najlepše pesmice za otroke; Andrej Rozman Roza (avtor besedila), 2008.

Pot okoli sveta – Urškine plesne igre: Gregor Forjanič (aranžer, producent); Tomaž Žontar (producent); Tomo Jurak (producent); Daniel Vukadinovič Levski (pisec besedila za pesmi); (uglasbene), 1996.

Lučka gre na izlet – Čarovnik Grega, CD Grega in Facko, Grega Sulejmanovič – Čarovnik Grega, 2006.



**Darja Šuster** je vodja Plesne šole Urška Medvode in Kranj, je tudi plesna učiteljica z licenco, vaditeljica plesne aerobike, inštruktorica zumba in sodnica modernih tekmovalnih plesov pri Plesni zvezi Slovenije. Pri svojem plesnem ustvarjanju s predšolskimi in šolskimi otroci ter dijaki sledi najnovejšim spoznanjem na področju plesne umetnosti in razvojne psihologije otrok in mladostnikov. Pripravlja plesne delavnice, dogodke in športne dneve s plesnimi koraki na izbrane teme ter izvaja vaje in plesne tečaje.

URŠKA  
več kot plesna šola