

# PLESNE STRUKTURE U RADU S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

---

Omrčen, Ela

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:118450>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-28**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



**SVEUČILIŠTE U SPLITU**  
**FILOZOFSKI FAKULTET**

**ZAVRŠNI RAD**

**PLESNE STRUKTURE U RADU S DJECOM RANE I**  
**PREDŠKOLSKE DOBI**

**ELA OMRČEN**

**Odsjek:** Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**Studij:** Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**Predmet:** Plesni izraz u dječjem vrtiću

## **PLESNE STRUKTURE U RADU S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

**Student:**

Ela Omrčen

**Mentor:**

Dr. sc. Dodi Malada

**Split, srpanj 2023.**

## Sadržaj

Sažetak.....	1
Summary.....	2
1. Uvod.....	3
2. Ples i pokret .....	4
2. 1. Povijest plesa .....	5
2. 2. Podjela plesa .....	7
3. Plesne strukture .....	12
3. 1. Obrazovni ciljevi plesnih struktura.....	12
3. 2. Interpretacija plesnih struktura .....	13
4. Antropološka obilježja plesnih struktura .....	14
5. Utjecaj plesa na razvoj djeteta .....	16
6. Primjena plesa u odgojne svrhe .....	17
7. Načini primjene plesa u odgojnim skupinama.....	18
8. Metode rada u plesu s djecom rane i predškolske dobi.....	19
9. Uloga odgajatelja .....	20
10. Zaključak .....	21
11. Literatura.....	22

## **Sažetak**

Plesna struktura u radu s djecom predstavlja važan aspekt plesne pedagogije. Ova struktura omogućuje djeci da se koriste temeljnim plesnim elementima kao što su pokret, ritam, prostor i vrijeme kako bi izrazili svoju kreativnost i osjetili radost plesa. Djeca stječu osnove plesne tehnike, koordinaciju i motoričke sposobnosti kroz strukturirane vježbe i aktivnosti. Ova temeljna vještina omogućuje im da razviju svijest o vlastitom tijelu, poboljšaju držanje i postanu svjesni pokreta u prostoru. Kroz usvajanje ritma, djeca razvijaju sposobnost praćenja glazbe i usklađivanja pokreta s ritmičkim obrascima. Kroz strukturirane improvizacijske vježbe i plesne igre, djeca se potiču da istražuju različite načine kretanja, stvaraju nove pokrete i izraze svoje emocije putem plesa. To potiče razvoj njihove individualnosti, samopouzdanja i samosvijesti. Plesna struktura u radu s djecom predstavlja sveobuhvatan pristup koji kombinira plesnu tehniku, kreativnost, ritam i cjeloviti razvoj. Plesne strukture pružaju djeci priliku da istraže i izraze sebe kroz ples, potičući tako njihov cjelokupni razvoj i dobrobit.

**Ključne riječi:** pokret, ples, vještine, cjeloviti razvoj

## **Summary**

The dance structure in working with children represents an important aspect of dance pedagogy. This structure enables children to utilize fundamental dance elements such as movement, rhythm, space, and time to express their creativity and experience the joy of dance. Children acquire the foundations of dance technique, coordination, and motor skills through structured exercises and activities. This fundamental skill allows them to develop body awareness, improve posture, and become conscious of movement in space. Through the acquisition of rhythm, children develop the ability to follow music and synchronize their movements with rhythmic patterns. Through structured improvisational exercises and dance games, children are encouraged to explore different ways of movement, create new moves, and express their emotions through dance. This fosters the development of their individuality, self-confidence, and self-awareness. The dance structure in working with children represents a comprehensive approach that combines dance technique, creativity, rhythm, and holistic development. Dance structures provide children with an opportunity to explore and express themselves through dance, thus promoting their overall development and well-being.

**Keywords:** movement, dance, skills, holistic development.

## 1. Uvod

Ples je jedinstvena forma izražavanja koja spaja tijelo, ritam i glazbu te pruža brojne koristi za razvoj djece. Kroz ples, djeca razvijaju motoričke vještine, samopouzdanje, kreativnost i sposobnost izražavanja emocija na jedinstven način. No, kako bi djeca stekla temeljno razumijevanje plesa, važno je upoznati ih s plesnim strukturama. Plesne strukture čine osnovne elemente plesa poput ritma, tempa, prostora i oblika. Kroz upoznavanje i razumijevanje tih struktura, djeca stječu svijest o vlastitom tijelu, prostoru koji ih okružuje te sposobnost interpretacije glazbe kroz pokret. Plesne strukture omogućavaju djeci da stvore harmonično i koordinirano kretanje tijela, pružajući im temelje za daljnje napredovanje u plesnom svijetu. Učenje plesnih struktura također omogućuje djeci da istražuju različite stilove plesa, kao što su balet, suvremeni ples, jazz ili hip-hop. Svaki stil ima svoje specifičnosti i tehniku, ali svi se oslanjaju na plesne strukture kao temelj za izvođenje pokreta. Kroz upoznavanje s različitim stilovima plesa, djeca razvijaju razumijevanje različitih izraza i mogućnosti koje ples pruža. Rad s djecom u učenju plesnih struktura zahtijeva prilagođavanje pristupa prema njihovoj dobi i razvojnim mogućnostima. Važno je poticati igru, maštovitost i kreativnost kako bi djeca uživala u procesu učenja. Kroz interaktivne aktivnosti i vježbe, djeca se postupno upoznaju s plesnim elementima te razvijaju svoje vještine i razumijevanje plesa. Uvod u plesne strukture u radu s djecom pruža temelje za daljnje istraživanje plesa i omogućava djeci da izraze svoju individualnost i kreativnost kroz pokret. Kroz ples, djeca stječu samopouzdanje, razvijaju motoričke vještine te uče važne životne vještine poput discipline, suradnje i izražavanja emocija. Plesne strukture otvaraju vrata svijetu plesa i omogućavaju djeci da izraze svoje unutarnje svjetove na jedinstven i umjetnički način.

## 2. Ples i pokret

Svako ljudsko biće nosi u sebi prirodnu želju za ritmičkim pokretom i izražavanjem kroz ples. Ples pruža oslobađanje i razbijanje ograničenja koja sprečavaju komunikaciju u svakodnevnom životu. Kao korijen svih umjetnosti, plesna umjetnost prožima ljudsku osobnost i povezana je s različitim ljudskim tradicijama, bilo da se radi o ratu, radu ili ljubavi. Nastala u narodu, ples je evoluirao od svojih prvih oblika - praplesova, preko mističnih, čarobnih, ratničkih i erotskih oblika, do složenijih ritmičkih plesova s umjetničkim težnjama koji izražavaju ljepotu poezije, melodije i pokreta. Kroz pokret, koji postaje neiscrpno sredstvo fizičkog izražavanja, otvara se beskrajn broj mogućnosti za različite plesne izričaje u obliku forme i kompozicije (Šumanović, Filipović i Sentkiralji, 2005). Ples je umjetnost koja se sastoji od neprekidnog niza pokreta tijela, koji obuhvaćaju različite dijelove tijela kao što su ruke, noge ili glava, te uključuju promjene položaja na mjestu, sjedećeg položaja ili tokom kretanja. Obično se izvodi uz pratnju glazbenih instrumenata ili pjesama, često uključujući udaranje bubnjeva i pljeskanje ruku. Plesovi se mogu izvoditi samostalno, u parovima ili u grupi, i mogu imati različite oblike poput izduženih, kružnih ili zmijolikih (Braković, 2015). Kada je riječ o pokretu i osjećaju pokreta, naši osjeti odražavaju naše kretanje unutar naše svijesti. Ti osjeti se razvijaju kroz životna iskustva i poboljšavaju se vježbom. Kroz umjetnički odgoj i obrazovanje, osjeti se razvijaju na jedinstven način koji se razlikuje od njihove praktične primjene. Cilj je postići duboku povezanost između osjetila, emocija i intelekta kako bi se postiglo estetsko vrednovanje (Maletić, 1983).

Nadalje, Maletić (1983) ističe njemačkog teoretičara i pedagoga plesne umjetnosti Rudolfa Labana, kao jednog od pionira u području teorije ljudskog pokreta. Počeo je razmišljati i istraživati srž ljudskog kretanja. Laban je temeljito proučavao ljudski pokret, analizirajući njegovu strukturu, prostorne odnose i izražajne karakteristike, te proučavao psihološke, biološke i socijalne aspekte vezane uz pokret. Laban je započeo svoje prve studije s ciljem obnove plesne i koreografske umjetnosti, ali kasnije je proširio svoje istraživanje na mnoga druga područja. Metoda koju je razvio nije se samo primjenjivala u plesu, već i u odgoju, obrazovanju scenskih umjetnika svih vrsta te u rekreaciji. Analiza i promatranje pokreta prema Labanovom sustavu koriste se za racionaliziranje radnih pokreta u industriji, dok se principi ove metode mogu primijeniti u savjetovalištim za odabir zanimanja te u terapiji pokretom, poput plesne terapije i rehabilitacije.



## 2. 1. Povijest plesa

Ples je prisutan u svim vremenskim periodima i među svim narodima, neovisno o njihovoj kulturi ili etničkoj pripadnosti. Povijest plesa predstavlja povijest intuitivnog života čovječanstva, emotivnu poeziju ljudskih djela koja otkriva više o skrivenim težnjama i sudbinama ljudi nego što to čine legende i povijesna izvješća (Maletić, 2002). Najstariji tragovi o plesu potječu iz pećinskih crteža iz paleolitika, a rani oblici plesa često su imali magijsko značenje. Izvodili su se u plesnim ritualima s ciljem traženja kiše, obilnijeg uroda, povećanja plemena i slično. U očuvanim kulturama plemena, plesovi su bili strukturirane i ritmičke sekvence izvođene na odabranim mjestima s ciljem ostavljanja dojma na gledatelje. U mnogim drevnim kulturama ples je imao važnu ulogu u obredima i svečanostima. U starom Egiptu, na slikama i urezanim crtežima u hramovima i grobnicama, možemo pronaći prikaze plesnih motiva (Hrvatska enciklopedija, 2021).

Maletić (2002) ističe kako napredna egipatska kultura i umjetnost već su se razvile tijekom neolitika, zahvaljujući mnogim arheološkim nalazištima koja prikazuju plesne scene koje su etničke skupine ostavljale za sobom dok su se selile prema rijeci Nil. Primjeri takvih nalazišta prikaza plesa uključuju stijenu u Zapadnoj pustinji na kojoj su bili uklesani prizori muškaraca u parovima ili trojkama koji su kružili oko maskiranog lika, simbolično predstavljajući magiju lova. Također su pronađeni prikazi plesa s Istočne pustinje, gdje je muškarac držao savijeni predmet koji simbolizira glazbalo, dok su dvije žene stajale uz njega, držeći se za ruke. Prema Hrvatskoj enciklopediji (2021) u antičkoj Grčkoj, ples nije predstavljao samo puko simboličko i religijsko izražavanje, već je duboko povezan s općim poimanjem ljudi i njihovog života. Terpsihora, predstavница i zaštitnica plesa među grčkim muzama, predstavlja činjenicu o značaju plesa u grčkom kontekstu.



Slika 1. Kretski plesovi

Preuzeto s <https://nova-akropola.com/lijepe-umjetnosti/umjetnost/izvori-plesa/>

Također u starim indijskim knjigama o kazalištu može se pronaći obilje detalja o plesnim pokretima i različitim kombinacijama koje su korištene. U Rimu se razvio profesionalni ples koji je imao ulogu prenošenja poruka putem pantomime. Rimljani su često koristili ples, posebno u odgoju djece iz privilegiranih društvenih slojeva. U kasnom 14. stoljeću, Crkva je donijela zabranu svjetovnih plesova, optužujući ih za nemoralnost i povezanost s erotičnim i nečistim elementima. Usprkos crkvenim zabranama, ples je opstao među običnim ljudima tijekom cijelog srednjeg vijeka, često kao sastavni dio proslava kao što su blagdani, žetva i svadbe. U 14. stoljeću su se razvili temelji društvenih plesova, posebno na dvorovima u Italiji i Francuskoj. U doba renesanse, uz dvorske plesove koji su i dalje bili važni, počeli su se izvoditi i energičniji visoki plesovi koji su uključivali skokove poput cascade, tourdion i mnogih drugih (Hrvatska enciklopedija, 2021).

U 16. stoljeću, parovi su počeli surađivati u plesu, što je rezultiralo ritmičnijim plesovima koji su se odlikovali smjenjivanjem brzih i sporijih koraka. Francuski plesovi su bili inspiracija drugim zemljama, a osim mnogih plesova u paru, izvodila su se i kola, s posebnim naglaskom na francuski branle. Poslije 1650. godine, francuski društveni ples prestao je biti izvođen u kolu i umjesto toga su plesovi izvodili u otvorenim parovima u obliku kolone. Velike svečanosti i plesovi sa maskama stekli su popularnost. Tijekom 1660-ih godina ples je dobio priznanje kao scenska umjetnost kroz dvorski balet i plesne izvedbe u francuskim operama. U 17. stoljeću, u Engleskoj se razvio country dance, koji je u Francuskoj evoluirao u contredanse. Tijekom 19. stoljeća, uz valcer, postali su popularni i veseli plesovi u paru kao što su polka, mazurka, galopa, koji su bili dostupni širim slojevima građanstva. Tijekom 20. stoljeća, Sjeverna i Južna Amerika su postale izvorišta novih društvenih plesova, pri čemu je tango bio među prvima koji je stigao u Europu. Pojavom i razvojem jazza, ples je doživio značajan napredak u 20. stoljeću. Krajem 19. i početkom 20. stoljeća nastao je moderni ples kao alternativa klasičnom baletu, omogućavajući slobodnije pokrete i veći osobni izražaj. Moderan ples stavlja naglasak na suvremenost iz sociološke, kulturološke i političke perspektive, ističući ljudske emocije kao ključni element. Isadora Duncan, Loie Fuller, Ruth Saint Denis, Rudolf von Laban i Mary Wigman su među glavnim imenima koja su obilježila moderni plesni stil (Hrvatska enciklopedija, 2021).

## 2. 2. Podjela plesa

Postoji više načina kategorizacije plesova, ali u većini literature susrećemo se s kategorizacijom plesova na narodne, društvene i umjetničke plesove.

Narodni plesovi su prvobitni oblici plesa koji su nerazdvojni dio običaja i obreda te imaju različite uloge u kulturi i životu ljudi i zajednice. Oni su prenošeni s jedne generacije na drugu, što ih čini izuzetno značajnom kulturnom baštinom svakog društva (Šumanović i sur., 2005). Ples predstavlja umjetničko djelo naroda koje obuhvaća sve moguće načine izražavanja ljepote kroz poeziju, melodiju i pokret. Iako poezija i melodija nisu bile dovoljne za izražavanje dubokih osjećaja naroda, oni su se koristili pokretom kao daljnjim sredstvom izražavanja, oblikujući ga u ples. Plesovi predstavljaju manifestaciju emotivnih iskustava naroda. Svaki lokalitet ili selo ima svoje jedinstvene izvorne stihove, melodije i vlastite plesove, ili barem njihove varijacije. Kolo je osnovna forma narodnih plesova koja može biti otvorena ili zatvorena prema svojoj formi. Kolo simbolizira jedinstvo i zajedništvo naroda, te predstavlja ples zajednice u kojem su svi sudionici jednaki. Izbor vođe kola se temelji na sposobnostima, vještinama i spretnosti, a biraju ga sami sudionici. Uz kolo, narod je razvio i bogatstvo drugih plesova, pantomima i prikaza koji su bili inspirirani svakodnevnim ili blagdanskim događajima poput sjetve, žetve, berbi, uskrasnih obreda i slično. Većina ovih plesova je praćena vokalnom ili instrumentalnom glazbom (Srhoj i Miletić, 2000).

Prema Šumanović i sur., (2005) za djecu u mlađoj školskoj dobi, prikladne su jednostavnije narodne plesne strukture iz njihovog lokalnog okruženja. Kako Lovrenović (2016) naglašava dječji narodni plesovi predstavljaju izvrsnu metodu za upoznavanje djece s tradicionalnom plesnom kulturom i prenošenje iste s jedne generacije na drugu.



Slika 2. Narodni ples

Preuzeto s <https://nova-akropola.com/kulture-i-civilizacije/hrvatska-bastina/licko-kolo-ples-bez-glazbe/>

Društveni plesovi su nastali kao evolucija narodnih plesova u Europi i Americi, razvijeni od strane europskih i crnačkih zajednica. Oni se sastoje od kompleksnih pokreta koji, unatoč svojoj prividnoj jednostavnosti i prirodnosti, daju dojam harmonične izvedbe pri promatranju. Društveni plesovi se izvode u parovima, s različitim stilom držanja. U standardnim formama, plesači se drže zatvorenije, dok se u latinoameričkim formama koristi otvorenije držanje. S obzirom na to da su svi plesovi obilježeni kretanjem cijelog tijela, povezanošću s glazbom, ugodom i sposobnošću prilagodbe različitim društvenim prigodama, društveni plesovi se smatraju prikladnom aktivnošću za mlađu djecu (Šumanović i sur., 2005). Postoje standardni društveni plesovi, latinoamerički društveni plesovi, sjevernoamerički plesovi i moderni plesovi. Svaka od ovih skupina ima svoju verziju prilagođenu društvenim okolnostima, ali također postoji i natjecateljska forma koja se bavi plesom kao sportom. Društveni plesovi se koriste na različitim društvenim događanjima koja uključuju zabavu i plesno druženje. S druge strane, natjecateljski športski ples, bilo u standardnoj ili latinoameričkoj formi, smatra se jednim od najzbudljivijih oblika dvoranskih športova (Šumanović i sur., 2005).

#### STANDARDNI PLESOVI:

- Engleski valcer
- Bečki valcer
- Tango
- Slowfox
- Quick step

#### LATINOAMERIČKI PLESOVI:

- Samba
- Cha-cha-cha
- Rumba
- Paso doble
- Jive

#### SJEVERNOAMERIČKI I MODERNI PLESOVI:

- Jazz
- Swing
- Boogie-woogie
- Rock'roll
- Twist
- Disco plesovi



Slika 3. Društveni ples

Preuzeto s <https://blog.dnevnik.hr/pleskaoumjetnost/2012/11/1631240023/plesna-umjetnost.html>

Govoreći o umjetničkim plesovima, najpoznatiji je balet koji se smatra jednom od najstarijih plesnih tehnika i ima ključnu ulogu u oblikovanju ostalih plesnih stilova. Suvremeni ples upravo proizlazi iz baleta, nastavljajući njegove temelje (Ursić, Glavanović, 2019). Ritmička gimnastika je poseban oblik plesnih struktura koji kombinira prirodne oblike kretanja, upotrebu rekvizita i glazbenu pratnju te stremi izvrsnosti u sportskom i estetskom izražavanju. U osnovnom obliku, ritmička gimnastika se javlja kao dio cjelokupnih plesnih struktura programa tjelesnog odgoja i zdravstvene kulture, dok su složeniji oblici ove discipline pogodni za aktivnosti s djecom mlađe dobi (Šumanović i sur., 2005). Prema Ursić Glavanović (2019) klasični balet se smatra neizostavnim dijelom pripreme u ritmičkoj gimnastici, kao i u svim ostalim plesnim strukturama, bez obzira na razinu iskustva plesača, bilo da su početnici ili vrhunski izvođači. U baletnim tehnikama se izbjegava upotreba sile ili naglih pokreta, umjesto toga, svi pokreti moraju biti kontrolirani i izvedeni s opuštenim mišićima. Baletne tehnike se mogu primijeniti i u drugim plesnim disciplinama, jer dobro usklađen plesač brže i lakše usvaja ostale plesne vještine.



Slika 4. Umjetnički ples

Preuzeto s <https://www.quora.com/Would-seriously-starting-ballet-at-16-years-old-with-20+-hours-a-week-along-with-private-training-suffice-in-my-goal-of-becoming-a-ballet-dancer>

Sportski ples vrsta je plesa koji kombinira elemente sporta i umjetnosti, kompleksne plesne strukture i estetski dojam uz pravila za izvođenje. Sportski ples uključuje natjecanja u različitim kategorijama. To obuhvaća takmičenja u standardnim plesovima kao što su engleski valcer, tango, brzi valcer, bečki valcer i slowfox. Također, postoje takmičenja u latinoameričkim plesovima kao što su samba, cha-cha-chá, jive, rumba i paso doble. Postoje i takmičenja koja kombiniraju latino i standardne plesove zajedno. Takmičenja uključuju i plesne formacije, gdje se grupe plesača izvode koreografije kao timovi (Bijelić, 2006).



Slika 5. Sportski ples

Preuzeto s <https://hsps.hr/>

### **3. Plesne strukture**

Osnovne plesne forme predstavljaju temeljne elemente u tjelesnom i zdravstvenom odgoju djece. Kroz njihovu primjenu, razvijaju se antropološke karakteristike, uključujući oblik tijela, motoričke sposobnosti i funkcionalnost. Učenjem plesnih struktura uz pratnju glazbe, potiče se kreativnost, ritam, dinamika, harmonija, estetika i izražajnost pokreta, kao i pravilno i graciozno držanje tijela (Šumanović i sur., 2005). Primjenom plesnih struktura u radu s djecom te korištenjem prikladnih metoda i strategija poučavanja, potiče se ispravno držanje tijela, harmoničan morfološki razvoj i razvoj motoričkih sposobnosti kao što su koordinacija, snaga, brzina, gibljivost, preciznost i ravnoteža.

Također se potiče pravilan rad tjelesnih funkcija, posebno kardiovaskularnog i respiratornog sustava, kao i aerobne i anaerobne izdržljivosti. Specifičan fokus plesnih struktura prilikom rada s djecom je poticanje razvoja estetske kulture pokreta putem integracije različitih oblika kretanja s glazbenim izražavanjem. Na ovaj način se djeca upoznaju s raznovrsnim stilovima plesa kao posebnim načinom izražavanja pokretom (Šumanović i sur., 2005).

#### **3. 1. Obrazovni ciljevi plesnih struktura**

Šumanović i suradnici (2005) navode ciljeve obrazovnih plesnih struktura, a to su:

Poticanje razvoja estetske kulture pokreta kod djece kroz različite aspekte: Održavanje lijepog držanja tijela, snalaženje u prostoru i izražavanje emocija kroz pokret. Izražavanje glazbe kroz osjećaj za ritam, tempo, dinamiku, melodiju. Razvijanje svijesti o odnosu između tona i pokreta. Poticanje slobodne kreativnosti u pokretu i glazbi. Nadalje, plesne strukture se temelje na prirodnim oblicima kretanja, uključujući: Hodanje, trčanje, skakanje i poskoke. Jednostavna gibanja u svim dijelovima tijela poput zamaha i mahanja. Razvijanje ravnoteže, vježbe napetosti i opuštanja. Imitiranje i improviziranje pokreta koji proizlaze iz dječjeg okruženja. Sadržaji plesnih struktura uključuju dječje plesove, kao i jednostavne forme narodnih i društvenih plesova.



### **3. 2. Interpretacija plesnih struktura**

U procesu obrade plesnih struktura, važno je započeti s učenjem i usavršavanjem različitih pokreta. Nakon toga, preporučljivo je posvetiti se razvijanju i poboljšanju glazbenog izražavanja, kao što su takt, ritam, tempo, dinamika i melodija. Koraci se koriste za prikazivanje trajanja nota, dok pokreti ruku služe za naglašavanje i nenaglašavanje dijelova takta, odnosno metričke strukture takta. Sljedeći važan korak u obradi ovih sadržaja je povezivanje i usklađivanje pokreta s glazbom kako bi se potaknula dječja kreativna izražajnost kroz ples. Pokreti se usklađuju s glazbom kako bi se stvorile ritmičke cjeline te se izvode u različitim formacijama i oblicima dječjih plesnih igara. Moguće je koristiti različite rekvizite kao pomoć pri izvođenju određenih sadržaja plesnih struktura, kao što su loptice, štapovi, zastavice, zvončići, trake, vijalice i slični predmeti. Preporučljivo je koristiti glazbene taktove u obliku dvodijelnih, trodijelnih i četverodijelnih mjera prilikom obrade plesnih struktura. Bitno je da odabrana glazba bude poznata djeci, te da sadrži kraću glazbenu kompoziciju kako bi je djeca lakše upamtila (Šumanović i sur., 2005).

Nadalje Šumanović i suradnici (2005) navode kako učenici mogu izvoditi pokrete unutar plesnih struktura samostalno, u parovima ili u skupinama, uz pratnju pjesme i ritmičke podrške koja se može ostvariti pljeskanjem, korištenjem udaraljki ili instrumentima. Na taj način, djeca će kroz hodanje i trčanje prilagođenim ritmom, udaranjem štapićima u skladu s promjenama tempa, hodanjem, trčanjem i poskocima u različitim oblicima kretanja na podu, plesovima oponašanja, postupno napredovati do dječjih plesova te biti spremna za kasnije usvajanje složenijih oblika plesa.

#### 4. Antropološka obilježja plesnih struktura

Ples predstavlja izuzetno korisnu aktivnost u radu s djecom predškolske dobi jer ima pozitivan utjecaj na razvoj različitih sposobnosti kod djece. To uključuje razvijanje osjećaja za ritam i glazbene sposobnosti, razvijanje svijesti o pokretu i prostoru, usvajanje ljepote izvođenja pokreta te sposobnost vizualizacije vlastitog položaja unutar grupe. Važno je naglasiti da ples posebno doprinosi razvoju osnovnih motoričkih sposobnosti koje su ključne za zdrav i sveobuhvatan psihofizički napredak djece (Mikulić, Prskalo i Runjić, 2007).

Pejčić (2005) navodi kako antropološka znanost obuhvaća sve spoznaje o ljudskom biću, jer svaki problem vezan uz čovjeka usko je povezan s prirodnim i društvenim čimbenicima. Antropološke karakteristike se odnose na strukturirane sustave svih atributa, kapaciteta i motoričkih informacija, te njihovih međusobnih veza. Stoga, antropološki status pojedinca se formira na temelju sljedećih sposobnosti i karakteristika:

- morfološke karakteristike
- motoričke sposobnosti
- funkcionalne sposobnosti
- kognitivne (spoznajne) sposobnosti
- sociološke karakteristike
- konativne osobine (osobine ličnosti).

Morfološke karakteristike obuhvaćaju strukturu tijela i karakteristike koje su odgovorne za procese rasta, diferencijacije tkiva i funkcionalnog sazrijevanja. Tijekom rasta i razvoja, morfološke karakteristike mogu se mijenjati pod utjecajem raznih unutarnjih (endogenih) čimbenika kao što su genetika, spolni faktori i endokrinih čimbenici, kao i vanjskih (egzogenih) čimbenika poput prehrane, socioekonomskih i psiholoških čimbenika, razine tjelesne aktivnosti i klime (Pejčić, 2005; prema Breslauer, Hublin i Zegnal-Kuretić, 2014).

Motoričke sposobnosti su komponenta antropoloških karakteristika koja se odnosi na stupanj razvijenosti osnovnih, potencijalnih kretanja kod čovjeka (Pejčić, 2005). Postoje motoričke sposobnosti koje su više ili manje naslijeđene, odnosno određene genetskim faktorima. Utjecaj na pojedine motoričke sposobnosti može biti veći ili manji, ovisno o faktorima poput spola i dobi, uzimajući u obzir osim koeficijenta nasljeđivanja posjedovanje određene sposobnosti. Osnovne motoričke sposobnosti možemo razvrstati na: snagu, izdržljivost, fleksibilnost, koordinaciju, ravnotežu i brzinu (Breslauer, Hublin, Zegnal-Kuretić, 2014).

Funkcionalne sposobnosti obuhvaćaju regulaciju i održavanje stabilnosti svih sustava unutar ljudskog organizma, uključujući sustave za prijenos energije. Osim srčanog, vaskularnog i dišnog sustava, to također uključuje i druge organe i organske sustave čije ispravno funkcioniranje utječe na cjelokupnu izmjenu tvari u tijelu. Ples pozitivno utječe na funkcionalne sposobnosti tako da potiče zdravlje kardiovaskularnog sustava, poboljšava izdržljivost srca i pluća. Također doprinosi povećanju kapaciteta pluća i općenito poboljšava respiratornu funkciju (Škrbina, 2013).

Kognitivne sposobnosti omogućuju pojedincu da prima, prenosi i obrađuje informacije tijekom interakcije s okolinom. Većina kognitivnih sposobnosti je genetski uvjetovana, međutim, tjelesnim vježbanjem moguće je utjecati samo na određene aspekte kognitivnih sposobnosti. Među kognitivne čimbenike ubrajamo verbalno razumijevanje, logičko razmišljanje i kratkoročno pamćenje (Pejčić, 2005).

Socijalni status se odnosi na karakteristike određenih društvenih skupina kojima pojedinac pripada. Svaki pojedinac ima svoje specifične potrebe i ciljeve. Razlikujemo različite aspekte socijalnog statusa, kao što su odnos prema društvu, odnos prema tjelesnom vježbanju, maloljetnička delinkvencija i mnoge druge (Pejčić, 2001).

Konativne osobine igraju ključnu ulogu u načinu na koji se ljudi ponašaju, stoga je važno razumjeti ih kako bismo predvidjeli i razumjeli ljudsko ponašanje u različitim situacijama. Postoje razlike između normalnih i patoloških konativnih osobina. Normalne konativne osobine su karakteristike koje ne utječu na poremećaj adaptacije kod čovjeka, bez obzira jesu li prisutne ili odsutne, a patološke konativne osobine su osobine ličnosti koje se manifestiraju s povećanim intenzitetom i smanjuju stupanj adaptacije (Pejčić, 2005).

## **5. Utjecaj plesa na razvoj djeteta**

Plesno-ritmički odgoj ima pozitivan utjecaj na sveukupni razvoj, ravnotežu i osobnost djeteta jer potiče svjesnost o kinestetičkom iskustvu koje tijelo doživljava kroz pokret. Također, razvija motoričke sposobnosti tijela, potiče kreativni pristup pokretu i plesu te potiče kreativno izražavanje i komunikaciju putem plesnih pokreta, razvija se senzibilitet prema estetici pokreta, potiče se koncentracija, opservacija i pamćenje. Također, podržava samodisciplinu i usredotočenost te potiče međusobno poštovanje i suradnju među djecom putem pokreta. Plesno-ritmički odgoj omogućuje povezivanje s drugim područjima obrazovanja i odgoja te naglašava povezanost glazbe i plesa. Djeca kroz ples i pokret razvijaju svoju kreativnost i istražuju glazbu i ritam. Sudjelovanje u plesu može poučiti djecu važnost timskog rada već u ranim godinama, kao i pravilan način komunikacije s vršnjacima i sposobnost slušanja drugih. Drugim riječima, programi plesno-ritmičkog odgoja potiču razvoj svih aspekata inteligencije, dok metode koje se primjenjuju potiču kreativnost, kritičko razmišljanje i pozitivno ponašanje u društvu (Janković, 2010).

## **6. Primjena plesa u odgojne svrhe**

Srhoj i Miletić (2000) navode kako ples ima višestruki odgojni učinak te djeluje na nekoliko područja odgoja. Kroz ples se razvija identitet( nacionalni odgoj), potiče socijalni odgoj, razvijaju se estetske vrijednosti te zdravstveni odgoj. Narodni ples je pratitelj svih životnih događaja čovjeka, bilo da su teški ili radosni. Ova prisutnost narodnog plesa dala mu je obilježje narodnosti i postala snažan čimbenik u razvijanju svijesti o tradiciji. Kroz učenje o vlastitoj kulturi i poštivanje njezinog naslijeđa, pojedinac preuzima i razvija svoj identitet unutar svoje zajednice, te razvija osjećaj za tuđe kulture i toleranciju prema njima. Ples ima izraženu socijalnu funkciju u odgoju. On predstavlja područje socijalnih interakcija jer ima sposobnost stvaranja ugodnog osjećaja i raspoloženja unutar zajednice. Ples u kolu omogućuje ljudima da se međusobno povežu i usklade. Jedna od vrijednosti plesa je što pojedinca uklapa u zajednicu na prirodan način, pružajući mu neprimjetno odgojno iskustvo.

Ples je sredstvo za ostvarivanje estetskog odgoja jer njegova ljepota, bogatstvo pokreta te raznolikost oblika i ritmova pružaju brojne mogućnosti za razvoj estetske svijesti i osjećaja za ljepotu putem pokreta, kretanja i glazbe (Lewis RN. 1995; prema Srhoj i Miletić,2000). Postoji raznolikost motiva, ambicija i sposobnosti koje pokreću ljude da se bave sportom, što ukazuje na važnost raznolikosti sportskih programa. Bez obzira na raznolikost, ključno je da svi ti programi imaju zajednički cilj - poboljšanje zdravlja i cjelokupnog antropološkog statusa (Srhoj i Miletić, 2000).

## **7. Načini primjene plesa u odgojnim skupinama**

U procesu oblikovanja plesnih struktura, ključno je uskladiti pokrete s glazbenim izražavanjem, što zatim otvara put kreativnosti u izvedbi raznovrsnih plesnih koraka u različitim formacijama. U mlađoj dobi djece, najprikladniji način upoznavanja s plesnim strukturama je kroz korištenje brojalice koje im pomažu uspostaviti ritam. Nakon toga slijede raznolike igre u kojima se pjeva, te se postupno prelazi na izvođenje jednostavnijih pa sve do složenijih plesnih struktura. Djeca su brojalice privlačne zbog svoje prirode te služe kao sredstvo za ostvarivanje njihove mašte, istovremeno im omogućujući upoznavanje s metrikom i rimom. Kroz brojalice se razvija glazbeno pamćenje i osjećaj za ritam, čineći ih najprilagodljivijim alatom za oblikovanje slobodnog glazbenog stvaralaštva (Findak, 1995). Prema Knežević (1993) djeca iskazuju svoje pokrete kroz igre s pjevanjem, često koristeći metodu imitacije, što doprinosi razvoju kreativnog plesnog izraza. Dječje igre se mogu podijeliti prema svojim sadržajima, kao što su igre pogađanja, biranja, kretanja i imitacije. Kroz ove igre, djeca razvijaju različite kinestetičke, društvene, glazbene i estetske vrijednosti. Primjeri nekih dječjih igara s pjevanjem uključuju: "Ide maca oko tebe", "Igraj kolo, u dvadeset i dva", "Kalo, Kalilo" i "Ringe, ringe raje". Djeca postupno prelaze na plesne korake putem upoznavanja pjesmica i ritmiziranja. Oni brzo usvajaju jednostavne plesne strukture, dok se za složenije strukture vježbaju pojedinačni dijelovi koji se kasnije povezuju u cjelinu. Djetetovo kretanje je slobodno, a na početku je važno da improvizira i razvija osjećaj za ritam. Složenost sadržaja prilagođena je dobi djece kako bi se pravilno izmjenjivala razdoblja odmora i aktivnosti (Zagorc, 2006). Plesne strukture se implementiraju kroz različite organizacijske oblike u području tjelesne i zdravstvene kulture. Potrebno je prilagoditi i mijenjati sadržaje za djecu predškolske dobi, uzimajući u obzir njihovu kratku koncentracijsku sposobnost i uz poštovanje njihovih tjelesnih mogućnosti. Na priredbama i završnim svečanostima, djeca imaju priliku izvesti različite oblike plesnog izražavanja. Potrebu za dodatnim napredovanjem u plesu moguće je zadovoljiti kroz izvanvrtičke aktivnosti. Također, plesne strukture su prikladne za korištenje tijekom pauza ili slobodnog vremena kako bi se zadovoljila potreba za tjelesnom aktivnošću (Šumanović i sur., 2005).

## **8. Metode rada u plesu s djecom rane i predškolske dobi**

U predškolskoj dobi, podučavanje plesa koristi se kroz usmena objašnjenja i demonstraciju. Ritmički koraci se usvajaju kroz ritmičko udaranje u dlanove, brojanje ili praćenje glazbe koja određuje tempo pokreta.

Prema Zagorc, Vihtelič, Kralj i Jeram (2013) temeljna obilježja plesnosti djece od 3 do 4 godine su:

- pokret je sveobuhvatan i usklađen s ritmom glazbe ili riječi
- dijete se kreće u skladu s melodijom
- svladava prostor putem pokreta
- prilagođava se kretanju drugih djece
- dijete se aktivno uključuje u pokretanje okoline te često imitira okolinu kroz svoje pokrete

Temeljna obilježja plesnosti djece od 3 do 4 godine (Zagorc i sur., 2013):

- dijete oblikuje vlastiti pokret prema svojim potrebama i izražava se putem njega
- analiza i razbijanje pokreta na različite elemente
- upravljanje s različitim vrstama pokreta istovremeno i jedan za drugim
- samostalno oblikovanje prostora putem pokreta
- oblikovanje prostora u grupi
- izvođenje pokreta u ravnini i u krugovima
- izvođenje pokreta u različitim smjerovima
- integracija pokreta u svakodnevnom životu
- usvajanje pokreta odraslih
- usklađivanje pokreta s ritmom i melodijom glazbe
- doživljavanje glazbe.
- izražavanje i stvaranje vlastitih ritmova.

## 9. Uloga odgajatelja

Prema (Slunjski, Šagud i Branša-Žganec, 2006) odgajatelj ima ključnu ulogu u razvoju djeteta stvarajući poticajno i podržavajuće okruženje koje se temelji na identificiranim individualnim potrebama djeteta. Osim toga, odgajatelj ima znanje o načinima na koje dijete uči te je upoznat s alternativnim strategijama. Suvremeni odgojitelj bi trebao težiti stalnom profesionalnom razvoju i usavršavanju, dok istovremeno bude svjestan vlastite uloge. Razvoj umjetničkih područja kod djece potiče kreativno razmišljanje, fleksibilnost, inventivnost, istraživački duh i druge vještine. To ukazuje na moć umjetnosti kao sredstva u odgoju i obrazovanju. Jedna od prednosti umjetničkih područja je njihova sposobnost međusobne integracije. Na primjer, mogu se integrirati glazba i ples kroz dječje plesne improvizacije uz glazbu, različite igre koje kombiniraju pjevanje i pokret, ili ples u ritmu bubnjeva (Milinović, 2015). Za odgojitelja, važno je imati uvid u trenutno znanje i razvojno stanje djece kako bi se osigurala kvalitetna odgojno-obrazovna interakcija. Neovisno o području u kojem odgojitelji promatraju proces istraživanja i učenja djece, taj proces uvijek predstavlja autentičnu kreaciju djece unutar konteksta učenja. Djeca stvaraju vlastito znanje na temelju svoje aktivnosti u obilnom i poticajnom okruženju (Marić i Nurkić, 2014).

Također, bitno je da odgojitelji budu svjesni da ne mogu doživjeti stvari umjesto djece, već mogu stvoriti uvjete i potaknuti djecu da ne samo mehanički izvode pokrete u plesu. To znači da odgojitelji trebaju motivirati djecu da ne plesne aktivnosti izvode samo zbog ispunjavanja forme, već da istinski uživaju u njima kako bi se postigao potpun pozitivan učinak plesa. Da bi djeca potpuno doživjela ples, važno je da razviju osjećaj da su upravo oni ti koji posjeduju iskustvo plesa i kreiranja plesa. Odgojitelj može poticati povezanost između plesnih pokreta i djece stvaranjem aktivnosti koje su tematski važne i bliske djeci. Treba istaknuti da u plesnim aktivnostima naglasak nije na oponašanju odgojitelja, već na tome da svako dijete razvije vlastiti plesni izričaj (Ursić Glavanović, 2019).



## 10. Zaključak

Plesne strukture igraju ključnu ulogu u radu s djecom u području plesa. Učenje plesnih struktura pruža djeci temelje za daljnje istraživanje različitih stilova plesa i razumijevanje raznolikosti izraza koje ples nudi. Rad s djecom u učenju plesnih struktura zahtijeva prilagođavanje pristupa prema njihovoj dobi i razvojnim mogućnostima. Važno je poticati igru, maštovitost i kreativnost kako bi djeca uživala u procesu učenja. Kroz interaktivne aktivnosti i vježbe, djeca se postupno upoznaju s plesnim elementima te razvijaju svoje vještine i razumijevanje plesa. Uz razvoj motoričkih vještina, učenje plesnih struktura ima i brojne druge koristi za djecu. Ples potiče samopouzdanje, razvija kreativnost, disciplinu i suradnju te pruža prostor za izražavanje emocija na jedinstven način. Kroz ples, djeca se oslobađaju i izražavaju svoju individualnost. Plesne strukture otvaraju vrata svijetu plesa i umjetnosti te pružaju djeci mogućnost da se istraže, razvijaju svoje talente i otkriju svoju strast prema plesu. Kroz rad s plesnim strukturama, djeca razvijaju ne samo plesne vještine, već i životne vještine poput samopouzdanja, discipliniranosti, timskog rada i izražavanja emocija. Uzimajući u obzir sve ove koristi, važno je pružiti djeci priliku da se upuste u svijet plesnih struktura i otkriju radost i ljepotu plesa. Kroz podršku, poticanje kreativnosti i razumijevanje individualnih potreba djece, možemo stvoriti sigurno i poticajno okruženje za njihov razvoj kroz plesne strukture. Ples može biti inspirativan i transformirajući izvor radosti i izražavanja za djecu, stvarajući temelje za njihov daljnji rast i napredak u svijetu plesa.

## 11. Literatura

1. Bijelić, S. (2006). Plesovi. Banjaluka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
2. Braković, G. (2015). Korelacija glazbe, pokreta i plesa (Diplomski rad). Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
3. Breslauer, N., Hublin, T., Zegnal-Kuretić, M., (2014). Osnove kineziologije: priručnik za studente stručnog studija Menadžmenta turizma i sporta. Čakovec: Međimursko veleučilište u Čakovcu.
4. Findak, V. (1995.) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Školska knjiga. Zagreb.
5. Janković, I. (2010). Umjetnost pokreta i plesa u predškolskoj dobi: plesnoritmčki odgoj. Zagreb: Agencija za odgoj i obrazovanje.
6. Knežević, G. (1993). Naše kolo veliko. Zagreb: Ethno d.o.o.
7. Lovrenović, M. (2016). Plesne strukture u predškolskom odgoju. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
8. Maletić, A. (1983). Pokret i ples. Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske. Zagreb
9. Maletić, A. (2002). Povijest plesa starih civilizacija. Zagreb: Matica hrvatska
10. Marić, M., Nurkić, D. (2014). Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima, preuzeto 4. svibnja 2023.
11. Mikulić, M., Prskalo, I., Runjić, K. (2007). Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta. 16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Poreč: Hrvatski kineziološki savez, preuzeto 10. svibnja 2023.
12. Milinović, M. (2015). Glazbene igre s pjevanjem. Artos: časopis za znanost, umjetnost i kulturu, Umjetnička akademija u Osijeku, preuzeto 12. svibnja 2023.
13. Pejčić, A. (2001). Zdrav duh u zdravu tijelu. Rijeka: visoka učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci, Rijeka.
14. Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka učiteljska škola.
15. ples. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021., preuzeto 13. travnja 2023.  
<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704>

16. Slunjski, E., Šagud, M., Branša-Žganec, A. (2006). Kompetencije odgojitelja u vrtiću–organizaciji koja uči. *Pedagoški istraživanja*, 3 (1), 45–57., preuzeto 19. svibnja 2023.
17. Srhoj, L., Miletić, Đ. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel International
18. Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost: multidimenzionalni pristup u odgoju, obrazovanju, dijagnostici i terapiji*. Zagreb: Veble commerce
19. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). *Plesne strukture djece mlađe školske dobi. Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, preuzeto 3. travnja 2023.
20. Ursić Glavanović, J. (2019). *Osnove plesnog jezika djece predškolske dobi (Diplomski rad)*. Split: Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet.
21. Zagorc, M. (2006). *Ples v sodobni šoli – prvo triletje I*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Ljubljana.
22. Zagorc, M., Vihtelič, A., Kralj, N., Jeram, N. (2013). *Ples v vrtcu*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

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

Split, 5.7.2023.

Potpis



**Izjava o pohrani i objavi ocjenskog rada**  
(završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada - podcrtajte odgovarajuće)

Student/ica: Ela Omrčan

Naslov rada: Plesne strukture u radu s djecom  
kane i predškolske dobi

Znanstveno područje i polje: Društvene znanosti, ples

Vrsta rada: završni rad

Mentor/ica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):  
Dodi Malada, v. pred. dr. sc.

Komentor/ica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):  
\_\_\_\_\_

Članovi povjerenstva (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):  
Idrija Vlahović, izv. prof. dr. sc.  
Bogdan Babin, dr. sc.

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanog ocjenskog rada (završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada - zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada.

Kao autor izjavljujem da se slažem da se moj ocjenski rad, bez naknade, trajno javno objavi u otvorenom pristupu u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o visokom obrazovanju i znanstvenoj djelatnosti (NN br. 119/22).

Split, 5.7.2023.

Potpis studenta/studentice: 

Napomena:

U slučaju potrebe ograničavanja pristupa ocjenskom radu sukladno odredbama Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima (111/21), podnosi se obrazloženi zahtjev dekanici Filozofskog fakulteta u Splitu.