

# Korelacija u nastavi glazbene i tjelesne kulture

---

**Kosor, Nina**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:757992>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-26**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zadru

Odjel za nastavničke studije u Gospiću  
Sveučilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij

**Nina Kosor**

**KORELACIJA U NASTAVI GLAZBENE I  
TJELESNE KULTURE**

**Diplomski rad**

Gospić, 2023.

Sveučilište u Zadru

Odjel za nastavničke studije u Gospiću  
Sveučilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij

KORELACIJA U NASTAVI GLAZBENE I TJELESNE KULTURE

Diplomski rad

Student/ica:

Nina Kosor

Mentor/ica:

doc. dr.sc. Ines Cvitković Kalanjoš

Komentor/ica:

doc. dr. sc. Braco Tomljenović

Gospić, 2023.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Nina Kosor**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Korelacija u nastavi glazbene i tjelesne kulture** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Gospić, 14. srpnja 2023.

# KORELACIJA U NASTAVI GLAZBENE I TJELESNE KULTURE

## SAŽETAK

Međusobno povezivanje školskih predmeta donosi kreativnost, zanimljivost te se podiže učenikova zainteresiranost za nastavne satove. Glazba i pokret se međusobno povezuju od postanka svijeta. Otkako postoji zvuk postoji i pokret putem kojeg možemo izraziti sve svoje emocije, kako pozitivne tako i negativne. Diplomski rad istražuje koliko učitelji/ce povezuju glazbenu i tjelesnu i zdravstvenu kulturu, a dodatni cilj je poticanje djece na što više povezanosti glazbe i tjelesnog odgoja. U prvom dijelu rada prožimaju se teme povijesti postanka glazbe, od životinja do ljudi pa tako i tjelesne i zdravstvene kulture, odnosno pokreta koji se nadovezuje na postanak glazbe. U drugom dijelu rada provedena je ljestvica procjene povezanosti glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture u nastavi gdje možemo vidjeti koliko i na koji način učitelji/ce zapravo provode korelaciju. Za dobivanje relevantnih rezultata istraživanja kao metoda istraživanja korištena je online anketa. Rezultati provedene ankete pokazuju da više od polovine anketiranih učitelja/ca u velikom broju nastavnih sati provode korelaciju u nastavi glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture

**KLJUČNE RIJEČI:** korelacija glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture, postanak, glazba, pokret, kreativnost, ljestvica procjene

# **CORRELATION OF MUSICAL AND PHYSICAL CULTURE**

## **ABSTRACT**

Connecting school subjects to each other brings creativity and interest and the student's interest in the lessons is raised. Music and movement have been inter connected since the beginning of the world. Since there has been sound, there has also been movement through which we can express all our motions, both positive and negative. This master thesis examines how much teachers try to connect musical and physical culture, and the additional goal is to encourage children to connect to music and physical education as much as possible. In the first part of the paper, they are interwoven the mes of the history of the origin of music, from animals to people and also physical culture and movement which builds on the creation of music. In the second part of the paper, a connection assessment scale was implemented music and physical education in classes where we can see what percentage of teachers actually do perform correlation. An online survey was used as a research method to obtain relevant research results. The results of the survey show that more than half of the surveyed teachers in a large number of teaching hours correlate in music and physical education classes.

**KEY WORDS:** correlation of music and physical culture, origin, music, movement, creativity, assessment scale

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. GLAZBA KROZ POVIJEST .....	2
3. GLAZBENA KULTURA U NASTAVI.....	4
4. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA (POKRET) KROZ POVIJEST .....	6
<b>4.1. Pokret, ples i priroda (životinje) .....</b>	<b>7</b>
5. POVIJEST TJELESNE I ZDRAVSTVENEKULTURE U ŠKOLAMA .....	9
6. KORELACIJA GLAZBENE I TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....	12
<b>6.1. Počeci korelacije glazbe i pokreta u životu čovjeka .....</b>	<b>12</b>
<b>6.2. Korelacija glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture u nastavi.....</b>	<b>13</b>
7. PLES U NASTAVI.....	17
<b>7.1. Ples u nastavi glazbene kulture .....</b>	<b>18</b>
<b>7.2. Ples kao dio tjelesne i zdravstvene kulture.....</b>	<b>19</b>
<b>7.3. Značenje pokreta i plesa u cjelokupnom razvoju djeteta predškolske i školske dobi</b>	<b>19</b>
8. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA .....	21
<b>8.1. Cilj istraživanja .....</b>	<b>21</b>
<b>8.2. Uzorak istraživanja.....</b>	<b>21</b>
<b>8.3. Instrumenti istraživanja .....</b>	<b>21</b>
<b>8.4. Postupak istraživanja .....</b>	<b>21</b>
<b>8.5. Rezultati istraživanja i rasprava .....</b>	<b>22</b>
9.PRIPREMA ZA ŠKOLU „KORELACIJA U NASTAVI GLAZBENE I TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE“ .....	26
9.1. Prijedlog pisane pripreme.....	26
<b>9.2. Analiza sata.....</b>	<b>31</b>
10. ZAKLJUČAK .....	37
11. LITERATURA.....	39

12. PRILOG .....	41
12.1. Anketni upitnik.....	41



## 1. UVOD

Glazbu kao pojavu nitko ne može dodirnuti, postoji u danom trenutku, ali ima moć da promijeni način na koji ljudi promatraju svijet i njihovo mjesto u njemu. Može pomoći čovjeku dok prolazi kroz različita razdoblja u životu, ne samo mijenjajući način na koji čovjek doživljava sebe, već i način na koji doživljava i sve ono što se nalazi izvan čovjeka. Međutim, kako tvrdi (Bryne, 2014) ista glazba, kada je se stavi u drugačiji kontekst, u stanju je promijeniti ne samo način na koji je slušatelj doživljava, nego ona i sama može poprimiti potpuno novo značenje. Ovisno o mjestu na kojem se sluša (koncertna dvorana ili ulica) ili što se glazbom želi postići, jedan te isti glazbeni komad može se činiti nametljivim, agresivnim i iritantnim ili pak može potaknuti na ples. Kao i glazbu, ples isto ne možemo dodirnuti, pojava je iz koje proizlaze čiste emocije. Glazba i pokret se vežu jedno uz drugo, svaki pokret nastane kada čujemo određeni ritam glazbe. Puno ljudi misli da izražavanje emocija mora biti pismenim ili usmenim putem, ali to zapravo nije tako. Postoje ljudi kojima je lakše pokazati emociju glazbom ili pokretom, a njihov spoj izaziva nešto predivno. Glazba i pokret kao tandem mogu u osobi izazvati razne osjećaje i ispričati nevjerojatne priče. Trebamo poticati mlade na otkrivanje vlastitog pokreta i izražavanja.

Predmet istraživanja diplomskog rada je korelacija glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture. Istražuje se povezuju li i koliko učitelji/ce razredne nastave glazbenu i tjelesnu i zdravstvenu kulturu. Istraživanje za potrebe diplomskog rada provedeno je online anketnim upitnikom pomoću Likertove ljestvice, nakon toga provedena je analiza odgovora i izneseni rezultati. Poglavlje pod nazivom *Priprema za školu „korelacija u nastavi glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture“* sadrži pisanu pripremu koja mi je poslužila kako bih izvela nastavni sata tjelesne i zdravstvene kulture u korelaciji s glazbenom kulturom, a potom provela analizu sata.

## 2. GLAZBA KROZ POVIJEST

Glazbu možemo definirati kao reproduktivnu umjetnost, isto kao ples ili glumu, što bi značilo da je skladano djelo potrebno i izvesti. Glazba je čista umjetnost, otkada postoji čovjek, postoje glazba i ples. Kroz povijest su se pojavljivale različite definicije glazbe. Ptolomej je iznio tvrdnju da je glazba sposobnost prepoznavanja razlika između niskih i visokih tonova dok je eng. filozof Herbert Spencer iznio teoriju o postanku glazbe i tvrdio da se slično životinjama, ljudski pjev javlja kao višak energije u afektivnom trenutku. Prirodoslovac Charles Darwin pokušao je glazbu objasniti kao sredstvo kojim su se živa bića služila za privlačenje i u svrhu spolnog druženja. Odvija se u vremenu i bitno se razlikuje od ostalih umjetnosti koje su vezane za prostor. U prapovijesno doba, glazba je pratila rad, svečanosti, magijske obrede. Također, kada su primitivna plemena tada osvijestili da mogu proizvoditi tonove kakve ostala živa bića ne mogu, stvorilo im je posebnu vjeru i snagu u djelovanje tih tonova. Ton im je postao oružje za obranu i napad, njime su također dozivali lijepo vrijeme, kišu pa tako i krotili životinje. „Prije nego su otkrili da mogu proizvesti ton, od kojeg može nastati glazba, slušali su zvukove u prirodi, koji su zapravo prvi zvuci nastali prirodnom ljepotom. Što se tiče instrumenata, primitivna plemena su se dugo koristili onime što im je dala priroda, a to su glas i ruke. Mijenjaju funkciju ruku te počinju udarati o druge predmete ili predmet od predmet. Tako su nastali predmeti od drva i metala, a kasnije i puhački instrumenti koji su građeni od kostiju ili trske. Poslije toga, počinju se stvarati žičani instrumenti po uzoru na luk.“ (<https://www.enciklopedija.hr/glazba>) U povijesnom razdoblju izdvajaju se ponajprije razdoblja starog vijeka kada su Kinezi, Egipćani, Hebreji i Indijci izgradili vlastite visoko razvijene kulture. Najviše pisanih podataka sačuvalo se u glazbi antičke Grčke, gdje je glazba zapravo bila od velikog ugleda u odgoju jer je imala snažno etničko djelovanje. Što se tiče starogrčke glazbene teorije, u njoj je razrađen sustav tonskih nizova. Nastao je prvi sustav notnog pisma gdje su se tonovi označavali posebnim slovima iznad riječi. U srednjem vijeku glazba je služila potrebama Crkve, ali je nastavila pratiti značajnije događaje u gradovima i selima kao što su svadbene i obredne svečanosti. Kada se građanski stalež počeo razvijati, u 17. i 18. stoljeću došlo je do promjene te je glazba stekla izrazito društveni značaj. U 19. stoljeću glazbenik je postao stvaralac koji je neovisan i ne stvara prema željama Crkve i feudalaca, već radi svoje potrebe. Glazba na udaraljka jako dobro zvuči na vanjskim prostorima gdje je zapravo sve i krenulo u afričkim plemenima, jer ljudi u podjednakoj mjeri plešu i motaju se uokolo. Iznimno slojeviti i složeni ritmovi koji su tipični za takvu glazbu zvučno se ne miješaju kao što bi se možda miješali u sportskoj dvorani

neke škole. Zbog svoje skladnosti i teksture, takvoj glazbi nije ni potrebno ozvučenje. Sjevernoamerički muzikolog Alan Lomax (Lomax, 1968) u svojoj knjizi „Folk Song Style and Culture“ tvrdi da struktura takve glazbe proizlazi iz egalitarističkih društava i njihov su odraz prema kojoj glazba i plesni stilovi predstavljaju metafore za seksualne i društvene običaje društava u kojima su nastale. Također, tvrdi da su svi instrumenti na kojima su afrička plemena svirala izrađeni od lako dostupnih materijala i da je zbog toga praktičnost odredila prirodu glazbe, odnosno tako objašnjava da su ti instrumenti i glazba bili ono najbolje što je ta kultura mogla postići s obzirom na okolnosti. Međutim, (Bryne, 2014) tvrdi da su instrumenti pažljivo birani, prilagođeni i odsvirani kako bi na najbolji način odgovarali slušnoj, fizičkoj i društvenoj situaciji. Naime, glazba savršeno pristaje mjestu na kojem se sluša, što znači da bi na nekom drugom mjestu izgubila svoju početnu bit. Mitolog Joseph Campbell (Campbell, 2014) drži da su katedrala i hram privlačni jer prostorno i u zvučnom smislu reproduciraju ugođaj špilje, odnosno mjesto u kojemu su najraniji pripadnici ljudske rase prvi put izrazili svoje duhovne težnje. Aspekt prilagodljivosti i kreativnosti nije samo ograničen na glazbenike i skladatelje, već se širi i na svijet u kome priroda ima glavnu ulogu. Kao što sam i ranije spomenula, glazba je prvobitno nastala iz prirode, šum vjetra, pjev ptica, sve su to zvukovi koji se nazivaju glazbom. „David Attenborough i ostali su tvrdili da je pjev ptica evaluirao da bi se prilagodio okolini. U gustom zelenilu prašuma najbolje funkcionira, neprekidan, ujednačen i kratak signal ograničene frekvencije, ako primatelj nije čuo prvi prijenos, uslijedit će identičan tome. Ptice koje žive na šumskom tlu razvile su pjev nižih tonova kako se ne bi odbijali od tla ili kako ih tlo ne bi izobličilo. One koje su uz vodu glasaju se zvukovima koji probijaju ambijentalne zvukove vode, dok se ptice koje žive u nizinama glasaju zviždukom koji se čuje na velike udaljenosti.“ (Bryne, 2014:18)

### **3. GLAZBENA KULTURA U NASTAVI**

Hrvatski obrazovni sustav kroz svoju je povijest prolazio kroz razne promjene, uključujući i glazbenu kulturu u nastavi i školovanju, a njegova prisutnost u nastavnom planu i programu pokazuje da je umjetničko obrazovanje važan i sastavni dio obrazovanja i kulture učenika. Glazbena nastava škole svojim sadržajem potiče kreativno stvaralački proces učenika, a istovremeno snažno utječe na spoznajnu vrijednost i osobni razvoj pojedinca. (Brković, 2020 prema Rojko, 2012)

Prva glazbena nastava u školama datira iz 14. stoljeća. U to vrijeme u Hrvatskoj je bilo malo škola. Te iste škole rezervirane samo za sinove plemića, dok su seljaci bili nepismeni, učili su pjevanje, često u vezi s crkvenim službama. Najčešće su podučavali glazbu orguljaši koji su svirali u crkvi, a ta se praksa nastavila sve do 18. stoljeća. Kroz 18. stoljeće Hrvatska je bila pod vlašću Austro-Ugarske pa tako i hrvatski obrazovni sustav, a nastava u školama kao i u razdoblju prije bila je jednaka. Do proširivanja sadržajne glazbene nastave dolazi u drugoj polovici 19. stoljeća kada se svim polaznicima uvodi obvezno pjevanje, sviranje instrumenata orgulja i gusli. Tijekom tog razdoblja u pučke škole i gimnazije uvelo se pjevanje i to pjesama koje su bile svjetovnog karaktera. Glazbeno pismo također se učilo i u gimnazijama, a cilj je bio glazbeno opismenjavanje kroz učenje o glazbenoj teoriji i povijesti glazbe. Do 20. stoljeća glazbena nastava nije dobila na važnosti u školstvu pa su plan i program bili više usmjereni na druge discipline. Za sve osnovne i narodne škole u Kraljevini Jugoslaviji nastavni plan i program je osmišljen 1926. godine i njime su se odredile smjernice predmeta pod nazivom Pjevanje. U nekim školama taj se predmet nazivao Muzika. Uz teoretsku nastavu provodio se i zbor u kojem su učenici pjevali narodne pjesme. Takav način izvođenja glazbene nastave nije postigao željeni učinak. Međutim to i nije bilo toliko iznenađujuće jer je u to vrijeme čak 90% stanovništva živjelo na selu. (Rojko, 2012)

Nakon Drugog svjetskog rata predmet Pjevanje i povijest muzike izvodio se u srednjim školama. Tada su srednju školu učenici pohađali osam godina, a programom je bilo predviđeno da se tijekom prvog kvartala nauči glazbena harmonija te njeni osnovni elementi, pismenost i poznavanje instrumenata, a u drugom kvartalu povijest glazbe. S novim planom i programom koji je izašao 1951. godine mijenja se nastava glazbe. Predmet Pjevanje mijenja naziv u Glazbeni odgoj. Po sluhu se najčešće pjevalo u prvim razredima osnovne škole dok se sa učenjem notnog pisma započinjalo u četvrtom razredu. Osim toga uvode se i slušanje glazbe te stvaralački rad koji djeci razvija kreativnost. Novi plan i program izlazi 1960. godine i glazbenoj nastavi daje naziv Muzički odgoj, ali po sadržaju ostaje isti. Kasnija

glazbena nastava bila je slična, ali je ipak bilo razlika: manje nastavnih sati, manje obrada notnog pisma, a veći naglasak daje se njegovanju pjesme, dok je nastavni program podijeljen u tri faze. U prvoj fazi naglasak se daje pjevanju po sluhu, drugu fazu obuhvaća opismenjavanje te treća faza podrazumijeva stjecanje glazbenih sadržaja. (Rojko, 2012)

Naknadne faze osmišljavanja nastave glazbe bile su sadržajno iste, s tim da je fond sati smanjen na 420 sati godišnje i promijenjen naziv u Glazbena kultura. Nakon toga, donesen je kurikulum nastavnog predmeta Glazbena kultura za osnovne škole. (Brković, 2020) U Republici Hrvatskoj učenje glazbe kao važna odrednica u oblikovanju općih i glazbenih kompetencija, prepoznato je i priznato u sustavu odgoja i obrazovanja. Nastava glazbe potiče učeničku kreativnost razvijajući njegove glazbene sposobnosti i interese te će ga pripremiti za život u svijetu multikulturalnosti. Glazbu različitog podrijetla te različitih vrsta i stilova učenici doživljavaju i upoznaju na glazbenoj nastavi. Također, usvajaju elemente glazbene pismenosti i glazbenog jezika. Uz navedena načela poučavanja i učenja u Nacionalnom kurikulumu, kurikulum predmeta Glazbene kulture temeljen je na četiri važna načela, a to su: psihološko načelo, načelo interkulturalnosti, kulturno-estetsko načelo te načelo sinkroničnosti. Psihološko načelo znači da će poučavanjem i učenjem glazbe učenik ostvariti potrebu za izražavanjem; emotivno reagirajući na glazbu, učvršćuje bolji odnos s njom. Kulturno-estetsko načelo podrazumijeva da posrednim ili neposrednim dodirima s glazbenim ostvarenjima učenici njeguju svoj glazbeni izričaj, stječu standarde vrednovanja glazbe i sposobnosti kojima izražavaju vlastite poglede i odnos prema glazbi. Načelom interkulturalnosti učenici razvijaju svijest o glazbi vlastite kulture pa tako i o glazbi drugih kulturnih zajednica. Načelo sinkroničnosti – u središtu pozornosti je glazba koju promatramo s nekoliko različitih kutova, a ne samo sa povijesnog aspekta. Nastava glazbene kulture djeci bi trebala omogućiti društveno-emocionalni razvoj, uključujući djecu s teškoćama i darovitu djecu, poticati njihov glazbeni razvoj, potaknuti ih na aktivno bavljenje glazbom, razvijati glazbeni ukus i kritičko mišljenje te ih osvijestiti o razumijevanju drugih društvenih kultura. Organizacija predmeta Glazbena kultura je otvorena, integrativna i interdisciplinarna. Otvorena podrazumijeva to da se učenje i poučavanje prilagođavaju sposobnostima različitih učenikovih interesa, učiteljevim sklonostima, te podrazumijeva slobodu pri oblikovanju i odabiru nastavnih sadržaja i strategija. Integrativna sadrži domene i odgojno-obrazovne ishode različitih predmeta koji se povezuju. Interdisciplinarna podrazumijeva čvrstu i neraskidivu vezu s ostalim poljima koja su u umjetničkom području te je poželjno korelirati s drugim predmetima i temama među predmetima. (MZO, 2019)

## **4. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA (POKRET) KROZ POVIJEST**

Prvi oblik tjelesne i zdravstvene kulture u povijesti bio bi pokret ili ples. Kao i glazba, najstarija svjedočanstva o pokretu i plesu također potječu iz paleolitičkih špiljskih crteža. U najnepristupačnijem dijelu špilje Trois-Freres, koja je smještena u južnoj Francuskoj, nalazi se nekoliko stotina ugraviranih životinjskih likova (mamuti, jeleni, konji, medvjedi, bizoni..) često sa strijelama na tijelu. Ističu se dva ljudska lika, jedan od njih svira u puhaći instrument, a drugi s maskom na licu izvodi magijski ples. Najraniji plesni oblici često su imali magična značenja. Tijekom plesnog rituala plesač se moli bogovima za kišu, množenje plemena i veće žetve. U gotovo svim dobro očuvanim plemenskim kulturama postoje plesovi s različitim ritmičkim sljedovima koji se izvode na odabranim mjestima kako bi ostavili poseban utisak na publiku. Gledajući na funkciju, postoji mnogo različitih plesova, ratnih, lovačkih, plesovi koji se izvode na pogrebima te plesovi kulta, u kojima plesači često imaju oslikana lica i tijela te nose posebne maske i odjeću (<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704>). Pokret ili ples je primarni izvor svih umjetnosti koje se izražavaju u ljudskoj osobnosti. Sve ljudske tradicije usko su povezane s plesnom umjetnošću. U životu čovjeka vrlo značajno mjesto imala je religija pa je i ples postepeno dobivao na važnosti. Možemo reći da je stariji od ljudskog postojanja jer je poznat i u svijetu životinja. Oduvijek je pratio djelovanje zajednice i pojedinca. Čovjek, osim što je plesom komunicirao s bogovima, tako je govorio o životu te privlačio suprotni spol.

Kao fenomenom, plesom se sve češće bave znanstvenici te ga istražuju i tumače, što zapravo pomaže u pronalasku njegovih arhetipovima i pramotiva. Putnici-istraživači izvještavaju da su plemena koja i danas postoje još uvijek na razini razvoja primitivnih naroda koji plešu kad im se dogode svi uzbudljivi događaji u životu, što god izazvalo to uzbuđenje. Tjelovježba je bitan dio čovjekovog života, ali i sport, odnosno sportske igre koje upoznajemo nešto malo tijekom razdoblja mlađeg kamenog doba, ali puno više u starom vijeku. Od samih početaka ljudske rase, preživljavanje je jedan od glavnih razloga zašto se ljudski rod bavio tjelesnom aktivnošću. Sve dok ne dođemo na vrh hranidbenog lanca, fizički razvoj je prirodan i uvjetovan okolinom. Preživljavanje u surovom okruženju oko njih ovisilo je o učenju različitih struktura kretanja kao što su: bacanje, trčanje, nošenje, hodanje, penjanje, dizanje, skakanje, lov i borba. U to vrijeme čovjek nije imao najnapredniju opremu niti programe treninga, već je njegov fizički razvoj ovisio o instinktima koje je imao za preživljavanje i o životnim potrebama. I danas neka plemena žive istim načinom života i umjesto zgibova,

mišićnu snagu grade penjanjem, a svoj aerobni kapacitet grade kilometrima trčeći kako bi se napili vode. U razdoblju mlađeg kamenog doba čovjek je spoznao trčanje, penjanje, skakanje i puzanje zbog rada oko stoke i na farmama. Što se tiče starog vijeka, Grci su imali veliki broj igara koje su posvećivali bogovima, a to su bile preteče Olimpijskim igrama. Izvorna utrka bila je utrka na 185 metara pa su dodane višesegmentne utrke, a kasnije su uvedene i borilačke vještine. Pod borilačke sportove spadali su: boks, tadašnje šakanje, hrvanje i pankacion (kombinacija ova dva sporta). (Maletić, 1986)

#### **4.1. Pokret, ples i priroda (životinje)**

Ritam je preduvjet podjednako za najprimitivnije, a tako i za najjstančanije oblike plesa. Dugo vremena se životinjama poricao osjećaj za ritam. Ritam ima mnogo oblika, a u mnogih životinja ustanovio se onaj organski uvjetovani ritam. Majmuni otkrivaju zvučne potencijale udaranja dlanom od dlan, bubnjanje po šupljim predmetima i po sebi. Udaranje po vlastitom tijelu pa i po drugim predmetima ide također u početke ritmično-zvučnog izražavanja čovjeka. Prirodoslovci su zabilježili ples gorila s razuzdanim udaranjem po prsima te lupanjem po sebi. Glazba neosporno djeluje na neke životinje iako znanost još uvijek nije ustanovila pravi uzrok toj pojavi. Svirkom fascinira hinduski krotitelj zmiju otrovnicu. U lovu na dinge i oposome australski domoroci pjevaju pjesme u ritmu koji navodno uspavljuje životinje. Deva je najvažnija životinja arapskih plemena. Ljudi su otkrili da se na njenu hirovitu ćud može utjecati isključivo pjesmom. Arapsko pleme Beduini imaju pjesmu za svaku radnju s devom, bilo to šišanje, nošenje tereta ili dojenje mladunčeta. Također, afričko pleme Herero dočekuje povratak stada s ispaše plesom muškaraca praćenim monotonom pjesmom i pljeskanjem u polukrug postavljenih žena. Što se tiče ptica, Mac Laren piše da je izvedba po ljupkosti i ritmu daleko nadmašila ljudski ples. U skupinama po deset parova ptice bi koračale naprijed i natrag visoko dižući svoje tanke noge. Nakon određenog vremena stale bi na vršak prstiju i graciozno se naklonile jedna drugoj. Zatim bi se raširenih krila skupile u jednu skupinu zabacivši vitke vratove, dok je gibanje njihovih krila dalo dojam kao da se more talasa. Od prije je poznato kako životinje jedna drugu zavode plesom i tako pozivaju na parenje. Tetrijebi izvode ples tako što ga mužjaci izvode pred ženkom za vrijeme parenja na samotnim proplancima. Prema opisima, svaki mužjak izgradi sebi vlastitu „plesnu pozornicu“ koju brani od uljeza i na kojoj vježba plesove. Kod nojeva se zaljubljeni mužjak spušta na skočne zglobove nogu i njiše se naprijed-nazad raširenih krila. Kod jedne njihove afričke vrste,

mužjak čak izvodi solo ples tako što odskakuje i do metar visine i dočekuje se malo na jednu, malo na drugu nogu, a nakon tih živahnih skokova, ptica prelazi u vrtnju. (Maletić, 1986)



## 5. POVIJEST TJELESNE I ZDRAVSTVENEKULTURE U ŠKOLAMA

Povijest tjelesne i zdravstvene kulture proteže se od 19. stoljeća kada su Njemačka, Engleska i Švedska utjecale na njezin početni razvoj. No, već u starom vijeku pridavala se osobita pažnja tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi mladih. Odgojni cilj u Sparti je bio da se mladi što bolje i više tjelesno izvježbaju zbog potreba vojske kako bi bili otporni, izdržljivi, lukavi i borbeni. Glavna sredstva tjelesne i zdravstvene kulture bila su gimnastičke vježbe, skakanje, trčanje i borbene vježbe. Također, djevojke su se bavile tjelovježbom te su se učile boriti. U Ateni se mnogo pazilo na odgoj djece. Ropkinje ili robovi brinuli su se najprije za tjelesni razvoj djece, ali nisu zanemarili ni njihovu sklonost za igru, razvoj mašte te njihov umni razvoj. Napretkom tehnike, kroz 15. i 16. stoljeće nastaje značajna prekretnica. Čovjek je u središtu pažnje, a to obraćanje čovjeku zove se humanizam. On uzdiže vrijednost dječje osobnosti. Dijete treba voljeti i s njim postupati strpljivo i obazrivo. Humanistima je glavni zadatak tjelesne i zdravstvene kulture da skladno razvije tijelo i dušu. Filozof Herbert Spencer kritički se osvrće na tadašnju tjelesnu i zdravstvenu kulturu gdje napominje da se u školama premalo drži do tjelesne i zdravstvene kulture, te da roditelji mnogo više pažnje pridaju životinjama koje uzgajaju nego vlastitoj djeci. Također se zauzima za dovoljnu prehranu i odjeću, a naglašava potrebu da se djeca kreću. Dijete se treba iživjeti u igri i sportu, ali ga se ne smije nikako opterećivati i mučiti posebnim tjelesnim vježbama. Talijanska doktorica i pedagoginja Marija Montessori ima dvije osnovne metode, a to su probuditi u djetetu samoaktivnost i samopoštovanje. Dijete treba imati mogućnost samo birati između velikog broja mogućnih aktivnosti. Tjelesni odgoj djece predškolske dobi u Hrvatskoj počinje 1870. godine s otvaranjem prvog državnog zabavišta čija je zasluga Antonije Cvijić. Njezinim nastojanjem, u Zagrebu 1880. godine otvorena je i prva škola za odgojiteljice. U većini obrazovnih sustava, tjelesna i zdravstvena kultura je tečaj u kojem se koriste igre za prijenos tjelesnih znanja i vještina prema pojedincu ili grupi. Pojam tjelesne i zdravstvene kulture odnosi se i na bilo koji izvannastavni sport ili tjelesnu aktivnost u kojoj učenici sudjeluju kroz školski sustav. Tjelesna i zdravstvena kultura temelji se na shvaćanju da tjelesni trening pomaže umu. Smatra se da je stvarna povijest tjelesne i zdravstvene kulture zapravo nastala promjenom metodologija koje se koriste za prijenos tjelesnih vještina i baš zbog toga je grčki utjecaj od temeljne važnosti za razumijevanje. Stari Grci su isticali anatomiju, tjelesne sposobnosti i tjelesna postignuća. Prvi put u antičkom svijetu su ti elementi spojeni s humanističkim i znanstvenim pristupom uravnoteženju života. Prva književna sačuvana

referenca na atletske natjecanje je Ilijada. Friedrich Ludwig Jahn se smatra tvorcem tjelesne i zdravstvene kulture te je tijekom 19. stoljeća osnovao prvu gimnastičku školu za djecu u Njemačkoj. Smatrao je da je najbolji tip društva onaj koji je uspostavio standarde snage i tjelesnih sposobnosti. Prvu gimnaziju otvorio je u Berlinu 1811. godine te je od tada gimnastička udruga brzo rasla. (Ivanković, 1988) Postoji nekoliko faza razvoja tjelesne i zdravstvene kulture. Razvojem mehanike nužna je i primjena mehaničkih zakonitosti na čovjeka. Principi mehanike primijenjeni na čovjeka obuhvaćaju morfološke karakteristike koje su samo dio antropološkog sustava. Razvoj biomehanike nužno je bio vezan uz razvoj anatomije što je rezultiralo i razvojem discipline funkcionalna anatomija. Krajem 18. stoljeća razvija se posebno fiziologija aktivnosti mišića, a prirodno se nastavila i kulminirala u 19. i 20. stoljeću. Intenzivno istraživanje motoričkih sposobnosti započelo je u Hrvatskoj sedamdesetih godina prošlog stoljeća i pokazalo da je moguće organizirati različite testove za svaku motoričku vještinu, što je posebno važno jer je primjeren broj alata omogućio prepoznavanje kombinacija čimbenika unutar motoričkih vještina. Zahvaljujući tome za određivanje različite tjelesne i zdravstvene kulture, bilo je moguće bolje odabrati mjerne alate koji odgovaraju specifičnostima svakog sporta. Ljudska aktivnost ne može se objasniti niti jednim zbrojem zakonitosti pojedinih znanosti. Poznato je da su npr. brzina i snaga presudne za rezultat skoka u dalj, ipak sam rezultat nije samo zbroj te dvije motoričke osobine. Aktualni predmet istraživanja tjelesne i zdravstvene kulture je spoznaja o utjecaju sposobnosti i osobina čovjeka kao cjelovitog sustava na motoričku izvedbu u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture te koji podražaji i na koji način mogu utjecati na proces prilagodbe u obrazovanju i zdravlju. (Prskalo, 2004) Zbog svoje važnosti za skladan razvoj antropoloških kvaliteta učenika, područje tjelesne i zdravstvene kulture jedinstveno je po svojim mogućnostima i specifičnostima. Učitelj razredne nastave i odgojitelji predškolske djece prve su osobe s kojima djeca uspostavljaju kontakt prilikom polaska u vrtić ili školu. Jedno od odgojnih područja čiji cilj je ujednačen razvoj psihosomatskih karakteristika je upravo tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje. Smanjenju stupnja zdravlja, nekretanja, može se suprotstaviti samo odgovarajućim tjelesnim vježbanjem od najranijeg djetinjstva. Pri izradi i realizaciji programa potrebno je imati na umu visoku osjetljivost populacije djece predškolske pa tako i mlađe školske dobi te veću mogućnost transformacije antropoloških obilježja, posebno osobina koje su višeg stupnja uređenosti s obzirom na dob. Tjelesna i zdravstvena kultura obuhvaća temeljne postavke koje su određene antropološkom, odgojnom i obrazovnom komponentom. Obrazovna komponenta odnosi se na stjecanje temeljnih

motoričkih i teorijskih znanja, zbog čega u nastavi sporta prevladavaju bazična motorička znanja iz područja tjelesne i zdravstvene kulture. U razdoblju rasta i razvoja tijelo je podložnije učincima različitih tjelesnih aktivnosti, što dovodi do višestrukih promjena morfoloških karakteristika i poboljšanja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Stoga se antropološka komponenta kulture tijela i zdravlja odnosi na trajnu i sustavnu preobrazbu, prije svega, funkcionalnih, motoričkih i morfoloških karakteristika. Odgojna komponenta tjelesne i zdravstvene kulture za cilj ima stvoriti kod učenika takav sustav vrijednosti tjelesne aktivnosti koji potiče samostalnu i cjeloživotnu tjelesnu aktivnost. Iz tog razloga tjelesna i zdravstvena kultura je neupitno neizostavan i značajan dio čovjekovog obrazovanja, ali i same životne kulture koju će steći.

Cilj tjelesne i zdravstvene kulture je omogućiti učenicima kako da primjene motorička i teorijska znanja koja će omogućiti autonomnu tjelesnu aktivnost za bolji i kvalitetniji život. Pritom se tjelesnom i zdravstvenom kulturom učinkovito razvijaju vještine i mijenjaju osobine koje izravno osiguravaju promicanje zdravlja kao nezamjenjivog čimbenika ljudskog djelovanja. (Findak, 1982)

## 6. KORELACIJA GLAZBENE I TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

### 6.1. Početci korelacije glazbe i pokreta u životu čovjeka

Kao što je već navedeno, glazba i pokret su oduvijek bili stalni pratilac čovjekovog života. Pokretom i pjesmom živa bića izražavaju emocije. Sve dok zvukovi nisu postali glazba, a pokreti ples, bili su međusobno povezana sredstva izražavanja. Istodobno, nehotičnim pokretom izazvanim jakim uzbuđenjem, izbija i glas, i obrnuto: uz plač osoba koja voli također čini odgovarajući pokret. Ova dva medija spojena su kao sredstvo ljudske komunikacije. Kroz tisućljeća zajedničko obilježje glazbe i plesa odražavalo se i u njihovoj trenutačnosti. Dok još nisu ni postojala tehnička sredstva pomoću kojih se danas mogu zadržati njihovi odrazi te ih onda po volji reproducirati, glas i pokret su na valovima zvuka i svjetla bili poneseni u nepovrat u samom času njihova postanka. Kako se nikad ne ponavljaju identično, tijekom razvoja civilizacije doživjeli su nebrojene varijacije i izmjene. Ples kao i glazba može imati opojno djelovanje i dovesti do pronalaska emocionalne svijesti. „Čovjek ne slijedi unutarnji ritam svog tijela u slijepoj pasivnosti. Naprotiv, on sam stvara zakone ritma i nameće ih svome tijelu u hodu, u plesu, radu ili igri. Neki izvan europski narodi od prirode su nadareni neobičnom pokretljivošću tijela i osjećajem za ritam.“ (Maletić, 1986:37) Posve osebujan zna biti odnos afričkog plesa i zvučne suradnje „bubnjeva koji govore“. U zapadnoj Africi, svaki izgovoreni slog osim jačine naglaska ima i određenu visinu tona. Majstor-bubnjar, suradnik plesača nekad preuzima dinamičko i ritmičko vodstvo plesača, da jezikom bubnja pozdravlja njihov nastup te da za vrijeme plesa istim govorom hvali ili kudi njihovu izvedbu. Isto tako plesači izražavaju svoju negativnu ili pozitivnu reakciju na takvu vrstu kretanja.

Djeca spontano reagiraju na glazbu. Jako je bitno prepoznati ulogu koju pokret, ples i glazba imaju u emocionalnom, tjelesnom, intelektualnom i socijalnom razvoju svakog djeteta. Glazba i pokret odgojno djeluju na cjelokupni razvoj i osobnost djeteta. Pokretom i plesom dijete odgovara na svoje potrebe te se ujedanjuju tijelo i um. Također se pretpostavlja da će učenik nakon sata u kojem je prikazana povezanost glazbe i pokreta na sljedeći sat doći dobro raspoložen. Većina ljudi smatraju odgojne predmete, predmetima na kojima se „dižu“ ocjene djece, misle da su lagani i da se ne treba puno baviti njima. Zašto oni ne bi mogli biti jednako bitni kao predmet npr. Hrvatski jezik ili Matematika? Glazbena i Tjelesna i zdravstvena kultura mogu imati jako veliku ulogu u razvoju djeteta. (Braković, 2015) Otkad postoji

čovjek, postoji i potreba za glazbom kao prirodna pojava. Gotovo pa da i ne postoji netko koga ne dotakne pojedina vrsta glazbe. „Glazba uopće nije nužna za preživljavanje, no nešto ipak u biću žudi za njom. Ta žudnja pokazuje da je glazba apstraktna, odnosno da upravo ona ima moć djelovanja na ljude. Ona izravno djeluje na nesvjesni dio čovjekove duše. Zapravo je glazba redovita sastavnica ljudskog društva i veoma važan za razvoj djeteta.,, (Belošević, 2019:9) Glazba razvija razne socijalne, kognitivne, motoričke i emocionalne sposobnosti. Kada se kombinira s učenjem, glazba postaje važan čimbenik razvoja i unaprjeđenja djetetova samopouzdanja i samopoštovanja. Glazba također povećava radne navike, vizualno i slušno pamćenje, emocije, karakter i duhovnost. Brojna istraživanja pokazuju da glazba i pokret potiču vještine slušanja, fine motorike, jezične vještine, vještine rješavanja problema, vještine pismenosti, vještine kritičkog slušanja, komunikaciju, emocionalnu stabilnost, suradnju, suosjećanje itd. (Šulentić Begić, Špoljarić, 2011) Glazba podupire razvoj vještina čitanja. Navedeni razlozi su da djeca koja imaju dobar smisao za glazbu, najvjerojatnije će biti dobri čitači. Glazba djeci pomaže da prepoznaju uzroke i posljedice. Rano izlaganje glazbi djeci će pomoći da što bolje razviju jezik, kreativnost, koordinaciju, socijalne interakcije, samopoštovanje i pamćenje. Aktivnosti pjevanja mogu potaknuti potrebu za socijalizacijom, a glazba će potaknuti bolji razvoj moždanih živaca koji podržavaju više razine mišljenja. (Šulentić Begić, Špoljarić, 2011)

Glazba ima veliki utjecaj da pokrene i/ili smiri ljudski organizam, odnosno mogućnost i sposobnost da stvori emocionalni ugođaj. Slijedom toga, brojna znanstvena istraživanja su potvrdila pozitivan utjecaj glazbe na tjelesno stanje čovjeka. „Tijekom plesa, djeca nisu opterećena rezultatom igre, predmetom ili osobom, već su svjesno vezana za čin kretanja. Pokretom otkrivaju svoje tijelo, jezik, maštu, um i ideje. Uče mogućnosti svoga tijela te koliko snage i energije imaju. Postaju svjesni sebe i prostora oko sebe, dinamike, tempa i ritma.,, (Lehrmajer, 2019:7)

## **6.2. Korelacija glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture u nastavi**

Korelacija po svojoj definiciji daje opis predmetnog i međupredmetnog povezivanja. Karakteristika ovakve nastave zapravo je povezivanje različitih školskih predmeta, a osnova im je zajednička tema poučavanja. Ovakvim načinom poučavanja spajaju se dva, ali se može spojiti i više predmeta, a nastavu može izvoditi jedan ili nekoliko učitelja. Možda ponekad sat od 45 minuta neće biti dovoljan za korelaciju predmeta pa učitelj može uzeti blok-sat koji će

mu omogućiti da iskoristi nekoliko raznovrsnih metoda i oblika rada, kojima se postiže zanimljivost i dinamičnost. (Vodopić 2020 prema Šulentić Begić, 2020)

Učenici u nastavi u kojoj postoji korelacija, grade nova znanja na prijašnjim znanjima koje su stekli. Prihvatljivije je krenuti s onim što je već poznato, što će olakšati obradu određenih sadržaja. Savladavanjem sadržaja osvještava se međuovisnost pojedinih područja i pojmova različitih nastavnih predmeta te se pomoću prikladnih metoda lakše, brže i jednostavnije usvajaju pojedini nastavni sadržaji i „spontano“ uči. Boljim razumijevanjem stječu se navike, znanja i vještine, tako će učenici bolje opažati, logično zaključivati, bilježiti, biti aktivniji u radu, brže i lakše pamtiti, logično razmišljati i kombinirati stečeno znanje. (Belošević, 2019)

Osnovno značenje svakog nastavnog rada u relevantnim zakonima oduvijek je bilo cjelovito razumijevanje učenika o određenom fenomenu, području ili temi, ali i životu općenito. Težnja za postizanjem aktualnosti jače je izražena u 20. stoljeću, a kod nas je to ostvareno nastavnim planom i programom iz 1984. u kojemu su predmeti Hrvatski jezik i književnost, Scenska i filmska umjetnost, Likovni i Glazbeni odgoj objedinjeni u jedan nastavni plan i program. Nastavni program objavljen 1984. godine određuje korelaciju tako da se u prva tri razreda glazbeni sadržaji mogu povezati s ostalim područjima. Nastava se može odvijati na dva načina: unutarpredmetnom i međupredmetom korelacijom. Unutarpredmetna korelacija podrazumijeva korelaciju koja je unutar jednog nastavnog sadržaja u predmetu, a međupredmetna korelacija je koreliranje s određenim nastavnim sadržajima koji se nalaze u drugim nastavnim predmetima. To su najučinkovitiji načini približavanja gradiva učenicima i poučavanja određene nastavne jedinice. I međupredmetna i unutarpredmetna korelacija preporučuje se u svim predmetima jer takvim načinom rada sadržaji koji djeca uče pohranjuju se u dugoročnom pamćenju. (Belošević, 2019 prema Šimunović 2013) Povezivanje nastavnog plana i programa zahtijeva motivaciju i spremnost i nastavnika i učenika. Povezivanje sadržaja u nastavi zahtijeva mnogo znanja, sposobnosti, vještine, povjerenja, otvorenosti i volje. U nastavi se mogu korelirati i povezivati sadržaji na svim predmetnim razinama, a lakše je to učiniti kada jedan učitelj predaje sve predmete. Klasično povezivanje glazbenih elemenata i sadržaja u nastavnom radu moguće je ostvariti na tri načina: 1. na temelju povezivanja kreativnosti i sposobnosti, što treba ostvarivati na svakom od satova glazbene kulture, jer svaka glazbena aktivnost pridonosi razvoju učenika. 2. asocijacija temeljena na motivaciji je najjednostavniji oblik asocijacije i svodi se na mapiranje glazbenog doživljaja jednog instrumenta ili slušne skladbe. Posljednji pristup temelji se na povezivanju struktura,

odnosno visine tona, ritma i kompozicije. Njegove izvedbe su složenije i zahtjevnije i temeljene na kontrastu, ravnoteži, harmoniji, dominaciji i kompoziciji. Glazbu treba na više načina integrirati u druge discipline, ali treba imati na umu da je glazba neprikazivačka umjetnost i u odnosu na nju treba je koristiti za svoju svrhu i vrijednost, a ne kao pomoć. Povezivanje sadržaja moguće je samo bez žrtvovanja glazbe, odnosno predmeta vezanih uz nastavu glazbe. Veliku relevantnost, odnosno povezanost sadržaja daje nastava tjelesne i zdravstvene kulture, gdje se za djecu razredne nastave provodi nastava plesa uz glazbu. Plesne koreografije mogu se provoditi u različitim oblicima organizacije rada, npr. u uvodnom dijelu sata s jednostavnijim elementima plesa uz glazbenu podlogu i u vježbama pripreme s i bez pomagala uz glazbenu podlogu. U glavnom dijelu sata obrađuju se i usavršavaju određeni elementi kao što su kretanje i ritam te u završnom dijelu sata jednostavnim opuštajućim plesovima i koracima. (Šulentić Begić, Špoljarić, 2011) Korelacija predmeta Glazbene i Tjelesne i zdravstvene kulture može se odraditi u kratkim pauzama kada se uvidi da je djeci potrebna tjelesna aktivnost kako bi se odmorila od mentalnog rada, u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima te u priredbama na kojima se pokazuje određeni oblik plesnog izražavanja. (Vodopić, 2020)

Rojko (2012) navodi da djeca do četvrtog razreda trebaju samo pjevati pjesmice, udarati, plesati, kretati se uz glazbu, svirati i slušati glazbu te raditi sve ono što ih priprema za tadašnju nastavu glazbene kulture. Učitelji bi trebali imati stalno u svijesti da je ritmično lijepo pjevanje i doživljaj glazbe kroz pokret i ples daleko bolja priprema za daljnju nastavu glazbe od agonije učenja nota napamet i usavršavanja teorije.

Istraživanje „Mogućnosti korelacije predmeta Glazbena kultura s ostalim predmetima u primarnom odgoju i obrazovanju“ koje je provela Belošević (2019) nudi primjere i moguće načine povezivanja predmeta Glazbene kulture s Tjelesnom i zdravstvenom kulturom.

Tjelesna i zdravstvena kultura se bavi proučavanjem zakonitosti usmjerenja procesa vježbanja i posljedica koje ti procesi imaju na ljudsko tijelo. Zanima je svaki proces vježbanja usmjeren na poboljšanje zdravlja, razvoj i održavanje sposobnosti, osobina i motorike osobe na najvišoj mogućoj razini.

Tjelesna i zdravstvena kultura nije važna samo za navedene čimbenike, već je od velike važnosti i za zdravlje. Život u današnjem modernom društvu praćen je novim otkrićima i općim napretkom. Način života ima i negativne i pozitivne posljedice, a svaka promjena utječe na živote ljudi, posebice na zdravlje. Zaštita tjelesnog, ali i mentalnog zdravlja postaje nužnost našeg vremena, prvenstveno za najmlađe. (Prskalo, 2004) Slobodno vrijeme djece i

adolescenata sve se više posvećuje aktivnostima koje zahtijevaju malo mišićne snage. Nedovoljna tjelesna aktivnost može dovesti do mnogih negativnih posljedica. Mišićna aktivnost iznimno je važna za evolucijski razvoj, ali je jednako važna i za individualni razvoj. To je osobito važno u ranim fazama razvoja, u djetinjstvu. Djeca koja se bave sportom dobivaju posebnu biološku obuku. Pokretne igre koje djeca uče od odraslih podrazumijevaju igre s pravilima. Zadovoljavaju dječju potrebu za kretanjem i djelatnošću, a ta potreba je svojstvena organizmu u rastu i razvoju. Pokretnom igrom ostvarujemo zadatke umnog odgoja. Ovisno o zanimljivosti sadržaja treba privući dječju pozornost da dijete ostvari osjećaj da radi po slobodnoj volji te da ga nije nitko prisilio. (Ivanković, 1988) Zadaća je odgojno-obrazovnih sustava pripremati i odgajati za život u modernim uvjetima, što itekako povećava odgovornost ustanove. (Prskalo, 2004) Pokretna igra dječjeg zajedničkog interesa vrlo lako okuplja ih u timove. Djeca malo po malo gube egocentrizam, a veselo raspoloženje koje kod njih stvara pokretna igra ima posebno blagotvoran učinak na cijeli organizam. (Ivanković, 1988)



## 7. PLES U NASTAVI

Ples (eng. dance, franc. danse, tal. danza) je ritmom oblikovani i sređeni slijed pokreta tijela. Globalno gledajući, plesom se može smatrati svaka vrsta pokreta, od svečanog hoda, preko složenih ritmičkih nizova koraka, trka, skokova i poskoka, od skladnog kretanja trupa i udova do valovitih pokreta, monotonih pokreta i vrtložnih krugova. (Enciklopedija tjelesne kulture, Jugoslavenski leksikografski zavod, 1977) „Čovjek prima informacije i preko akustičnog kanala. Verbalni podražaji nisu informacije po sebi nego apstraktni pojam neke motoričke informacije. Verbalni sustav je samo signal, ali ne i informacija koju je moguće prekodirati u motoričku. Akustički signal nije samo verbalni, već i glazbeni, što povećava motivaciju za rad., (Prskalo, 2004:106)

Ples je vrlo primjerena i pogodna aktivnost za rad sa školskom djecom zbog niza sposobnosti na koje utječe. U plesu osoba razvija osjećaj za ritam, pokret i kako se pojedinac kreće u prostoru u odnosu na grupu. (Lehrmajer, 2019 prema Vlašić, Habalija i Oreb, 2007) Želja za plesnim izričajem i ritmičkim pokretom prirođena je svakome biću. Ples omogućuje živom biću opuštanje i rušenje barijera koje ga sputavaju u komunikaciji svakodnevnog života. Pokret je postao neiscrpno sredstvo čovjekova tjelesnog izražavanja koji svojom kompozicijom i formom omogućuje veliki broj različitih plesnih izričaja. (Braković, 2015) Plesom se također posebno utječe na razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti, npr. ravnoteže, jakosti, fleksibilnosti, koordinacije i brzine. U doba intenzivnog tehnološkog razvoja i informatizacije, mladi sve češće pasivno provode svoje slobodno vrijeme, što međutim negativno utječe na razvoj motoričkih i antropoloških osobina. (Lehrmajer, 2019 prema Vlašić, Habalija i Oreb, 2007) Njemački muzikolog C. Sachs smatra da je ples u svojim počecima općenito bio motorička reakcija na pojačano veselje ili igra viška snage, koja se ispoljava u ritmički skladnom kretanju. No zapravo, pored veselja, ljudi su plesom već u pretpovijesno doba davali oduška i ostalim emocijama što pozitivnim što negativnim (mržnja, žalost, strah, ljubav...) Njihovi motorički odgovori na snažne podražaje bile su živahne i iracionalne, ali vrlo ekspresivne sekvence pokreta koji su ponavljanjem ponavljanja poprimali određeni ritmički obrazac i razvijali se u ples. Ljudi su na taj način osjetili svoje emocije, a ples im je donio smirenje, ali i nove emocije. (Enciklopedija tjelesne kulture, Jugoslavenski leksikografski zavod, 1977) Dalcroze je bio glazbeni pedagog koji je otkrio da pokret pomaže u razvoju osjećaja za ritam te da kroz pokret djeca puno bolje, brže i lakše uče glazbene pojmove te razvijaju življi odnos s glazbom. Iz jednostavnih pokreta, koraka i ritmova Dalcroze je razvio svoju metodu i s vremenom prenio svoju teoriju glazbe i znanost o

glazbenim oblicima u pokretu. No, kako nije bio stručnjak za pokret, morao se koristiti različitim pravcima tada nove tjelesne kulture, gimnastikom i plesom, a uzor mu je bila Isadora Duncan sa svojim velikim idejama plesa po uzoru na grčku antiku. (Braković, 2015) Metodama i oblicima rada učitelji djeluju na cjelokupni razvoj, uravnoteženost i osobnost djeteta, motoriku tijela, smisao za ljepotu pokreta, opservaciju i pamćenje, razvijaju koncentraciju te samodisciplinu i usredotočenost. Također, djecu se potiče na međusobno uvažavanje i suradnju pokretom te omogućuje povezanost sadržajima ostalih nastavnih područja. Pravilno artikulirani sat ima tri dijela: uvodni, glavni i završni dio. Uvodni dio se sastoji u tjelesnom zagrijavanju i koncentraciji te u stvaranju ugodne atmosfere. Glavni dio sata je neposredni nastavak ugrijavanja u koji učitelj vješto upliće predviđene zadaće s ciljevima: razvoj plesne tehnike i razvoj plesa. Na kraju završni dio sata završava sumiranjem cjeline iz gradiva koje je obrađeno u glavnom dijelu sata. (Šalaj, 2018)

### **7.1. Ples u nastavi glazbene kulture**

Kao što se glazbena pedagogija temelji na određenim načelima, tako se glazbena pedagogija s pokretom mora temeljiti na čvrstim teorijskim temeljima. Cilj glazbeno-ritmičkog obrazovanja je učeniku učiniti razumljivom dinamiku, agogiku, tempo i metriku glazbe, odnosno cjelokupnu glazbenu strukturu sa svojim sadržajem i svojim formalnim aspektima kroz pokrete. Cilj treninga plesnog ritma je uključiti sve zakone vremena, prostora, dinamike i toka, kao i sve oblike i kvalitete pokreta, u ritam i strukturu glazbe, kako bi ta uzajamnost dovela do boljeg razumijevanja. (Lehrmajer 2019 prema Maletić, 1986) Prvih godina 20. stoljeća Emile Jaques-Dalcroze razvio je metodu učenja glazbe koja se temelji na ritmu u kombinaciji s pokretom, označavajući važnu prekretnicu u renesansi glazbene kulture. Njegove su studije dale značajan uvid u koreografiju i ples. Njegovo razmišljanje temelji se na uvjerenju da tijelo, um i glazba moraju biti savršeno spojeni i da tijelo mora biti „radionica“ u kojem glazba poprima oblik i značenje. Tijelo je posrednik između misli i glazbe i povlašteno sredstvo upijanja glazbe, posebice ritma. (Lehrmajer 2019 prema Delfrati, 2008, prema Božić, 2012: 90) Ples je prijelaz iz pokreta u pokret. U koreografskoj kompoziciji prijelazi moraju imati svoju opravdanu tematiku. „Ljudi od pokreta“ su obično motorički tipovi koji se izražavaju kroz posebno uvježbane pokrete. Također, osoba koja pleše može biti osjetljiva na sluh ili vid. Bilo koja senzacija može rasplesati osobu i pružiti joj zadovoljstvo.

U prirodi to može biti miris pokošene trave ili mora, opip kamena ili drveta, okus određenog voća, igra svjetla itd. Sve je to tisućama godina fasciniralo umjetnike, zadovoljavajući potrebu za obogaćivanjem drugih vlastitom percepcijom na način koji nitko do sada nije izrazio. Neki to već čine apstraktno prema svom psihofizičkom ustroju, dok drugi čine konkretno. Posebno su bogat izvor inspiracije za druga područja umjetnosti. Jedna drugu inspiriraju i potiču. Čak ni najapstraktnija koreografija ne može se stvoriti od nule. (Braković, 2015 prema Maletić, 1986)

## **7.2. Ples kao dio tjelesne i zdravstvene kulture**

Za djecu razredne nastave plan i program tjelesne i zdravstvene kulture predviđa plesne strukture kao programsku cjelinu. Plesnim strukturama u razrednoj nastavi, metodama rada i primjerenim strategijama poučavanja potiče se dijete na pravilno držanje tijela, skladan morfološki razvoj i razvoj motoričkih sposobnosti: koordinacije, snage, brzine, agilnosti, preciznosti i ravnoteže. Podržava se pravilan rad tijela, posebice kardiovaskularnog i dišnog sustava, kao i aerobnu i anaerobnu izdržljivost. Posebna svrha dječjih plesnih struktura je razvoj estetske pokretne kulture kroz kombinaciju različitih pokretnih struktura s elementima glazbenog izričaja. (Šumanović i dr., 2005) Sadržaji su raspoređeni posebno prema načelima sustavnosti, primjerenosti i postupnosti. Obrazovni ciljevi plesnih struktura prema (Šumanović i dr., 2005) su: razvijati izražajnost, emocionalnost u pokretu, osjećaj odnosa tona i pokreta, estetiku pokreta u držanju tijela kao i orijentaciji u prostoru, slobodu kreativnosti glazbe i pokreta te dinamiku, tempo, ritam, takt i melodiju. Prirodni oblici kretanja čine osnovu plesnih struktura, a to su: trčanje, hodanje, skokovi i poskoci, ravnoteža, pokreti u slobodnom imitiranju, vježbe napetosti i opuštanja, jednostavna gibanja s upotrebom svih dijelova tijela, zamasi i mahanja i na kraju ono što je pak djeci najzanimljivije i najopuštenije, a to je improviziranje pojava i događaja iz njihove okoline. (Lehrmajer, 2019)

## **7.3. Značenje pokreta i plesa u cjelokupnom razvoju djeteta predškolske i školske dobi**

Svakom ljudskom biću, kao što je i poznato, urođena je želja za ritmičkim kretanjem. Zbog toga ljudi plesom izražavaju emocije i neverbalno komuniciraju. Kretanje je jako bitna životna potreba svakog čovjeka i bez kretanja nema života. Dijete kojemu je omogućeno kretanje bolje će upoznati prostor i okolinu, a prije svega će upoznati sebe. Premalo se pažnje predaje tijelu i pravilnom izvođenju pokreta, a pokret vrlo rano postaje sport i natjecanje. Pokret je za dijete izvor zadovoljstva i zabave. (Šalaj, 2018) U današnjem modernom društvu

djeca sve više vremena provode baveći se statičkim aktivnostima, a sve manje vremena provode za igru na otvorenom i tjelesnu aktivnost. Zbog ovih čimbenika smatra se da je ples kao aktivnost od velike važnosti u razvoju djeteta. Kroz iskustvo plesa djeca uče kontrolirati svoje pokrete što im pomaže u svakodnevnom životu, sportu i igri. Ritmično kretanje bilo je najprirodniji način na koji se čovjek izražavao kada je pokušavao razumjeti i izraziti svijet oko sebe.

Ples je sredstvo izražavanja koje je najprirodnije jer nesputano i slobodno ritmično kretanje donosi zadovoljstvo i radost. Kreativnost potiče otkriće u pokretu, a ponavljanje sklad pokreta i spretnosti. Također utječe na kreativno izražavanje, a u konačnici i na razvoj osjećaja za ritam. Ples će pobuditi taj osjećaj i djeca će ga nastaviti izražavati na sebi svojstven način. Zadovoljavaju se potrebe djeteta, a duh i tijelo se sjedinjuju. Uče koliko njihovo tijelo ima mogućnosti te koliko imaju energije i snage. (Lehrmajer, 2019) U ranim fazama ples se javlja kao prirodna aktivnost. Slijed pokreta nošen ritmom malo dijete izvodi s očitim zadovoljstvom. Nizozemski liječnik Joost A.M. Meerloo vidi korijene ovog spontanog dječjeg plesa u događajima koji su prethodili rođenju. Za dijete je ples nedvojbeno radosno iskustvo energije nakupljene u mladom tijelu. Koreolog i muzikolog Curt Sachs teoretizira da je prvi ples općenito bio motorički odgovor na povećanu radost, igra pretjerane snage koja se manifestirala u ritmički skladnim pokretima. (Šalaj, 2018) Dok plešu, mala djeca nisu zabrinuta ishodom pojedine igre ili predmetom, nego su svjesno povezana s činom pokreta. Učitelji bi trebali svaki sadržaj prezentirati djeci tako da ga opišu i izvedu na način koji je primjeren djeci te onda od njih tražiti da ga savladaju. Način izvedbe koji je najprimjereniji je princip imitacije. Najbolje bi bilo prezentirati sadržaje kroz priču, jer je ispričati priču, imitirati stvarni svijet te oživjeti likove najjednostavnije kroz plesni pokret. Na razvoj djece utječe također, i osmišljavanje, uvježbavanje te prezentacija plesnih koreografija. Sastoje se od jednostavnih pokreta koji se ponavljaju, a glazba je odabrana tako da melodija i tekst aludiraju na likove uz koje djeca plešu. Glazba kod djece može izazvati dobro raspoloženje i pozitivne emocije, a akcijski pokreti pomažu u koordinaciji i ritmu. (Lehrmajer, 2019 prema Vlašić, Oreb i Horvatin-Fučkar, 2007)

## 8. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

### 8.1. Cilj istraživanja

Predmet ovog istraživanja je povezanost glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture u nastavi. U cijelom diplomskom radu provlači se tema korelacije glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture. Cilj ovog rada bio je istražiti povezuju li učitelji glazbenu i tjelesnu i zdravstvenu kulturu i ako povezuju, koliko često to rade. Povezivanje obuhvaća više sastavnica pri čemu se podrazumijeva sljedeće: koliko često se provodi korelacija, elementi korelacije u uvodnom dijelu sata, elementi korelacije u glavnom dijelu sata, elementi korelacije u završnom dijelu sata, u kojem razredu provode korelaciju, drže li se striktno plana i programa vezanog za korelaciju te ostvaruju li je kroz plesne strukture narodnog plesa i napjeva. Hipoteza ovog istraživanja glasi: većina učitelja provodi korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture u nastavi.

### 8.2. Uzorak istraživanja

U istraživanju je sudjelovalo 50 učiteljica razredne nastave tj. samo osobe ženskog spola, svih razrednih odjela (od 1. do 4. razreda) različitih godina radnog iskustva i iz različitih županija Republike Hrvatske.

### 8.3. Instrumenti istraživanja

Istraživanje je provedeno pomoću anonimnog „online“ upitnika napravljenog putem Google obrasca pod nazivom *Ljestvica povezanosti glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture u nastavi*. Upitnik sadrži 16 pitanja od kojih se šest pitanja odnose na opće podatke o ispitaniku, a to su: spol, dob, godine staža, županija iz koje dolaze, razredno odjeljenje u kojem trenutno predaju te škola u kojoj rade (centralna ili područna). Na ostalih deset pitanja ponuđeni su odgovori gdje su ispitanici trebali odabrati samo jedan odgovor. Ponuđeni odgovori bili su napravljeni pomoću Likertove ljestvice. Likertova ljestvica je najčešće primjenjivana vrsta ljestvice za mjerenje stavova. Ljestvica se sastoji od tvrdnji koje izražavaju pozitivne i negativne stavove gdje su pridruženi brojevi.

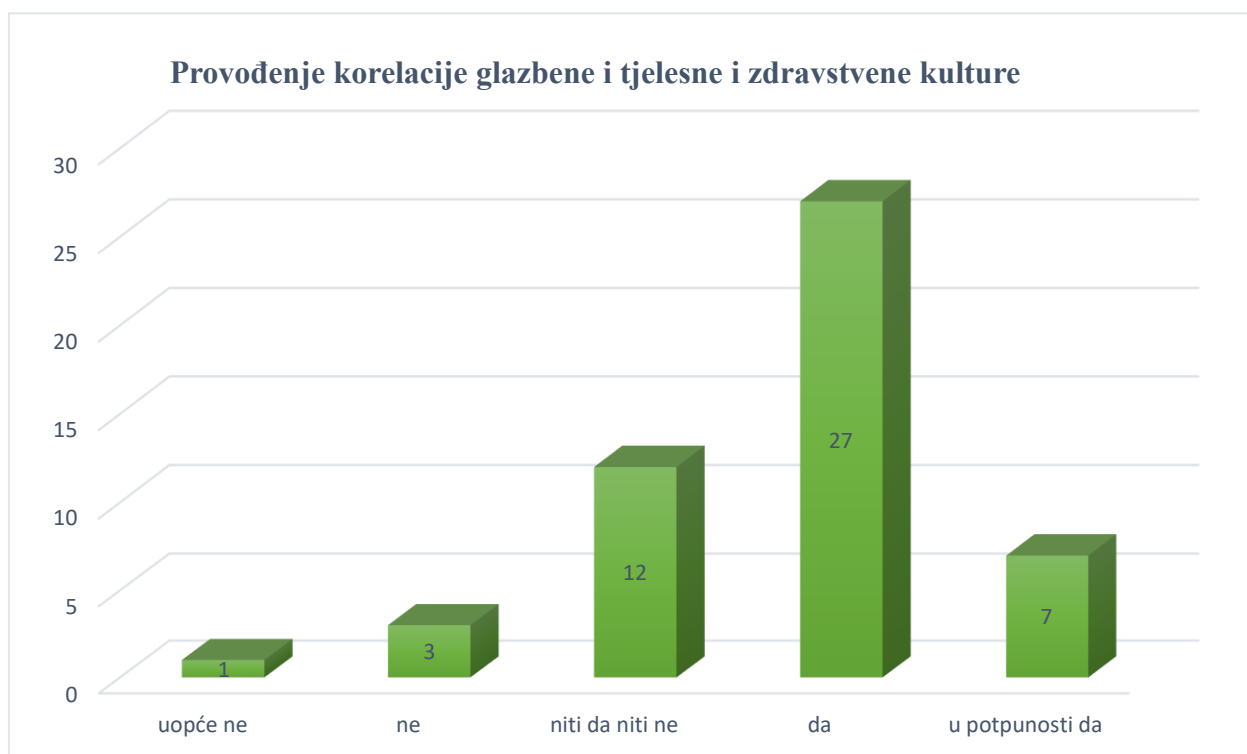
### 8.4. Postupak istraživanja

Upitnik je poslan učiteljima iz raznih dijelova Hrvatske koja je prosljeđena ostalim učiteljima tih škola.

## 8.5. Rezultati istraživanja i rasprava

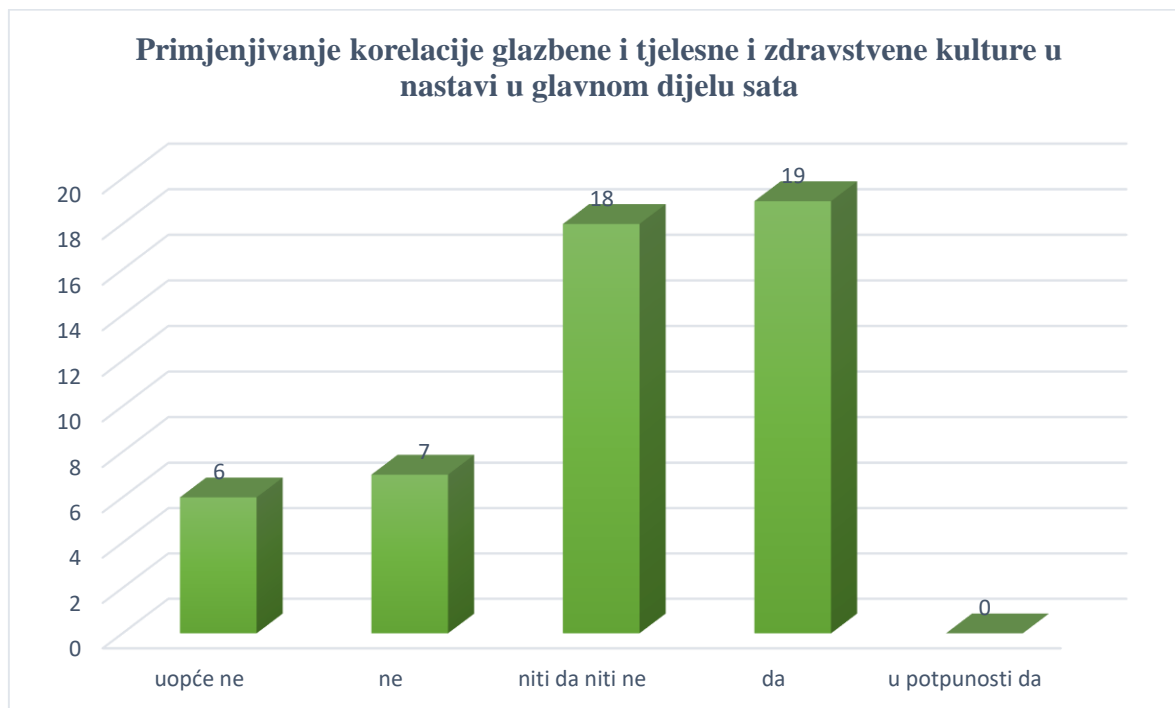
Od svih pitanja u anketnom upitniku, šest pitanja su opći podaci ispitanika. Svih 50 ispitanika je ženskog spola, u razmaku od 25 do 65 godina. Na pitanje o godinama staža, 54% ispitanika su odgovorili da imaju više od 15 godina staža, 36% od 5 do 15 godina te 10% od 10 do 15 godina. Županije u kojima ispitanici rade: 54% Šibensko-kninska, 22% Ličko-senjska, 10% Splitsko-dalmatinska, 12% Koprivničko-križevačka, 2% Virovitičko-podravska. 72% ispitanika rade u centralnoj, dok 28% ispitanika rade u područnoj školi. Najviše ispitanika, 34% predaje prvom razredu, 26% drugom, 24% četvrtom, a 16% trećem razredu.

Prvo pitanje sa Likertove ljestvice odnosilo se na općenito *provođenje korelacije glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture u nastavi*.



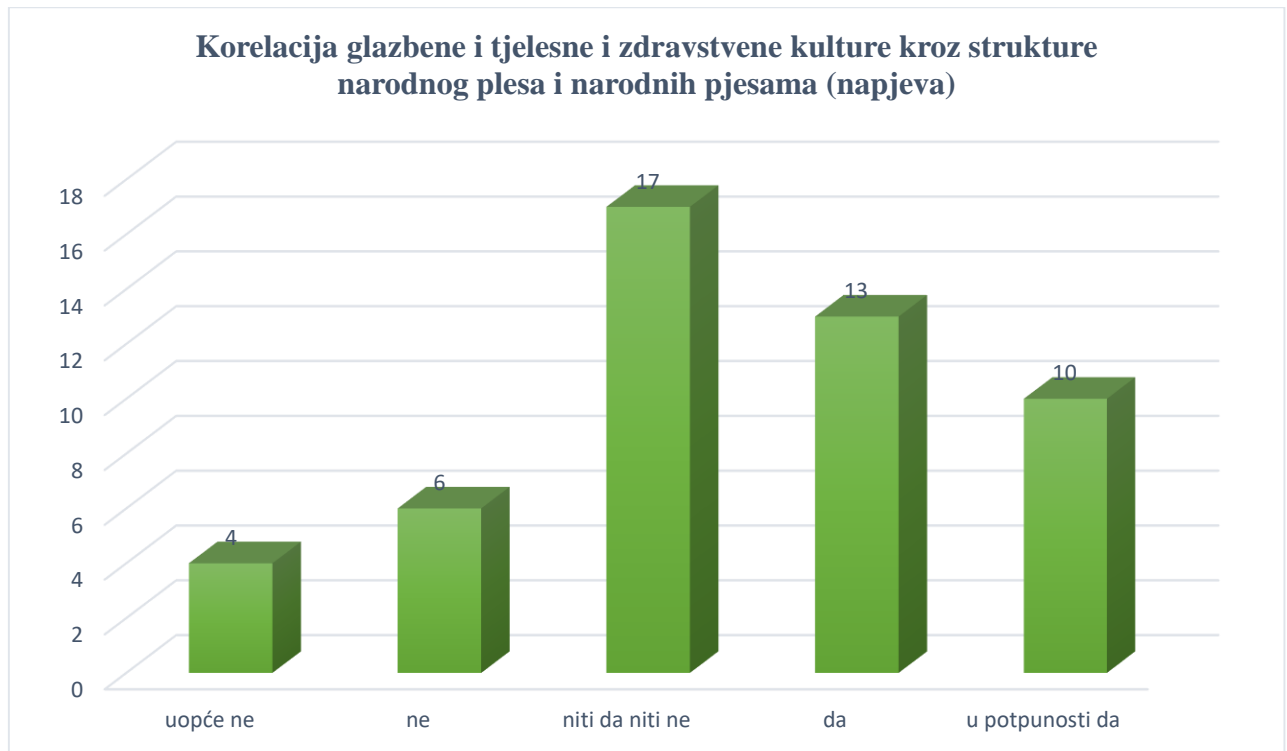
Po ovome možemo vidjeti da je 27 ispitanika, točnije 54% njih odgovorilo da provode korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture. Odmah iza toga, 24% ispitanika niti provode niti ne provode korelaciju. 14% učitelja se u potpunosti slaže s ovom tvrdnjom, a najmanji dio postotaka odlazi na odgovor ne (6%) i uopće ne (2%).

Sljedeće pitanje koje sam odabrala za izdvojiti je: *Elemente glazbene kulture primjenjujem u glavnom dijelu sata tjelesne i zdravstvene kulture obrađujući i usavršavajući elemente kretanja i elemente ritma.*



Učitelji su vrlo pozitivno odgovorili na ovo pitanje. Najviše postotaka (38%) ima odgovor da pa možemo zaključiti da većina ispitanika korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture provodi u glavnom dijelu sata. 22%, odnosno 18 ispitanika odgovorilo je srednjim odgovorom, a po 14% i 12% su odgovori koji se tiču negativnih odgovora, tj. da njih 13 ispitanika ne provode korelaciju u glavnom dijelu sata. Što se tiče pitanja korelacije u uvodnom dijelu sata, tu su ispitanici odgovorili sljedećim redoslijedom: 28 (56%) ih je bilo za da, 11 (22%) je bilo niti da niti ne, njih 5 (10%) je u potpunosti da, a po 6% dijele odgovori uopće ne i ne. Završni dio sata ima najpozitivnije odgovore pa možemo zaključiti da učitelji provode korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture najviše tada, pomoću raznih igara. 20 (40%) je kao i u prošla dva dijela sata najviše za da, 14 (28%) njih je za niti da niti ne, a njih 13 (26%) je za u potpunosti da. Njih 3 (6%) uopće ne provodi korelaciju u završnom dijelu sata, dok odgovora za ne nema uopće. Tako možemo usporediti da kroz sva tri dijela sata većina učitelja primjenjuje korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture, dok u glavnom i završnom dijelu za odgovor u potpunosti da imamo veća odstupanja.

Na pitanje ostvaruju li korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture kroz plesne strukture narodnog plesa i narodnih napjeva kraja iz kojeg dolaze odgovori su bili podijeljeni.



34% učitelja korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture djelomično obrađuje uz pomoć narodnih plesova i narodnih napjeva odnosno pjesama. Tu možemo pretpostaviti da se služe i modernom te suvremenom glazbom i plesovima. 26% učitelja obrađuje, a 20% u potpunosti obrađuje korelaciju kroz strukture narodnog plesa i pjesama. 20% učitelja ne održava i uopće ne održava korelaciju kroz strukture pa možemo zaključiti da nisu zainteresirani za takav način rada. Smatram da je bitno uključivati napjeve svoga kraja, jer se trebaju štovati i cijeniti, što ne znači da se zanemaruju djela suvremenog i modernog doba. Mislim da se kao i u svemu može naći ta granica.





Kada je u pitanju korelacija koja je praćena propisanim planom i programom za određeni razred, tada je najveći broj učitelja (38%) na zlatnoj sredini, što bi značilo da se nekad drže propisanog plana i programa, a nekad ne. Zatim, 34% njih provode, a 16% ih se u potpunosti drže plana i programa. 10% učitelja ne provodi korelaciju kroz plan i program, a 2% odnosno jedan od njih uopće se ne drži propisanog plana i programa kada je u pitanju korelacija glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture. Na pitanje u kojim razredima provode korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture, od ukupnog broja ispitanika za svaki razred bilo je najviše odgovora pod „da“, što bi značilo da se učitelji trude i povezuju glazbenu i tjelesnu i zdravstvenu kulturu u svim razredima osnovne škole.

Ovom anketom htjela sam dobiti uvid primjenjuju li učitelji i koliko često primjenjuju korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture u nastavi. Smatram da je jako bitno primjenjivati korelaciju u svim nastavnim predmetima. U glazbenoj i tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi se može postići puno, od razvoja motorike, kreativnosti do unapređenja darovitih učenika. Većina ispitanika je pozitivno odgovorila na zadana pitanja te je utvrđeno da se bave korelacijom i primjenjuju je na glazbenoj i tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.

## 9. PRIPREMA ZA ŠKOLU „KORELACIJA U NASTAVI GLAZBENE I TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE“

Sljedeća ideja vezana uz diplomski rad bila je da na praktičnom primjeru provedem temu svoga diplomskog rada tako što sam napisala pripremu te održala sat tjelesne i zdravstvene kulture s korelacijom glazbene kulture u 4. razredu osnovne škole. Prije izvedbe školskog sata zatražila sam i dobila pismenu dozvolu ravnatelja, te roditelja sve djece koja su sudjelovala na satu. Također sam dobila dozvolu za objavljivanje fotografija u svome diplomskom radu. Izvedba školskog sata provedena je u skladu s odredbama Etičkog kodeksa istraživanja s djecom.<sup>1</sup>

Nastavni predmet:	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA		
Razred:	4. RAZRED	Datum:	14. 6. 2023.

### 9.1. Prijedlog pisane pripreme

Udžbenička jedinica:	<b>Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa</b> <b>Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (K)</b> <b>Dodavanje i hvatanje lopte objema rukama u mjestu i kretanju (K)</b> <b>Štafetna igra s pomagalima</b>
Domena/koncept:	D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja
Ishod:	OŠ TZK D.2.2. Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja u zatvorenim sportskim vježbalištima. OŠ TZK D.2.4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost. OŠ TZK A.4.1. Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija. OŠ TZ B.4.2. Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. OŠ TZK D.4.2. Izvodi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje. OŠ TZK C.4.1. Prati osobna motorička postignuća i njihovo unaprjeđenje.
Razrada ishoda:	Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti u zatvorenim sportskim vježbalištima.

<sup>1</sup> Etički kodeks istraživanja s djecom: [ETIČKI KODEKS \(gov.hr\)](#)

		Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje. Ustrajnošću postiže ciljeve. Prati i uspoređuje osobna postignuća. Koristi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela, vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova u parovima.
Međupredmetna tema:		odr A.1.1. – Razvija komunikativnost i suradništvo. zdr B.1.1.A – Razlikuje primjereno od neprimjerenog ponašanja.
Međupredmetna povezanost:		Glazbena kultura: ritam, tempo, melodija
Vrednovanje	Vrednovanje za učenje:	Učitelj procjenjuje individualni napredak svakog učenika tijekom školske godine.
	Vrednovanje kao učenje:	Učenik samostalno procjenjuje osobni napredak tijekom školske godine.

Metode učenje i poučavanja:	Usmeno izlaganje, metoda demonstracije, standardno ponavljajuće vježbanje, sintetička metoda
Metodičko organizacijski oblici rada	Frontalni Individualni Paralelno odjeljski
Nastavna sredstva i pomagala:	Mobitel i zvučnik (glazba), lopte, čunjevi, gitara
Mjesto izvođenja:	školska sportska dvorana
Literatura:	Findak, V.- Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, priručnik za nastavnike Tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb, 1999. Živčić Marković, S. , Breslauer N. - Opis nastavnih tema i kriteriji ocjenjivanja – TZK u razrednoj nastavi Požgaj, J. (1988), Metodika nastave glazbene kulture u osnovnoj školi. Zagreb: Školska knjiga. Riman, M. (2008), Dijete pjeva. Rijeka, Učiteljski fakultet u Rijeci.

Prilagodbe za učenike s teškoćama: (učitelj prilagođava prema liječničkim naptcima)	
Aktivnosti za rad s darovitim učenicima:	Za učenika koji vodi kolonu u zadacima <b>Štetne igre s pomagalima</b> učiteljica/učitelj bira učenika viših motoričkih sposobnost.

Tijek nastavnog sata:	Razrada aktivnosti	Trajanje
	<b>1. Uvodni dio</b> TRČANJE UZ GLAZBU	3 – 5 min

	<b>2. Pripremni dio</b> OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ SPRAVA UZ GLAZBENU PRATNJU	7 - 10 min
	<b>3. Glavni „A“ dio</b> KOMBINIRANO KRETANJE VOĐENJE LOPTE S PROMJENOM SMJERA KRETANJA (K) DODAVANJE I HVATANJE LOPTE OBJEMA RUKAMA U MJESTU I KRETANJU (K)	12 – 15 min
	<b>4. Glavni „B“ dio</b> ŠTAFETNA IGRA	12 – 15 min
	<b>5. Završni dio</b> ELEMENTARNA IGRA „GLAZBENA STOLICA“	3 – 5 min

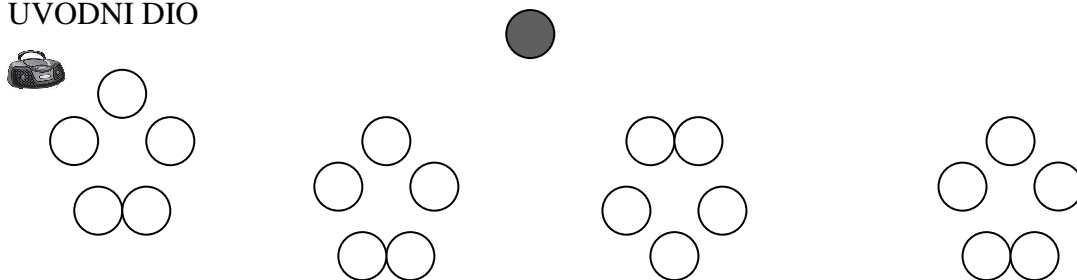
	Aktivnosti učitelja:	Aktivnosti učenika:
Nastavne aktivnosti:	Učenike podijeli u skupine od po pet učenika. Objašnjava zadatak i demonstrira. Pušta i zaustavlja glazbu.	<b>TRČANJE UZ GLAZBU</b> Učenici su podijeljeni u skupine u kojima je po pet učenika, koje na dogovoreni znak počnu hodati umjerenim tempom opisujući male kružnice. Nakon što učitelj pusti glazbu, slobodno se razidu po prostoru i svaki trči u željenom smjeru. Čim glazba prestane, ponovno se okupljaju u skupine i prelaze u hodanje opisujući male kružnice.
	Učitelj demonstrira svaku vježbu uz usmeno objašnjenje.  Tijekom izvođenja vježbe po potrebi korigira pogrešno izvođenje vježbe.  Objašnjava važnost redovitog vježbanja za rast i razvoj.	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ SPRAVA UZ GLAZBENU PRATNJU</b> <b>KOMPLEKSNA VJEŽBA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stav spojeni, jednom rukom predručiti, drugom zaručiti. Zamahom mijenjati položaj ruku kroz počučanj u zadanom ritmu. (Izmjenični zamasi rukama u zibu)</li> </ul> <b>VJEŽBA VRATA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stav spojeni, priručiti. Okretati glavu udesno i ulijevo. (Odakle dolazi zvuk)</li> <li>• Stav spojeni, priručiti. U zadanom ritmu izvoditi pokrete glavom desno-lijevo. (Pokretanje glave u ritmu)</li> </ul> <b>VJEŽBA RAMENOG POJASA I RUKU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stav raskoračni, predručiti. Opruženim rukama zamahnuti naprijed-natrag i u zadanom ritmu pljeskati ispred tijela. (Pljeskanje u ritmu)</li> <li>• Stav spojeni, priručiti. U zadanom ritmu podizati i spuštati naizmjenično lijevo i desno rame. (Podizanje ramena u ritmu)</li> </ul> <b>VJEŽBA TRUPA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• U turskom sjedu, priručiti. Otklon trupa ulijevo, pa udesno. (Okretanje za zvukom)</li> <li>• Ležeći položaj na leđima, uzdručiti. Podizati ruke s tla i izvoditi pokrete kao pri sviranju</li> </ul>

	<p>gitare.</p> <p><b>VJEŽBE ZDJELIČNOG POJASA I NOGU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upor čučeci, jedna noga opružena iza tijela. Izmjeničnim poskocima mijenjati položaj nogu. (Izmjenično poskakivanje)</li> <li>• Stav spojeni, priručiti. Izvoditi sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanom ritmu. (Poskakivanje u ritmu)</li> </ul>
<p>Učenike upućuje da stanu u slobodnu formaciju. Demonstrira i objašnjava zadatak. Na početku izvodi zadatak zajedno s učenicima. Prati rad i daje dodatne upute.</p> <p>Zadaje drugi zadatak.</p> <p>Učenici su podijeljeni u kolone. Učitelj pokazuje što trebaju raditi. Određuje tempo glazbe te prati reagiraju li učenici pravilno u tempu.</p> <p>Slijedi treći zadatak.</p> <p>Podijeli učenike u dvije kolone. Odabire jednog učenika i s njim demonstrira zadatak. Učitelj određuje dinamiku glazbe, prati tijekom događaja te ako nešto nije jasno daje dodatne upute.</p>	<p><b>GLAVNI „A“ DIO SATA (15 min)</b> <b>KOMBINIRANO KRETANJE</b></p> <p><b>Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa</b></p> <p>1. Učitelj demonstrira sljedeću vježbu. Učenici su raspoređeni slobodnom formacijom i trče po dvorani. Na puštanje pjesme „We will rock you“ učenici izvode pokrete koje im je učitelj na početku objasnio (dva puta udarac noge od pod te jednom pljesak) te to izvode sve dok glazba ne prestane svirati. Kada glazba prestane učenici opet slobodno trče po prostoru za vježbanje.</p> <p><b>VOĐENJE LOPTE S PROMJENOM SMJERA KRETANJA (K)</b></p> <p>2. Vođenje lopte između stalaka - Učenike raspoređujemo u dvije kolone. Vode loptu jednom rukom između stalaka slušajući glazbu. Promjenom tempa glazbe mijenjaju smjer kretanja (brzo → naprijed, sporo → natrag) tako da je tijelo učenika uvijek između lopte i staka.</p> <p><b>DODAVANJE I HVATANJE LOPTE OBJEMA RUKAMA U MJESTU I KRETANJU (K)</b></p> <p>3. Učenici se nalaze u dvije kolone okrenuti licem jedan prema drugome. Dodaju i hvataju loptu slušajući glazbu. Tiši dio skladbe učenici dodaju i hvataju loptu u mjestu. Glasniji dio skladbe učenici dodaju i hvataju loptu u kretanju.</p>
<p>Učenike podijeli u dvije kolone. Objašnjava i demonstrira zadatak. Prati rad i daje dodatne upute. Kolona koja prva izvrši zadatak je pobjednik.</p>	<p><b>GLAVNI „B“ DIO SATA (10 min)</b> <b>ŠTAFETA VOĐENJA LOPTE RUKOM OKO ČUNJA</b></p> <p>Učitelj učenike dijeli u dvije kolone. Na njegov znak prvi učenici vode loptu trčeći do čunja, okruže oko njega te se vraćaju nazad i daju loptu sljedećem učeniku. Zadatak se nastavlja dok loptu ponovno ne uhvati prvi učenik, koji je podiže uvis.</p>
<p>Dijeli učenike na dvije skupine. Sudjeluje s njima u igri. Na kraju igre proglašava pobjednika, a ako ostane</p>	<p><b>ZAVRŠNI DIO SATA (5 min)</b> <b>ELEMENTARNA IGRA „GLAZBENA STOLICA“</b></p> <p>Učitelj podijeli učenike u dvije skupine na pola. Jedna</p>

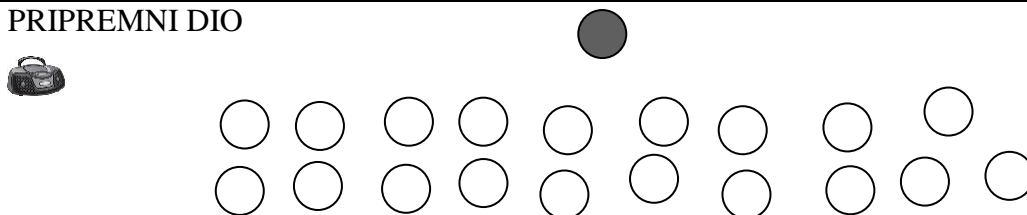
<p>vremena do kraja sata napravi zamjenu grupa. Grupa koja je pjevala s njim sada igra, a grupa koja je već odigrala pjeva.</p>	<p>skupina pjeva s učiteljem dok on svira na gitari poznatu melodiju 4. razreda glazbene kulture „Ura“, dok drugi dio učenika igra zadani zadatak. Učenici se u krugu šecu oko stolica. Stolica je za jednu manje nego što je broj sudionika u igri. Kada učitelj zaustavi sviranje, djeca sjedaju na stolice. Dijete koje ostane bez stolice i ostane stajati izlazi iz igre. Igra završava onda kada ostane jedan učenik s jednom stolicom.</p>
---	---

### PLAN DVORANE – IGRALIŠTA

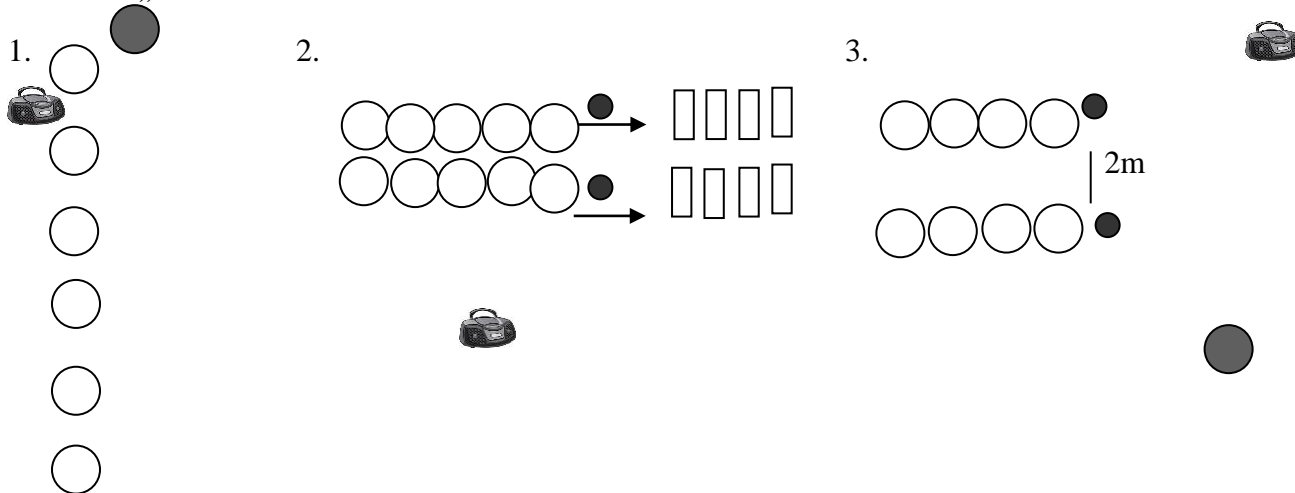
#### UVODNI DIO



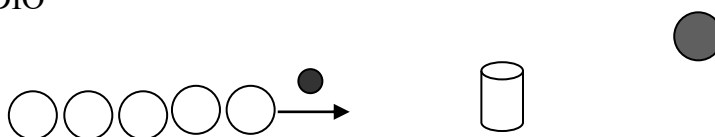
#### PRIPREMNI DIO

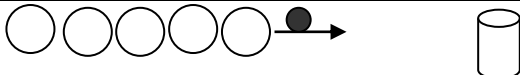

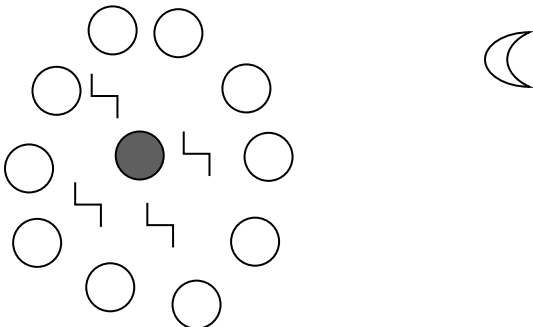










#### GLAVNI „A“ DIO



#### GLAVNI „B“ DIO



						
						
<b>ZAVRŠNI DIO</b>						
						
<b>LEGENDA</b>						
 Učitelj	 Učenik	 lopta	 gitara	 glazba	 stalak	 čunj
			 stolica			

## 9.2. Analiza sata

Moja ideja je bila da sve ovo što sam istražila o korelaciji glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture i odrađenu anketu provedem u praksu, odnosno da održim sat na temu mog diplomskog rada. Sat tjelesne i zdravstvene kulture održala sam 14. 6. 2023. četvrti školski sat u četvrtom razredu. Predstavila sam se djeci i rekla da ćemo danas imati sat tjelesne i zdravstvene kulture u povezanosti (korelaciji) s glazbenom kulturom. Na početku im i nije bilo jasno što govorim i kako će to uopće izgledati, ali kada smo krenuli vidjela sam osmijehe na njihovim licima. Sat smo započeli razgibavanjem koje je pratila glazba koju sam puštala preko mobitela spojenog na zvučnik. Bili su podijeljeni u dvije grupe i dobili zadatak koji trebaju odraditi tako da su uz uobičajeno razgibavanje morali pratiti kada glazba svira i kada stane te sukladno tome odraditi zadatak. Nakon toga je slijedila tjelovježba koju smo također izvodili uz glazbu.



*Slika 1. Prva formacija*



*Slika 2. Druga formacija*





*Slika 3. Slobodno trčanje*



*Slika 4. Razgibavanje*

Glavni „A“ dio sata imao je tri zadatka. U prvom zadatku pokazala sam učenicima pokrete vezane uz pjesmu „We will rock you“ koje su usvojili. Ovaj zadatak odnosio se na motoriku i ritam glazbe gdje su učenici na znak glazbe trebali stati u vrstu i izvoditi te pokrete. U početku je bilo malo nepravilnosti te sam onima kojima je slabije išlo posebno pokazala pokrete. Vježbali smo sve dok nisu zvučali kao jedno.



*Slika 5. Vježba "We will rock you"*

Nakon toga imali smo zadatak gdje su učenici morali voditi loptu kroz čunjeve, također uz glazbu. Vodili su loptu jednom rukom, a promjenom tempa glazbe mijenjali su smjer kretanja. Što se tiče ovog dijela, učenici su vrlo dobro odradili zadatak. Cilj ove vježbe bio je da kroz vježbu motorike slušaju pažljivo te uoče promjenu tempa. Učenici su bili zadovoljni zadatakom, a tako i ja.



*Slika 6. Vježba tempa i motorike*

Treća vježba glavnog dijela sata je bila vježba motorike i dinamike. Ovaj zadatak također je prošao uspješno, gdje su učenici dodavali jednu drugome loptu u mjestu i trčeci ovisno o dinamici pjesme. Jako sam zadovoljna rezultatima pogotovo jer je u razredu učenik sa smanjenim intelektualnim mogućnostima, koji je sve zadatke odradio jako dobro. Na njegovom licu vidjeli su se sreća i uzbuđenost zbog novih zadataka, a to me posebno razveselilo. U glavnom „B“ dijelu sata odradili su štafetu, koja je također bila praćena glazbom, gdje smo proglasili pobjedničku grupu.



*Slika 7. Vježba dinamike i motorike*



*Slika 8. Štafeta*

U završnom dijelu sata igrali smo igru „Glazbena stolica“. Kako su već prije bili podijeljeni u dvije grupe zbog prethodnih zadataka, grupa koja je izgubila u štafeti igrala je igru, a pobjednička grupa je pjevala sa mnom dok sam svirala gitaru. Na kraju svega, drago mi je što sam odradila sat na ovu temu da dokažem da se uz malo truda postižu veliki rezultati te da ništa nije neizvedivo. Isto tako, drago mi je što sam uz istraživanje i anketiranje ovu temu provukla kroz praksu. Smatram da je korelacija jako bitna i da bi se trebala provoditi što češće kroz sve predmete jer mislim da daje djeci veći poticaj zainteresiranosti i volje za učenjem i pamćenjem.



*Slika 9. Završni dio sata igra „Glazbena stolica“*

## 10. ZAKLJUČAK

Cilj ovog rada bio je teorijski približiti korelaciju općenito, pa onda korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture te istražiti provodi li se korelacija glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi nižih razreda. Istraživanjem koje je provedeno potvrdila se i hipoteza da učitelji/ce primjenjuju korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture i to u svim dijelovima nastavnog sata.

Ova tema me na prvu zainteresirala isključivo radi glazbe. S glazbom sam povezana cijeli svoj život te smatram da se s njom mogu napraviti jako velike stvari. Već od osnovne škole, viših razreda počela sam shvaćati da se vrijednost glazbene, a i tjelesne i zdravstvene kulture ne gleda isto kao i ostali predmeti. Za većinu su to bili odgojni predmeti koji „služe“ za podignuti ocjene, a to bih znala čuti i od pojedinih profesora. Uvijek sam smatrala glazbu sredstvom izražavanja osjećaja i emocija kakve god one bile. S druge strane, pokret ili ples kao dio tjelesne i zdravstvene kulture, oduvijek me jako privlačio te se cijeli život bavim plesom, tako da sam u diplomskom radu dobila spoj moje dvije velike ljubavi, ljubav prema plesu te ljubav prema glazbi. Tema me jako privukla zbog toga što me zanimala korelacija kao ona sama te kako i na koje načine se možemo „igrati“ u povezanosti glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture.

Kao primjer tjelesne i zdravstvene kulture kroz povijest uzimala sam najčešće pokret te sam kroz istraživanje shvatila da se korelacija glazbe i pokreta događa od davnina, odnosno da sve kreće iz prirode. Ptice su pravi primjer glazbe iz prirode, a i plesa koji su međusobno povezivali. U početku su afrička plemena izvodila plesne pokrete na temelju zvukova iz prirode (šum vjetra, kiša..), a kasnije su sami izrađivali instrumente.

Pokretom i glazbom čovjek nam nekada može prenijeti više emocija i osjećaja, nego poezija ili proza. Pojedininim ljudima lakše se izraziti kroz pokret i glazbu, što je u redu, pa smatram da bi se isto tako trebalo poticati djecu da se izražavaju na koji god način žele i znaju. Korelacija se može vršiti u svim predmetima, ali neki prirodan spoj korelacije, moglo bi se reći je spoj glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture.

Kroz obrazovanje je jako bitno poticati kreativnost, stvaralaštvo, kritičku svijest i sam identitet te inovativnost, a to se sve može postići korelacijom. Obavila sam istraživanje kroz anketni upitnik, koji je dokazao postavljenu hipotezu da većina učitelja provodi korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture u nastavi.

Tema se pokazala jako zanimljivom i korisnom te sam imala priliku isprobati to sve o čemu sam pisala i istraživala direktno u nastavi. Oduševila sam se koliko je bilo zanimljivo i koliko su učenici prihvatili korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture.



## 11. LITERATURA

### Literatura

1. Byrne, D. (2014). *Sve o glazbi*. Zagreb: Planetarija
2. Enciklopedija tjelesne kulture 2.dio; P-Ž (1977). Zagreb: Jugoslavenski leksikografski zavod
3. Findak, V (1982). *Tjelesni odgoj u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga
4. Ivanković, A. (1988). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga
5. Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske
6. Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola
7. Šalaj, S. (2018). *Motorička znanja djece*. Zagreb: Kineziološki fakultet

### Mrežni izvori

1. Belošević, I. (2019). Mogućnost korelacije predmeta Glazbena kultura s ostalim predmetima u primarnom odgoju i obrazovanju. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu. <https://repozitorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A1179/datastream/PDF/view>(preuzeto 3. 4. 2023.)
2. Braković, G. (2015). Korelacija glazbe, pokreta i plesa. Diplomski rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu%3A90/datastream/PDF/view>(preuzeto 15. 4. 2023.)
3. Brković, M. (2020). Mogućnost međupredmetnog povezivanja nastave glazbene umjetnosti. Završni rad. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. <https://repozitorij.aukos.unios.hr/islandora/object/aukos%3A608/datastream/PDF/view> (preuzeto 29. 2. 2023.)
4. Burcar, Ž., Burcar, L. (2017). Ples i plesne kompetencije u životu čovjeka. Zbornik radova 27. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske / Findak, Vladimir (ur.). Poreč: Hrvatski kineziološki savez (HKS), 2017. str. 398-40 <https://www.bib.irb.hr/947344>(preuzeto 28. 3. 2023.)
5. Enciklopedija, Leksikografski zavod Miroslav Krleža <https://www.enciklopedija.hr/glazba> (preuzeto 29. 2. 2023.)
6. Enciklopedija, Leksikografski zavod Miroslav Krleža <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704> (preuzeto 15. 3. 2023.)
7. Etički kodeks istraživanja s djecom [ETIČKI.KODEKS.gov.hr](http://ETIČKI.KODEKS.gov.hr) (preuzeto 3. 4. 2023.)
8. Lehrmajer, A. (2019). Ples u nastavi glazbene kulture. Diplomski rad. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. <https://core.ac.uk/download/pdf/228328382.pdf> (preuzeto 29. 3. 2023.)
9. Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Odluka o donošenju kurikuluma za nastavni predmet Glazbene kulture za osnovne škole i Glazbene umjetnosti za gimnazije u Republici Hrvatskoj. [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019\\_01\\_7\\_151.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_151.html) (preuzeto 15. 3. 2023.)

10. Rojko, P. (2012). Metodika nastave glazbe teorijsko-tematski aspekti. [file:///C:/Users/Nina/Downloads/566005.ROJKO Metodika nastave glazbe. Teorijsko tematski aspekti%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Nina/Downloads/566005.ROJKO%20Metodika%20nastave%20glazbe.%20Teorijsko%20tematski%20aspekti%20(1).pdf) (preuzeto 15. 3. 2023.)
11. Škojo, T. (2020). Induciranje emocija glazbom s osvrtom na ulogu glazbene poduke. *Nova prisutnost: časopis za intelektualna i duhovna pitanja, Vol. XVIII No. 1.* [342897 \(srce.hr\)](https://srce.hr/342897) (preuzeto 4. 4. 2023.)
12. Šulentić Begić J., Špoljarić B. (2011). Glazbene aktivnosti u okviru neglazbenih predmeta u prva tri razreda osnovne škole. *Napredak 152 (3-4)-462.* <https://hrcak.srce.hr/file/123179> (preuzeto 5. 3. 2023.)
13. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkitalji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, Vol.LI No.14.* [PLESNE STRUKTURE DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI \(srce.hr\)](https://srce.hr/PLESNE%20STRUKTURE%20DJECE%20MLAĐE%20ŠKOLSKE%20DOBI) (preuzeto 5. 4. 2023.)
14. Vodopić, I. (2020). Međupredmetno povezivanje glazbene kulture i drugih predmeta u osnovnoj školi. Završni rad. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. <https://repositorij.aukos.unios.hr/islandora/object/aukos%3A518/datastream/PDF/view> (preuzeto 15. 4. 2023.)



## 12. PRILOG

### 12.1. Anketni upitnik

#### Ljestvica povezanosti GLAZBENE I TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U NASTAVI

Uputa: Pred Vama su pitanja koja se odnose na vaše socio-demografske osobine te nastavu glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture. Molimo Vas da na svako pitanje odgovorite iskreno i ono što vam prvo padne na pamet na način da nadopunite ili zaokružite jedan od brojeva, a brojevi znače:

1                      2                      3                      4                      5

Uopće ne            ne            niti da niti ne            da            u potpunosti da

1. Spol M Ž
2. Godine života a) 25 – 30 b) 30 – 40 c) 40 – 50 d) 50 – 65 zaokruži
3. Godine radnog staža a) od 5 do 10 godina b) od 10 do 15 godina c) više od 15 godina
4. Županija u kojoj radite \_\_\_\_\_ nadopuni
5. Škola u kojoj radite a) centralna b) područna
6. U kojem razrednom odjeljenju trenutno predajete? a) 1. razred b) 2. razred c) 3. razred d) 4. razred
7. Provodim korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture?

1                      2                      3                      4                      5

Uopće ne            ne            niti da niti ne            da            u potpunosti da

8. Elemente glazbe primjenjujem u uvodnom dijelu sata tjelesne i zdravstvene kulture u jednostavnim elementima kretanja.

1                      2                      3                      4                      5

Uopće ne            ne            niti da niti ne            da            u potpunosti da

9. Elemente glazbene kulture primjenjujem u glavnom dijelu sata tjelesne i zdravstvene kulture obrađujući i usavršavajući elemente kretanja i elemente ritma.

1                      2                      3                      4                      5

Uopće ne            ne            niti da niti ne            da            u potpunosti da

10. U završnom dijelu sata tjelesne i zdravstvene kulture primjenjujem dječje glazbene igre.

1                      2                      3                      4                      5

Uopće ne            ne            niti da niti ne            da            u potpunosti da

11. Korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture ostvarujem kroz plesne strukture narodnog plesa i narodnih napjeva (pjesama) mog kraja.

1            2            3            4            5  
Uopće ne    ne        niti da niti ne    da        u potpunosti da

12. Ritmičke i plesne strukture tjelesne i zdravstvene kulture propisane planom i programom za određeni razred provodim isključivo u skladu s planom i programom glazbene kulture za taj razred.

1            2            3            4            5  
Uopće ne    ne        niti da niti ne    da        u potpunosti da

13. Korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture primjenjujem u 1. razredu.

1            2            3            4            5  
Uopće ne    ne        niti da niti ne    da        u potpunosti da

14. Korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture primjenjujem u 2. razredu.

1            2            3            4            5  
Uopće ne    ne        niti da niti ne    da        u potpunosti da

15. Korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture primjenjujem u 3. razredu.

1            2            3            4            5  
Uopće ne    ne        niti da niti ne    da        u potpunosti da

16. Korelaciju glazbene i tjelesne i zdravstvene kulture primjenjujem u 4. razredu.

1            2            3            4            5  
Uopće ne    ne        niti da niti ne    da        u potpunosti da

