

Mažoret ples kao izvannastavna aktivnost u primarnom obrazovanju

Bobić, Izabela

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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:162:131506>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-22**



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru

Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja

Sveučilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij

Učiteljski studij

Izabela Bobić

**Mažoret ples kao izvannastavna aktivnost u
primarnom obrazovanju**

Diplomski rad

Zadar, 2024.

Sveučilište u Zadru

Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja - Odsjek za razrednu nastavu
Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

Mažoret ples kao izvannastavna aktivnost u primarnom obrazovanju

Diplomski rad

Student/ica:

Izabela Bobić

Mentor/ica:

doc. dr. sc. Donata Vidaković Samaržija

Zadar, 2024.



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Izabela Bobić**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Mažoret ples kao izvannastavna aktivnost u primarnom obrazovanju** 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.

Zadar, 24. siječnja 2024.

SAŽETAK

Ples je ono što nas čini društvenim bićem, čime postajemo kreativniji, lakše izražavamo emocije te možemo komunicirati putem pokreta. Osim toga, ples krije mnoge pozitivne strane. Ples pozitivno utječe na djetetove motoričke, psihološke, funkcionalne i morfološke sposobnosti. Osim što ples pozitivno utječe na djetetovo zdravlje i razvoj, također utječe na socijalni dio života. U današnje vrijeme brojimo razne plesne izvannastavne i izvanškolske aktivnosti kao što su balet, folklor, hip hop, suvremeni ples i slično. Među mnogobrojnim vrstama plesova negdje u 18. stoljeću pojavila se nova plesna vrsta koja se danas naziva mažoret ples. Mažoret ples razlikujemo od ostalih plesova po tome što se u plesu koristimo mažoret štapom te njim tehniciramo kroz čitavu koreografiju. Mažoret ples ima najveći utjecaj na razvoj koordinacije, brzine i snage kod djece te utječe na pravilno držanje tijela. S obzirom da je mažoret ples natjecateljska disciplina, kod djece se javlja želja za napretkom, jača se natjecateljski duh te se potiče timski rad i empatija. Učitelj kao voditelj bilo koje izvannastavne aktivnosti, u ovom slučaju plesne, treba dobro poznavati područje koje poučava. Važno je da učitelj/voditelj izvannastavne plesne aktivnosti dobro razradi plan i program aktivnosti za cijelu godinu, stalno usavršava svoje tehnike i kvalitetno poučava učenike novim vještinama. Poželjno je da se djeca od malih nogu započnu baviti nekom izvannastavnom aktivnošću po svom izboru kako bi ostvarila svoj potencijal, razvijala kreativnost i napredovala u onome što ih čini sretnima.

Ključne riječi: mažoret ples, kreativnost, izvannastavna aktivnost, pozitivni utjecaji, razvoj

Majorette dance as an Extracurricular Activity in Primary Education

ABSTRACT

Dance is what makes us social beings, by which we become more creative, express emotions more easily and communicate through movement. Besides that, dance hides many positive sides. Dancing positively affects child's motor, psychological, functional, and morphological abilities. Not only the dance positively affects child's health and development, but it also affects the social part of life. Nowadays, we count various dance extracurricular activities such as ballet, folklore, hip hop, modern dance and likewise. Among numerous types of dances, in the 18th century appeared a new one, which is nowadays called the majorette dance. The usage of the majorette baton, by which we perform technique throughout the entire choreography, distinguishes the majorette dance from other dances. Majorette dance has the greatest impact on the development of coordination, speed and strength among children and it also influences proper body posture. Since the majorette dance is a competitive discipline, children develop a desire for improvement, as well as competitive spirit, teamwork, and empathy. Teacher, as the leader of any extracurricular activity, in this case dance activity, should have a great knowledge of the area he teaches. It is important that the teacher/leader of the extracurricular dance activity elaborates the whole year's plan and program, constantly improves his techniques, and effectively teaches students new skills. From a young age, it is desirable for children to involve themselves in some kind of extracurricular activity of their own choice to reach their full potential, develop creativity and make a progress in what makes them happy.

Key words: majorette dance, creativity, extracurricular activity, positive effects, development

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. MAŽORET PLES	2
2.1. RAZVOJ MAŽORET PLESA KROZ POVIJEST	4
2.1.1. ŠVICARSKI BACAČI ZASTAVA KAO PRETEČE MAŽORETKINJA	4
2.1.2. MAŽORETKINJE KAO ZAMJENA ZA TAMBUR MAJORU	5
2.1.3. AMERIČKA TEORIJA NASTANKA MAŽORETKINJA	6
2.1.4. MAŽORETKINJE U 20. STOLJEĆU	6
2.2. POVIJESNI RAZVOJ NASTANKA MAŽORET PLESA U HRVATSKOJ	7
2.2.1. HRVATSKI MAŽORET SAVEZ (HMS)	8
2.2.2. EUROPSKA MAŽORET ASOCIJACIJA (EMA)	8
2.3. SASTAVNICE MAŽORET PLESA	9
2.3.1. UMJETNIČKI DOJAM	9
2.3.2. TEHNIČKI DOJAM	9
2.3.3. TEHNICIRANJE SA ŠTAPOM	10
2.3.4. OPĆI DOJAM	11
2.4. TRENINZI MAŽORET PLESA	12
3. METODIČKI POSTUPCI POUČAVANJA ELEMENATA MAŽORET PLESA ZA DJECU MLAĐE ŠKOLSKE DOBI	13
4. PLESNI KORACI I STRUKTURE KORAKA KARAKTERISTIČNE ZA MAŽORET PLES	21
5. IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI	23
5.1. PODJELA IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI	24
5.2. ULOGA, CILJEVI I ZADAĆE IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI U PRIMARNOM OBRAZOVANJU	25

5.3. IZVANNASTAVNE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI	27
5.3.1. LOCIRANE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI	27
5.3.2. DISLOCIRANE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI	28
5.3.3. MEĐUPREDMETNE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI	28
5.4. PLAN I PROGRAM IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI U ŠKOLI	30
6. UTJECAJ PLESA NA RAZVOJ ANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA UČENIKA MLAĐE ŠKOLSKE DOBI	32
6.1. OBILJEŽJA MORFOLOŠKOG RAZVOJA	32
6.2. OBILJEŽJA MOTORIČKOG RAZVOJA	33
6.2.1. SNAGA	34
6.2.2. KOORDINACIJA	35
6.2.3. BRZINA	36
6.2.4. RAVNOTEŽA	36
6.2.5. FLEKSIBILNOST	36
6.2.6. PRECIZNOST	37
6.2.7. IZDRŽLJIVOST	37
6.3. OBILJEŽJA FUNKCIONALNOG RAZVOJA	37
6.4. OBILJEŽJA PSIHOLOŠKOG RAZVOJA	38
7. ZASTUPLJENOST PLESNIH STRUKTURA PLANIRANIH PLANOM I PROGRAMOM PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA OD 1. DO 4. RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE I NJIHOVA POVEZANOST S MAŽORET PLESOM	39
8. KOMPETENCIJE UČITELJA ZA PROVOĐENJE IZVANNASTAVNIH KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI	41
8.1. ORGANIZACIJA PLESNE NASTAVE I IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI U NIŽIM RAZREDIMA OSNOVNE ŠKOLE	42
9. PLAN I PROGRAM MAŽORET PLESA KAO IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI ZA JEDNO POLUGODIŠTE	43

9.1. MODEL IZVEDBENOG PLANA I PROGRAMA ZA IZVANNASTAVNU AKTIVNOST- MAŽORET PLES.....	43
9.2. PLAN I PROGRAM IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI ZA JEDNO POLUGODIŠTE.....	45
10. ZAKLJUČAK.....	66
11. LITERATURA	67
12. POPIS ILUSTRACIJA	69
13. ŽIVOTOPIS.....	70

1. UVOD

Ples je način na koji djeca izražavaju svoje osjećaje, emocije i razvijaju svoju kreativnost. Djeca još u najmlađoj dobi reagiraju kada čuju glazbu pljeskanjem, njihanjem ili na svoj neki poseban način. Još od prvih početka života na zemlji ljudi su plesom izražavali svoje emocije i stanja. Plesne aktivnosti osim što poboljšavaju zdravlje i razvoj morfoloških i motoričkih sposobnosti, utječu na socijalni razvoj svakog djeteta. Dijete razvija timski duh, želju za napretkom i kreativnost. Posebnu pažnju možemo pridodati segmentima razvoja kod djece koji su izazvani plesnim aktivnostima a to su koordinacija, snaga, brzina i fleksibilnost.

U ovom radu upoznat ćemo se s plesnom disciplinom koja se naziva mažoret ples, njegovim karakteristikama i razvojem kroz povijest. Cilj ovog diplomskog rada je prikazati mažoret ples u ulozi izvannastavne aktivnosti u školi. Također, detaljno će biti opisani najosnovniji elementi mažoret plesa i njegovi metodički postupci poučavanja. Kao i elementi mažoret plesa, biti će opisane plesne strukture i plesni koraci koji se pojavljuju u mažoret plesu. Nadalje, opisana je i uloga voditelja mažoret plesa kao izvannastavne aktivnosti kao i karakteristike koje mora imati. Također, govorit će se o tome kako plesne aktivnosti utječu na dijete u vidu njegovih antropoloških obilježja. U završnom dijelu ovog diplomskog rada osmišljen je plan i program mažoret plesa kao izvannastavne aktivnosti za jedno polugodište. Detaljno je opisan uvodni, pripremni, središnji i završni dio sata. Glavni cilj je djeci približiti mažoret ples, naučiti ih novim vještinama i plesnim koracima, poticati igru i zabavu, a uz sve to paralelno razvijati njihove motoričke i morfološke sposobnosti, utjecati na njihov društveni i socijalni razvoj te poticati razvoj njihove kreativnosti.

2. MAŽORET PLES

Kroz vrijeme, mnogi su pokušavali definirati pojam „mažoretkinja“. „Djevojka koja obučena u živopisnu odoru svira u paradnom orkestru ili uz plesne korake u mimohodu rukuje velikom dirigentskom palicom“ definicija je hrvatskog jezikoslovca Bratoljuba Klaića iz 1989. (Žigman, 2014).

Prema Hrvatskoj enciklopediji (2021.) mažoretkinja je „ Djevojka u prepoznatljivoj i propisanoj odori (čizme, suknja, velika palica, kapa) koja u organiziranoj povorci ili na smotri sudjeluje u svečanim događajima, uz posebnu koreografiju i pratnju glazbe (često u ritmu koračnice).“

Kasnije Hrvatski mažoret savez (HMS) postavlja svoju novu definiciju: „ Mažoretkinja je djevojčica ili djevojka koja u živopisnoj odori uz plesne korake na ritam koračnice u mimohodu ili na mjestu rukuje štapom“ (Žigman, 2014).

Uvjeti koji se moraju zadovoljiti da bi se neki ples mogao nazivati mažoret plesom:

- Mažoretkinja mora imati svoju živopisnu odoru
- S obzirom da mažoretkinja izvodi plesne korake uz pratnju štapa, mažoretkinja je plesačica
- Glazba na koju mažoretkinja izvodi svoje korake mora zadovoljavati ritam koračnice
- Mažoretkinja u svom programu tehnicira štapom uz plesne korake
- Mažoretkinja može izvoditi svoj program u mimohodu, to jest paradnom defileu ili na mjestu (Žigman, 2014).

Mažoret ples je natjecateljska disciplina. Svake godine organizira se državno prvenstvo u mažoret plesu na kojem sudjeluje preko 3000 mažoretkinja iz cijele Hrvatske. Timovi se natječu u formacijama, a razlikujemo formacije kadeta, juniora i seniora.

- Kadetski sastav- mažoretkinje od 8 do 11 godina
- Juniorski sastav- mažoretkinje od 12 do 14 godina
- Seniorski sastav- mažoretkinje od 15 do 25 godina
- Veteranski sastav- mažoretkinje iznad 26 godina

Također, na državnom prvenstvu mažoretkinje imaju mogućnost natjecati se u kategoriji „solo“ i kategoriji „duo“. „Solo“ je mažoret disciplina u kojoj se jedna mažoretkinja iz tima natječe sa

svojim individualnim plesom protiv „solistica“ iz drugih timova. Najčešće je to mažoretkinja koja je u timu najbolja ili ona koja je među boljima. Isto vrijedi i za kategoriju „duo“ gdje se natječu po dvije mažoretkinje u paru iz svakog tima. Kategorije sola i dua nisu obavezne.

Zadnjih godina Hrvatski mažoret savez osmislio je natjecanje u „prvom“ i „višem“ koraku. Prvi korak osmišljen je za mažoretkinje od 4 do 9 godina, a viši korak za mažoretkinje od 10 do 25 godina. Ovaj sustav natjecanja osmišljen je za mažoretkinje početnice koje još uvijek nisu spremne za sudjelovanje na državnom natjecanju. Mažoretkinje nekoliko mjeseci prije „prvog“ i „višeg“ koraka dobivaju snimak koreografije koju moraju izvesti ispred suca samostalno na zadanu glazbu. Sudac nakon njihove izvedbe odlučuje hoće li mažoretkinja dobiti brončanu, srebrnu ili zlatnu medalju. Ovaj sustav natjecanja je idealan za poticanje bavljenja mažoret plesom i daje vjetar u leđa mažoretkinjama koje su tek krenule sa svojim radom.



Slika 1. Natjecanje u prvom i višem koraku (vlastita arhiva)

2.1. RAZVOJ MAŽORET PLESA KROZ POVIJEST

Pouzdaniji zapisi o nastanku mažoret plesa ne postoje, međutim razlikujemo tri teorije. Teorije koje će se u nastavku obraditi su: Švicarski bacači zastava kao preteče mažoretkinja, Mažoretkinje kao zamjena za tambur majoru i Američka teorija nastanka mažoretkinja.

2.1.1. ŠVICARSKI BACAČI ZASTAVA KAO PRETEČE MAŽORETKINJA

Jedna od teorija je da su mažoretkinje nastale od švicarskih muškaraca koji su u paradama nosili šarolike zastave na kopljima. Umjesto da su samo nosili zastave „bandieratori“ kako su ih kasnije nazivali, izvodili su figure, vrtjeli zastave, bacali ih u zrak, njihali i okretali. Bandieratori su danas jedna od glavnih atrakcija na brojnim karnevalima i povorkama diljem svijeta. Akrobatika sa jednom ili više zastava je jedna od karakteristika ovog izražaja. Uz glazbu orkestra i udaraljki izvođači bacaju svoje zastave više do deset metara u zrak, rotiraju ih oko ruku i ostalih dijelova tijela, a uz to na sebi nose tradicionalne uniforme. Zbog ovih karakteristika švicarske bacače zastava smatramo pretečom mažoret plesa (Šćuric, 2017).



Slika 2. Bacači zastava (<https://www.cremonaoggi.it/2019/01/27/gli-sbandieratori-dei-dovara-sfidano-la-pioggia-sfilano-centro/>)

2.1.2. MAŽORETKINJE KAO ZAMJENA ZA TAMBUR MAJORU

Teorija da su mažoretkinje nastale kao zamjena za tambur majoru je najvjerojatnija teorija i službenom ju smatra Europska mažoret asocijacija. Po ovoj teoriji preteča mažoret plesa je dirigent paradnog vojnog orkestra. Dirigent je ispred orkestra dirigirao ukrašenom palicom od dva metra. Bitno je naglasiti da su ove palice slične današnjim mažoret štapovima. S vremenom je dirigent uz pratnju orkestra izvodio razne figure koje danas podsjećaju na mažoret ples. Naziv dirigenta bio je tambour major (franc. bubnjarski bojnik) te se može pretpostaviti da je naziv mažoretkinja nastao od riječi major. Krajem 18. stoljeća grupa djevojaka koja je u ruci imala palice predvodila je vojnu paradu uz pratnju vojnog orkestra. Djevojke su bile obučene u odore, a predvodile su paradu da bi odlazak na bojište učinile lakšim i manje stresnijim (Šćuric, 2017).



Slika 3. Tambour major ([https://www.zinnfigur.com/en/Round-Figures/Unpainted Kits/Manufacturers-A-C/Atelier-Maket/Drum-Major-4th-Swiss-Regiment-1809.html](https://www.zinnfigur.com/en/Round-Figures/Unpainted-Kits/Manufacturers-A-C/Atelier-Maket/Drum-Major-4th-Swiss-Regiment-1809.html))

2.1.3. AMERIČKA TEORIJA NASTANKA MAŽORETKINJA

Nakon završetka Građanskom rata koji tvrde da je bojničar Millsaps, utemeljitelj sveučilišta Millsaps Colledge u Missisippiju svoje „dame atletičarke“ prozvao mažoretkinjama. Međutim, ova teorija se ne smatra relevantnom zbog postojanja tambour majora i mažoretkinja u francuskim orkestrima postojali mnogo prije Millsapsa (Šćuric, 2017).

2.1.4. MAŽORETKINJE U 20. STOLJEĆU

Početak 20. stoljeća na području Francuske i Nizozemske javljaju se prve formacije mažoretkinja. Svrha mažoretkinja više nije bila predvoditi vojnu paradu već zabavljati publiku uz pratnju orkestra. Tridesetih godina ovog stoljeća u Americi nastale su drum-majorette. To su bile djevojke koje su ispred orkestra tehnicirale štapovima. Tada su mažoretkinje bile jedine osobe ženskog spola koje su sudjelovale u paradi. Mažoretkinje su uljepšavale nastupe brojnih vojnih, civilnih i školskih orkestara. Zanimljivo je naglasiti da su mažoretkinje u Americi jedine imale pravo nositi mini suknje, što se smatralo nemoralnim. Godine 1927. Ed Clark je osnovao prvu tvornicu za izradu mažoret štapova. U to doba popularnost mažoretkinja u Americi je sve više rasla. Velik broj restorana, trgovina i sajмова je svoje djelatnice odijevao u mažoret-uniforme. Mažoretkinje su bile na naslovnicama magazina, sudjelovale su u mnogim reklamnim spotovima te su se pojavljivale i u filmovima. 2012. godine na svojoj turneji MDNA Madonna je plesala kao mažoretkinja u pratnji mažoret skupine što je mažoretkinjama donijelo najveću popularnost (Šćuric, 2017).



Slika 4. Madonna kao mažoretkinja (<https://blog.dnevnik.hr/zgmazoretkinje/2012/06/1630830974/sef-se-vratio-sa-drzavnog-prvenstva-ceske.html?page=blog&id=1630830974&subpage=0&subdomain=zgmazoretkinje>)

2.2. POVIJESNI RAZVOJ NASTANKA MAŽORET PLESA U HRVATSKOJ

Postoje podaci koji govore o postojanju mažoretkinja u Hrvatskoj prije Drugog svjetskog rata. Hrvatski mažoret savez posjeduje fotografiju na kojoj je Julijana Gjerky iz Osijeka fotografirana sa ostalih šest djevojaka s palicom u haljinama. Istraženo je da se radi o formacijskoj gimnastičkoj disciplini, ali i da su bili prisutni elementi mažoret plesa. Prve službene mažoretkinje su Cavtatske mažoretkinje koje su osnovane krajem sedamdesetih godina prošlog stoljeća. Cavtatske mažoretkinje prvotno su plesale pom-ponima, a kasnije počinju plesati isključivo mažoret štapovima. Prvim početkom današnjih mažoretkinja možemo smatrati Samoborske mažoretkinje koje su osnovane 1989. godine. Osnovala ih je profesorica Ildiko Ilona Varga, budimpeštanska studentica društvenih plesova. Profesorica Varga osnovala je plesnu školu „Mađarac“ koja je bila najpoznatija plesna škola tog vremena. Samoborske mažoretkinje smatramo začetnicama mažoret plesa jer njihova odora, plesne formacije i tehniciranje štapom zadovoljava uvjete današnjeg mažoret plesa. Nakon njih osnovale su se i Vrbovačke mažoretkinje.

Nakon smrti profesorice Varge mažoret ples u Hrvatskoj je stagnirao. Preporod mažoret plesa se javlja 1993. godine osnivanjem Zagrebačkih mažoretkinja. U jesen 1994. godine Hrvatska broji 12 timova, a već 1995. broj se povećao na preko 20. Zagrebačke mažoretkinje su redovito nastupale na HTV-u, za Hrvatski nogometni savez, Predsjednika Republike Hrvatske i brojne druge manifestacije i organizacije (Šćuric, 2017).



Slika 5. Cavtatske mažoretkinje (<https://www.24sata.hr/lifestyle/povijest-mazoretkinja-kostime-za-nastupe-susivale-same-a-pomponi-su-im-stigli-iz-amerike-904119>)

2.2.1. HRVATSKI MAŽORET SAVEZ (HMS)

Prvotno, mažoretkinje gradova Gospića, Koprivnice, Križevca, Pule, Varaždina, Virovitice, Vrbovca i Zagreba te mažoretkinje Halubajke Viškovo 23. travnja 1995. osnovale su Hrvatsku udruhu mažoretkinja, skraćeno HUM.

HUM je postavio svoj Statut, Prijedlog natjecateljskog pravilnika i Glavno vijeće. Gospodin Anđelko Zorković iz Varaždina bio je njihov prvi predsjednik (Šćuric, 2017). Hrvatski mažoret savez nastao je kao nasljednik Hrvatske udruge mažoretkinja. Danas HMS broji 32 člana iz cijele Hrvatske kojih čine preko 3000 mažoretkinja (Hrvatski mažoret savez, 2017).



Slika 6. Grb HMS-a (https://web.facebook.com/hrvatski.mazoret.savez/?_rdc=1&_rdr)

2.2.2. EUROPSKA MAŽORET ASOCIJACIJA (EMA)

Europska mažoret asocijacija (EMA) osnovana je 1999. godine. EMA je savez europskih mažoretkinja iz svih dijelova Europe. Skupština je osnovana u Zagrebu, a sudjelovali su predstavnici iz deset zemalja (Hrvatska, Bosna i Hercegovina, Češka, Italija, Makedonija, Njemačka, Poljska, Slovačka, Slovenija i Velika Britanija). Hrvatska je već tada brojala mnoge timove, a na čelo EMA-e postavljen je Alen Šćuric.

Europska mažoret asocijacija danas broji 13 zemalja članica koje čini više do 50 000 mažoretkinja. Nakon državnog natjecanja, timovi koji su se plasirali odlaze na Europsko prvenstvo koje se održava svake godine u nekoj drugoj zemlji članici (Šćuric, 2017).

2.3. SASTAVNICE MAŽORET PLESA

Razlikujemo četiri osnovne sastavnice mažoret plesa: umjetnički dojam, tehnički dojam, tehniciranje sa štapom i opći dojam.

2.3.1. UMJETNIČKI DOJAM

Bitna stavka koju suci tijekom natjecanja, ali i gledatelji tijekom nastupa ocjenjuju u mažoret plesu je umjetnički dojam. Umjetničkim dojmom se pokazuje koliko je trener kreativan u sastavljanju koreografije, ali i kako će mažoretkinje izvesti osmišljenu koreografiju. Važno je naglasiti da je umjetnički dojam subjektivni stav osobe koja promatra, bio to sudac ili gledatelj, stoga svaki gledatelj može izreći svoj stav izvedene koreografije. Neke od stavki prema kojima se ocjenjuje umjetnički dojam: umjetnička vrijednost, ljepota, težina i originalnost koreografije i plesnih koraka, raznolikost, maštovitost i dinamičnost formacija, uklopljenost tehniciranja štapom, prilagođavanje koreografije melodiji i tempu (Žigman, 2014).

2.3.2. TEHNIČKI DOJAM

Tehnički dojam je način na koji je izvedena koreografija i koliko dobro je uvježbana. Kod tehničkog dojma nije bitno sviđa li se ples ocjenjivaču ili gledatelju, već kako je izveden. Suprotno od umjetničkog dojma koji je subjektivan, tehnički dojam je objektivan stav suca ili gledatelja, to jest, stvarna kvaliteta izvedbe. Tehnički dojam ocjenjujemo prema slijedećem: ljepoti i ujednačenosti stupovnog koraka, poravnatosti u redovima i kolonama u formacijama, ujednačenosti i pravilnom izmjenom formacija i formacijskih figura, tehničkim izvedbama plesnih koraka, sinkronizaciji i držanju tijela (Žigman, 2014).

2.3.3. TEHNICIRANJE SA ŠTAPOM

Ono što mažoret ples razlikuje od ostalih plesova i time ga čini zanimljivim je upravo tehniciranje sa štapom. Tehniciranje sa štapom spajamo s raznim plesnim koracima i promjenama formacijama što se sve ukupno čini zanimljivo publici.

Sedam stupnjeva tehniciranja sa štapom:

- 1. stupanj su vi oni pokreti sa štapom u kojima štap koristimo statično. To su one figure koje bi mogli izvoditi s bilo kojim drugim rekvizitom, na primjer kišobranom.
- 2. stupanj podrazumijeva osnovne figure štapom: vodoravna vrtnja štapom koja se naziva „kuhanje“ , okomita vrtnja štapom ili „osmica“.
- 3. stupanj podrazumijeva okomitu vrtnju štapom ispred tijela koja se naziva „sunce“ .
- 4. stupanj podrazumijeva vrtnju mažoret štapa između prstiju (vodoravno i okomito), vrtnje oko natkoljenice, gležnja, struka, rolovi, visoki izbačaj štapa i dobacivanje.
- 5. stupanj podrazumijevaju figure „flipa“ to jest izbačaja mažoret štapa (rotacija preko palca), figure , visoko lebdenje i teško dobacivanje
- 6. stupanj podrazumijeva figure izbačaja štapa u kombinaciji s figurama 2. stupnja, izbačaj štapa s jednim okretom
- 7. stupanj podrazumijevaju figure izbačaja štapa s dva i tri okreta, teško dobacivanje štapova, figure u kojima se štap rotira vratom, podlakticom i nadlakticom, figure s tri štapa (Žigman, 2014).

2.3.4. OPĆI DOJAM

Pod općim dojmom podrazumijevamo dojam kojeg su mažoretkinje ostavile na gledatelje. U opći dojam svrstavamo odoriranost i izgled mažoretkinja. Jedna od glavnih karakteristika mažoretkinja je njihova odora. Svaki tim ima svoju karakterističnu odoru i po tome se prepoznaje. Mažoret uniforma se sastoji od kape, sakoa, suknje i čizama. Boja uniformi je najčešće izrađuje po boji zastave grada ili općine. Prema članku 37. o uniformiranosti Pravilnika Hrvatskog mažoret saveza čitava formacija (tim) mora biti jednako uniformiran, a iznimka je predvodnica koja može imati različitu uniformu od ostalih (Šćuric, 2017). U izgled mažoretkinja u kojeg ubrajamo osmijeh, držanje, frizuru i šminku. Mažoretkinja dok izvodi koreografiju treba imati osmijeh na licu. Osim osmijeha, mažoretkinja mora imati čvrsto držanje glave, ramena, ruku, prsa, struka i bokova. Glava uvijek mora biti prema gore, osim ako koreografija ne zahtijeva drugačije te pogled usmjeren na suce i publiku. Sve djevojke u mažoret timu moraju imati iste frizure te moraju biti jednako našminkane. Kosa mora biti čvrsto vezana te se nalaziti ispod kape (Žigman, 2014).



Slika 7. Mažoretkinje grada Zadra (https://web.facebook.com/zadarskemazoretkinje/?_rdc=1&_rdr)

2.4. TRENINZI MAŽORET PLESA

Treninge mažoret plesa možemo podijeliti u četiri segmenta:

1. Zagrijavanje

Zagrijavanje je najbitniji segment svakog treninga u bilo kojem sportu. Zagrijavanje mora uključivati: trčanje, razgibavanje vrata, ruku, bokova, koljena i ostale vježbe po izboru. Također, da zagrijavanje bude zanimljivije mogu se uvesti elementi fitnesa, zumba, kružni trening i slično.

2. Tehniciranje sa štapom

Nakon zagrijavanje određeni dio vremena mora se izdvojiti za tehniciranje štapom. Pod tim pojmom podrazumijevamo uvježbavanje elemenata te izbacivanje štapa i dodavanje.

3. Plesni koraci

Tijekom treninga uvježbavaju se i smišljaju novi plesni koraci koji se mogu preuzeti iz različitih latinoameričkih i standardnih plesova.

4. Isplesavanje koreografije

Ponavljanje starih i uvježbavanje i izrada novih koreografija za nadolazeće nastupe i natjecanja (Žigman, 2014).

3. METODIČKI POSTUPCI POUČAVANJA ELEMENATA MAŽORET PLESA ZA DJECU MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

U ovom poglavlju obradit će se nekoliko elemenata, to jest tehnika koje su osnova mažoret plesa. Tehniciranje sa štapom je podijeljeno u više nivoa, stoga je bitno krenuti od najjednostavnijih, koji se lako usvajaju, prema onim složenijima. Prvi puta kada se djeca susretnu s mažoret štapom trener ih mora naučiti kako se štap u pravilu drži u desnoj ruci. Djeca koja pišu desnom rukom to neće predstavljati problem, međutim djeca koja pišu lijevom rukom automatski će krenuti izvoditi elemente s lijevom rukom. Važno je ovaj problem uočiti na samom početku kako bi se odmah mogao ispraviti. Djecu prvo moramo upoznati s mažoret štapom. Djeca će uočiti kako mažoret štap sa svake strane ima takozvanu „kuglu“. Primijetit će da je jedna „kugla“ veća, a jedna manja. Trener/voditelj treba objasniti kako „kugle“ služe za balans mažoret štapa te se unutar njih nalaze mali utezi koji održavaju ravnotežu. Također, djeca će primijetiti kako mažoret štap nije lagan te ih trener/voditelj mora upozoriti kako trebaju oprezno rukovati njime kako ne bi ozlijedili sebe ili druge. Mažoret štap odabiremo prema veličini ruke, ne smije biti ni predug ni prekratak. Oko mažoret štapa se može omotati grip traka kako se ruka ne bi znojila i klizila po štapu. Grip trake se uobičajeno koriste za omatanje drška teniske reketi iz istog razloga.



Slika 8. Mažoret štapovi

(https://web.facebook.com/zadarskemazoretkinje/photos/a.433151900173899/1294505354038545/?type=3&rd_c=1&rd_rdr)

Mažoret elementi ili tehnike koje će se obraditi u ovom radu su „kuhanje“, „osmica“, „semafor“, „sunce“, „izbačaj“, „izbačaj ispod noge“

1. „Kuhanje“

Jedan od najosnovnijih elemenata mažoret plesa jest takozvano „kuhanje“. Kuhanje možemo definirati kao vodoravnu vrtnju štapom u lijevu stranu oponašajući sam čin kuhanja kuhačom u loncu. Velika zablude je što velik broj ljudi misli da se svaka vrtnja mažoret štapom izvodi između svih pet prstiju. Skoro sva tehniciranja štapom izvode u prostoru između kažiprsta i palca uz rotaciju zgloba. Kada djecu prvi puta poučavamo tehniku mažoret elementa „kuhanja“ kažemo im da uhvate mažoret štap u isti taj prostor između palca i kažiprsta i drže mažoret štap pod kutom od 90 stupnjeva ispred sebe. „Velika kugla“ treba biti usmjerena prema prostoru, a „mala kugla“ prema djetetu koje drži štap. Uz metodu demonstracije metodom usmenog izlaganja govorimo kako lagano rotiramo mažoret štap kružnim pokretima zgloba u lijevu stranu s time da nam se „velika kugla“ uvijek rotira iznad podlaktice, a „mala kugla“ ispod podlaktice. Uz ovu definiciju djeci ćemo ipak lakše objasniti kuhanje uz demonstraciju i objašnjenje da se pravimo da baki pomažemo kuhati ili miješati ručak. Kod ove tehnike bitno je naglasiti da štap ne smijemo držati ni prečvrsto ni prepušteno, a zglob rotiramo za 360 stupnjeva, to jest, cijeli krug. Djeca u praksi najlakše usvoje ovu tehniku s obzirom da im je već od prije poznato „kuhanje ili miješanje ručka“. Ako koje dijete ima problema kod usvajanja ove tehnike slobodno mu možemo pripomoći tako da u njegovoj ruci preuzmemo kontrolu nad štapom i pokažemo mu u kojem smjeru trebamo tehnicirati. Također, možemo djetetu pokazati kako izgleda rotacija zgloba bez korištenja mažoret štapa, a dijete može imitirati pokret.



Slika 9. „Kuhanje“ (vlastita arhiva)

2. „Osmica“

Druga osnovna tehnika mažoret plesa je „osmica“. Osmicu možemo objasniti kao okomitu vrtnju mažoret štapom u obliku „ležećeg“ broja osam. Često kažemo djeci kada uvježbavamo ovu tehniku da zamisle broj osam, ali kako leži. Trener/voditelj demonstrira i govori djeci da je početni položaj držanje mažoret štapa okomito gdje nam je „velika kugla“ okrenuta prema gore, a „mala kugla“ prema dolje. Ponovno, štap držimo čvrsto u području između kažiprsta i palca i cijeli proces je u rotiranju zgloba. Sada zamislimo kako se ispred nas nalazi ležeći broj osam te ga krećemo „oslikavati“ mažoret štapom. Također možemo reći kako mažoret štapom „crtamo“ ribicu jer ona podsjeća na polegnuti broj osam. Ako ovaj način objašnjavanja tehnike ne uspijeva, tehniku djeci možemo opisati kao da nešto „grabimo“. Namjestimo štap u početni položaj te govorimo kako „velikom kuglicom“ prvo grabimo u lijevu stranu kažemo „prema naprijed“ u obliku kružnice, a zatim grabimo u desnu stranu „od iza“ u obliku kružnice. Kada djeca usporeno usvoje tehniku potičemo ih da pokušaju vrtjeti mažoret štap i zglob što brže kako bi došli do krajnjeg rezultata. Ako djeca ne razumiju ovu tehniku možemo uzeti jedan vršak mažoret štapa dok je u njihovoj ruci i pokazati im u kojem smjeru štap treba ići kako bi djeca dobila osjećaj kuda se štap mora kretati. Ovu tehniku je kompliciranije usvojiti od tehnike „kuhanja“ i trebamo izdvojiti više vremena, ali je neophodna za mažoret ples i daljnji napredak.



Slika 10. „Osmica“ (vlastita arhiva)

3. „Sunce“

Mažoret element „Sunce“ možemo definirati kao rotaciju mažoret štapa u desnu stranu prebacujući mažoret štap iz jedne u drugu ruku. Ovaj element je dobio naziv „sunce“ jer kada rotiramo mažoret štap većom brzinom stvaramo dojam kružnice. Ovaj element djeca često lakše usvajaju od „osmice“. Kada prvi put poučavamo djecu ovaj element možemo im reći da se pokušaju sjetiti ako su gledali koji film u kojem glumi Jackie Chan. U takvim filmovima imamo česte scene vrtnje štapom upravo ovog oblika. Potrebno je prvo djeci demonstrirati tehniku a zatim im pokazati početnu poziciju. Štap držimo okomito u desnoj ruci u prostoru između palca i kažiprsta kao da smo stisnuli šaku. Lijevi dlan namješamo pokraj desne ruke dlanom otvorenim prema gore. Zatim prebacujemo mažoret štap iz desne u lijevu ruku „od ispod“ u prostor između lijevog palca i kažiprsta.. Nakon toga opet prebacujemo štap u desnu ruku u smjeru rotacije u desnu stranu te ponavljamo postupak. Važno je da djeci cijelo vrijeme demonstriramo tehniku kako bi lakše uočila kako se štap rotira. Također i u ovoj tehnici nam je jako bitna rotacija zglobova.



Slika 11. „Sunce“ (vlastita arhiva)

4. „Izbačaj mažoret štapa“

Izbačaj štapa je ono najzanimljivije što se primijeti gledajući nastup mažoretkinja. Gledatelje oduvijek fascinira kako tako male djevojčice mogu baciti štap tako visoko te se okrenuti jedan, dva, tri ili više puta i uloviti mažoret štap. Kod ove tehnike je najbitnija ustrajnost. Kada prvi put učimo djecu izbačaju mažoret štapa najčešće će to biti okomito bacanje štapa u vis i hvatanje. Kod ove tehnike držimo okomito mažoret štap u ruci te ga u istom položaju izbacujemo u zrak pazeći pritom da štap prati putanju i vraća se u ruke u istom položaju. Mažoret štap u pravilu izbacujemo desnom rukom i lovimo desnom rukom. Na početku će djeca bacati mažoret štap nisko, a s vremenom i vježbom štap će bacati sve više i više u zrak. Nakon usvajanja okomitog bacanja štapa djeci demonstriramo i paralelno bacanje štapa. Štap položimo paralelno i držimo ga u obje ruke za „kugle“. U tom položaju ga izbacimo iz ruku prema gore pazeći da mažoret štap u zraku ostane u paralelnom položaju. Nakon usvajanja ova dva načina izbačaja mažoret štapa možemo djecu naučiti izbačaj štapa uz rotaciju. Demonstriramo učenicima početni položaj gdje štap držimo na srediti u položaju ispred tijela. Laganim zamahom s desne strane u lijevu postignemo zamah štapom te ga izbacimo u zrak. Štap mora postići rotaciju u zraku kao da imitira tehniku „sunca“. Ova tehnika zahtijeva dodatan trud i vježbu, do djece je koliko će puta zamahnuti i baciti štap kako bi u što većoj mjeri usavršili ovu tehniku. Isto tako možemo postići izbačaj ako štap uhvatimo za „kuglu“, dva puta ga rotiramo u desno te izbacimo u zrak.



Slika 12. „Izbačaj mažoret štapa okomito“ (vlastita arhiva)



Slika 13. „Izbačaj mažoret štapa paralelno“ (vlastita arhiva)

5. „Izbačaj mažoret štapa ispod noge“

Kada djeca nauče izbačaj štapa u zrak možemo im demonstrirati ovu tehniku. Prvo demonstriramo cijeli postupak, a zatim dio po dio. Početni položaj tijela je takav da mažoret štap držimo za „kuglu“ u desnoj ruci, a istovremeno podižemo lijevu ili desnu nogu i savijamo koljeno pod kutom od 90 stupnjeva. Kod ove tehnike vrlo bitna je ravnoteža i koordinacija. Zatim uhvatimo zamah štapom (možemo napraviti cijeli krug iznad glave s lijeva na desno) i bacimo štap ispod lijeve ili desne noge u zrak. Štap mora postići rotaciju u zraku, a zatim ga lovimo u desnu ruku i spuštamo nogu na tlo.



Slika 14. „Izbačaj mažoret štapa ispod noge“ (vlastita arhiva)

6. „Semafor“

„Semafor“ nije određena tehnika kao prethodne, već svaki puta može biti drugačija. „Semafor“ smišlja trener/voditelj aktivnosti ili ga čak mogu osmisliti i djeca te dati svoj prijedlog. Najčešće se veže uz „stupanje“ ili „stupovni korak“ koje će se obraditi u idućem poglavlju. „Semafor“ najčešće traje jednu osmicu koju čine osam udaraca. Osmica je osnovna koreografska jedinica u mažoret plesu. Semafor se izvodi najčešće bez vrtnje mažoret štapa, to jest takozvanim „mrtvim štapom“. Određuju ga različiti pokreti ruku i štapa u različitim smjerovima. U poučavanju semafora voditelj je dužan metodom demonstracije pokazati „semafor“ u cijelosti. Zatim krećemo na usvajanje zadanog korak po korak. U semaforu mijenjamo položaj ruku kako bi koreografija izgledala dinamičnije. Ovakve tehnike utječu na razvoj koordinacije kod djece. Ruke i mažoret štap možemo predručiti ispred tijela, u lijevu stranu, u desnu stranu, iza leđa, iznad glave i slično.



Slika 15. „Semafor“ (vlastita arhiva)

4. PLESNI KORACI I STRUKTURE KORAKA KARAKTERISTIČNE ZA MAŽORET PLES

Naziv „step by beat“ ples karakterističan je za plesne korake koji se pojavljuju u mažoret plesu. Step by beat ples označava kako se svaki korak izvodi na jednu dobu. Kao što je navedeno u prethodnom poglavlju „osmica“ je osnovna koreografska jedinica koja se sastoji od osam beatova ili udaraca. Najčešći plesni izričaji čiji pokreti se mogu ukomponirati u mažoret ples su cha-cha-cha koraci, samba koraci, chasse i kick-ball-change (Malešević, 2019).

Stupanje ili stupovni korak osnovni je plesni korak mažoret plesa. Stupanje se izvodi tako da naizmjenično podižemo prvo lijevu, a zatim desnu nogu. Kada poučavamo djecu stupovnom koraku potrebna metoda demonstracije. Zatim objašnjavamo kako mi oponašamo vojnike, to jest, stupamo kao vojnici. Djeci se objašnjava kako noge moramo podizati visoko od tla, a kad dižemo noge moramo ispraviti nožne prste tako da gledaju prema dolje (kao balerine). Vrlo je bitno da djeca od početka započnu stupanje istom (lijevom) nogom na trenerov/voditeljev znak. Kada trener/voditelj izrekne „5,6,7,8“ krećemo svi zajedno sa stupanjem. Tehnikom stupanja razvijamo motoričke sposobnosti kod djece. Također, stupovni korak utječe na djetetov uspravni stav. Objasnjavamo djeci kako nam leđa uvijek moraju biti uspravna, a pogled usmjeren blago prema gore ili ravno. Križanje nogu je plesni pokret koji je karakterističan za mažoret ples. Izvodi se tako da desnom nogom zakoračimo preko lijeve u desnu stranu, zatim lijevu ispružimo u lijevu stranu, zatim lijevom zakoračimo preko desne u desnu stranu te desnu ispružimo u desnu stranu. U plesne korake karakteristične za mažoret ples možemo i uvrstiti okrete. Mažoretkinje se mogu okretati za 90, 180 ili 360 stupnjeva. U okretima vidljiv je razvoj preciznosti. Djeca moraju odrediti precizno za koliko će se stupnjeva okrenuti. Okreti se izvode tako da se plesačice okreću za lijevim ili desnim ramenom. Osim okreta za mažoret ples karakteristični su razni oblici kick-ova, čučnjeva i polučučnjeva. Ovi oblici su po svojoj strukturi eksplozivni i njime jačamo dinamiku u plesu. Ovi oblici plesnih struktura utječu na razvoj koordinacije, brzine, ravnoteže i preciznosti. Ostali oblici strukture koraka u mažoret plesu su iskorak naprijed, iskorak unatrag, iskorak strance, odnoženje, prednoženje, i zanoženje (Malešević, 2019). Spomenute plesne korake djecu ćemo poučiti metodom demonstracije.



Slika 16. „Stupanje“ (vlastita arhiva)



Slika 17. „Kick“ (vlastita arhiva)



Slika 18. „Križanje“ (vlastita arhiva)

5. IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI

Prema definiciji Previšića iz 1987. godine „Izvannastavne aktivnosti predstavljaju odgojno planirane djelatnosti koje omogućavaju svestrano potvrđivanje učenikove ličnosti, a nastavniku daju mogućnost proširenoga obrazovnog utjecaja pri čemu je uključivanje učenika u njih, uglavnom, regulirano zakonskim propisima“ (Previšić, 1987. prema; Mlinarević i Brust Nemet, 2012).

„Izvannastavne aktivnosti posebni su programi koji se organiziraju i provode u školi, a izvanškolske aktivnosti čine različiti organizacijski i programski oblici okupljanja učenika u društvima, klubovima i drugim institucijama izvan škole“ (Cindrić 1992; prema Caput Jogunica i Barić, 2015). Razlika u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima je ta da se izvannastavne aktivnosti organiziraju u školi i provode ih učitelji, a izvanškolske aktivnosti organiziraju razna kulturno umjetnička društva, udruge, sportska društva i klubovi (Caput Jogunica i Barić, 2015). Kroz vrijeme, izvannastavne aktivnosti postale su sve poželjnije u našem okruženju. Kao pozitivne strane izvannastavnih aktivnosti možemo ubrojiti sigurno okruženje za dijete, razvoj socijalnih vještina kod djeteta te otkrivanje djetetovih talenata i kompetencija. Također, kao bitna pozitivna strana navodi sprječavanje djetetovog neželjenog ponašanja (Šiljković i sur., 2007). Izvannastavne aktivnosti su različite u svakoj školskoj ustanovi, a određuju se prema sposobnostima i mogućnostima učitelja te interesima djece. Aktivan odnos između učenika i učitelja u izvannastavnoj aktivnosti je formula za kvalitetan rad. S obzirom da djeca sama biraju izvannastavnu aktivnost dokazan je visok stupanj motivacije (Mlinarević i Matanović, 2013). Bez obzira na učenikove sposobnosti, izvannastavne aktivnosti organiziraju se i provode za sve zainteresirane učenike bili oni daroviti, prosječnih sposobnosti ili pak s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama. Učenici sami odlučuju o sudjelovanju u izvannastavnim aktivnostima (Caput Jogunica i Barić, 2015). S obzirom da učenici sami biraju izvannastavnu aktivnost specifično je da je razina motivacija jako visoka (Šiljković i sur., 2007). Sudjelovanjem u izvannastavnim aktivnostima učenici razvijaju svoje samopouzdanje, uče kako se ponašati u grupi, razvijaju svoje mišljenje te uče kako preuzeti odgovornost na sebe (Caput Jogunica i Barić, 2015). Jedna od karakteristika izvannastavne aktivnosti je da se aktivnosti ne provode u razredu već u formiranim skupinama u kojima mogu sudjelovati učenici različitih uzrasta koji imaju iste ili slične interese (Šiljković i sur.,2007). Poželjno je da svaka škola organizira što veći broj izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti jer se tim aktivnostima potiče se dječja fizička aktivnost, kreativnost i suradnja djece s ostalom djecom ali i ostalim školama i

ustanovama (Caput Jogunica i Barić, 2015). S obzirom da kreativnost ima veliku ulogu u djetetovom odgoju i obrazovanju učitelj/voditelj izvannastavne aktivnosti je mora stalno poticati. Smatra se da učitelj/voditelj koji je kreativan potiče razvoj kreativnosti i kod djece. Kreativnost će razviti tako da potiče učenikove stvaralačke sposobnosti. Izvannastavne aktivnosti nam slože i za promicanje vrijednosti. U Nacionalnom okvirnom kurikulumu iz 2010. godine navode se najbitnije vrijednosti koje se promiču u nastavi i u izvannastavnim aktivnostima, a to su znanje, solidarnost, identitet i odgovornost. Učitelj/voditelj aktivnosti učenike u izvannastavnim aktivnostima uključuje u proces vrednovanja i samovrednovanja. Samovrednovanje utječe na cjeloviti razvoj pojedinca, a s time i na razvoj odgojno- obrazovnog sustava (Mlinarević i Brust Nemet, 2012).

5.1. PODJELA IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI

Izvannastavne aktivnosti u školi organiziraju i provode učitelji i nastavnici u korist interesa učenika u sklopu školskog kurikuluma i godišnjeg plana i programa škole. Izvannastavne aktivnosti nisu obavezne, mogu se priključiti svi učenici koji su zainteresirani za pojedinu aktivnost (Caput- Jogunica i Barić, 2015). Rad u ovim aktivnostima je slobodan i dinamičan, nema ocjenjivanja te učenici uživaju radeći ono što vole (Mlinarević i Brust Nemet, 2012).

Odgojno obrazovna područja prema kojima se može organizirati i provoditi izvannastavna aktivnost prema Nacionalnom okvirnom kurikulumu (2010.):

- Jezično-komunikacijsko područje
- Matematičko- prirodoslovno
- Društveno- humanističko područje
- Umjetničko područje
- Tjelesno- zdravstveno područje
- Tehničko- tehnologijsko područje
- Praktični rad i dizajniranje

Navedena područja sadržava jedan ili nekoliko nastavnih predmeta. Pozitivna strana izvannastavnih aktivnosti je povezivanje odgojno-obrazovnih područja u izvannastavnim aktivnostima s nastavnim predmetima jer učenici brže usvajaju i bolje razumijevaju gradivo.

Izvannastavnim aktivnostima se potiče cjeloživotno učenje kod djece mlađe školske dobi, razvija se kreativnost i pridonose odgoju djece (Mlinarević i Brust Nemet, 2012). Učenik ili nastavnik koji organizira aktivnost je dužan napraviti plan i program, razjasniti ciljeve i zadaće, zatražiti suglasnost roditelja i objasniti proces realizacije. Prema mnogobrojnim istraživanjima možemo zaključiti za izvannastavne aktivnosti pozitivno utječu na antropološka obilježja učenika, na njihovo samopouzdanje, ostvareni stupanj obrazovanja, socijalnu komunikaciju i vještine (Caput- Jogunica i Barić, 2015).

5.2. ULOGA, CILJEVI I ZADAĆE IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

Izvannastavne aktivnosti teže k tome da djetetu omoguće iskorištavanje slobodnog vremena na najbolji način. Ništa ne bi smjelo biti nametnuto, već odabir učenika. Kod izvannastavnih aktivnosti najbitnije je središte staviti na učenika i na razvoj njegovih sposobnosti, a to se postiže unaprijed osmišljenim aktivnostima od strane učitelja ili voditelja aktivnosti. Osim što učenici stječu novo znanje i vještine vrlo važno je poticanje učenika na daljnji rad, motivacija i pobuđivanje znatiželje (Mlinarević i Brust Nemet, 2012). Smatra se da se učenici od sedam do dvanaest godina nalaze u takozvanom osjetljivom razdoblju za učenje temeljnih motoričkih znanja, to jest osjetljivost učenika razvoj tjelesne pismenosti. Važno je za djecu da se u toj dobi krenu baviti bilo kakvom tjelesnom aktivnosti. Uloga izvannastavnih kinezioloških aktivnosti je pružiti djeci optimalan razvoj motoričkih znanja i sposobnosti kao što su koordinacija, ravnoteža, brzina, fleksibilnost u njihovom osjetljivom razdoblju. Velika se važnost pridodaje usavršavanju tehnika pravilnog trčanja, tehnike bacanja i poduku iz plivanja kako bi djeca mogla uspješno sudjelovati u raznim sportovima i aktivnostima. Osim razvoja tjelesne pismenosti, uloga izvannastavnih aktivnosti je također razvoj sociološke zdravstvene, psihološke i obrazovne pozitivne utjecaje kod djece (Cadwallader i sur. 2002; prema Caput Jogunica i Barić 2015). „Svrha je izvannastavnih aktivnosti da potiču učenike na stvaralaštvo, stjecanje znanja i umijeća prema njihovim individualnim interesima i sposobnostima“ (Šiljković i sur., 2007. :138). Osnovni cilj izvannastavnih kinezioloških aktivnosti je zadovoljavanje interesa učenika za upoznavanje novih teorijskih i praktičnih znanja iz odabrane izvannastavne aktivnosti. Također, važno je usavršavanje djetetovih biotičkih motoričkih znanja kao i pozitivan razvoj antropoloških obilježja djeteta. Izvođenje kinezioloških aktivnosti

kod učenika stvara naviku svakodnevnog vježbanja te se učenih osposobljava za samostalno tjelesno vježbanje (Caput Jogunica i Barić, 2015). Kao zaključak možemo reći da su među glavnim ciljevima izvannastavnih aktivnosti razvoj i širenje učenikova znanja, poticanje učenikovog interesa, pronalaženje sebe, razvoj kreativnosti, tjelesno vježbanje koje utječe na zdravlje učenika, socijalizacija i kvalitetno provođenje slobodnog vremena (Perla, 2020). Kao zadatke izvannastavnih aktivnosti možemo ubrojiti proširenje znanja, motivacija za napretkom te rad na sebi (Mlinarević i Brust Nemet, 2009). Izvannastavne kineziološke aktivnosti trebale bi kod djece zadovoljiti potrebu za kretanjem i vježbanjem. Djeca bi trebala usvojiti znanja o važnosti tjelesnog vježbanja svakodnevno i njegovom utjecaju na zdravlje. Zadaća je također poticanje učenika na timski rad i suradnju s ostalim učenicima te kvalitetno iskorištavanje slobodnog vremena (Caput Jogunica i Barić 2015).

5.3. IZVANNASTAVNE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

Od 2009. godine izvannastavne kineziološke aktivnosti dijelimo u 3 skupine: locirane, dislocirane i međupredmetne (Caput Jogunica i Barić, 2015).

5.3.1. LOCIRANE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

Locirane izvannastavne kineziološke aktivnosti provode se u prostorijama škole koju djeca pohađaju te je zbog toga praktična provedba za učenike i učitelje. U ovu vrstu aktivnosti svrstavamo školsko sportsko društvo, školska natjecanja i školske sportske priredbe (Neljak, 2013). S obzirom na interese učenika i uvjete škole školsko sportsko društvo organizira sportove u koje se učenici mogu uključiti, ali i različite kineziološke aktivnosti kao što su plesne sekcije, borilački sportovi, gimnastika i slično (Caput- Jogunica i Barić, 2015). Školsko sportsko društvo omogućuje pristup svima koji pokazuju interes bez obzira na njihove sposobnosti i znanje (Neljak, 2013). Za svaku izvannastavnu aktivnost učitelj je dužan napraviti godišnji plan i program na početku školske godine (Caput- Jogunica i Barić, 2015). Školsko sportsko društvo uobičajeno provodi aktivnost tijekom cijele školske godine jednom i dva puta tjedno, ovisno o dogovoru (Neljak, 2013). Poželjno je da učitelji koji provode sportska društva u školi organiziraju sportska natjecanja i prijavljuju učenike na ista takva natjecanja. Sportska natjecanja imaju pozitivne utjecaje na učenike kao što je upoznavanja učenika s fair-playom, timski rad, stjecanje iskustva, omogućavaju učenikovo samodokazivanje, potvrdu osobnog znanja, uspoređivanje vlastitih sposobnosti s drugima te motivaciju da se nastave truditi i dalje. Školska sportska natjecanja možemo podijeliti na razredna, međurazredna, školska, međuškolska, općinska, gradska, županijska, nacionalna i međunarodna. Posebno što plijeni pažnju učenika na natjecanjima su nagrade koje mogu biti medalje, diplome, knjige, pehari i slično. Na školskim sportskim priredbama učenici imaju priliku pokazati motorička znanja i vještine koje su uvježbavali tijekom cijele godine. Školske sportske priredbe mogu biti u obliku festivala, a često se na njima izabiru sportaši koji su se iskazali u školskoj godini. Isto tako, možemo zaključiti da bavljenje ovakvim izvannastavnim aktivnostima donosi brojne pozitivne učinke kod učenika kao što je utjecaj na koordinaciju, statičku i dinamičku ravnotežu te fleksibilnost, snagu mišića i izdržljivost (Caput- Jogunica i Barić, 2015).

5.3.2. DISLOCIRANE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

Dislocirane kineziološke aktivnosti su aktivnosti koje se provode izvan prostora škole zbog čega su manje zastupljene od lociranih. U ovu vrstu aktivnosti možemo uvrstiti poduku neplivača, skijanje, planinarenje, koturaljkanje, klizanje i biciklizam. Neke od pozitivnih utjecaja dislociranih aktivnosti na učenike su samostalnost učenika, organiziranje, usvajanje novih znanja, razvoj motoričkih sposobnosti i slično. Posebnost je da je plivanje programska obveza škole. Zakonskom obvezom određeno je da svaki učenik mora naučiti plivati tijekom njegovog osnovnoškolskog obrazovanja (Neljak, 2013). Isto tako, plivanjem se potiče pravilan rast i razvoj učenika, razvoj motorike ruku i nogu, koordinacija, snaga i mišićna izdržljivost (Caput- Jogunica i Barić, 2015). Pješačko- planinarske ture su učenicima vrlo zanimljiv oblik izvannastavne aktivnosti. Ture mogu biti jednodnevne za niže ili višednevne za više razrede. Učenici se upoznaju s osnovama planinarstva i njegovom terminologijom. Osim što učenici istražuju i otkrivaju prirodu, učenici borave na svježem zraku, uče pravilnu tehniku hodanja na ravnom i na usponima, razvijaju tjelesnu snagu i izdržljivost. Učenici se upoznaju s pravilima ponašanja u prirodi kao što je zaštita biljaka i hodanje po stazi u koloni. Ovakvom vrstom aktivnosti učenici razvijaju osjećaj odgovornosti, jačaju timski duh, samopouzdanje i postaju odgovorniji. Biciklizam, koturaljkanje i klizanje također pozitivno utječu na motoričke i socijalne sposobnosti učenika kao i na njihovo zdravlje (Caput- Jogunica i Barić, 2015).

5.3.3. MEĐUPREDMETNE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

Međupredmetne kineziološke aktivnosti posebne su po tome što zahtijevaju povezivanje nastavnika iz više različitih predmeta. Ovu vrstu aktivnosti možemo podijeliti na školske priredbe, školske izlete, logorovanje, ljetovanje i zimovanje. Na školskih priredbama učenici pokazuju ono na čemu su marljivo radili tijekom školske godine ovisno o nastavnom području. U području kineziologije najčešće su to plesne točke (Neljak, 2013). Iz područja hrvatskog jezika to može biti neki igrokaz, iz likovnog izložba radova ili iz matematičkog područja predstavljanje nove brojalice. Najčešće se priredbe odvijaju u školskim dvoranama. Cilj školskih priredbi je uključiti što više točaka iz što više različitih nastavnih područja kako bi priredba bila što zanimljivija (Caput- Jogunica i Barić, 2015). Školski izleti su organizirani

odlasci učenika i učitelja izvan prostorija škole, a mogu biti poludnevni ili cjelodnevni. Svrha školskih izleta je uobičajeno posjet određene kulturno- povijesne znamenitosti. Ako se školski izleti organiziraju u prirodi, na primjer u nacionalnom parku ili parku prirode, učitelji mogu organizirati razne natjecateljske igre u prirodi (Neljak, 2013). „, Logorovanja, ljetovanja i zimovanja vrste su odgojno- obrazovnog rada koji se provode kao višednevni boravak izvan mjesta stanovanja“ (Neljak, 2013; 265). Ovakva vrsta aktivnosti organizira se tijekom zimskih ili ljetnih praznika. Učitelji i nastavnici koji provode ovakve vrste izvannastavnih aktivnosti trebaju dobro organizirati svaki dan te s učenicima provoditi razne igre i aktivnosti u prirodi (Caput- Jogunica i Barić, 2015).

5.4. PLAN I PROGRAM IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI U ŠKOLI

Prema članku 35. Zakona o odgoju i obrazovanju iz 2008. godine navodi se da se izvannastavne aktivnosti organiziraju i provode kako bi zadovoljile potrebe interese kod učenika. Da bi se pojedina izvannastavna aktivnost odobrila i provela potrebno je napraviti godišnji plan i program rada (Mlinarević i Brust Nemet, 2012).

„Planiranje i programiranje postupak je stručnog osmišljavanja odgojno- obrazovnog procesa izvannastavne i izvanškolske vrste rada učitelja s učenicima, a kako bi se postigla najveća odgojno- obrazovna učinkovitost (Caput Jogunica i Barić 2015). Svaku izvannastavnu aktivnost koju učitelj planira potrebno je dogovoriti s upravom škole. Za svaku izvannastavnu aktivnost učitelj ili nastavnik je dužan pripremiti pregled rada izabrane aktivnosti u kojoj se registrira, planira i programira sadržaj koji će se provoditi tijekom školske godine (Neljak, 2013). Svaki program izvannastavne aktivnosti trebao bi sadržavati velik broj raznolikih aktivnosti koje će se održavati, popis tko sve sudjeluje u realizaciji aktivnosti, uvjete koje bi trebala osigurati škola za izvannastavnu aktivnost i ukratko opisan tijek i provedbu aktivnosti (Mlinarević i Brust Nemet, 2012). Izvedbeni plan i program izvannastavne aktivnosti je u skladu s postupcima plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture, ali se razlikuje pojedinim kineziološkim aktivnostima. Razlikujemo dvije faze izvedbenog plana izvannastavnih aktivnosti: pripremna i završna faza

U pripreмноj fazi se prikupljaju informacije o tome koje će se sve izvannastavne aktivnosti održavati u školskoj godini. Također, trebamo istražiti koji su interesi učenika i koja bi izvannastavna aktivnost najviše zauzela njihovu pažnju. Nakon toga treba se utvrditi pruža li škola određena sredstva koja su potrebna za izvođenje izvannastavne aktivnosti. Uz to trebaju se provjeriti financije škole za određenu aktivnost. Pod pojmom *planiranje* podrazumijevamo određivanje postavki plana i programa, ciljeva i zadaća, izbor programskih sadržaja i prijedlog o njihovu vrednovanju. Potrebno je točno i jasno dati informacije o provođenju izvannastavne aktivnosti kao što su naziv i adresa škole, ime voditelja aktivnosti, naziv izvannastavne aktivnosti, broj učenika te broj planiranih sati. Slijedi određivanje cilja koji se određuje prema općim ciljevima i zadaćama tjelesnog i zdravstvenog područja. „Programske sadržaje određujemo s obzirom na cilj i zadaće te prema zanimanju učenika“ (Caput Jogunica i Barić 2015). Potrebno je pripremiti popis i odrediti tijek svih aktivnosti koje će se provoditi s učenicima. Provjeriti i osigurati postoje li materijalni uvjeti za provedbu aktivnosti, također i

napraviti zamjenske aktivnosti u slučaju da ne možemo ostvariti prvobitne. Za kraj potrebno je odrediti način vrednovanja (Caput Jogunica i Barić 2015)

Nakon što se plan i program izvannastavne aktivnosti izradio važna smjernica je razraditi taj isti plan i program. U razradi se opisuje zadatak određene aktivnosti, njegovo trajanje i broj ponavljanja, popis rekvizita koji će biti potrebni za realizaciju. Za kraj potrebno je odrediti aktivnosti kojima će se vrednovati izvannastavna aktivnost nakon njene izvedbe. Prije početka izvedbe izvannastavne aktivnosti poželjno je svoj plan i program predstaviti roditeljima, ravnatelju te ostalim učiteljima i nastavnicima na roditeljskom sastanku, učiteljskom vijeću ili internetskoj stranici kako bi svi bili upoznati s aktivnostima koje će se provoditi i kako bi se povećao interes učenika te bi mogli biti motivirani i od strane roditelja. Na kraju školske godine potrebno je napisati izvješće o izvannastavnoj aktivnosti. U izvješću učitelj iznosi tijekom izvannastavne aktivnosti kroz cijelu godinu te bilježi koliko su postignuti rezultati pridonijeli ostvarenju cilja i zadaća plana i programa rada (Caput- Jogunica i Barić, 2015). Svaki učitelj/voditelj trebao bi planiranju i programiranju izvannastavnih aktivnosti pristupiti ozbiljno i težiti podizanju programa na višu razinu (Mlinarević i Brust Nemet, 2012).

6. UTJECAJ PLESA NA RAZVOJ ANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA UČENIKA MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

Ples možemo definirati kao pokret tijela uz glazbu. Plesati možemo samostalno, u paru ili u skupini. Plemena koja još žive prvobitnim načinom života plešu za svaki događaj koji je uzbudljiv za njihovo društvo. Ovo je dokaz da pokret i ples ljudi koriste za izražavanje svojih stanja i emocija. Ernst Groose, etnolog i povjesničar umjetnosti smatra da je upravo ples napravio čovjeka društvenim bićem. Sociolog Marcel Mauss tvrdi da je plesom ljudi izražavaju istu emociju i raspoloženje. Čovjek ima potrebu da svojim plesom i svojim emocijama dok pleše djeluje da druge ljude (Maletić, 1986). Školsko doba je razdoblje života od šeste ili sedme godine do osamnaeste ili devetnaeste. Možemo ga podijeliti na tri etape, a to su mlađe školsko doba koje traje od šeste ili sedme godine života do desete ili jedanaeste, srednje školsko doba od desete ili jedanaeste do četrnaeste ili petnaeste i starije školsko doba koje traje od četrnaeste ili petnaeste do osamnaeste ili devetnaeste godine života. Svako razvojno razdoblje ima svoje karakteristike koje ga obilježavaju. (Findak, 1994). Svaki učitelj ili nastavnik koji provodi kineziološku izvannastavnu aktivnost mora biti upoznat s rastom i razvojem učenika mlađe školske dobi te pratiti njihova morfološka obilježja i funkcionalno- fiziološke promjene (Caput-Jogunica i Barić, 2015). Što je potpunije promatranje učenika ili nastavnika to će se stvoriti bolja i potpunija slika o učenikovim mogućnostima i sposobnostima (Findak, 1994). Mnogobrojnim istraživanjima dokazano je da plesno- ritmičke strukture utječu na razvoj cijelog tijela, kako kod odraslih tako i kod djece (Gregurić, 2022). Ples pozitivno utječe na djetetov morfološki, motorički, funkcionalni i psihološki razvoj.

6.1. OBILJEŽJA MORFOLOŠKOG RAZVOJA

Tijekom života djeteta pojavljuju se faze usporenog i ubrzanog rasta. Faze se izmjenjuju tako da od rođenja do šeste godine života bilježimo fazu ubrzanog rasta. Nakon toga slijedi faza usporenog rasta koja traje od šeste do desete godine kod djevojčica, a do jedanaeste kod dječaka. Ponovno se susrećemo s fazom ubrzanog rasta za djevojčica od desete do četrnaeste godine, a za dječake od jedanaeste do sedamnaeste (Findak 1994). Po Neljaku (2013.) djeca mlađe školske dobi nalaze se u takozvanoj usporenoj fazi rasta i razvoja. Tijekom ovog perioda mjere visine i težine tijela se usporeno razvijaju (Neljak, 2013). Prema istraživanjima dijete u

razdoblju mlađe školske dobi godišnje naraste oko pet centimetara, a teži je za dva do tri kilograma (Findak, 1994). Bez obzira što u ovom razdoblju kosti rastu sporo, struktura kostiju se značajno mijenja. Hrskavično tkivo sve više prerasta u koštano i taj proces nazivamo osifikacija. Međutim osifikacija u ovom razdoblju još uvijek nije završena te zbog toga je kostur podložan devijacijama (Neljak, 2013). Caput- Jogunica i Barić (2015.) tvrde da je dječji kostur u ovoj fazi još uvijek gibljiv i osjetljiv u određenim situacijama kao što je nepravilno sjedenje ili nošenje teških predmeta (Neljak, 2013). Okoštavanje se brže odvija kod djevojčica nego kod dječaka. Prsni koš se u ovoj fazi naglo razvija i mijenja svoj oblik (Findak, 1994). Od osme do devete godine života završava oblikovanje anatomske građe velikog mozga. Mišići i ligamenti još uvijek nisu sazrijeli u potpunosti, to jest nisu dovoljno čvrsti. Iz tog razloga može doći do iščašenja zgloba, iskrivljenja kralježnice ili spuštanja svoda stopala (Neljak, 2013). Mišići kod učenika u ovom razvojnom razdoblju imaju manje bjelančevina, masti i mineralnih soli, a više vode (Findak, 1994). Veća je vjerojatnost da će djeca u ovom razdoblju biti podložnija ozljedama nego u kasnijim razdobljima. Pozitivna karakteristika ovog razdoblja je da je ovo najbolje vrijeme za svladavanje temeljnih motoričkih znanja (Caput- Jogunica, 2015). Ples utječe na razvoj kostiju i zglobova kod djeteta te ih čini čvršćima i jačima. (Gregurić, 2022). Konstantno bavljenje plesom i vježbanje utječe na redukciju masnog tkiva. Redukcija je minimalna kod djece mlađe dobi, ali ipak postoji. Također, utječe i na transformaciju tijela, to jest mišića. Transformacija se odnosi osobito na djevojčice jer ples ima isti učinak za kosti i mišiće kao da se bave plivanjem (Petešić, 2017).

6.2. OBILJEŽJA MOTORIČKOG RAZVOJA

Riječ motorika dolazi od talijanske riječi *motus* što u prijevodu znači gibanje, kretanje ili micanje. Motorika je učenje o kretanju. Da bi čovjekovo tijelo funkcioniralo potrebna mu je fizička aktivnost, stoga se može reći da je tjelesna aktivnost jedna od najvažnijih elemenata života. Dokazano je da osnovu intelektualnog razvoja čini upoznavanje prostora pomoću pokreta i raznih tjelesnih vježbi. Pokret povezujemo s ritmom i glazbom, a svojim usavršavanjem pokret postaje sredstvo komunikacije kojim dijete komunicira s okolinom i

izražava svoje osjećaje (Kosinac, 2011). Motoričke sposobnosti su sposobnosti kojima određujemo razvoj osobe kod izvođenja motoričkih struktura (Sekulić i Metikoš, 2007). U najmlađoj djetetovoj dobi, dijete pokret usvaja pomoću imitacije odraslih i u raznim igrama. Nakon navršene druge i treće godine života imitacija dostiže veći nivo gdje se usvajaju novi oblici ponašanja. Od treće do sedme godine dijete usvaja složenije motoričke strukture a posebno se razvija pokret ruku. Već od sedme do desete godine života dijete usvaja motoričke strukture koje su iznad propisanih očekivanja za njihovu dob (Kosinac, 2011). U razdoblju mlađe školske dobi poseban napredak možemo vidjeti u koordinaciji (Neljak, 2013). Uz koordinaciju razvija se gibljivost, statička i dinamička ravnoteža. Kod djece se razvija eksplozivna snaga i brzina reakcija na zvučne i vidne podražaje te je ovo razdoblje u kojem djeca lakše i brže rješavaju motoričke zadatke (Caput- Jogunica i Barić, 2015). Vrlo je bitno da djeca krenu razvijati finu senzomotoriku jer ona još nije dovoljno razvijena (Neljak, 2013). U razdoblju od prvog do četvrtog razreda osnovne škole važno je učenicima pružiti mogućnost da razvijaju svoje motoričke sposobnosti. To se može postići kroz vježbanje što više osnovnih motoričkih struktura kao što su penjanje, provlačenje, baratanje objektima, puzanja, trčanja i slično. Uz to što unaprjeđuju svoje motoričke sposobnosti, učenici se uče snalaziti u stvarnom životu te brinu o svom fizičkom zdravlju (Lončar, 2011). Ples kao i svako tjelesno vježbanje utječe na sve motoričke sposobnosti, a posebno na gibljivost, koordinaciju i ravnotežu. Prema brojnim istraživanjima dokazano je da ples pozitivno utječe na razvoj brzine, snage i izdržljivosti. Također, ispitivan je razvoj ravnoteže u plesu gdje se već pomak može vidjeti nakon jedne godine treniranja (Petešić, 2017). Obilježja koja kvalitetan plesač mora posjedovati su orijentacija u prostoru, brzina i točnost izvođenja plesnih pokreta, prilagođenost partneru ili grupi s kojom se pleše, fleksibilnost i ritmičku preciznost (Bešker, 2021). Motoričke sposobnosti dijelimo na psihomotornu snagu, psihomotornu koordinaciju, psihomotornu brzinu, psihomotornu ravnotežu, preciznost, fleksibilnost i izdržljivost (Kosinac 2011).

6.2.1. SNAGA

Na prvo mjesto Kosinac (2011.) rangira snagu jer nijedna ljudska aktivnost se ne može postići bez upotrebe snage. „Snaga predstavlja sposobnost izvršenja rada ili savladavanje otpora“ (Kosinac 2011; 114). Snagu možemo podijeliti na statičku i dinamičku. Statička snaga je kada naše tijelo izdržava neko opterećenje a ne mijenja svoj položaj. Primjer statičke snage je prednji

izdržaj u visu sa zgibom. Dinamička snaga je snaga u kojoj skupina mišića koji sudjeluju u izvođenju neke radnje mogu tu radnju ostvariti više puta. Kod razvijanja snage kod učenika mlađe školske dobi bitno je odrediti one vježbe koje su prilagođene njihovoj dobi da ne bi došlo do nekih posljedica kao što su porast krvnog tlaka ili zadržavanje disanja (Kosinac, 2011). Snaga je u plesu vrlo značajna zbog stalnih ponavljanja plesnih pokreta u kojima nema pauze (Petešić, 2017). Pojedine koreografije znaju biti podosta naporne i brze, stoga je potrebna određena količina snage kako bi se koreografija uspjela otplesati do kraja. Snaga nam je potrebna i kod pojedinih plesnih figura za koje moramo uložiti veću snagu, na primjer držati ruke u zraku duže vremena.

6.2.2. KOORDINACIJA

„Psihomotorička koordinacija je sposobnost izvođenja složenih motoričkih struktura u prostoru i vremenu“ (Kosinac, 2011; 115). Za postizanje koordiniranih pokreta potrebno je zajedničko djelovanje živčanog sustava i skeletnih mišića (Kosinac, 2011). Koordinacija je kod djece najvažnija sposobnost, a njen razvoj temelji se na pet principa. Prvi princip je da koordinacija postaje sve boja i bolja ako stalno učimo nove strukture gibanja. Slijedeći princip nam govori kako se prvo uče prostorne značajke gibanja, a zatim vremenske. Nadalje, ako želimo razvijati koordinaciju na veći nivo motorički zadaci trebaju biti postepeno sve zahtjevniji, ali primjereni za djetetovu dob. Kada dovedemo neke motoričke zadatke do automatizirane razine treba ih promijeniti. Ponavljanje automatiziranih radnji ne razvija koordinaciju osim ako se povećava brzina izvođenja, dodaju pokreti, mijenja smjer kretanja i slično (Neljak, 2013). Koordinacija se još naziva i motorička inteligencija što znači da je usko povezana s intelektualnim funkcioniranjem i razvija kognitivne funkcije. U mlađoj školskoj dobi vrlo je važno postaviti temelje koordinacije kod djece kako bi se s vremenom mogla što bolje razvijati (Zmajlović, 2018). Plesom razvijamo i učimo koordinaciju, to jest učimo koordinirati pokrete. Što su pokreti složeniji, to je zadatak veći. Koordinacija u plesu se očituje brzom i preciznom izvođenju plesnih pokreta. Neka od obilježja koordinacije u plesu su sposobnost izvođenja određenog gibanja kao cjeline, sposobnost da već od prije imamo pohranjene automatizirane pokrete na koje nadograđujemo nove, sposobnost izvođenja plesnih pokreta u ritmu glazbe, sposobnost usklađivanja ruku i nogu, sposobnost promjene smjera u zadanom vremenu i sposobnost kretanja uz glazbu na „točan takt“. (Petešić, 2017).

6.2.3. BRZINA

Brzina se može definirati kao sposobnost izvođenja jednog pokreta ili velike frekvencije pokreta. Dijeli se na brzinu reakcije, brzinu pojedinačnog pokreta, brzinu repetitivnih pokreta i brzinsku izdržljivost (Kosinac, 2011). Kao primjer vježbe za razvitak brzine kod djece navodi se trčanje, to jest sprint. Trčanje pozitivno utječe na čovjekov metabolizam, živčani i cirkularni sustav kao i na mišićni sustav i unutarnje organe (Kosinac, 2011). Brzina izvođenja pokreta u plesu mora biti precizna. Ako je glazba brža, zahtijevat će od plesača brže pokrete i brzu izmjenu pokreta. Razvojem brzine djeca će razvijati bolju kontrolu nad pokretima koje izvode.

6.2.4. RAVNOTEŽA

„Psihomotorička ravnoteža je sposobnost da se uspostavi narušeni položaj ili korigira utjecaj gravitacije“ (Kosinac, 2011, 117). Vestibularni aparat unutarnjeg uha, vid i duboki senzibilitet su glavni čimbenici koji održavaju ravnotežu. S vježbama za ravnotežu treba početi vrlo rano, najkasnije u predškolskoj dobi. Najčešće se ovakve vježbe provode kroz igru kao što je oponašanje određenih životinja, penjanje i spuštanje niz kosinu, ples i slično. Testovi kojima procjenjujemo ravnotežu su najčešće testovi balansiranja (balansiranje na jednoj nozi, hodanje po gredi) (Kosinac, 2011). Ravnoteža u plesu očituje se u nekim statičnim položajima, ali i u dinamičkim. Primjer dinamičke ravnoteže je vrtinja oko svoje osi na jednoj nozi ili neka slična struktura. Plesač mora posjedovati visok stupanj koncentracije i održavati ravnotežu da ne bi došlo do pada.

6.2.5. FLEKSIBILNOST

Fleksibilnost ili savitljivost možemo definirati kao dimenziju pokreta jednog ili više zglobova. Savitljivost se razvija kroz vježba istezanja najčešće u mlađoj dobi kada je razina fleksibilnosti najveća. Već oko dvanaeste godine razina fleksibilnosti počinje opadati (Kosinac, 2011). Ples ima velik utjecaj na razvoj fleksibilnosti. Ključni su razni pokreti nogama, rukama, dizanje nogu i slično. Djeca se prije svakog treninga plesa razgibavaju što također utječe na razvoj

fleksibilnosti. Fleksibilnost najčešće možemo uočiti kod djece koja se bave ritmičkom gimnastikom. Ritmička gimnastika zahtijeva povećanu fleksibilnost tijela. U ovakvim sportovima fleksibilnost se razvija posebnim vježbama koje su napravljene da pokreću zglobove zajedno s njihovim mekim tkivom (Kosinac, 2011).

6.2.6. PRECIZNOST

Preciznost možemo definirati kao sposobnost da se određenim predmetom pogodi određeni cilj ili da se određeni predmet vodi do cilja. Preciznost se kod djece predškolske i mlađe školske dobi razvija kroz igru slaganja objekata, premještanja i bacanja objekata u postavljene mete. (Kosinac, 2011). U plesu djecu se potiče na precizno izvođenje pokreta, što je rezultat stalnog ponavljanja plesnih pokreta dok se ne usvoje. Na primjer, djeca se u plesu moraju okrenuti za 90 stupnjeva. U ovom slučaju djeca moraju biti što preciznija da postave svoje tijelo u zadanu poziciju. Također, zadatak je podignuti obje ruke pod kutom od 45 stupnjeva u zrak. Tada dijete uz vježbu pokušava što preciznije izvršiti naredbu.

6.2.7. IZDRŽLJIVOST

Razvojem i vježbanjem izdržljivosti razvijamo snagu za dugotrajnu djelatnost (Kosinac, 2011). Plesanje zadanih koreografija često može biti iscrpljujuće, pogotovo ako su koreografije brze i dinamične. Iz tog razloga plesači moraju trenirati svoju izdržljivost kako bi cijelo vrijeme imali snage za otplesati ples do kraja.

6.3. OBILJEŽJA FUNKCIONALNOG RAZVOJA

Funkcionalne sposobnosti kod djece mlađe školske dobi veoma je važno pratiti i bitan su kriterij razine zdravlja učenika. Učenici u ovoj dobi još uvijek imaju ubrzaniji rad srca od odraslih, ali

se sve više približava otkucaju odraslih, 80-90 otkucaja u minuti (Neljak, 2013). Istraživanja su pokazala kako plesne aktivnosti kod djece pozitivno utječe na rad srca i krvožilnog sustava. S obzirom na slabije mišiće za disanje, disanje u ovom periodu još nije dovoljno duboko. (Findak, 1994). Zbog nedovoljno dubokog disanja potrebna je veća frekvencija disanja (Caput- Jogunica i Barić, 2015).

6.4. OBILJEŽJA PSIHOLOŠKOG RAZVOJA

Nasuprot ponašanju u predškolskom razdoblju gdje su djeca svaku svoju emociju pokazivala „burno“ u razdoblju mlađeg školskog doba djeca počinju racionalnije razmišljati. Pozitivne emocije kod djece često su izražene smijehom i pljeskanjem rukama (Neljak, 2013). Djeca pokazuju veliki interes za igru i vježbanje, motivirana su za učenje i rad te rado usvajaju nove vještine. Možemo čak prepoznati pojačane reakcije na nepravedne situacije (Caput- Jogunica i Barić, 2015). S obzirom da djeca sve više počinju koristiti tehnologiju i više vremena provode ispred televizije i igrajući video igrice moramo zadovoljiti djetetovu potrebu za pokretom. Uz mnogobrojne plesne igre i ples dijete izražava svoje emocije, lakše komunicira pokretom nego riječima, razvija kreativnost i razvija svoju ličnost. S obzirom da je dijete društveno biće, dijete putem plesa razvija razne društvene vrijednosti, stječe mnogobrojna prijateljstava i osjeća pripadnost prema određenoj skupini. Ples kod djece potiče timski rad i natjecateljski duh. Smatra se da pomoću plesa djeca razvijaju međuljudske odnose. Vrlo važno je spomenuti uz sve pozitivne značajke plesa na djetetov organizam da se dijete zabavlja dok pleše i da ples hrani njegovu dušu. Ples može imati terapijski učinak jer stvara opuštenu atmosferu i dobro raspoloženje kod djece (Kosinac, 2011).

7. ZASTUPLJENOST PLESNIH STRUKTURA PLANIRANIH PLANOM I PROGRAMOM PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA OD 1. DO 4. RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE I NJIHOVA POVEZANOST S MAŽORET PLESOM

U planu i programu predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura od 1. do 4. razreda osnovne škole prisutne su plesne strukture u sva četiri razreda.

„Primjenjujući plesne strukture od prvoga do četvrtoga razreda, koristeći se primjerenim metodama rada i strategijama poučavanja, potiče se kod djece, pravilno držanje tijela, skladan morfološki razvoj, razvoj motoričkih sposobnosti: koordinacije, snage, brzine, gibljivosti, preciznosti i ravnoteže. Potiče se pravilan rad tjelesnih funkcija, osobito, kardiovaskularnog i respiratornog sustava te aerobne i anaerobne izdržljivosti“ (Šumanović i sur.,2005:40).

Ciljevi plesnih struktura u planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture su osjećaj za takt, ritam, dinamiku, tempo i melodiju, kreativnost i stvaralaštvo na temelju glazbe i pokreta, lakoća pokreta i emocionalnost u pokretu, pravilno držanje i slično. Osjećaj za takt, ritam, melodiju i tempo također je od velike važnosti za mažoret ples. Pokreti u mažoret plesu su točno određeni tako da na svaki takt dolazi jedan udarac ili pokret i on mora biti otplesan u točno određeno vrijeme. Hodanje, trčanje, poskoci i skokovi čine osnovu plesnih struktura kao i zamasi i mahanja (Šumanović i sur., 2005). U mažoret plesu rijetko se koriste tehnike hodanja i trčanja, ako se i koriste hodanje i trčanje mora biti vrlo elegantno, lagano i u ritmu glazbe. Primjer hodanja koje se češće koristi u mažoret plesu je hodanje na prstima uz ritam glazbe. Osnovni korak u mažoret plesu je stupovni korak, a u većoj mjeri možemo pronaći i poskoke. Poskoci su umjereni i elegantni te moraju pratiti ritam i tempo glazbe. U mažoret plesu ih nazivamo kick-ovi. Oni su često umjereni i nisu previše zahtjevni. Zamahe često možemo ukomponirati u mažoret ples i njima stvaramo dinamiku u koreografiji. Zamahe u mažoret plesu možemo izvoditi rukama ili mažoret štapom. Kao što je opisano u prethodnim poglavljima, u mažoret plesu se zahtjeva uspravan stav. Svaka mažoretkinja dok izvodi koreografiju mora stajati uspravno i ispravljenih leđa. U planu i programu za niže razrede osnovne škole iz tjelesne i zdravstvene kulture za plesne strukture navodi se kao cilj održavanje ravnoteže, vježbe napetosti i opuštanja (Šumanović i sur., 2005). U mažoret plesu se izvode plesni elementi koji

zahtijevaju visok stupanj ravnoteže i koncentracije. Kao primjer možemo navesti podizanje jedne noge u okretu. Kao zadnja stavka prema Šumanović i suradnicima (2005.) navodi se imitiranje pojava iz okoline u plesu. Plesovi koji se spominju u planu i programu za tjelesnu i zdravstvenu kulturu su dječji, narodni i društveni plesovi. Sličnost s mažoret plesom je ta što se mažoret ples isprepliće s narodnim i društvenim plesovima. Mažoret voditelj ili dijete koje osmišljava koreografiju mažoret plesa ima slobodu upotrijebiti pokrete iz bilo koje plesne discipline. Mogu se iskoristiti jazz, swing, cha-cha-cha, pokreti, a i oni koji su karakteristični za folklor.

8. KOMPETENCIJE UČITELJA ZA PROVOĐENJE IZVANNASTAVNIH KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI

„Učitelj je stručno kompetentna osoba osposobljena za odgoj i obrazovanje učenika; stručnjak je koji organizira odgojno- obrazovni proces i svojim općim obrazovanjem, poznavanjem pedagoške, didaktičke i psihološke osnove, ostvaruje cilj i zadaću odgoja i obrazovanja“ (Strugar, 1993. prema Mlinarević i Brust Nemet, 2012).

Dužnost učitelja je što predanije obavljati svoj posao. Uz predavanje gradiva na satu poželjno je da učitelji organiziraju nekakav oblik izvannastavnih aktivnosti. Učitelj kao pokretač izvannastavne aktivnosti osim što učenike podučava novim vještinama kvalitetno iskorištava njihovo slobodno vrijeme i razvija njihov potencijal (Perla, 2020). Prema Caput- Jogunica i Barić (2015.) najvažnije kompetencije učitelja za rad u izvannastavnim aktivnostima su komunikacijske i organizacijske vještine, spremnost za timski rad i suradnju, osposobljenost za područje kojim se planira baviti, pozitivan stav prema učenicima, motiviranost i optimizam. Prema Neljaku i Vidranskom (2020.) kod planiranja i provođenja kineziološke aktivnosti važna je stručnost, motiviranost i komunikacija. Učitelj ima značajnu ulogu osposobljavanja učenika za rad i samostalno otkrivanje (Mlinarević i Brust Nemet, 2012). Učenici i učitelj bi trebali zajedno činiti tim koji međusobno surađuje u cilju poboljšanja tijeka aktivnosti (Mlinarević i Matanović, 2013). Kod planiranja izvannastavne aktivnosti učitelj mora posjedovati određena znanja i vještine kako bi što kvalitetnije provodio aktivnost. Osim pokretanja izvannastavne aktivnosti bitna je priprema te detaljno razrađen plan i program provođenja, realizacija planiranih aktivnosti i praćenje svakog učenika individualno koliko je god moguće kako bi učitelj bio upoznat sa mogućnostima i sposobnostima svih učenika (Perla, 2020). Učitelj ili voditelj aktivnosti svojim učenicima osim što prenosi znanje i tehnike uči ih koja je njihova uloga u tom procesu, a koja je uloga učitelja/ voditelja. Učitelj mora biti spreman ispraviti svaku pogrešku koju učenik napravi i objasniti zašto je to tako. Na taj način će učenik stvoriti poštovanje prema svom učitelju/voditelju (Jowett i Chaundy, 2004; prema Ivanović, 2021). Učitelj/voditelj aktivnosti mora prihvaćati individualne razlike među učenicima i iskoristiti ih u korist učenika. Vrlina koju bi svaki učitelj /voditelj aktivnosti trebao imati je jasan govor i jasno iznošenje činjenica (Mlinarević i Brust, Nemet 2012). Caput-Jogunica i Barić (2015.) tvrde da je uključivanje učenika u izvannastavne aktivnosti smanjuje rizična ponašanja kod

učenika i potiče aktivniji život kod mladih. Stalna tjelesna aktivnost utječe na zdravlje djece i odraslih. Bavljenje sportskim aktivnostima učenici razvijaju svoju osobnost, radne navike i samodisciplinu (Prskalo, 2005; prema Božić, 2018). Učiteljev zadatak je pružiti učeniku mogućnost da iznese svoje stvaralačke sposobnosti (Ivančić i Sabo, 2002; prema Perla, 2020). Najveći uspjeh će se postići kada učitelj motivira svoje učenike tijekom provođenja aktivnosti. Što su više učenici uključeni u proces više će raditi na njemu (Perla, 2020). „Motivacija je psihički proces koji je u pozadini gotovo svih oblika ljudskog ponašanja, ona je pokretačka snaga i čovjeka potiče na djelovanje“ (Ivanović, 2021). Uspjeh učenika uvelike je rezultat koliko motivirajuće je djelovao voditelj aktivnosti/učitelj na njega (Ivanović, 2021). Također, neizostavna je dobra međusobna komunikacija između učitelja i učenika. Svaka izvannastavna aktivnost je uspješnija ako je ostvarena dobra komunikacija između učenika i učitelja, a trebala bi se temeljiti na poštovanju i međusobnom uvažavanju (Perla, 2020). Učitelj/voditelj aktivnosti je kreator ozračja u izvannastavnim aktivnostima. Ako je ozračje u kojoj se provodi izvannastavna aktivnost ugodno, opušteno i radosno motivacija će biti veća, a tako i napredak. Izvannastavna aktivnost koja se temelji na prijateljskom odnosu između učitelja/voditelja i učenika ima veću šansu za napretkom. Učitelj/ voditelj je dužan kod učenika razviti emocionalnu pismenost, pružanje empatije, razvoj komunikacijskih vještina, rješavanje problema i bolju uspješnost u školi (Mlinarević i Brust Nemet, 2012).

8.1. ORGANIZACIJA PLESNE NASTAVE I IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI U NIŽIM RAZREDIMA OSNOVNE ŠKOLE

Ključna stvar u provođenju izvannastavnih aktivnosti je dobra organizacija. Organizacija podrazumijeva plan i program svakog sata u izvannastavnoj aktivnosti. Učitelj je dužan prilagoditi plan i program uzrastu djeteta i njegovim mogućnostima. Kako bi u tome uspjeli moramo poznavati karakteristike djece u svakom razredu.

U prvom razredu dijete je još uvijek zaigrano te voli skakati, trčati, penjati se. Kada je to moguće moramo djetetu dopustiti da iskaže svoje emocije samostalno kroz ples. Kod djece ove dobi najbolji način provođenja plesne aktivnosti je uz glazbu uz jednostavne ritmičke pokrete kao što su brojalice i dječje pjesmice. U drugom razredu djeca već počinju savladavati složenije strukture kretnji, ali možemo se suočiti s promjenama u raspoloženju. Treći razred je razdoblje kada su djeca zainteresirana za rad u skupinama. S djecom je već moguće spajati plesne pokrete

u složenije koreografije. U četvrtom razredu djeca postaju sve samostalnija i odgovornija. Plesne strukture su sve složenije i lako se spajaju u koreografije (Kosinac, 2011).

9. PLAN I PROGRAM MAŽORET PLESA KAO IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI ZA JEDNO POLUGODIŠTE

9.1. MODEL IZVEDBENOG PLANA I PROGRAMA ZA IZVANNASTAVNU AKTIVNOST- MAŽORET PLES

AKTIVNOSTI:	IZVANNASTAVNA AKTIVNOST
NAZIV AKTIVNOSTI:	MAŽORET PLES
IME VODITELJA: IZABELA BOBIĆ	<ul style="list-style-type: none"> • Razredni odjel: 1.-4. razred • Broj učenika: 20 • Broj grupa: 1 • Broj sati tjedno: 1 • Broj sati u prvom polugodištu: 15 • Broj sati godišnje: 35
CILJEVI AKTIVNOSTI:	<p>-upoznavanje učenika s mažoret plesom</p> <p>-stjecanje teorijskog i praktičnog znanja o plesnim strukturama</p> <p>-učenje plesnih koraka i tehniciranja sa mažoret štapom</p> <p>-sudjelovanje na priredbama</p> <p>-razvoj socijalnih kompetencija</p> <p>-timski rad</p> <p>-pobjeđivanje straha od javnog nastupa</p> <p>-razvoj motoričkih sposobnosti (brzina, koordinacija, ravnoteža...)</p> <p>-unaprjeđenje zdravlja</p> <p>-kvalitetno provođenje slobodnog vremena</p>

<p>NAČIN PROVEDBE AKTIVNOSTI</p>	<p>-aktivnost se provodi u školskoj dvorani ili na školskom igralištu u slučaju lijepog vremena</p> <p>-aktivnost se provodi uz stalnu nazočnost učitelja/voditelja aktivnosti</p> <p>-svaki sat izvannastavne aktivnosti traje 45 minuta</p> <p>-aktivnost se sastoji od uvodnog, središnjeg i završnog dijela</p> <p>-aktivnost se provodi uz glazbu</p> <p>-učenje plesnih pokreta kroz igru</p> <p>-učenje koreografije za školske priredbe</p>
<p>ISHODI I KOMPETENCIJE:</p>	<p>-učenik samostalno tehnicira sa štapom</p> <p>-učenik samostalno izvodi plesne korake</p> <p>-učenik baca štap u zrak</p> <p>-učenik samostalno izvodi koreografije za školske priredbe</p> <p>-učenik razvija motoričke sposobnosti</p> <p>-učenik razvija socijalne kompetencije</p>
<p>NAČIN VREDNOVANJA:</p>	<p>-vrednovanje se provodi usmeno tijekom provođenja aktivnosti na način da se učeniku priopći što radi dobro, a na čemu mora poraditi</p>
<p>TROŠKOVNIK</p>	<p>-materijal za šivanje kostima za školske priredbe</p> <p>-šivanje kostima</p> <p>-zvučnik</p> <p>-mažoret štapovi za učenike</p>

9.2. PLAN I PROGRAM IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI ZA JEDNO POLUGODIŠTE

<p>PETAK, 8. RUJNA 2023.</p>	<p>TRAJANJE: 45 MINUTA BROJ UČENIKA: 20 REKVIZITI: MAŽORET ŠTAPOVI</p>
<p>UVODNI DIO:</p>	<p>Igra: „<i>Poplava- tuča</i>“- učenici slobodno trče po dvorani. Kada učitelj/voditelj aktivnosti vikne „poplava“ učenici se moraju popeti na neku spravu ili uzvišenje. Kada učitelj/voditelj vikne „tuča“ učenici moraju pronaći mjesto gdje će se sakriti od tuče. Kada učitelj/ voditelj vike „prošla opasnost“ učenici nastavljaju slobodno trčati po dvorani</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p>	<p>Pripremne vježbe:</p> <p>„Tik- tak“ – učenici oponašajući sat okreću glavu lijevo desno</p> <p>„Laku noć- dobar dan“- učenici spuštaju glavu na prsa, a zatim je podižu</p> <p>„Ptice šire i spuštaju krila“- učenici podižu ruke u stranu i spuštaju ih natrag uz tijelo</p> <p>„Branje jabuka“ – učenici podižu ruke iznad glave pretvarajući se da beru jabuke, zatim spuštaju ruke ispred tijela kao da stavljaju jabuke u košaru</p> <p>„Oblačenje- svlačenje, obuvanje izuvanje“- učenici oponašaju oblačenje i svlačenje hlača, majice, jakne, obuvanje i izuvanje cipela</p> <p>„Košenje trave“- učenici zauzimaju raskoračni stav te zamahuju rukama ispred tijela lijevo-desno kao da kose travu</p> <p>„Poskakivanje poput vrabaca“ – učenici poskakuju kao vrapci</p> <p>„Otresanje pijeska s nogu“- učenici poskakuju prvo na lijevoj, a zatim na desnoj nozi</p>

<p>SREDIŠNJI DIO:</p>	<p>-Učitelj/voditelj aktivnosti upoznaje učenike s mažoret plesom i mažoret štapom</p> <p>-Učenici dobivaju svoj mažoret štap</p> <p>-Učitelj/voditelj aktivnosti zajedno s učenicima komentira što ćemo raditi u ovom polugodištu i što će naučiti</p> <p>-Učenici se slažu učenike u 4 reda po 5 učenika</p> <p>-Učitelj/voditelj aktivnosti uči učenike osnovni pokret tehniciranja štapom koji se naziva „kuhanje“ , a učenici pažljivo gledaju i pokušavaju ga usvojiti</p> <p>-Učitelj/voditelj aktivnosti pokazuje učenicima kako se „stupa“ (dižemo prvo lijevu pa desno nogu u vis, kao u vojsci)</p> <p>-Učenici kombiniraju „kuhanje“ sa „stupanjem“ koje kasnije izvode na glazbu u ritmu</p>
<p>ZAVRŠNI DIO:</p>	<p>Igra: „<i>Vrući štap</i>“ - Učenici stoje u krugu te se u igri koristi samo jedan mažoret štap. Kada učitelj/voditelj aktivnosti upali glazbu učenici brzo dodaju mažoret štap učeniku do sebe. Kada učitelj/voditelj aktivnosti ugasi glazbu ispada iz igre onaj učenik koji ima mažoret štap u rukama.</p>

<p>PETAK, 15.RUJNA 2023.</p>	<p>TRAJANJE: 45 MINUTA</p> <p>BROJ UČENIKA: 20</p> <p>REKVIZITI: MAŽORET ŠTAPOVI</p>
<p>UVODNI DIO</p>	<p>Igra: „<i>Koje jato brže leti</i>“ - Učitelj/voditelj aktivnosti je učenike podijelio u dvije skupine po deset učenika. Prije početka igre postavio je na pod dva konopca u obliku kružnice koji predstavljaju gnijezdo. Na početku igre „ptice“ to jest učenici su u svom gnijezdu. Na učiteljev/voditeljev znak učenici „lete“ po dvorani. Kada učitelj/voditelj da znak svi učenici se moraju vratiti u gnijezdo. Pobjedilo je ono jato koje se prvo vratilo u gnijezdo.</p>

<p>PRIPREMNI DIO</p>	<p>Pripremne vježbe:</p> <p>„Kokoš promatra kruženje jastreba“- učenici su u raskoračnom stavu i kruže glavom dok im je pogled usmjeren prema gore</p> <p>„Patka pije vodu“- učenici spuštaju glavu na prsa i zadržavaju je u tom položaju te je lagano vraćaju natrag</p> <p>„Prolaženje kroz grmlje“- učenici lijevom rukom izvode pokrete u lijevu stranu, a desnom rukom u desnu stranu</p> <p>„Let malih pataka“- učenici podižu prvo lijevo rame, zatim desno i ponavljaju redosljed</p> <p>„Penjanje uz užu“- Učenici izmjenično podižu lijevu pa desnu nogu, a rukama imitiraju kao da se penju uz užu</p> <p>„Bez cipele“- učenici poskakuju pet skokova na jednoj nozi i pet na drugoj uz ponavljanja</p> <p>„Da nas ne čuju“- učenici „hodaju“ u mjestu tiho na prstima</p> <p>„Da nas čuju“- učenici „hodaju“ u mjestu na petama</p>
<p>SREDIŠNJI DIO</p>	<p>-Učenici uzimaju mažoret štapove u ruke i raspoređuju se po dvorani u 4 kolone</p> <p>-Učenici na zahtjev učitelja/voditelja ponavljaju što su naučili prošli sat</p> <p>-Kada su ponovili „stupanje“ i „kuhanje“ učitelj/voditelj pokazuje kako izvoditi ta dva pokreta u krug (2 takta na mjestu ravno, 2 takta u lijevo okrećući se za 90 stupnjeva u lijevo, 2 takta opet u lijevo te smo sada okrenuti za 180 stupnjeva, 2 takta u lijevo te smo sada okrenuti za 270 stupnjeva i 2 takta u lijevo i vraćamo se u početni položaj</p> <p>-Učitelj/voditelj aktivnosti dolazi do svakog učenika i objašnjava postupak</p> <p>-Učenici zajedno vježbaju pokret</p> <p>-Kada su učenici usvojili taj dio učitelj/voditelj pokazuje novi pokret „semafor“</p> <p>-Učenici pažljivo gledaju i pamte kako se izvodi pokret te uz učiteljevu/voditeljevu pomoć uče izvoditi pokret</p> <p>-Kada su učenici usvojili pokret izvode ga i ponavljaju uz glazbu</p>

ZAVRŠNI DIO	Igra: „Tko je brži“- Učenici su podijeljeni u dvije ekipe po deset učenika. Na podu su postavljene linije starta iz kojih stoje dvije kolone suparničkih timova. Prvi učenik u koloni drži mažoret štap u ruci i trči s njim do određene linije te se vraća natrag i predaje „štafetu“ sljedećem učeniku. Ekipa koja prva preda štafetu do zadnjeg učenika u koloni je pobijedila.
--------------------	---

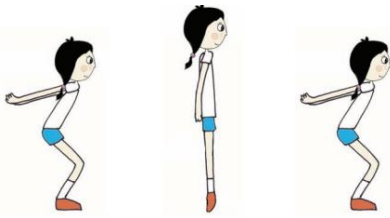
PETAK, 22. RUJNA 2023.	TRAJANJE: 45 MINUTA BROJ UČENIKA: 20 REKVIZITI: MAŽORET ŠTAP I LOPTICE
UVODNI DIO	Igra: „ <i>Hvatanje loptom</i> “ – Učenici slobodno trče po dvorani. Jedan učenik ima lopticu kojom mora pogoditi ostale učenike dok se kreću po prostoru. Učenik koji je pogođen preuzima njegovu ulogu
PRIPREMNI DIO	Pripremne vježbe: „Lopticom u sjed“- učenici drže lopticu ispod brade te s njom moraju prijeći u čučajući položaj i vratiti se natrag u uspravni položaj, a da im loptica ne ispadne „Bacanje loptice jednom rukom“- učenik baca lopticu u vis jednom rukom, a lovi je u obje ruke „Hvatanje loptice jednom rukom“- učenik baca lopticu u vis jednom rukom i lovi je u jednu ruku „Bacanje i hvatanje loptice ležeći na leđima“- učenik zauzima ležeći položaj na leđima te baca lopticu jednom rukom i hvata ju objema rukama „Preskakivanje loptice“- loptica se nalazi na tlu dok učenici sunožno skaču preko nje naprijed- nazad „Bacanje i hvatanje loptice uz okret“- učenici lopticu bacaju u vis okrećući se oko svoje osi za 180 stupnjeva i hvataju lopticu

SREDIŠNJI DIO	<ul style="list-style-type: none"> -Učenici ponavljaju naučeno od prošlog sata (semafor) -Učenici uče novi oblik „semafora“ i usvajaju ga -Novi „semafor“ spajaju sa „stupanjem“ i uvježbavaju novi pokret -Učitelj/voditelj uči učenike novu tehniku koja se naziva „sunce“ -Učitelj/voditelj pokazuje svakom učeniku kako se pravilno izvodi tehnika -Učenici usvajaju novu tehniku i ponavljaju je
ZAVRŠNI DIO:	<p>Igra: „<i>Koš</i>“ – Učenici su podijeljeni u 2 ekipe pa 10 učenika u dvije kolone iza startne linije. Ispred svake ekipe se nalazi košara u koju svaki učenik mora ubaciti lopticu, otići po nju i predati učeniku koji se nalazi iza njega. Pobjednička ekipa je ona u kojoj svi učenici ubace lopticu prije suparničke ekipe</p>

PETAK, 29. RUJNA 2023.	<p>TRAJANJE: 45 MINUTA BROJ UČENIKA: 20 REKVIZITI: MAŽORET ŠTAP</p>
UVODNI DIO	<p>Igra: „Lanac“- Odabran je jedan učenik koji je lovac. Ostali učenici se kreću slobodno po dvorani. Kada „lovac“ ulovi učenika daje mu ruku i zajedno nastavljaju loviti ostale učenike „u lancu“. Učenik koji ostane zadnji neulovljen je pobjednik</p>
PRIPREMNI DIO	<p>Pripremne vježbe:</p> <p>„Izviđanje“- Učenik okreće glavu gore- dolje, lijevo- desno</p> <p>„Doticanje ramena“- Učenici drže ruke ispred tijela te lijevom rukom dotiču desno rame, a desnom rukom lijevo rame</p> <p>„Hvatanje štapa“ učenici uzimaju mažoret štap u obje ruke u predručenju sa štapom i bacaju ga u vis paralelno te love u obje ruke.</p>

	<p>„Kotrljanje palice nogama“- Učenici su u sjedećem položaju, noge su ispružene, zaručenje rukama i pridržavanje za pod. Palica (mažoret štap) se nalazi na nogama. Učenici kotrljaju palicu podižući noge gore- dolje.</p> <p>„Izmjenično poskakivanje preko palice“- Palica (mažoret štap) se nalazi na podu između nogu. Učenici izmjeničnim poskocima s lijeve na desnu nogu skaču preko palice.</p> <p>„Preskakivanje palice“- Palica (mažoret štap) je ispred učenika na tlu. Učenici skaču sunožno naprijed- natrag preko palice</p>
SREDIŠNJI DIO	<p>-Učenici ponavljaju tehniku „sunce“ od prethodnog sata</p> <p>-Učitelj/voditelj aktivnosti pokazuje novu tehniku sa štapom koju će učenici usvojiti. Nova tehnika se zove „izbačaj štapom“</p> <p>-Za početak učenici će izbacivati štap okomito u vis</p> <p>-Nakon uvježbavanja okomitog bacanja štapa u vis učenici će pokušati bacati mažoret štap paralelno u vis s dvije ruke, a kasnije s jednom rukom</p>
ZAVRŠNI DIO	<p>Umjesto igre za završni dio sata učitelj/voditelj aktivnosti je iskoristio vrijeme za razgovor s učenicima. Učitelj/voditelj aktivnosti i učenici sjedaju u krug. Učitelj/voditelj aktivnosti postavlja pitanja učenicima kao što su „Kako vam se aktivnost sviđa do sada?“ „Što vam se sviđa više, a što manje?“ „Što bi promijenili?“ „Što bi uveli novo?“</p>

PETAK,6. LISTOPADA, 2023.	<p>TRAJANJE: 45 MINUTA</p> <p>BROJ UČENIKA: 20</p> <p>REKVIZITI: MAŽORET ŠTAP</p>
UVODNI DIO:	<p>Igra: „Ledena kraljica“- voditelj aktivnosti izabire jednog učenika koji će biti „ledena kraljica“. „Ledena kraljica“ ima cilj „zalediti“ ostale učenike dodiranjem dok se oni slobodno kreću po dvorani i bježe od „ledene kraljice“. Kada „ledena kraljica“ dotakne učenika, učenik se mora „ukipiti“ i čekati da ga „odlede“ tako da mu se učenik koji nije uhvaćen</p>

	<p>provuče ispod nogu. Zadnji učenik koji ostane neulovljen postaje „ledena kraljica“.</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p>	<p>Kružni trening: učenici su podijeljeni u 5 grupa po 4 učenika. Ispred svake grupe učenika nalazi se papir s prikazanom vježbom koju učenici izvode dok voditelj da znak za promjenu vježbe. Grupe mijenjaju mjesta u smjeru kazaljke na satu. Vježbe su sljedeće:</p> <p>„Kruženje rukama u predručenju“</p> <p>„Kruženje trupom“</p> <p>„Otkloni trupom u lijevu i desnu stranu rukom u uzručenju“</p> <p>„Trčanje u mjestu“</p> <p>„Skok u vis opruženih nogu“</p> <p>Primjer pokaznog papira s vježbama:</p>  <p>Slika 19. Skok u vis opruženih nogu</p> <p>(https://uciteljicasladja2.files.wordpress.com/2015/04/vezbajmo-zajedno-2-fizicko-vaspitanje.pdf)</p>
<p>SREDIŠNJI DIO:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Učenici ponavljaju sve dosad naučene tehnike i usavršavaju ih -Učenici uče novi plesni pokret nogama „križanje“ ili „cik-cak“ -Voditelj/učitelj demonstrira tehniku dok učenici pažljivo gledaju -Dok učitelj demonstrira, objašnjava: desnom nogom zakoračimo preko lijeve u desnu stranu, zatim lijevu ispružimo u lijevu stranu, zatim lijevom zakoračimo preko desne u desnu stranu te desnu ispružimo u desnu stranu -Učenici zajedno s voditeljem uvježbavaju plesni korak, a zatim ga uklapaju s prethodno naučenim istovremeno ga izvodeći s tehnikama sunca, osmice i kuhanja

ZAVRŠNI DIO:	Igra: „Najljepši kip“ – Učenici se slobodno kreću po dvorani. Na voditeljev povik nekog predmeta (ormar, stablo, kuća, stup) učenici moraju imitirati taj predmet svojim položajem tijela. Zatim voditelj bira tko je najbolje izvršio zadatak, to jest tko je „najljepši kip“
---------------------	---

PETAK, 13. LISTOPADA 2023.	TRAJANJE: 45 MINUTA BROJ UČENIKA: 20 REKVIZITI: MAŽORET ŠTAP, VIJAČE, KONOPAC
UVODNI DIO:	Igra: „Tko će duže“- učenici uzimaju svatko svoju vijaču i slažu se u krug. Na voditeljev znak učenici kreću skakati preko vijače. Tko pogriješi, ispada iz igre. Učenik koji zadnji ostane preskakati vijaču je pobjednik.
PRIPREMNI DIO:	Pripremne vježbe: „Protezanje vijačom“- Učenik drži vijaču u obje ruke te je podiže u zrak dok se lagano penje na prste i proteže. „Vitlanje vijačom sa strane“- Učenik učetverostručenu vijaču vitla desnom rukom u desnu pa u lijevu stranu. „Bočni krugovi vijačom“- Učenik učetverostručenom vijačom najprije kruži u desnu, a zatim u lijevu stranu. „Doticanje nožnih prstiju vijačom“- Učenik je u sjedećem položaju i raširenih nogu. Učenik učetverostručenom vijačom dotiče prste desne noge, a zatim lijeve noge. „Kotrljanje s vijačom“- Učenik se s učetverostručenom vijačom u ležećem položaju kotrlja najprije u lijevu , a zatim u desnu stranu „Skok preko vijače“- Vijača se nalazi na tlu, a učenik sunožno skače preko vijače naprijed-nazad
	-Učenje pokreta „Mali, veliki, mali, izbačaj“ -Voditelj učenicima najprije demonstrira novu radnju te učenici pažljivo prate i gledaju -Voditelj uzima mažoret štap u desnu ruku i hvata za ga „veliku kuglu“

SREDIŠNJI DIO:	<p>1. Radimo mali krug mažoret štapom ispred tijela</p> <p>2. Radimo veliki krug s lijeva na desno mažoret štapom i dižemo ga u zrak</p> <p>3.Radimo ponovno mali krug ispred tijela</p> <p>4.Izbacimo štap u zrak i lovimo</p> <p>-Učenici uvježbavaju pokret dio po dio, a kasnije ga kombiniraju sa tehnikom stupanja</p>
ZAVRŠNI DIO:	<p>Igra: „Povlačenje konopca“- Učenici su podijeljeni u dvije ekipe. Svaka ekipa se nalazi na svom kraju konopca, a na sredini konopca zavezana je zastavica. Na podu je označeno mjesto sredine i krajnja linija svake ekipe koja se ne smije prekoračiti. Ekipa koja povuče drugu ekipu preko krajnje linije pobjeđuje.</p>

<p>PETAK, 20. LISTOPADA 2023.</p>	<p>TRAJANJE: 45 MINUTA</p> <p>BROJ UČENIKA: 20</p> <p>REKVIZITI: MAŽORET ŠTAP</p>
UVODNI DIO:	<p>„Trčanje sa zadacima“ – Učenici su poredani u jednu kolonu jedan iza drugog iza voditelja aktivnosti. Svi zajedno kreću trčati u krug oko dvorane prateći voditeljeve naredbe i demonstraciju kao „trčanje s rukama u zraku“, „skakutanje s lijeve na desnu nogu“, „skakanje“ „3 koraka pa čučanj“...</p>
PRIPREMNI DIO:	<p>Učenici rade krug oko dvorane. Svaki učenik ulazi u sredinu kruga te pokazuje jednu pripremnu vježbu koju ostali učenici moraju izvoditi. Vježbe se nastavljaju dok svi učenici ne zadaju svoju vježbu.</p>

<p>SREDIŠNJI DIO:</p>	<p>-Učenici kratko ponavljaju prethodno naučeno te su spremni za učenje novog elementa.</p> <p>-Učitelj/voditelj aktivnosti navodi kako svaki učenik mora pronaći svog para</p> <p>-Nakon što su učenici pronašli para govori kako ćemo danas obraditi tehniku „dobacivanja“</p> <p>-Učitelj/voditelj aktivnosti navodi kako štap okomito bacamo svom paru, a on nam istovremeno baca svoj štap. Štap bacamo desnom i lovimo desnom rukom. Učitelj/voditelj aktivnosti napominje da za početak prvo jedan učenik baca mažoret štap a drugi lovi i obrnuto, a tek kasnije bacaju mažoret štap istovremeno</p> <p>-Učenici uvježbavaju tehniku dobačaja štapom</p>
<p>ZAVRŠNI DIO:</p>	<p>Učitelj/voditelj aktivnosti i učenici imaju kratak razgovor o tome kako nas za božićnu priredbu očekuje prvi nastup u školi. Učitelj/voditelj aktivnosti govori kako će sljedeći trening krenuti sa smišljanjem koreografije za nastup u koju će biti uvršteni dosad naučeni elementi i pokreni mažoret plesa na zadanu glazbu, ali također će se učiti i nove tehnike.</p>

<p>PETAK, 27. LISTOPADA 2023</p>	<p>TRAJANJE: 45 MINUTA BROJ UČENIKA:20 REKVIZITI: MAŽORET ŠTAP</p>
<p>UVODNI DIO:</p>	<p>-Za uvodni dio sata učitelj/voditelj aktivnosti govori učenicima da sjednu u krug. Pušta im glazbu na koju će osmišljavati koreografiju za božićnu priredbu. Učitelj/voditelj aktivnosti odabire pjesmu Božić dolazi koju izvode Fantomi. Učenici preslušavaju već poznatu glazbu te se slobodno kreću po igralištu u ritmu pjesme.</p>

<p>PRIPREMNI DIO:</p>	<p>Pripremne vježbe:</p> <p>„Guska pije vodu“ – Učenici polako glavu spuštaju na prsa, zadržavaju je u tom položaju, vraćaju u početni položaj i ponavljaju radnju nekoliko puta</p> <p>„Voda u uhu“ – Učenici imitiraju radnju „ispiranja“ uha prvo na lijevu, a zatim na desnu stranu dok istovremeno skakuću prvo na lijevoj nozi, a zatim na desnoj</p> <p>„Doticanje ramena uhom“ - Učenici lijevim ramenom dotiču lijevo uho, a desnim ramenom desno uha naizmjenično</p> <p>„Mahanje poput leptira“ - Učenici mašu rukama imitirajući leptirov let</p> <p>„Ljuljanje u čamcu“ - Učenici su u raskoračnom stavu i prebacuju težinu s lijeve noge na desnu koju prati otklon tijela u zadanu stranu</p> <p>„Kruženje tijelom“ - Učenici su u raskoračnom stavu i ruke su na bokovima. Kruže tijelom prvo u lijevu, a zatim u desnu stranu</p> <p>„Praviti se visok“ - Učenici se podižu na prste, ostaju nekoliko sekundi u tom položaju pa se vraćaju u početni položaj</p> <p>„Trka konjića“ - Učenici trče na mjestu i podižu noge što je više moguće</p>
<p>SREDIŠNJI DIO:</p>	<p>-Učitelj/voditelj aktivnosti zajedno s učenicima ponovno preslušava glazbu te ih postavlja u početnu pozu tj. početnu formaciju</p> <p>-Učitelj/voditelj aktivnosti izabire najbolju učenicu kao „predvodnicu“. Predvodnica je mažoretkinja koja stoji ispred ostalih cura i najbolje poznaje ples, a ostale mažoretkinje je prate</p> <p>-Nakon što je predvodnica izabrana, učitelj/voditelj aktivnosti slaže ostale u redove. U svakom redu se nalaze 4 mažoretkinje, dok se u zadnjem redu nalaze 3 zbog nedovoljnog broja</p> <p>-Učitelj/voditelj aktivnosti započinje pokazivanje prve „osmice“ koju će mažoretkinje uvježbati. Za ovaj sat su planirane 3 „osmice“ za uvježbavanje</p> <p>-Učitelj/voditelj aktivnosti pokazuje „osmice“ jednu po jednu, dok ih učenici postepeno usvajaju</p> <p>-Učenici uvježbavaju započetu koreografiju, prvo bez muzike, a onda nekoliko puta s muzikom</p> <p>-U prve 3 „osmice“ nalaze se tehnike: kuhanje, stupanje, semafor</p>

ZAVRŠNI DIO:	Igra: „Dan-noć“- Učenici su poredani u jednu liniju. Učitelj/voditelj aktivnosti govori naizmjenično „dan-noć“. Kad učitelj/voditelj aktivnosti kaže „dan“ učenici stoje uspravno, a kad kaže „noć“ moraju čučnuti. Ako učenik pogriješi, ispada iz igre. Pobjednik je onaj koji izvrši točno sve zapovijedi.
---------------------	---

PETAK, STUDENOG 2023.	3 TRAJANJE: 45 MINUTA BROJ UČENIKA: 20 REKVIZITI: MAŽORET ŠTAP I LOPTICE
UVODNI DIO:	Igra: „Oponašanje životinja“- Učenici se slobodno kreću po dvorani uz glazbu. Kada učitelj/voditelj aktivnosti zaustavi glazbu i vikne na primjer „žaba“ učenici moraju oponašati žabu. Isti postupak se ponavlja s raznim životinjama.
PRIPREMNI DIO:	Pripremne vježbe: Svaki učenik posjeduje jednu lopticu „Hvatanje loptice u sijedu“- Učenici sjede na podu te bacaju lopticu desnom rukom, a hvataju je lijevom „Kotrljanje loptice“- Učenici su u ležećem položaju te kotrljaju lopticu po tlu iz lijeve u desnu ruku i obratno „Vođenje loptice u krugu“- Učenici lopticu koja je na tlu vode desnom nogom u krug u desnu stranu, a lijevom nogom u krug u lijevu stranu „Izbacivanje loptice nogama“- Učenici drže lopticu između stopala te je u poskoku izbacuju prema naprijed „Skakanje s lopticom“- Učenici drže lopticu između stopala i skaču nekoliko skokova naprijed i natrag s lopticom pokušavajući zadržati lopticu da ne ispadne na tlo

	<p>„Hvatanje loptice objema rukama“- Učenici bacaju lopticu u vis što je više moguće i hvataju je objema rukama</p>
SREDIŠNJI DIO:	<ul style="list-style-type: none"> -Učenici uče novu tehniku koja se naziva „luk“ -Učitelj/voditelj aktivnosti demonstrira novu tehniku i pokazuje je svakom učeniku. -Učenici uvježbavaju novu tehniku -Učenici ponavljaju početak koreografije za Božićnu priredbu i nastavljaju s osmišljavanjem nastavka -Zbog učenja nove tehnike, danas je u planu osmisliti samo dvije „osmice“ -Tehnike i elementi koje će se koristiti su: sunce, „mali, veliki, mali, izbačaj“ i stupanje -Učenici uvježbavaju nove pokrete te uvježbavaju koreografiju u cijelosti
ZAVRŠNI DIO:	<p>„Prenošenje lopte mažoret štapovima“- Učenici su podijeljeni u 4 ekipe po 5 učenika. Poslagani su u 4 kolone iza startne linije. 5 metara od startne linije nalazi se čunj kojeg učenici moraju okružiti. Učenici u rukama drže 2 mažoret štapa svaki u svojoj ruci a na njima loptu koja im ne smije ispasti na tlo. Kada prvi učenik okruži čunjić s loptom i štapovima predaje ga kao štafetu sljedećem učeniku. Ako lopta ispadne na tlo učenik mora ponoviti cijelu radnju. Pobjednička ekipa je ona u kojoj svi učenici izvrše zadatak prije od ostalih ekipa.</p>

<p>PETAK, 10. STUDENOG, 2023.</p>	<p>TRAJANJE:45 MINUTA BROJ UČENIKA: 20 REKVIZITI: MAŽORET ŠTAP</p>
<p>UVODNI DIO:</p>	<p>Igra: „Trčanje kombinirano s hodanjem“- Učenici u koloni trče 2 kruga oko dvorane, a jedan krug hodaju. Vježba se ponavlja 3 puta.</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p>	<p>Pripremne vježbe: -Sve vježbe se izvode u parovima „Gledanje preko ramena“- Učenici su leđima okrenuti jedan prema drugome. Istovremeno okreću glavu, jedan učenik u lijevu, a drugi u desnu stranu i obrnuto „Bočno kruženje rukama“- Učenici se drže za ruke jedan pored drugoga, a slobodnom rukom kruže. Vježbu ponavljaju s drugom rukom „Pumpanje vode“- Učenici se drže za ruke i gledaju jedan prema drugome. Jedan učenik je u čučnju dok je drugi učenik u uspravnom položaju. Izmjenjuju položaje tako da je sada prvi učenik u uspravnom položaju, a drugi učenik u čučnju „Gledanje ispod nogu“- Učenici su u raskoračnom stavu te su leđima okrenuti jedan prema drugome. U isto vrijeme izvode pretklon prema naprijed i gledaju se između nogu „Podizanje nogu u paru“- Učenici leže na tlu jedan iza drugoga te su im ruke spojene u uzručenju. Istodobno podižu noge i pokušavaju ih spojiti u zraku „Vožnja bicikla“- Učenici su u ležećem položaju jedan nasuprot drugoga te su im stopala spojena. Oponašaju vožnju bicikla potiskivanjem i povlačenjem nogu naizmjenično.</p>

SREDIŠNJI DIO:	<p>-Učenici usvajaju novi oblik „semafora“ koji će kasnije uvrstiti u svoju koreografiju</p> <p>-Nakon usvajanja učitelj/voditelj aktivnosti osmišljava nove dvije „osmice“ za koreografiju</p> <p>-Učenici uvježbavaju nove pokrete (semafor, izbačaj) i spajaju ih sa već osmišljenom koreografijom</p> <p>-Učenici uvježbavaju dosad osmišljenu koreografiju na glazbu kako bi se što bolje prezentirali i izvodili pokrete u isto vrijeme</p>
ZAVRŠNI DIO:	<p>Učitelj/voditelj aktivnosti i učenici se dogovaraju što će učenici nositi na nastupu kako bi se pripremili na vrijeme. Učitelj/voditelj aktivnosti zajedno s učenicima odlučuje kako će mažoretkinje nositi crvene majice, crne tajice, božićne kapice i crvene suknjice od tila koje će učitelj/voditelj aktivnosti dati sašiti za nastup.</p>

<p>PETAK, 17. STUDENOG, 2023.</p>	<p>TRAJANJE: 45 MINUTA BROJ UČENIKA: 20 REKVIZITI: MAŽORET ŠTAP</p>
UVODNI DIO:	<p>Igra: „Trčanje s okretom“ - Učenici trče u krug po dvorani. Na učiteljev znak (pljesak) učenici se u hodu okreću u krug za 360 stupnjeva. Nakon okreta nastavljaju trčati</p>
	<p>Pripremne vježbe:</p> <p>„Mačevanje“ - Učenici izvode pokrete mažoret štapom imitirajući mačevanje, lijevom pa desnom rukom</p> <p>„Palicom preko glave“ – Učenici se nalaze u sjedećem položaju. Mažoret štap drže u obje ruke za „kugle“ . U tom položaju prebacuju štap preko glave i spuštaju ga do leđa</p>

<p>PRIPREMNI DIO:</p>	<p>„Zasuci palicom“- Učenici drže mažoret štap iza leđa te je obuhvaćen laktovima. Učenici rade zasuke trupom u jednu, a zatim u drugu stranu</p> <p>„Palicom iza vrata“- Učenici se nalaze u ležećem položaju. Podizanjem trupa mažoret štap provlače iza vrata te se vraćaju u početni položaj</p> <p>„Bacanje palice nogama u vis“- Učenici su u sjedećem položaju. Mažoret štap nalazi im se na gležnjevima te ga pokušavaju baciti što više u vis i uloviti rukama</p> <p>„Preskakivanje palice bočno“- Mažoret štap nalazi se s desne strane učenika. Učenik preskače preko štapa u jednu stranu. Kasnije, ponavlja isto u drugu stranu</p>
<p>SREDIŠNJI DIO:</p>	<p>-Učenici uvježbavaju dosad naučenu koreografiju</p> <p>-Učitelj/ voditelj aktivnosti im pokazuje novi pokret koji će uvrstiti u koreografiju</p> <p>Učitelj/voditelj aktivnosti demonstrira novi pokret:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Otklonimo lijevu nogu u lijevu stranu 2. Provučemo mažoret štap kroz noge iz desne u lijevu ruku uz mali otklon trupom u lijevu stranu 3. Vraćamo se u spojeni stav 4. Otklonimo desnu nogu u desnu stranu 5. Provučemo mažoret štap kroz noge iz lijeve ruke u desnu uz mali otklon trupom u desnu stranu 6. Vraćamo se u početni položaj <div data-bbox="571 1509 1444 1861" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Slika 20. Provlačenje štapa ispod nogu (vlastita arhiva)</p> <p>-Učenici uvježbavaju novi pokret i ubacuju ga u ples</p>

	-Učenici uvježbavaju ples s novim pokretom uz glazbu
ZAVRŠNI DIO:	Igra: „Gluhi telefon“ – Učenici sjede u koloni jedan do drugoga. Učenik koji je prvi u koloni smišlja rečenicu koju tiho govori na uho učeniku do sebe. Učenik mora dobro zapamtiti rečenicu te se niz nastavlja do zadnjeg učenika koji na glas govori rečenicu. Ako je rečenica jednaka kao i na početku reda zadatak je uspješno izvršen.

PETAK, 24. STUDENOG, 2023.	TRAJANJE: 45 MINUTA BROJ UČENIKA: 20 REKVIZITI: MAŽORET ŠTAP
UVODNI DIO:	Igra: „Pisanje slova“- Učenici imaju zadatak pronaći svog para. Kada pronađu para, uhvate se za ruke i trče slobodno po dvorani. Kada učitelj aktivnosti vikne neko slovo, primjerice slovo „O“ učenici „pišu“ to slovo kretanjem. Nakon toga učenici nastavljaju trčati u paru dok učitelj/voditelj aktivnosti ne vikne sljedeće slovo.
PRIPREMNI DIO:	Kružni trening: učenici su podijeljeni u 5 grupa po 4 učenika. Ispred svake grupe učenika nalazi se papir s prikazanom vježbom koju učenici izvode dok voditelj da znak za promjenu vježbe. Grupe mijenjaju mjesta u smjeru kazaljke na satu. Vježbe su sljedeće: <ol style="list-style-type: none"> 1. „Kruženje jednom rukom ispred tijela“ 2. „Predruči- uzruči u natklonu“ 3. „Sunožni skokovi u mjestu“ 4. „Otklon tijelom u preponskom sijedu“ 5. „Odnosnoženje u ležećem položaju“

SREDIŠNJI DIO:	<p>-Učenici se slažu u početnu formaciju za ples. Uvježbavaju ples prvo bez glazbe „na brojanje“, a zatim s glazbom.</p> <p>-Učitelj pokazuje nove osmice koje će se uvrstiti u koreografiju</p> <p>-Uvode se 3 nove „osmice“ koje u sebi sadržavaju elemente: osmice, izbačaj, semafor uz pratnju stupanja</p> <p>-Nakon demonstracije učenici uvježbavaju nove pokrete i povezuju iz s već uvježbanim dijelom</p> <p>-Sve uvježbavaju na glazbu</p>
ZAVRŠNI DIO:	<p>Igra: „Tko se zadnji smije“- Učenici se nalaze u krugu u dvorani. Učitelj/voditelj aktivnosti izabire jednog učenika koji stoji u sredini kruga, a njegov je zadatak ići od učenika do učenika i nasmijavati ih. Učenik koji se nasmije, mora sjesti na pod. Pobjednik je onaj učenik koji ostane zadnji ozbiljan.</p>

<p>PETAK, 1. PROSINCA, 2023.</p>	<p>TRAJANJE: 45 MINUTA BROJ UČENIKA: 20 REKVIZITI: MAŽORET ŠTAP I STRUNJAČA</p>
UVODNI DIO:	<p>Igra: „Vuk i ovce“- Prije početka igre učenici donose veliku strunjaču koja će predstavljati tor za ovce. Učitelj/voditelj aktivnosti izabire učenika koji će biti vuk, a ostali učenici su ovce. Učenici se kreću slobodno po dvorani i bježe od vuka. Ako pobjegnu u tor, vuk ih ne može uloviti. Kada vuk ulovi ovcu, ta ovca postaje vuk.</p>
PRIPREMNI DIO:	<p>Umjesto pripremnih vježbi učitelj/voditelj aktivnosti je uveo razgibavanje zumbom. Učitelj/voditelj aktivnosti je osmislio 3 plesa zumbom na 3 različite pjesme. Učenici pomno prate pokrete koje izvodi učitelj/voditelj aktivnosti i pokušavaju „uloviti“ sve pokrete.</p>

SREDIŠNJI DIO:	<p>-Učenici uvježbavaju i ponavljaju dosad osmišljenu koreografiju za nastup.</p> <p>-Učitelj/voditelj aktivnosti uvodi još 4 „osmice“ koje se sastoje od elemenata: „sunca“, „semafora“, „osmice“ i „luka“ popraćene stupanjem. Učenici uvježbavaju nove pokrete dio po dio.</p> <p>Uvježbavaju koreografiju još nekoliko puta.</p>
ZAVRŠNI DIO:	-Nakon napornog treninga i uvježbavanja za završni dio slijede vježbe istezanja.

PETAK, 8. PROSINCA, 2023.	<p>TRAJANJE: 45 MINUTA</p> <p>BROJ UČENIKA: 20</p> <p>REKVIZITI: MAŽORET ŠTAP</p>
UVODNI DIO:	<p>„Trčanje u krug sa zadacima“- Učitelj/voditelj aktivnosti nalazi se na početku kolone i kreće s trčanjem. Učenici u stopu prate učitelja/ voditelja aktivnosti. Učitelj/ voditelj aktivnosti zadaje razne zadatke:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trčanje s raširenim rukama 2. Trčanje s poskocima 3. Trčanje unatrag 4. Skokovi u vis i slično
PRIPREMNI DIO:	<p>Pripremne vježbe:</p> <p>„Pokreti glavom gore-dolje-lijevo-desno“- Učenici razgibavaju glavu i vrat pokretima u svim smjerovima</p> <p>„Kruženje rukama naprijed-natrag“- Učenici kruže s obje ruke najprije naprijed 5 zamaha, a onda 5 zamaha unatrag</p> <p>„Otkloni trupom u lijevu i desnu stranu u pretklonu raznožnom“- Ruke se nalaze na potiljku. Trupom radimo otklon u lijevu stranu</p>

	<p>podizujući pritom desnu nogu. Pritom spajamo lijevi lakat i desno koljeno. Isto izvodimo i na drugu stranu</p> <p>„Kruženje stopalima unutra-van“- Učenici su u sjedećem položaju te razgibavaju stopala kružeći u lijevu i desnu stranu</p> <p>„Duboki čučanj“- Učenici su u raskoračnom stavu. Ruke su na kukovima te učenici izvode duboki čučanj i vraćaju se u početni položaj</p> <p>„Podizanje ruku i nogu iz ležećeg položaja“- Učenici se nalaze u ležećem položaju te naizmjenično podižu u zrak prvo ruke, a zatim noge</p>
SREDIŠNJI DIO:	<p>-Učenici ponavljaju dosad uvježbanu koreografiju.</p> <p>-Učitelj/voditelj aktivnosti uvodi zadnje dvije „osmice“ u koreografiju koje se sastoje od elemenata: „luka“ , „sunca“ popraćene „kickom“ i „stupanjem“</p> <p>-S ovim plesnim pokretima završena je koreografija za Božićni nastup</p> <p>-Učenici uvježbavaju cjelovitu koreografiju još nekoliko puta da utvrde gradivo</p>
ZAVRŠNI DIO:	<p>-Učitelj/voditelj aktivnosti donio je sašivene suknjice od tila.</p> <p>-Učenici isprobavaju suknjice koje će nositi na nastupu</p> <p>-Učitelj/voditelj aktivnosti ponavlja kako za nastup trebaju pripremiti crvene majice, crne tajice i božićne kapice.</p>

<p>PETAK, 15. PROSINCA, 2023.</p>	<p>TRAJANJE: 45 MINUTA</p> <p>BROJ UČENIKA: 20</p> <p>REKVIZITI: MAŽORET ŠTAP, LOPTE (MEDICINKE)</p>
UVODNI DIO:	<p>„Trčanje s preskakivanjem lopte“- Učenici trče u krug po dvorani dok su lopte (medicinke) raspoređene po rubu dvorane. Učenici kad naiđu na loptu trebaju je preskočiti sunožno.</p>

<p>PRIPREMNI DIO:</p>	<p>„Kruženje glavom“- Učenici razgibavaju glavu i vrat tako da kruže prvo u lijevu, a zatim u desnu stranu</p> <p>„Ramena gore-dolje“- Učenici podižu i spuštaju ramena gore- dolje</p> <p>„Dvostruko zaručenje“- Učenicima je jedna ruka u zaručenju a druga u priručenju. Učenici zamahuju rukama i mijenjaju položaj ruku tako da je uvijek jedna ruka u uzručenju, a druga u priručenju</p> <p>„Penjanje uz užu“- Učenici izmjenično podižu lijevu pa desnu nogu, a rukama imitiraju kao da se penju uz užu</p> <p>„Praviti se visok“- Učenici se podižu na prste, ostaju nekoliko sekundi u tom položaju pa se vraćaju u početni položaj</p> <p>„Bez cipele“- učenici poskakuju pet skokova na jednoj nozi i pet na drugoj uz ponavljanja</p>
<p>SREDIŠNJI DIO:</p>	<p>-Generalna proba za nastup</p> <p>-Učenici uvježbavaju koreografiju za nastup uz glazbu</p>
<p>ZAVRŠNI DIO:</p>	<p>-Razgovor o Božićnoj priredbi i nastupu koji će se održati u petak 22.12. 2023. u školskoj dvorani</p> <p>-Učenici ponavljaju što sve moraju ponijeti i obući (crvena majica, crne tajice, božićna kapa, crvena suknjica od tila, mažoret štap)</p> <p>-Učitelj/voditelj aktivnosti govori kako će se on pobrinuti za organizaciju i glazbu</p> <p>-Učitelj/voditelj aktivnosti govori učenicima kako će na priredbi biti svi učitelji, sva djeca iz škole, roditelji, ravnatelj i ostali te ih ohrabruje i govori im da daju sve od sebe i da mogu biti ponosni na svoj uspjeh</p>

10. ZAKLJUČAK

Polaskom u školu, dijete odabire kojom se vrstom izvannastavne aktivnosti želi baviti. Cilj škole je omogućiti učenicima što veći izbor izvannastavnih aktivnosti iz različitih područja. Učitelj, odnosno voditelj izvannastavne aktivnosti mora dobro poznavati područje koje poučava te učenike motivirati za daljnji napredak. Osim sportskih, književnih ili tehničkih izvannastavnih aktivnosti velik broj djece bira upravo plesne izvannastavne aktivnosti. Plesna vrsta mažoret ples kod djece utječe najviše na razvoj koordinacije, snage i brzine. Pozitivno utječe na djetetovo zdravlje i dobar je način za iskorištavanje djetetovog slobodnog vremena. Kontinuiranim bavljenjem mažoret plesom djeca će razvijati fleksibilnost, preciznost i eleganciju pokreta. Mažoret ples kao i sve plesne izvannastavne aktivnosti utječu i na socijalni aspekt djetetovog života. Dijete će stjecati timski i natjecateljski duh, razvijati poštovanje prema treneru i ostalim plesačima te stjecati nova poznanstva i prijateljstva.

Mažoret ples nije česta pojava kao izvannastavna aktivnost u školama, ali ulaganjem truda, volje i želje mogu se postići veliki rezultati. Uvođenjem mažoret plesa kao izvannastavnu aktivnost u školi djeci možemo omogućiti aktivno vježbanje, razvoj motoričkih sposobnosti, mnogobrojne nastupe na školskim priredbama, ali i na području grada ili mjesta, natjecanja, druženja te usvajanje novih vještina i znanja.

11. LITERATURA

1. Božić, L. (2018). Razlike u interesima s obzirom na kineziološke aktivnosti djece u urbanim i ruralnim sredinama u slavonskim regijama. (Diplomski rad). Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti
2. Bešker, G. (2021). *Specifičnost kondicijske pripreme sportskih plesača* (Doctoral dissertation, University of Split. Faculty of Kinesiology).
3. Caput, J., R., Barić, R., (2015.) Izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti i sadržaji za učenike od 1. do 4. razreda osnovne škole. Zagreb: Školska knjiga
4. Findak, V. (1994.) Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi; Priručnik za učitelje razredne nastave Školska knjiga, Zagreb
5. Gregurić, S. (2022). POKRET S PLESOM KOD MALE DJECE. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 5(10), 162-166.
6. Hrvatska enciklopedija, Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. <https://enciklopedija.hr/clanak/mazoretkinja> (pristupljeno 12. rujna 2023.)
7. Hrvatski mažoret savez, Pravilnici HMS-a (2017.) <https://hrvatskimazoretsav.wixsite.com/hmssite/pravilnici-1> (pristupljeno 10. studenog 2023.)
8. Ivanović, R. (2021). *Percepcija djece o voditeljima kinezioloških aktivnosti* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Teacher Education).
9. Kosinac, Z. (2011.) Morfološko - motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita
10. Lončar, L. (2011). Motoričke sposobnosti djece od 7 do 10 godina (diplomski rad). *Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet, Odsjek za učiteljske studije Zagreb.*
11. Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
12. Malešević, V. (2019). Mažoret ples (Doctoral dissertation, University of Pula. Faculty of Educational Sciences).
13. Mlinarević, V., & Matanović, S. (2013). Stavovi učenika i učitelja o gradnji kurikuluma izvannastavnih aktivnosti u nižim razredima osnovne škole. *Journal for Pedagogical & Educational Matters/Školski Vjesnik*, 62.
14. Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i opće obvezno obrazovanje u osnovnoj i srednjoj školi (2010). Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa.

15. Neljak, B., & Vidranski, T. (2020). Tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi.
16. Neljak, B. (2013). *Opća kineziološka metodika*.
17. Nemet, M. B., & Mlinarević, V. (2012). Izvannastavne aktivnosti u školskom kurikulumu.
18. Nemet, M. B., & Mlinarević, V. (2009). Kvaliteta provedbe školskih izvannastavnih aktivnosti. In *Dan talenata (3; 2009)* (pp. 25-32).
19. Perla, V. (2020). *Izvannastavne aktivnosti u školskom kurikulumu* (Doctoral dissertation, University of Rijeka. Faculty of Teacher Education).
20. Petešić, I. (2017). *Utjecaj plesa na antropološki status djece* (Doctoral dissertation, University of Pula. Faculty of Educational Sciences).
21. Sekulić, D., Metikoš, D., & Sveučilište, S. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. *Split: Fakultet prirodoslovno–matematičkih znanosti i kineziologije*.
22. Šćuric, A., (2017.) Sudačko pravo i metodologija u mažoret plesu, 3. izmijenjeno izdanje. Zagreb: Škola za trenere mažoret sastava
23. Šćuric, A., (2017.) Povijest mažoret plesa. Zagreb: Škola za trenere mažoret sastava
24. Šiljković, Ž., Rajić, V., & Bertić, D. (2007). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. *Odgojne znanosti*, 9(2 (14)), 133-145.
25. Šumanović, M., Filipović, V., & Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 51(14), 40-45.
26. Zmajlović, M. (2018). *Razvoj koordinacije prirodnim oblicima kretanja kod djece mlađe školske dobi* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Kinesiology. Department of Kinesiology of Sports).
27. Žigman, M., (2014.) Elementi mažoret plesa. Zagreb: Škola za trenere mažoret sastava

12. POPIS ILUSTRACIJA

Slika 1. Natjecanje u prvom i višem koraku

Slika 2. Bacači zastava

Slika 3. Tambour major

Slika 4. Madonna kao mažoretkinja

Slika 5. Cavtatske mažoretkinje

Slika 6. Grb HMS-a

Slika 7. Mažoretkinje grada Zadra

Slika 8. Mažoret štapovi

Slika 9. „Kuhanje“

Slika 10. „Osmica“

Slika 11. „Sunce“

Slika 12. „Izbačaj mažoret štapa okomito“

Slika 13. „Izbačaj mažoret štapa paralelno“

Slika 14. „Izbačaj mažoret štapa ispod noge“

Slika 15. „Semafor“

Slika 16. „Stupanje“

Slika 17. „Kick“

Slika 18. „Križanje“

Slika 19. Skok u vis opruženih nogu

Slika 20. Provlačenje štapa ispod nogu

13. ŽIVOTOPIS

Osobni podaci:

Ime i prezime: Izabela Bobić

Datum i mjesto rođenja: 30. 12. 1998. Zadar

Adresa: Ravnice 3, 23212 Tkon

E-mail: izabela.bobic123@gmail.com

Broj telefona: 095 816 9034

Obrazovanje:

Osnovna škola „Vladimir Nazor“, Nevidane

Gimnazija Vladimira Nazora, Zadar

Učiteljski studij Zadar

Radno iskustvo:

Sezonski posao dugi niz godina u ugostiteljskom objektu, studentski posao u trgovini (Dm-Zadar i Biograd), trenerski posao u mažoret plesu

Vještine:

Dobra komunikacija i rad s djecom, ples, kreativnost, poznavanje 2 strana jezika (engleski i talijanski)

Vozačka dozvola:

Posjedovanje vozačke dozvole od 2022. godine