

Stavovi učitelja razredne nastave prema plesnim strukturama u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture

Franić, Ema

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:162:640933>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-14**



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJ

Sveučilište u Zadru

Odjel za nastavničke studije u Gospiću

Sveučilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij

Učiteljski studij u Gospiću



Ema Franić

Stavovi učitelja razredne nastave prema plesnim strukturama u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture

Diplomski rad

Gospić, listopad 2024.

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

Stavovi učitelja razredne nastave prema plesnim strukturama u nastavi Tjelesne i zdravstvene
kulture

Diplomski rad

Student/ica:

Ema Franić

Mentor/ica:

doc. dr. sc. Dodi Malada

Gospić, listopad 2024.



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Ema Franić**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom „**Stavovi učitelja razredne nastave prema plesnim strukturama u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture**“ rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Nijedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

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

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

Gospić, listopad 2024.

SAŽETAK

Stavovi učitelja razredne nastave prema plesnim strukturama u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture

Ples je od davnina neizostavan i važan dio društva, prisutan još od najranijih dana ljudske civilizacije. Rad istražuje stavove o primjeni plesnih struktura u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Također istražuje važnost plesa u odgojno-obrazovnom sustavu, povijest plesa te podjelu i ulogu plesa u razvoju motoričkih sposobnosti učenika. Empirijski dio ovog rada obuhvaća istraživanje stavova učitelja razredne nastave o plesnim strukturama u kurikulumu Tjelesne i zdravstvene kulture. Istraživanje je provedeno *online* anketnim upitnikom na uzorku od 50 učitelja iz Šibensko-kninske županije. Rezultati istraživanja pokazuju stavove učitelja prema kojima je 68 % učitelja naučilo učenike neke plesne strukture, a 16 % učitelja nije. Rezultati istraživanja pružaju uvid u učestalost primjene plesnih sadržaja u nastavi, od ukupnih 50 sudionika istraživanja, njih 34 (68 %) je odgovorilo da je u sklopu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture upoznao učenike s nekom plesnom strukturom. Od 34 sudionika istraživanja, 12 (24 %) sudionika istraživanja odgovorilo je da učenike jednom tjedno upozna s nekom plesnom strukturom, 4 (8 %) sudionika istraživanja odgovorila su da jednom mjesečno upozna učenike s nekom plesnom strukturom, 13 (26 %) sudionika istraživanja odgovorilo je da jednom po polugodištu upozna učenike s nekom plesnom strukturom i 5 (10 %) sudionika istraživanja odgovorilo je da jednom godišnje upozna s nekom plesnom strukturom. Uz ovaj glavni dio istraživanja, kako bi se dobili dubinski rezultati o korištenju plesnih struktura u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, napravljena su dva intervjua: jedan s učiteljicom razredne nastave, a drugi s predmetnom nastavnicom Tjelesne i zdravstvene kulture. Iz teorijskog i empirijskog dijela diplomskog rada vidi se značaj korištenja plesa i plesnih struktura u nastavi osnovnoškolske razine kako za unaprjeđenje motoričkih sposobnosti tako i za poticanje kreativnosti kod učenika. Rad naglašava važnost plesnih struktura u nastavi kao sredstva za unaprjeđenje motoričkih sposobnosti i poticanje kreativnog izražavanja kod učenika.

Ključne riječi: ples, plesne strukture, stavovi učitelja o korištenju plesa u nastavi, Tjelesna i zdravstvena kultura

SUMMARY

Primary School Teachers' Perspectives on Dance Structures in Physical Education Classes

Dance has been an integral and important part of society since the earliest days of human civilization. This master's thesis examines attitudes toward the application of dance structures in Physical Education classes. It also explores the importance of dance in the educational system, the history of dance, as well as the classification and role of dance in developing students motor skills. The empirical part of this thesis includes research on the attitudes of primary school teachers regarding dance structures in the Physical Education curriculum. The research was conducted using an online survey on a sample of 50 teachers from the Šibenik-Knin County. The results reveal that 68% of teachers have taught students some form of dance structure, while 16% have not. The results provided better look into the frequency of incorporating dance content in teaching. Of the total 50 participants, 34 (68%) have reported that they have introduced students with some type of dance structure as part of their Physical Education classes. Among those 34 participants, 12 (24%) stated they introduce a dance structure to students once a week, 4 (8%) once a month, 13 (26%) once per semester, and 5 (10%) once a year. In addition to this main part of the research, two interviews were conducted to obtain deeper insights into the use of dance structures in Physical Education classes: one with a primary school teacher and the other with a Physical Education teacher. The theoretical and empirical parts of this thesis highlight the significance of using dance and dance structures in primary education, both for enhancing motor skills and fostering creativity in students. The thesis emphasizes the importance of dance structures in school systems as a way of improving motor abilities and encouraging creative expression among students.

Keywords: dance, dance structures, teachers' attitudes toward the use of dance in teaching, Physical Education

Sadržaj

1. UVOD	1
1.1. Povijest plesa	2
1.1.1. Mezopotamija	3
1.1.2. Stari Egipat.....	4
1.1.3. Hebreji.....	4
1.1.4. Stara Grčka	5
1.1.5. Stari Rim.....	5
2. PODJELA PLESA	6
2.1. Narodni plesovi.....	6
2.2. Društveni ples	7
2.3. Umjetnički plesovi.....	8
3. PLES I POKRET U RAZVOJU	9
3.1. Koordinacija.....	9
3.2. Ravnoteža	10
3.3. Snaga	10
3.4. Fleksibilnost.....	11
4. PREDNOSTI UPORABE ELEMENATA PLESA U PRIMARNOJ EDUKACIJI	12
4.1. Utjecaj plesnih struktura na motoričke sposobnosti učenika.....	12
4.2. Utjecaj plesnih struktura na kognitivne sposobnosti učenika.....	13
4.3. Utjecaj plesnih struktura na morfološke karakteristike učenika	14
5. PLESNE STRUKTURE U KURIKULUMU	15
6. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	17
6.1. Cilj istraživanja.....	17
6.2. Sudionici istraživanja.....	17
6.3. Instrumenti.....	17
6.4. Postupak istraživanja.....	18
7. REZULTATI I INTERPRETACIJA	19
8. INTERPRETACIJA	41
9. ZAKLJUČAK	43
10. LITERATURA	45
11. POPIS TABLICA	47
12. POPIS GRAFOVA	48
13. PRILOZI	50

1. UVOD

Kada je riječ o plesnim strukturama unutar predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture, stavovi učitelja često odražavaju njihove osobne sklonosti, stručnost u plesu, kao i ukupnu važnost koju pridaju plesu kao fizičkoj aktivnosti u sustavu odgoja i obrazovanja. Stav je tendencija pojedinca da procijeni objekt ili simbol tog objekta na određen način. Prema Penningtonu (1996.), stav je jedan od temeljnih pojmova za razumijevanje društvenog života, te jedan od temeljnih pojmova socijalne psihologije uopće. Jedan od ključnih aspekata stavova učitelja prema plesnim strukturama jest njihova procjena plesa. Plesne aktivnosti često se povezuju s razvojem motoričkih sposobnosti, koordinacije i kreativnosti kod djece. Učitelji koji prepoznaju te prednosti obično imaju pozitivan stav prema uključivanju plesnih struktura u nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture. Takvi učitelji smatraju da ples nudi raznovrsnost i dinamičnost u fizičkim aktivnostima, što doprinosi holističkom razvoju djeteta. Međutim, neki učitelji izražavaju nesigurnost u svezi s primjenom plesnih struktura u nastavi zbog nedostatka formalne ili cjeloživotne edukacije o tome. Nedostatak znanja i vještina u ovom području stoga može dovesti do negativnih stavova prema plesnim strukturama i aktivnostima jer se zbog toga učitelji osjećaju nepripremljeno ili nesigurno u implementaciji plesa u nastavi.

Nacionalni i školski kurikulumi često određuju mjesto plesnih struktura u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, što može utjecati na stavove učitelja. Ako nastavnik/učitelj¹ doživljava ples kao važan segment kurikuluma Tjelesne i zdravstvene kulture, taj je učitelj motiviran koristiti ples češće te ga koristiti u korelaciji s drugim predmetima ili predmetnim sadržajima. Nasuprot tome, ako učitelj ne vidi značaj i svrhu plesa, neće motivirati učenike za ples te učenici u konačnici neće pokazivati interes za njega.

Učitelji koji vide da učenici uživaju u plesnim aktivnostima razvijaju pozitivne stavove prema plesu i korištenju plesa u nastavi. Motivacija učenika i angažman u plesnim aktivnostima mogu utjecati na formiranje pozitivnih stavova prema plesu kod nastavnika.

Stavovi učitelja razredne nastave prema plesu i korištenju plesa u nastavi jako ovise o njihovom osobnom iskustvu, stručnosti i institucionalnoj podršci. Plesne aktivnosti mogu biti koristan „alat“ u razvoju učenika, ali ključno je osigurati učiteljima potrebna sredstva i

¹ U daljnjem tekstu koristiti će se termin učitelj, a on će se odnositi i na učitelje razredne nastave, kao i na nastavnike predmetne nastave

edukaciju (kroz formalno obrazovanje ili cjeloživotno) kako bi se oni osjećali kompetentno u primjeni plesa u nastavi. Ples postoji od davnina, njegova bit oduvijek je tajna, trenutak ili doživljaj koji do danas ostaje predmetom nagađanja i razmatranja. Otkad je čovjeka umjetnici su nastojali zabilježiti ples te ga učiniti vječnim u svojim djelima: slikanjem, pjevanjem, pa čak i klesanjem u kamenu (Maletić, 1986.).

Ritmički pokret leži u svakom čovjeku. Ples služi kao neverbalna komunikacija, ali i kao sredstvo za izražavanje emocija. Ples se smatra jednom od najstarijih umjetnosti, on se jednako danas kao i u prošlosti rabi za izražavanje određenih emocija. Pronađena arheološka nalazišta i ostali potvrđeni dokazi govore da ples dolazi još iz neolitskog doba, odnosno mlađeg kamenog doba (Maletić, 2002, prema Bingula, 2017).

Ples se definira kao aktivnost pri kojoj se pomiče tijelo ili samo određeni dio tijela, odnosno neki tjelesni segment. Kada se promatraju plesači u pokretu, može se primijetiti da je ples zapravo više od same fizičke promjene u tijelu. Ples je zapravo umjetnost koju krasi kombinacija pokreta izvedena sa snagom, gracioznošću te ravnotežom. Ples se ne može ograditi samo kao umjetnost, stoga treba spomenuti da je ples još i igra, sport i zabava (Bijelić, 2006, prema Bingula, 2017).

1.1. Povijest plesa

Prema Srhoj i Miletić (2000), ples je praizvor svih umjetnosti koji izražava ličnost čovjeka. Ples je u svim ljudskim tradicijama, odnosno može se pronaći u ratu, radu te ljubavi. Prema filozofima koji su pripadali najstarijim generacijama, ples je model kojim je uređen čovjekov moralni život. U svrhu shvaćanja važnosti plesa za civilizacije, najprije treba shvatiti faze koje je čovjek prolazio. Što je čovjek plesao, to je označavalo njegovo pleme, društvene običaje i religiju. Ples je dobivao religijsku važnost upravo zato što je religija oduvijek obuhvaćala veliki dio života čovjeka. Plesati je značilo moliti se. Plesalo se u svim trenucima u životu, od sahrana, sijanja, žetvi pa sve do vjenčanja, rata, mira, rođenja i sl. Ples je predvodio poglavica ili vidar te je ples prethodno morao biti tradicijski prihvaćen. Kako je već rečeno, ples je ogledalo čovjeka i njegove ličnosti, pa se tako može zaključiti da se ples razvijao prema karakteristikama i psihičkim sposobnostima određenog naroda (Bakušić, 2021).

1.1.1. Mezopotamija

Povijest ljudske civilizacije dolazi iz Mezopotamije, koja pripada dijelu Bliskog istoka. Najvažnije mjesto u plesu zauzimaju plesovi s religijskim i magijskim motivima upravo zato što se religije Mezopotamije podudaraju s vjerskim percepcijama pretpovijesnih ljudskih zajednica. Centar su duhovne kulture vjera i kult (Maletić, 2002, prema Bingula, 2017). Pretpostavlja se da su lunarni plesovi bili razvijeniji od solarnih jer je Sumeranima glavno astralno božanstvo bio bog mjeseca Nanar, dok se bog sunca smatrao potomkom boga mjeseca. Kasnije sunce ipak dobiva prednost, a bog mjeseca postaje žensko božanstvo. Prema Maletić (2002.) lunarni plesovi opisani su bogatijima i raznovrsnijima za razliku od solarnih. Postojali su i plesovi vezani uz vegetaciju i plodnost koji su zauzimali posebno mjesto. Uz bogove, postojali su i demoni od kojih se bilo potrebno obraniti čarolijom. Plesom se bore i otklanjaju mračne sile, što znači da plesa nije manjkalo ni u kultu mrtvih, odnosno na sahranama (Maletić, 2002, prema Bingula, 2017).

Hramovi su bili središta bogova, ali uz to i sjedišta društvenog života; često su događanja popraćena glazbom i plesom, a Sumerani su poznavali razna glazbala, kao što su harfa, lira, udaraljke i sl., kojima su se koristili u obredima raznih vrsta popraćenima raznim plesnim gestama i koracima. Kraj Sumerana dogodio se zbog semitskog plemena Amorićana. Njihov kralj Hamurabi (1729. – 1686. pr. Kr.) utemeljio je veliku babilonsku državu na sumersko-akadskom području. Nakon toga Sumerani se više ne spominju (Maletić, 2002, prema Bingula, 2017).

Vladavina Hamurabija može se nazvati i zlatnim dobom Babilona. Najpoznatija i najvažnija svečanost bila je proslava nove godine, koja se obilježavala i slavila deset dana uz mnogo plesa i glazbe izvodeći raskošne povorke s likom boga Marduka. Zlatno doba Babilona završilo je nakon upada indoeuropskog naroda Hetita. Tada dolazi do plesova motiviranih seksualnim motivima, odnosno ženski su plesovi izvan svetišta, odnosno na gozbama, svečanostima te u haremima velikana imali erotski karakter te se tu prvi put upoznaje orijentalni ples. Ples se rabio kao dokaz snage, odnosno moći u borbenom značenju. Asirci su nasljednici babilonske i sumerske umjetnosti te su oni mudro prihvaćali i druge utjecaje i odabirali ono što se njima sviđa (Bingula, 2017).

1.1.2. Stari Egipat

Egipatska kultura i umjetnost razvijenija je od Mezopotamije, a arheološka nalazišta pokazuju tragove još iz doba neolita. Putem prema Nilu pronađena su arheološka bogatstva koja su ostavile etničke skupine, kao što su prikazi plesa poput prizora s muškarcima grupiranima u parove i trojke kako kruže oko krupnog i maskiranog lika. Božanstvo i ples tada su bili usko povezani. Haremska žena koja je bila iz ugledne obitelji te vrlo cijenjena nosila je upravo naziv „plesaćica“ te se tako i samo umijeće plesanja stjecalo u posebnim umjetničkim školama koje su bile organizirane i održavane u hramovima lokalnog božanstva (Ristenski, 2018). Oko 2880. pr. Kr. kralj Menes ujedinio je Gornji i Donji Egipat u moćno carstvo (Maletić, 2002, prema Bingula, 2017). Maneton dijeli Egipat na staru, srednju i novu državu. Na prvu plesni pokreti i običaji u trima državama djeluju isto ili dosta slično, no ipak imaju neke razlike. U staroj državi plesovi pokazuju jednostavnost, ali nikad monotoniju. Reljefi prikazuju plesalice u živom pokretu, s nogom izbačenom uvis te zabačenim gornjim dijelom tijela. Srednja država svoj je ideal vidjela u staroj državi, stoga se mogu primijetiti već viđeni pokreti, no s naznakama novog izraza, odnosno iz starog pokušavaju stvoriti nešto novo. Ovdje se više cijeni tjelesna spremnost, odnosno snaga i vještina, a plesno-dramski izrazi dobivaju više na pozornosti (Maletić, 2002, prema Bingula, 2017). U srednjoj državi mnogo se vremena ulagalo u gipkost i vitkost tijela, stoga su plesalice mnogo vremena provodile baveći se tjelovježbom i plesom. U novoj državi može se primijetiti odbacivanje tradicionalnih te prihvaćanje i stvaranje novih oblika. U plesu to dovodi do sve slobodnijih pokreta, što kasnije rezultira i improviziranim solo plesovima. Ples postaje razigraniji i ekstrovertniji (Bingula, 2017).

1.1.3. Hebreji

Prvi podaci plesa kod Hebreja mogu se pronaći već u samoj Bibliji, npr. Davidov ples pred zavjetnim kovčegom. Oni su uglavnom plesali u znak zahvale Bogu (Risteski, 2018). U takvim opisivanjima ples je objašnjen bez objašnjenja ritma i glazbala, što navodi na zaključak da je ples bio uobičajena pojava. Ovdje je česta pojava „hromi“ korak – tim korakom započinju plesovi u čast Baalu. Karakteristika hromih plesova jest da ih čini jače naglašena jedna noga, dok se druga povlači kao da je nemoćna. Još jedan od poznatih plesova jest i noćni ples s bakljama koji su izvodili muškarci tijekom noći prvoga dana svetkovine Sjenica u dvorištima hramova, a kasnije i u sinagogama. Ipak, prema Talmudu, nijedna svečanost Hebreja nije se mogla mjeriti s onom koja se održavala 15. dana mjeseca Aba (srpanj/kolovoz). Naime, tada

su kćeri Jeruzalema odlazile u vinograd, obučene u bjelinu, plesale su pred momcima te ih tako pozivale na izazov da podignu oči te gledaju koju će izabrati (Maletić, 2002, prema Bingula, 2017).

1.1.4. Stara Grčka

Grci su plesu dodali novu dimenziju – scenu (ples „kora“ smatra se pretečom pozorništvu) (Brkljačić, 2013, prema Preradović, 2021). Prvi podaci o plesovima u antičkoj Grčkoj dolaze upravo od Homera, koji ih na više mjesta spominje u svojim epovima, „Ilijadi“ i „Odiseji“. Koliko je Grcima ples bio bitan, govori i činjenica da su među svojim muzama imali i predstavnicu plesa, Terpsihoru. Ovdje se može primijetiti uska povezanost između borbe i plesa; *piriha* je najpoznatiji borbeni ples koji se održavao čak tri tisućljeća, a spominje se i ples *karijatida*, koji je bio ženski obredni ples. Ritam za ples najčešće se stvarao udaranjem dlanom o dlan ili o štapove, metalne predmete, a za glazbala su se rabili sitni ručni zvončići, bubnjevi i metalne činele, frula ili lira (Risteski, 2018). Na Kreti plesni oblik koji se izvodio bio je kolo. Kretski plesovi zahtijevali su mnogo vremena uloženog u vježbanje upravo zbog težine pokreta i izvođenja plesa (Maletić, 2002, prema Bingula, 2017).

1.1.5. Stari Rim

Prvi podatci o plesovima u starom Rimu nalaze se u spisima iz prvoga stoljeća poslije Krista. Rimljani su u početku bili poznatiji kao oni koji su uživali u gledanju, a ne prakticiranju plesa (Maletić, 2002, prema Bingula, 2017). Rimljani su rado usvajali tuđa stvaralaštva, stoga kada su stupili u doticaj s drugim kulturama, Rim postaje mjesto profesionalnog plesa, ne samo gledalačkog dijela već i prakticiranja, otvaraju se škole plesa, domovi s plesnim pozornicama te mnoge imućne kuće počinju posjedovati učitelje plesa. Saznaje se za prve borbene plesove *belikrepa*, u čast Romula te putene plesove koje su izvodile plesačice u čast božici Flori (Risteski, 2018).

2. PODJELA PLESA

Što se tiče podjele plesa, većina izvora slaže se da se plesovi dijele na: narodne plesove, društvene plesove te umjetničke plesove (Mraković, 2016, prema Resinović, 2022). Svaka kategorija sadrži zasebnu priču, odnosno svaki ples poznat je po nekim svojim karakteristikama kao što su pokreti i glazba (Risteski, 2018). Znanost koja se bavi proučavanjem plesa pojedinog naroda naziva se *etnokoreologija* (Bijelić, 2006).

2.1. Narodni plesovi

Narodni plesovi možda su i najpoznatiji kod podjele plesa, a također su i prvi oblici plesa. Vrlo važna uloga u narodnim plesovima upravo je u održavanju tradicije te prenošenju kulture, tradicije i obreda. Narodni ples prenosio se u obiteljskim naraštajima „s koljena na koljeno“ te samim time pripada kulturnoj baštini svakoga društva (Šumanović i sur., 2005, prema Bartolović, 2019).

„Narodni plesovi su umjetničko djelo naroda, koji je u svojoj neiscrpoj riznici našao sve moguće oblike doživljavanja lijepoga, izraženo poezijom, melodijom i kretnjom-plesom.“ (Krameršek, 1959, prema Mraković, 2016, str. 95).

Narodni ples poznat je po karakteristikama koje ga obilježavaju, a to su: podneblje iz kojega potječe, kultura, odjeća, obuća, frizura, životne navike i običaji naroda te vjerovanja ljudi iz toga kraja. Ples je bio prisutan u svakom trenutku ili događanju koje se zbivalo u zajednici, odnosno oni su bili prikaz javnoga i obiteljskoga života čovjeka (Srhoj i Miletić, 2000, prema Risteski, 2018).

Kolo je osnovna formacija narodnoga plesa koja simbolizira zajednicu i zajednički život jednoga naroda. Ono može biti otvorene ili zatvorene forme. Narodnim plesovima pratnju čine vokalna i instrumentalna glazba, a posebnost im daje i narodna nošnja (Srhoj i Miletić, 2000, prema Resinović, 2022).

Narodni ples u Hrvatskoj može se podijeliti po tzv. *plesnim zonama*: panonska, alpska, dinarska i jadranska plesna zona (Ivančan, 1971, prema Resinović, 2022).

„Narodni ples razvija druželjublje, smisao za društvenost, ljubav prema skladu, slozi, jedinstvu; ukratko lijepe i zdrave ljudske osjećaje.“ (Ivančan, 1971, str. 5.).

2.2. Društveni ples

Migracijom stanovništva, a potom i širenjem tradicije Europom nastaje društveni ples. On nastaje i razvija se iz narodnoga plesa. Izvodi se uglavnom u paru, uz instrumentalnu glazbu, a svaki društveni ples ima svoj karakterističan tempo, ritam i glazbeni metar, što se lakše prepoznaje slušanjem glazbe (Risteski, 2018). Svoj procvat i razvoj postiže u doba renesanse. Iz društvenih plesova nastaje i sportski ples, odnosno ples koji sadrži sve značajke sporta – trenažni proces, natjecanje i međunarodni plesni sportski savez (Bijelić, 2006, prema Resinović, 2022).

Društveni plesovi mogu se podijeliti na (prema Šumanović i sur., 2005):

- standardni društveni plesovi
- latinoamerički društveni plesovi
- sjevernoamerički plesovi
- moderni plesovi.

Sve skupine spadaju u već prethodno spomenuti sportski ples, no standardni društveni ples i latinoamerički društveni ples smatraju se jednima od najljepših dvoranskih plesova (Šumanović i sur., 2005, prema Bakušić, 2021).

Tablica 1. Podjela društvenih plesova

Društveni plesovi		
Standardni plesovi	Latinoamerički plesovi	Sjevernoamerički i moderni ples
<ul style="list-style-type: none">• Engleski valcer• Bečki valcer• Tango• <i>Quick step</i> (brzi <i>foxtrot</i>)• <i>Slowfox</i> (spori <i>foxtrot</i>)	<ul style="list-style-type: none">• Rumba• Samba• <i>Cha-cha-cha</i>• <i>Passo double</i>• <i>Jive</i>• Mambo	<ul style="list-style-type: none">• <i>Jazz</i>• <i>Swing</i>• <i>Boogie woogie</i>• <i>Blues</i>• <i>Charleston</i>• <i>Rock'n'roll</i>• <i>Twist</i>• <i>Disco-plesovi</i>

Izvor: Mraković, S. (2016). Kineziologija estetskih znanosti. U: Prskalo, I., Sporiš, G. (str. 93-95). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Školska knjiga, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

2.3. Umjetnički plesovi

Čovjekova potreba za izražavanjem cijelim svojim bićem uz pomoć tjelesnih pokreta najbolje je izražena u umjetničkom plesu (Mraković, 2016, prema Resinović, 2022).

Razvoj umjetničkog plesa veže se uz doba renesanse i baroka u Italiji. Razvojem baleta nastaje i umjetnički ples, koji u sebi nosi obilježja baleta i osnovne baletske tehnike. Termin „umjetnički“ označava kreativnost koja se ostvaruje vizijom koreografa. Tijekom duljega povijesnog perioda klasični balet bio je jedini oblik umjetničkoga plesa. Tek početkom 20. stoljeća počeli su se razvijati novi oblici plesa koji omogućuju slobodniju interpretaciju baletne tehnike, često bez baletnih papučica. Taj tip plesa poznat je kao suvremeni, moderni, stvaralački slobodni ples i čini osnovu za sve druge rekreativne plesove (MTV *jazz dance*, *breakdace* i dr.) (Bijelić, 2006).

Ritmička gimnastika specifičan je oblik plesnih struktura koji kombinira prirodne pokrete s rekvizitima poput lopti, obruča, vijača, čunjeva i traka uz glazbenu pratnju, s ciljem postizanja vrhunskog sportskog i estetskog izražavanja. U svom jednostavnijem obliku, ritmička gimnastika prisutna je u programu Tjelesne i zdravstvene kulture, dok su njezine složenije forme prilagođene aktivnostima mlađe djece (Šumanović i sur., 2005).

Klasični balet ima ključnu ulogu u pripremi za ritmičku gimnastiku, kao i za sve ostale plesne discipline, bez obzira na razinu plesača. U svim oblicima estetskog kretanja balet je temelj za pravilno držanje tijela. Karakterizira ga stroga forma i specifičan položaj stopala, gdje su noge rotirane iz kuka prema van za 90 °. Baletne tehnike ne rabe silu niti uključuju nagle pokrete, odnosno svi pokreti moraju biti kontrolirani i izvedeni s opuštenim mišićima. Fleksibilnost plesača omogućuje postizanje estetskih standarda u raznim koreografijama. Osim toga, balet značajno poboljšava koordinaciju, što je korisno u svim plesnim sportovima, jer dobro koordinirani plesači brže i lakše usvajaju nove vještine (Ursić Glavanović, 2019).

3. PLES I POKRET U RAZVOJU

„Pokret je psihička akcija koja se sastoji od senzornih živčanih podražaja, unutarnje akcije koja se sastoji od senzornih živčanih podražaja, unutarnje akcije središnjeg živčanog sustava i vanjske kretnje.“ (Kosinac, 2011, str. 95).

„Uvježbavanje plesnih ritmova i jednostavnih plesnih struktura, kroz nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture ima značajan udio u pretvorbi važnijih antropoloških obilježja te i u rješavanju utilitarnih potreba.“ (Findak i sur., 1998, str. 76, prema Miletić, 2007.).

Pokret služi kao sredstvo izražavanja. Tjelesni pokreti odražavaju unutarnje stanje osobe, dok promjene u obrascima kretanja mogu uzrokovati promjene u psihičkim obrascima pojedinca. Kada se pokret kombinira s glazbom, nastaje ples, jer osoba ritmičnim kretnjama stvara plesni izraz. Ritam, koji se sastoji od tonova i pauza, potiče pokret i omogućuje spajanje pokreta i plesa. Plesom se mogu izraziti emocije, stanja i potrebe koje je ponekad teško verbalizirati ili objasniti (Maletić, 1986, prema Lovrenović, 2016).

Odrasla osoba može svojom voljom kontrolirati psihičke akcije kako bi spriječila vanjske kretnje, dok dijete to još nije u stanju. Prema Wallonu (1995), pokret je primarna aktivnost djeteta koja izražava njegov psihički život prije nego što uopće razvije govor i prve riječi. Stoga je u motoričkom razvoju djeteta moguće pratiti i njegov kognitivni razvoj. Dijete pokretom izražava svoje osjećaje, a izgradnja njegove osobnosti u ranom razvoju nezamisliva je bez pozitivnog utjecaja pokreta i glazbe (Kosinac, 2011).

3.1. Koordinacija

Koordinacija se može razumjeti kao sposobnost sinkroniziranja i upravljanja pokretima različitih dijelova tijela, što omogućuje brzu i preciznu izvedbu složenih motoričkih zadataka (Pejčić, 2005). Djeca u ranijoj životnoj dobi mogu razvijati tu sposobnost različitim aktivnostima, a pravilno razvijena koordinacija pozitivno utječe na preciznost pokreta. Kod plesa, koji uključuje složene korake, koordinacija je ključna za izvođenje pokreta s točnošću i usklađenošću.

Primjeri vježbi koje mogu pomoći predškolskoj i školskoj djeci u razvoju koordinacije uključuju dječje poskoke, jelenji skok, mačji skok, skok škarice, galop „konjić“.

Ove vježbe ne samo da razvijaju tjelesnu koordinaciju nego i potiču djecu na igru i fizičku aktivnost, što je ključno za njihov ukupni razvoj (Risteski, 2018).

3.2. Ravnoteža

Ravnoteža je ključna sposobnost koja omogućuje organizmu da uspostavi i zadrži stabilnost u različitim pozama i tijekom pokreta. Postoje dvije vrste ravnoteže: statička i dinamička. Statička ravnoteža podrazumijeva zadržavanje tijela u ravnotežnom položaju dok miruje, dok dinamička ravnoteža uključuje održavanje stabilnosti tijekom kretanja.

U plesu, ravnoteža je izuzetno važna, osobito pri čestim promjenama pozicija i pokreta, kao što su piruete ili kretanje na poluprstima. Statička ravnoteža može se primijetiti u pozicijama koje plesači zauzimaju prije izvođenja određenih pokreta, dok dinamička ravnoteža zahtijeva aktivno kretanje u održavanju stabilnosti (Čačković, Oreb i Vlašić, 2013).

Primjeri vježbi za razvoj ravnoteže kod predškolske i školske djece uključuju:

- ravnotežu na obje noge, stojeći na poluprstima
- ravnotežu na jednoj nozi, stojeći na punom stopalu
- vagu naprijed „lastavica“.

Te vježbe pomažu djeci razviti osjećaj stabilnosti i usmjeravaju ih prema većoj kontroli nad svojim tijelom, što je izuzetno važno za ples i druge fizičke aktivnosti (Risteski, 2018).

3.3. Snaga

Snaga je sposobnost tijela da savlada otpor ili se odupre otporu naprezanjem mišića. Za djecu je ključno razvijati snagu u kombinaciji s drugim motoričkim sposobnostima, posebno s fleksibilnošću, kako bi se osigurala pravilna i uravnotežena tjelesna funkcija. Razvoj snage kod djece treba biti postupan i prilagođen njihovim sposobnostima, koristeći se umjerenim vježbama kako bi se izbjegla preopterećenja.

U plesu, snaga je važna zbog čestih ponavljanja pokreta i zahtjeva za izdržljivost. Snaga omogućuje plesačima da izvođenje koreografija bude precizno i energetski učinkovito.

Primjeri vježbi za razvoj snage kod predškolske i školske djece uključuju:

- hodanje na prstima i petama, što jača mišiće nogu
- sunožne poskoke uvis, koji razvijaju snagu nogu i koordinaciju
- sunožne skokove u kretanju slobodno u prostoru (npr. „zečići“), koji potiču razvoj eksplozivne snage
- sunožni pruženi skok za 180 °, zatim za 360 °, koji uključuju rotaciju i jačaju mišiće cijeloga tijela.

Te vježbe ne samo da jačaju mišiće već i poboljšavaju koordinaciju i ravnotežu, što je ključno za plesnu izvedbu (Risteski, 2018).

3.4. Fleksibilnost

Fleksibilnost, ili gibljivost, sposobnost je izvođenja pokreta u velikom rasponu ili amplitudi. Iako je fleksibilnost urođena sposobnost i djeca su prirodno fleksibilna, važno ju je razvijati i održavati redovitim vježbama. Prilikom izvođenja vježbi za razvoj fleksibilnosti važno je paziti na duljinu trajanja gibanja i na koncentraciju djece kako bi se izbjegla ozljeda i postigao optimalan napredak.

Primjeri vježbi za razvoj fleksibilnosti kod predškolske djece uključuju:

- sjedeći pretklon, koji razvija fleksibilnost donjeg dijela leđa i nogu
- preponski sjed s pretklonom, koji proširuje raspon pokreta u bokovima i donjim ekstremitetima
- sjedeći, spajanje stopala i hvatanje za njih dlanovima dok podižemo koljena gore-dolje, što jača fleksibilnost kukova i bedara
- ležeći na trbuhu, podizanje trupa (tzv. mačka), koje isteže leđa i povećava fleksibilnost kralježnice
- sjedeći, podizanje u mali most, što jača mišiće leđa i potiče fleksibilnost u donjim ekstremitetima.

Te vježbe pomažu djeci u održavanju i poboljšanju fleksibilnosti, što je ključno za ples i druge fizičke aktivnosti koje zahtijevaju širok raspon pokreta (Risteski, 2018).

4. PREDNOSTI UPORABE ELEMENATA PLESA U PRIMARNOJ EDUKACIJI

Ples potiče samostalnost, proaktivnost i osjećaj vlastite vrijednosti, dok istovremeno obogaćuje proces učenja i podučavanja te doprinosi razvoju kognitivnih, psihomotoričkih i socioemocionalnih sposobnosti. U istraživanju koje su 2012. godine proveli Soares i Lucena sudjelovalo je 55 učenika obaju spolova, različitih etničkih pripadnosti, u dobi od 6 do 11 godina. Učenici su za potrebe ovoga istraživanja sudjelovali u aktivnostima poput igara pokreta, hip-hopa, modernog *jazza* i portugalskih tradicionalnih plesova. Procjene su izvršene na početku i kraju školske godine 2009./2010. Rezultati su pokazali značajan napredak u socijalno-emocionalnom području, uključujući razvoj samostalnosti, suradnje i prihvaćanja povratnih informacija. Također je zabilježeno povećanje tjelesne aktivnosti i bolje razumijevanje prostornog rasporeda, a u pogledu fizičkog stanja poboljšana je ravnoteža i posturalno poravnanje (Soares i Lucena, 2013).

4.1. Utjecaj plesnih struktura na motoričke sposobnosti učenika

„Motoričke sposobnosti uvjetno se definiraju kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za praktički beskonačan broj manifestnih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati“ (Findak, 1995, str. 14). Motoričke sposobnosti koje su pravilno razvijene omogućuju čovjeku da izvodi različite motoričke pokrete dugotrajno, brzo, snažno, koordinirano i precizno (Milanović, 2013). Pozitivan utjecaj plesa na razvijanje motoričkih sposobnosti učenika dokazan je u mnogim istraživanjima. Neka istraživanja o pozitivnim utjecajima plesa na razvoj motoričkih sposobnosti naveli su Ladešić i Mrgan (2007) u svome radu. Tako je Schwartzov (1939) u svom istraživanju pokazao kako ples pozitivno djeluje na razvoj i održavanje brzine, snage i izdržljivosti, dok je Mathews (1954) otkrio da moderni ples ima značajan utjecaj na opće motoričke sposobnosti. Gruen (1955) utvrdio je da se u prvoj godini plesnog treninga može poboljšati ravnoteža. Dropčov (1986) dokazao je da ples doprinosi razvoju motoričkih dimenzija i kreativnosti u pokretima, dok je Bezjak (1971) pokazao da postoji stanovita korelacija između snage i plesa, a nešto slabija, ali i dalje značajna, korelacija je između plesa i koordinacije te brzine. Shick, Stonewr i Jette (1983) potvrdili su korisnost plesa u razvoju ravnoteže. Oreb (1992) proveo je istraživanje o transformacijskim učincima nastave plesa u

odnosu na konvencionalnu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Rezultati su pokazali da je plesni program doveo do pozitivnih kvantitativnih promjena u tranzitivnim sposobnostima (poput frekvencije pokreta nogu, brzine, ritmičnosti, koordinacije te donekle fleksibilnosti) i konačnim mjerenjima u pogledu ritmičnosti. U radu Ladešić i Mrgan (2007) također se navodi kako ples ima izrazito pozitivan utjecaj na razvoj različitih vještina kod djece, uključujući osjećaj za ritam, pokret, estetsku izvedbu pokreta, kao i sposobnost vizualizacije vlastitog položaja unutar grupe. Ipak, najvažnije je da se plesom potiče razvoj temeljnih motoričkih sposobnosti kao što su fleksibilnost, snaga, ravnoteža, brzina i koordinacija. Važno je prilagoditi te aktivnosti dobi i interesima djece, ne samo radi optimalnog razvoja već i radi stvaranja ugodnog okruženja u kojem će se dijete osjećati ugodno i zadovoljno (Ladešić i Mrgan, 2007).

4.2. Utjecaj plesnih struktura na kognitivne sposobnosti učenika

„Kognitivne ili spoznajne sposobnosti omogućuju primanje, prijenos i preradu informacija, što se ostvaruje u kontaktu s okolinom. One predstavljaju osnovu misaone svjesne aktivnosti i bez njih bilo bi nemoguće rukovoditi odgojno-obrazovnim procesom“ (Findak, 1995, str. 14).

Sibley i Etnier (2003) u istraživanju su ustanovili značajnu povezanost između tjelesne aktivnosti i kognitivnih funkcija. Zaključili su da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na proces učenja (Prskalo i Sporiš, 2016). Što su kretne strukture određene sportske aktivnosti složenije, a pokreti finiji, precizniji i neuobičajeniji, to će sportaš u početnim fazama učenja i vježbanja tih kretnih struktura više rabiti kognitivne sposobnosti (Horga i Sabioncello, 1993). Iz toga se može zaključiti da tijekom plesanja pojedinac usvaja nove pokrete i kretnje, a pritom savladavanjem cijele koreografije ili niza različitih pokreta razvija svoje kognitivne sposobnosti.

4.3. Utjecaj plesnih struktura na morfološke karakteristike učenika

„Antropometrijske karakteristike, odnosno morfološke značajke, osobina su odgovorna za dinamiku rasta i razvoja i značajke građe morfoloških obilježja u koje se ubrajaju rast kostiju, mišićna masa i masno tkivo“ (Prskalo i Sporiš, 2016, str. 150, prema Findak, 1995).

Morfološke karakteristike pružaju uvid u trenutni status čovjeka, odnosno njegovu sposobnost prilagodbe različitim utjecajima, posebno u vezi s prehranom i tjelesnom aktivnošću (Mišigoj-Duraković, 1995). Zdenko Kosinac (2011) sproveo je istraživanje o kvantitativnim i kvalitativnim promjenama u morfološkim i motoričkim dimenzijama kod šestogodišnje djece kroz programirano tjelesno vježbanje. Uzorak je obuhvatio 116 djece od šest godina (60 djevojčica i 56 dječaka), a cilj istraživanja bio je ispitati promjene koje nastaju nakon tromjesečnog redovnog programa vježbanja. Rezultati su pokazali da vježbanje u trajanju od tri mjeseca nije imalo značajan utjecaj na antropometrijske karakteristike, osim blage redukcije potkožnog masnog tkiva kod djevojčica. Promjene u visini i težini uočene su, no vjerojatnije je da su one posljedica prirodnog sazrijevanja. Ipak, prema Bannettu (1956), sportski ples i plivanje zauzimaju prvo mjesto kao aktivnosti koje najviše utječu na fizičku transformaciju kod žena.

5. PLESNE STRUKTURE U KURIKULUMU

U kurikulumu nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole ples i plesne strukture prvi put se spominju u trećem razredu, a nastavljaju se u četvrtom razredu osnovne škole. U trećem razredu osnovne škole elementi plesa uključeni su u predmetno područje A – Kineziološka teorijska i motorička znanja te su prikazani sljedećim odgojno-obrazovnim ishodima:

OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture.

Razrada ishoda: Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture.

Odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti „dobar“ na kraju nastavne godine: Izvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture povezujući naučene elemente u cjelinu.

Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: narodni plesovi zavičajnog područja, dječji plesovi, ritmičke strukture.

Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: Aktivnost usmjeriti na usvajanje temeljne jednostavne strukture plesa i jednostavne koreografije.

U 4. razredu osnovne škole elementi plesa također se spominju u sklopu predmetnog područja A – Kineziološka teorijska i motorička znanja te su navedeni u obliku sljedećih odgojno-obrazovnih ishoda:

OŠ TZK A.4.2. Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.

Razrada ishoda: Izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.

Sudjeluje u osmišljavanju jednostavne koreografije.

Odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti „dobar“ na kraju nastavne godine: Izvodi ritmičke i plesne strukture jednostavnih koreografija na temelju dobivenih uputa.

Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: raznovrsne ritmičke strukture, dječji folklorni plesovi, suvremeni plesovi.

Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: Aktivnosti usmjeriti na usvajanje i usavršavanje osnovne ritmičkih i plesnih struktura.

<https://mzom.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Publikacije/Predmetni/Kurikulum%20nastavnoga%20predmeta%20Tjelesna%20i%20zdravstvena%20kultura%20za%20osnovne%20skole%20i%20gimnazije.pdf> (Preuzeto 13.12.2024.)

6. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

6.1. Cilj istraživanja

Cilj ovoga istraživanja bio je ispitati stavove učitelja prema plesu i plesnim strukturama, prisutnost plesa u razrednoj nastavi te utvrditi koliko učitelji koriste pokrete u svakodnevnom radu s učenicima. Također, istraživanje je provedeno i s namjerom da se učiteljima osvijesti koliko je važno izražavanje pokretom te da ples može biti stvaralački izraz učenika, kao i dobiti pokreta i plesa u odgojno-obrazovnom sustavu. Anketni upitnik sastoji se od dva dijela: a) u prvom dijelu su sociodemografska pitanja o spolu, dobi, stupnju obrazovanja učitelja, radnom statusu učitelja, radnom iskustvu učitelja b) u drugom dijelu su pitanja koja se odnose na stavove učitelja o plesu i plesnim strukturama u nastavi.

6.2. Sudionici istraživanja

Istraživanje je provedeno *online* (putem *Google Forms-a*) tijekom akademske/školske godine 2023./2024. godine. U istraživanju je sudjelovalo 50 sudionika istraživanja učitelja razredne nastave koji žive i rade u Šibensko-kninskoj županiji iz koje je autorica ovoga rada (prema tome, radi se o prigodnom uzorku). Nakon glavnog dijela istraživanja, napravljena su i dva intervjua: 1) s učiteljicom razredne nastave i 2) s nastavnicom Tjelesne i zdravstvene kulture iz jedne osnovne škole kako bi se dubinski kvalitativno dodatno ispitalo na koji način one koriste plesne strukture u nastavi. Intervjui su otvorenog tipa, a napravljeni u 21. svibnja 2024.

6.3. Instrumenti

Anketni upitnik započinje sociodemografskim pitanjima o spolu, dobi, stupnju obrazovanja, radnom statusu, radnom iskustvu, bavljenju plesom i poznavanju plesnih struktura, kako bi se potom procijenili njihovi stavovi, informiranost te prisutnost plesnih struktura u razrednoj nastavi. Anketni upitnik ima 27 pitanja otvorenog i zatvorenog tipa (Upitnik se nalazi u poglavlju PRILOZI na kraju ove diplomske radnje). Odgovore na pitanja

sudionici istraživanja davali su na Skali Likertovog tipa od tri stupnja: 1 – slažem se, 2 – niti se slažem, niti se ne slažem, 3 – ne slažem se. Odgovaranje na pitanja u anketnom upitniku bilo je anonimno i dobrohotno te su sudionici mogli u bilo kojem trenutku odustati od istraživanja. Anketa je bila potpuno anonimna poslana učiteljima putem maila. Napravljena su dva intervjua kao prikaz dobre prakse, s učiteljicom razredne nastave i predmetnom nastavnicom vođeni su arbitrarnim pitanjima koje je osmislila autorica ovog diplomskog rada (pitanja intervjua nalaze se u PRILOGU ovoga rada).

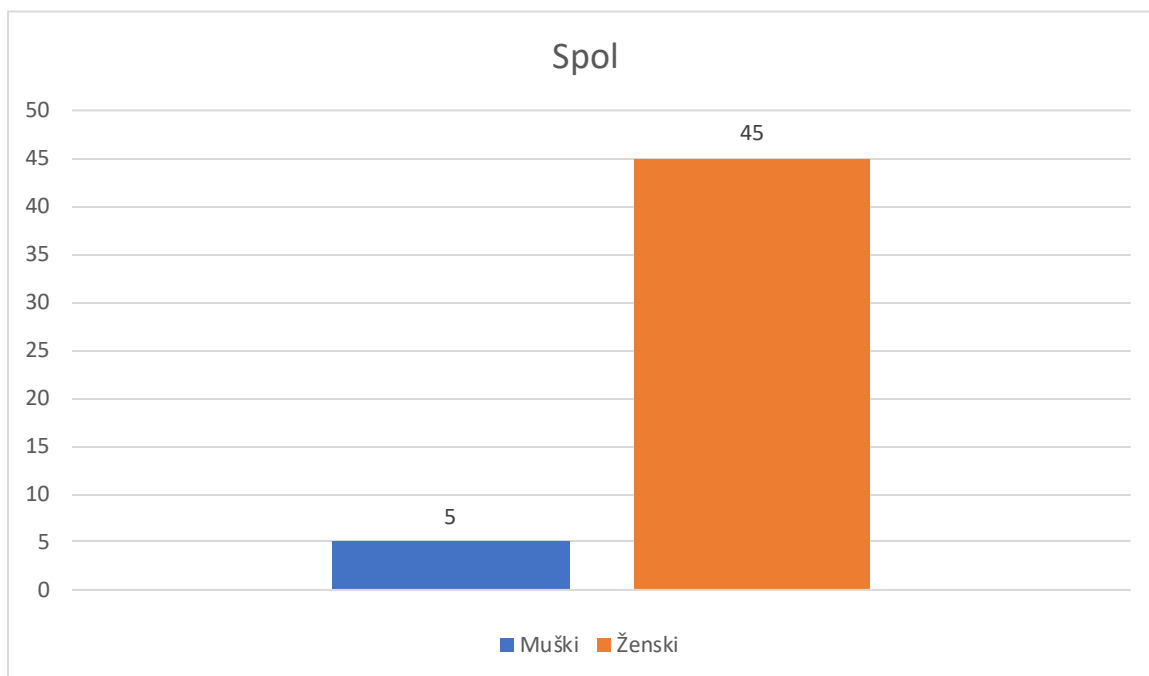
6.4. Postupak istraživanja

U istraživanju koje je provedeno tijekom svibnja 2024. godine sudjelovalo je 50 učitelja razredne nastave. Istraživanje je provedeno putem *online* upitnika na način da je na službene e-mail adrese škola Šibensko-kninske županije poslana zamolba za prosljeđivanje anketnog obrasca učiteljima.

Na početku obrasca sudionicima istraživanja objašnjena je svrha istraživanja. Sudionici su bili slobodni odustati u bilo kojem trenutku istraživanja te je sudjelovanje bilo u potpunosti anonimno. Ispunjavanje upitnika trajalo je 10-15 minuta.

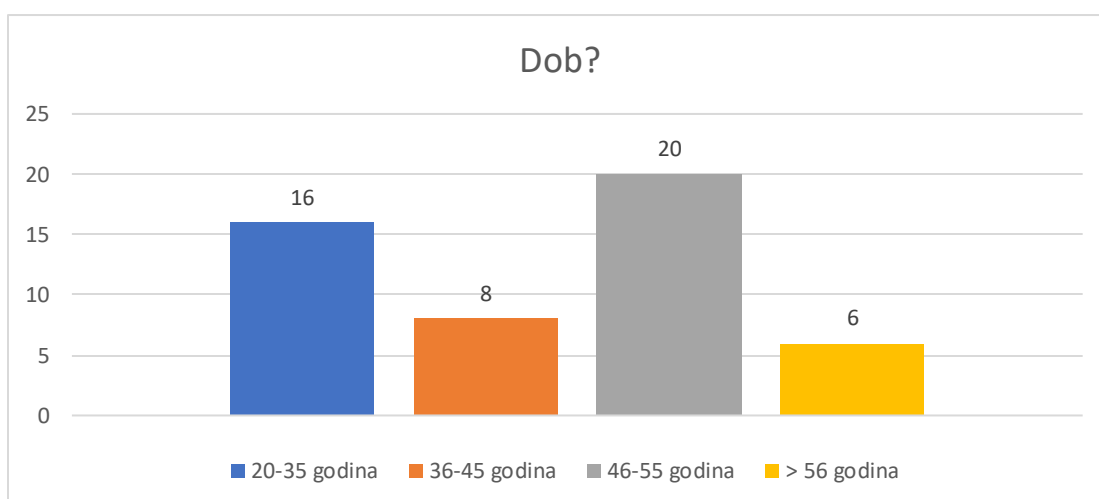
7. REZULTATI I INTERPRETACIJA

U ovom poglavlju prikazani su rezultati anketnog upitnika koji u prvom dijelu prikazuju odgovore na sociodemografska pitanja, a u drugom dijelu odgovore koji pokazuju stavove učitelja prema plesu i plesnim strukturama. Rezultate prikazujemo histogramima.



Graf 1. Prikaz odgovora na pitanje o spolu sudionika istraživanja

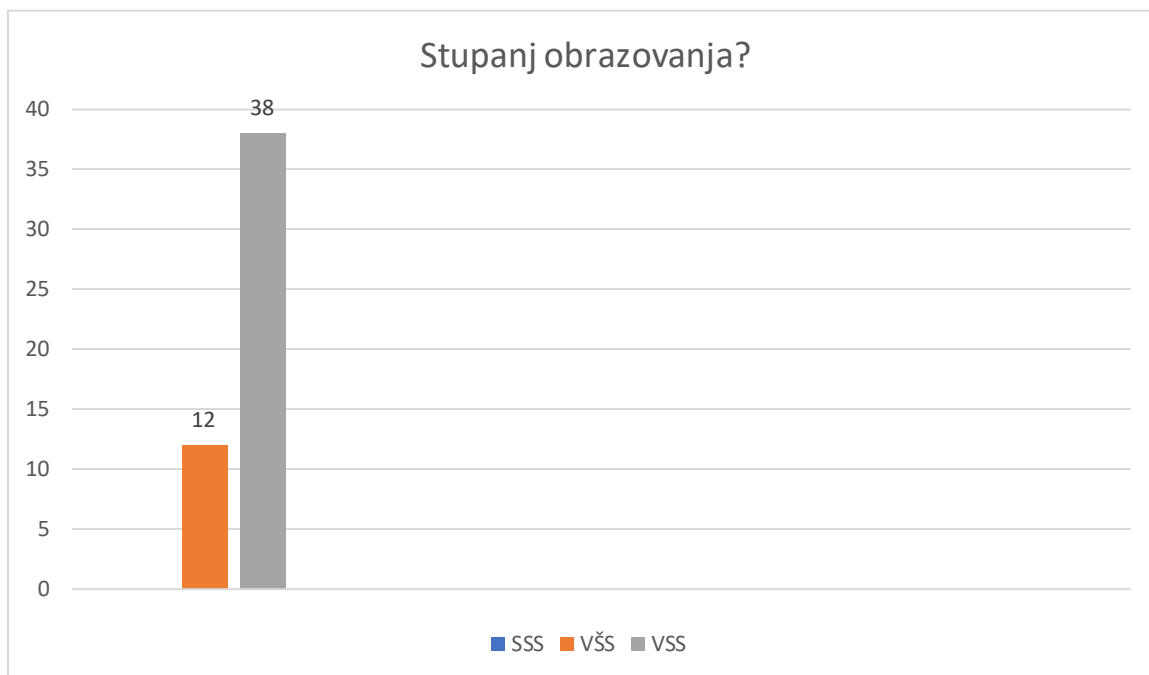
Na prvo pitanje, koje se odnosi na spol sudionika istraživanja 45 (90 %) sudionika istraživanja je ženskog, a 5 (10 %) sudionika istraživanja je muškog spola.



Graf 2. Prikaz odgovora na pitanja o dobi sudionika istraživanja

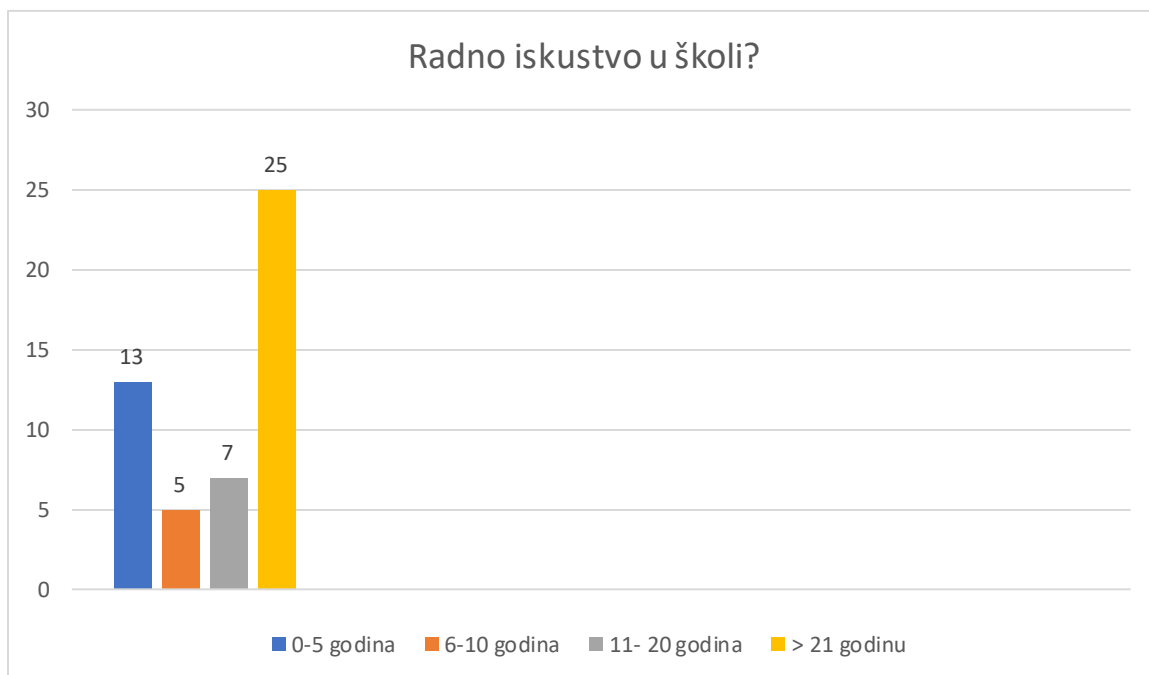
Na drugo pitanje, koje se odnosi na dob sudionika istraživanja, 16 (32 %) sudionika istraživanja pripada dobi od 20 do 25 godina, 8 (16 %) sudionika istraživanja pripada dobi od

36 do 45 godina, najviše sudionika istraživanja pripada dobi od 46 do 55 godina, njih 20 (40 %), a njih 6 (12 %) pripada dobi od najmanje 56 godina.



Graf 3. Prikaz odgovora na pitanje o stupnju obrazovanja sudionika istraživanja

Od ukupno 50 sudionika istraživanja, sveučilišnih prvostupnika (VŠS) jest 12 (24 %), magistra primarnog obrazovanja (VSS) jest 38 (76 %), a SSS ima 0 (0 %) sudionika istraživanja.



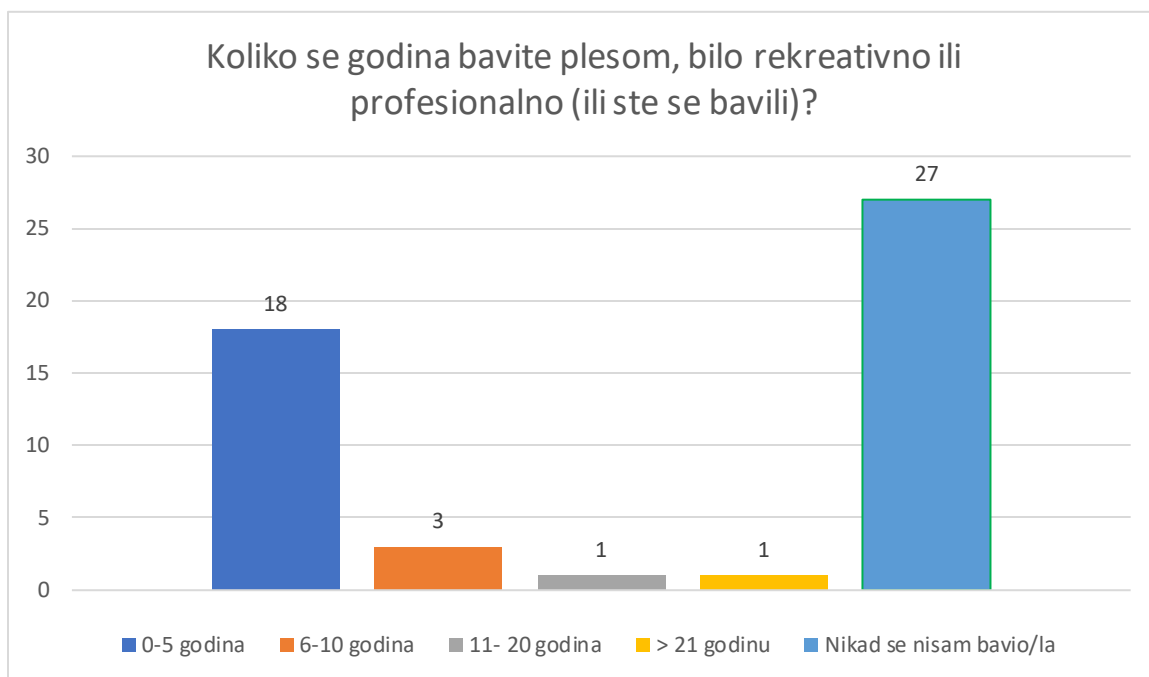
Graf 4. Prikaz odgovora na pitanje o radnom iskustvu u školi sudionika istraživanja

Na četvrto pitanje, o radnom iskustvu u školi, 13 (26 %) sudionika istraživanja odgovara da radi od 0 do 5 godina, 5 (10 %) sudionika istraživanja radi od 6 do 10 godina, 7 (14 %) sudionika istraživanja zaposleno je od 11 do 20 godina, a 25 (50 %) sudionika istraživanja zaposleno je u školi više od 21 godinu.



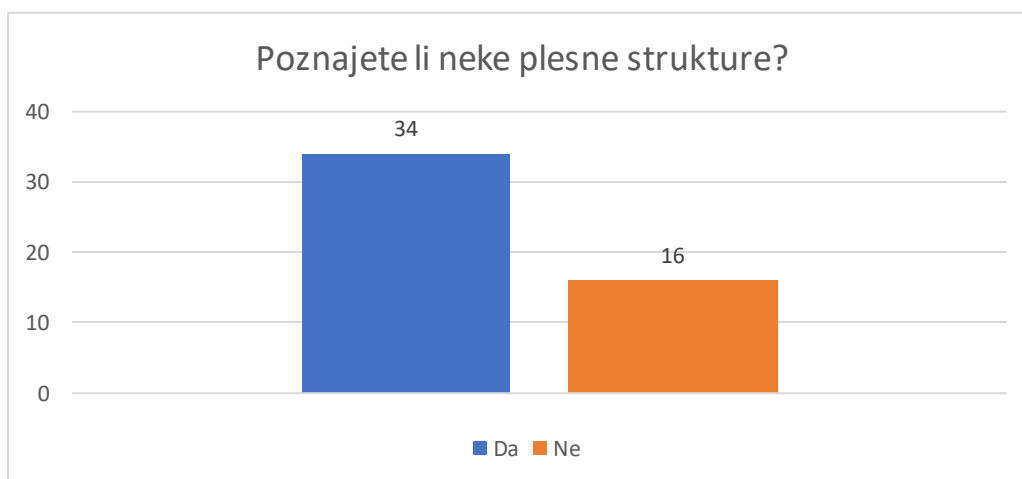
Graf 5. Prikaz odgovora na pitanje o bavljenju plesom sudionika istraživanja

Na peto pitanje 23 (46 %) sudionika istraživanja odgovorilo je da se rekreativno bavilo plesom, 0 (0 %) sudionika istraživanja ne bavi se profesionalno ni trenutno plesom, a 27 (54 %) sudionika istraživanja nikada se nije bavilo plesom.



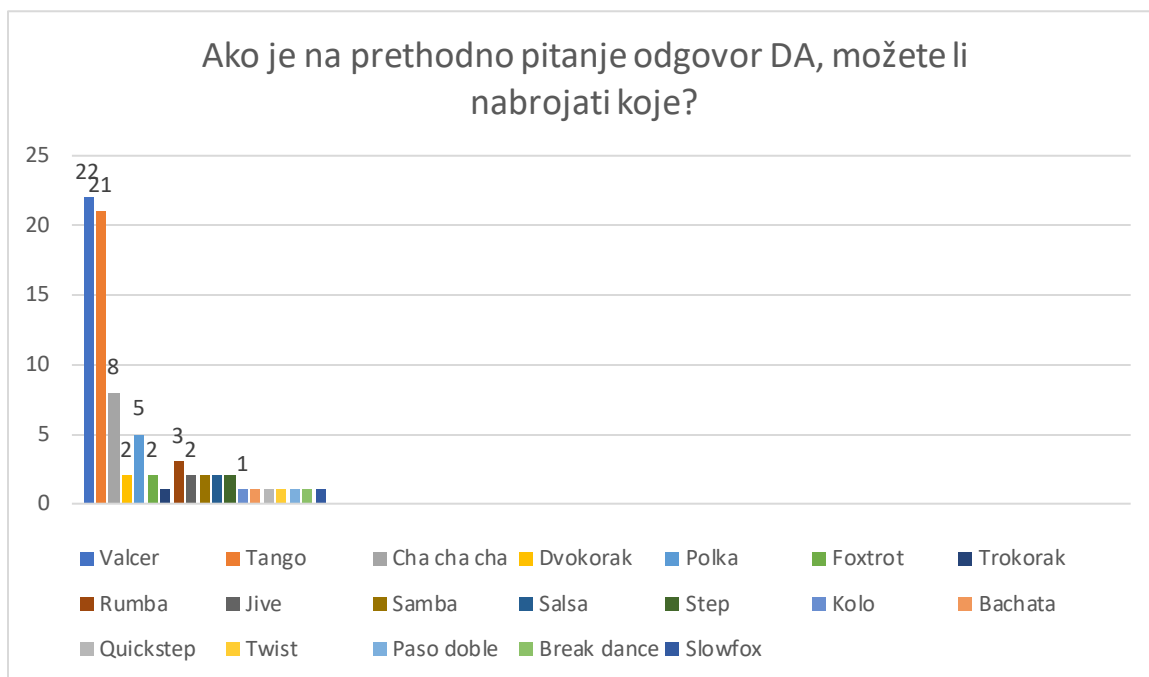
Graf 6. Prikaz odgovora na pitanje o vremenskom periodu bavljenja plesom (rekreativno ili profesionalno) sudionika istraživanja

Na šesto pitanje 18 (36 %) sudionika istraživanja odgovara da se bavi plesom od 0 do 5 godina, 3 (6 %) sudionika istraživanja plesom se bave od 6 do 10 godina, 1 (2 %) sudionik istraživanja plesom se bavi od 11 do 20 godina, 1 (2 %) sudionik istraživanja plesom se bavi više od 21 godinu, dok se 27 (54 %) sudionika istraživanja nikad nije bavilo plesom.



Graf 7. Prikaz odgovora na pitanje o poznavanju plesnih struktura sudionika istraživanja

Na sedmo pitanje anketnog upitnika za učitelje 34 (68 %) sudionika istraživanja odgovorilo je da poznaje neke plesne strukture, dok je 16 (32 %) sudionika istraživanja odgovorilo da ne poznaje nikakve plesne strukture.



Graf 8. Prikaz odgovora na pitanje o nabrojanju plesnih struktura koje sudionici istraživanja poznaju (ako poznaju)

U odgovoru na osmo pitanje anketnog upitnika sudionici istraživanja nabrojali su plesne strukture koje poznaju: 22 (44 %) sudionika istraživanja odgovorilo je valcer (bečki i engleski); uz valcer, među sudionicima istraživanja je poznat i tango, 21 (42 %) sudionik istraživanja naveo je i tango, zatim 8 (16 %) sudionika istraživanja navelo je *cha cha cha*, 5 (10 %) sudionika istraživanja navelo je polku, 3 (6 %) sudionika istraživanja navelo je rumbu, 2 (4 %) sudionika istraživanja navela su *foxtrot*, *step*, *salsu*, *sambu*, *jive*, *dvokorak*, a 1 (2 %) sudionik istraživanja naveo je *trokorak*, *kolo*, *bachatu*, *quickstep*, *twist*, *passo doble*, *break dance*, *slowfox*.



Graf 9. Prikaz odgovora na pitanje o postojanosti izvannastavne aktivnosti koje uključuju ples u školama sudionika istraživanja

Na deveto pitanje o izvannastavnim aktivnostima koja uključuju ples u školama u kojima sudionici istraživanja rade, 25 (50 %) sudionika istraživanja odgovorilo je da u školama

u kojima rade postoje izvannastavne aktivnosti koje uključuju ples, a 25 (50 %) sudionika istraživanja odgovorilo je da u školama u kojima rade ne postoje izvannastavne aktivnosti koje uključuju ples. Iz intervjua s učiteljicom razredne nastave saznajemo da je ona držala grupu mažoretkinja koja je djelovala od 2003 do 2021. (odnosno do generacije koju je zahvatio Covid-19)

Na to pitanje odgovorilo je 25 sudionika istraživanja, a najčešći su odgovori bili mažoretkinje, ritmika, plesno-ritmička skupina i folklor.

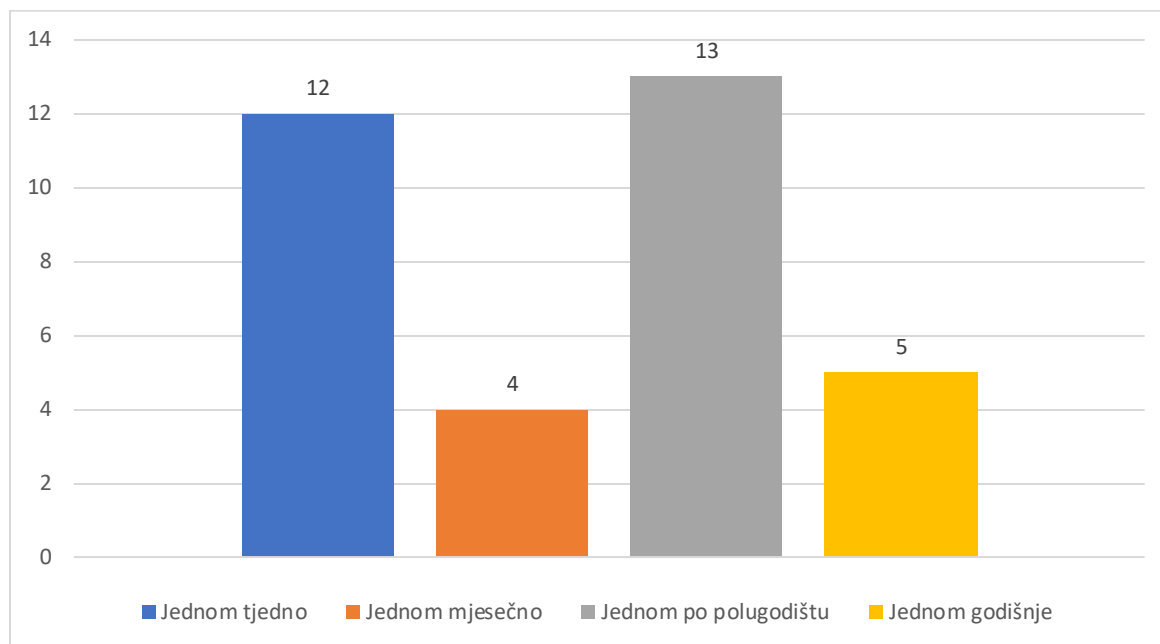


Graf 10. Prikaz odgovora na pitanje sudionika istraživanja o upoznavanju učenika s plesnom strukturom u sklopu Tjelesne i zdravstvene kulture

Na jedanaesto pitanje o upoznavanju učenika s plesnim strukturama u sklopu Tjelesne i zdravstvene kulture 34 (68 %) sudionika istraživanja odgovorilo je pozitivno, da je upoznalo učenike s nekim plesnim strukturama u sklopu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, a 16 (32 %) sudionika istraživanja odgovorilo je negativno, odnosno da nisu upoznali učenike s plesnim strukturama u sklopu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture. Nastavnica Tjelesne i zdravstvene kulture u intervjuu je rekla: " Jesam, upoznala sam ih, Cha Cha Cha, Mixer, Polka, Engleski i Bečki valcer, Tango, Mamba, Rumba, te još poznate koreografije koje su tad trenutno u trendu (npr. Happy i sl.)." dok je učiteljica razredne nastave odgovorila: " Moji prvaši plešu trenutno, Meksički šesir pripremamo za Školsku priredbu, no to su vrlo jednostavni koraci, iako i tu nailazimo na komplikacije, odnosno konkretno u ovom plesu je potrebno brojanje 1, 2, 3 pa staneš pa opet 1, 2, 3, neki nikako to uskladiti, iako smo već vježbamo drugo polugodište, jednom tjednom."

Odgovor na pitanje o nabranju plesnih struktura s kojima su sudionici istraživanja upoznali učenike u sklopu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture.

Na dvanaesto pitanje odgovorilo je 34 sudionika istraživanja, a neki od najčešćih odgovora jesu valcer, kolo, dvokorak, trokorak, narodni plesovi, dječji plesovi, plesovi prateći ritam, menuet.



Graf 11. Prikaz odgovora na pitanje sudionika istraživanja o vremenskom periodu upoznavanja plesnih struktura u sklopu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture

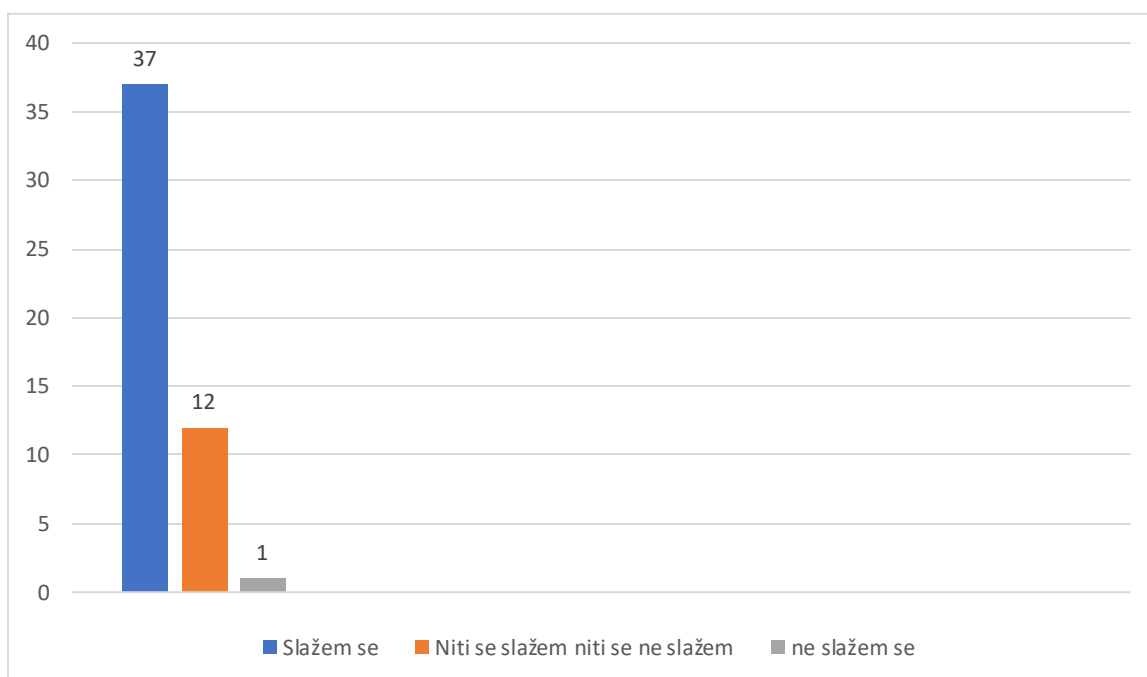
Na trinaesto pitanje odgovorilo je 34 sudionika istraživanja: 12 (24 %) sudionika istraživanja odgovorilo je da učenike u sklopu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture jednom tjedno upozna s nekom plesnom strukturom, 4 (8 %) sudionika istraživanja odgovorila su da jednom mjesečno upozna učenike s nekom plesnom strukturom u sklopu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, 13 (26 %) sudionika istraživanja odgovorilo je da jednom po polugodištu upozna učenike s nekom plesnom strukturom u sklopu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture i 5 (10 %) sudionika istraživanja odgovorilo je da jednom godišnje u sklopu Tjelesne i zdravstvene kulture učenike upozna s nekom plesnom strukturom.

Sljedeća skupina pitanja napisana je za ispitivanje stavova pomoću Likertove skale za ispitivanje stavova.



Graf 12. Prikaz odgovora na tvrdnju da ples ima pozitivan utjecaj na djetetov cjelokupni razvoj

Od ukupnih 50 sudionika istraživanja, 45 (90 %) sudionika istraživanja slaže se s tvrdnjom, a 5 (10 %) sudionika istraživanja niti se slaže niti se ne slaže s navedenom tvrdnjom.



Graf 13. Prikaz odgovora na tvrdnju da se dječaci i djevojčice najprirodnije se izražavaju plesom

S navedenom tvrdnjom slaže se 37 (74 %) sudionika istraživanja, 12 (24 %) sudionika istraživanja niti se slaže niti se ne slaže, a 1 (2 %) sudionik istraživanja se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 14. Prikaz odgovora na tvrdnju da plesne strukture pozitivno djeluju na razvoj antropoloških obilježja djece (morfoloških, motoričkih i funkcionalnih), kao i na razvoj estetske kulture pokreta (držanje tijela, orijentacija u prostoru, dinamika, osjećajnost...)

S navedenom tvrdnjom 47 (94 %) sudionika istraživanja slaže se, a 3 (6 %) sudionika istraživanja niti se slaže niti se ne slaže.



Graf 15. Prikaz odgovora na tvrdnju da ples razvija koordinaciju.

Od ukupnih 50 sudionika istraživanja, 47 (94 %) sudionika istraživanja slaže se s tvrdnjom, a njih 3 (6 %) niti se slaže niti se ne slaže s navedenom tvrdnjom.

Pitanje o razvijanju koordinacije uz ples sam postavila i u intervjuu za učiteljicu razredne nastave: 'Mislite li da se kroz vježbanje plesa za mažoretkinje, odnosno konkretno

vrtnja štapova, ritam koraka, razvija koordinacija kod djece?': "Naravno, to je neminovno, ne mogu bez toga, to se točno i vidi kod djece, odnosno tko ima potencijala za takvo nešto, tko je prirodno nadareno, u trenutak usvaja te korake, prijašnje generacije bi sami dali poticaj i mogli bi to pratiti, danas je to već teže izvedivo, moglo bi, ali uz puno, puno obostranog truda i rada."

Te za nastavnicu Tjelesne i zdravstvene kulture: 'Smatrate li da ples poboljšava koordinaciju, ritam i motoriku kod djece?': "Apsolutno, zapravo imamo i primjer jednog od najvećih nogometaša, Pelea, on je bio plesač i nogometaš, on je svoje plesne korake koristio na igralištu, što kasnije nazivamo driblanjem."



Graf 16. Prikaz odgovora na tvrdnju da je ples operator za razvijanje koordinacije, koja je važna u prvom razredu

Četrdeset tri (86 %) sudionika istraživanja slažu se s navedenom tvrdnjom, a 7 (14 %) sudionika istraživanja niti se slaže niti se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 17. Prikaz odgovora na tvrdnju da je dijete koje je koordinirano sposobnije je te ima veću razinu sposobnosti u likovnoj kulturi i motoričkim radnjama, poput držanja olovke

S navedenom tvrdnjom 36 (72 %) sudionika istraživanja se slaže, a 14 (28 %) sudionika istraživanja niti se slaže niti se ne slaže. Učiteljica razredne nastave koja je držala skupinu mažoretkinja također odgovara na pitanje: Ima li vježbanje mažoretkinja kakav utjecaj na djetetovu sposobnost u izražavanju likovne i glazbene kulture? – „U glazbenoj da, jer je to sve ritam i pokret. U likovnoj da s ritmom, no to ovisi o učitelju na koji način će to predstaviti i povezati u likovnoj kulturi. Jer je mažoret ples tip koračnice i tu je baš izričito izražen taj ritam i pokret. Ja inače to uvijek radim. A konkretno pokret, kao motorički se ne može usporediti s prijašnjim generacijama, prijašnje generacije nisu imale problema s jednostavnom funkcijom kao što je držanje olovke, sadašnje generacije to im je ogroman problem, kolaž papir i škare su im bolna točka na likovnoj kulturi, upravo zbog manjka fine motorike. Ples može itekako utjecati na to, no smatram da je jednom tjedno premalo da bi se vidjela ikakva veća promjena.“



Graf 18. Prikaz odgovora na tvrdnju da ples oslobađa djecu od stresa te ih uči kako izraziti emocije pokretom

S navedenom tvrdnjom slaže se 43 (86 %) sudionika istraživanja, a ostalih 7 (14 %) sudionika istraživanja niti se slaže niti se ne slaže.



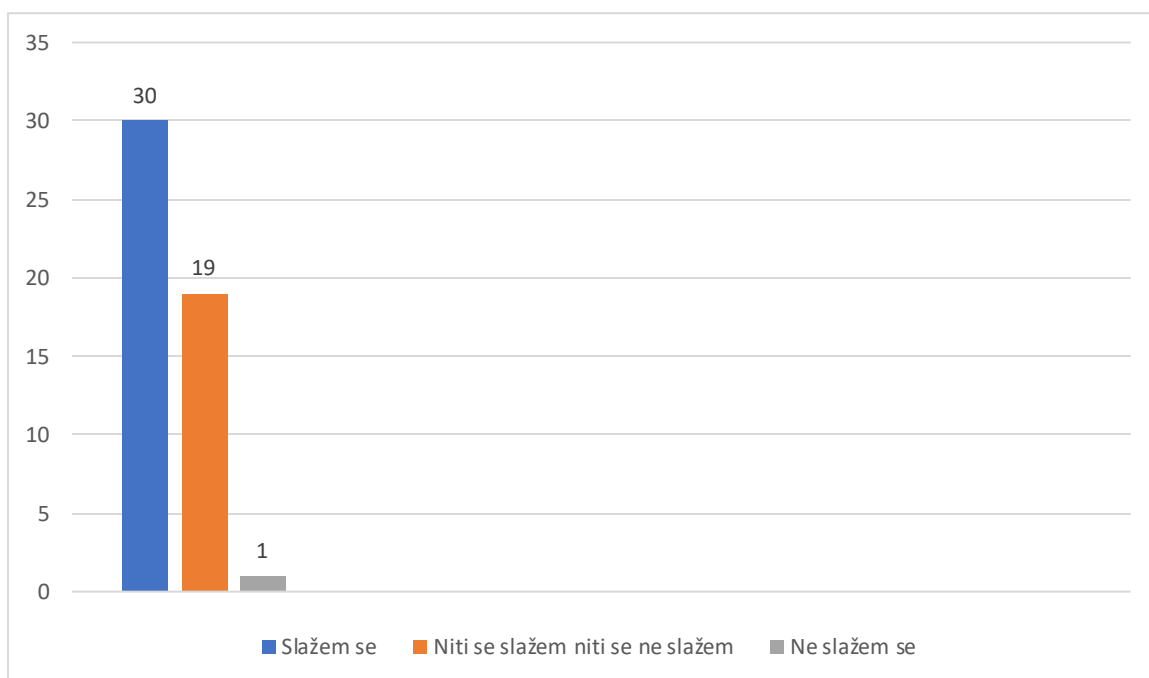
Graf 19. Prikaz odgovora na tvrdnju da ples potiče na neverbalnu komunikaciju

Četrdeset tri (86 %) sudionika istraživanja slažu se s navedenom tvrdnjom, a njih 7 (14 %) niti se slaže niti se ne slaže.



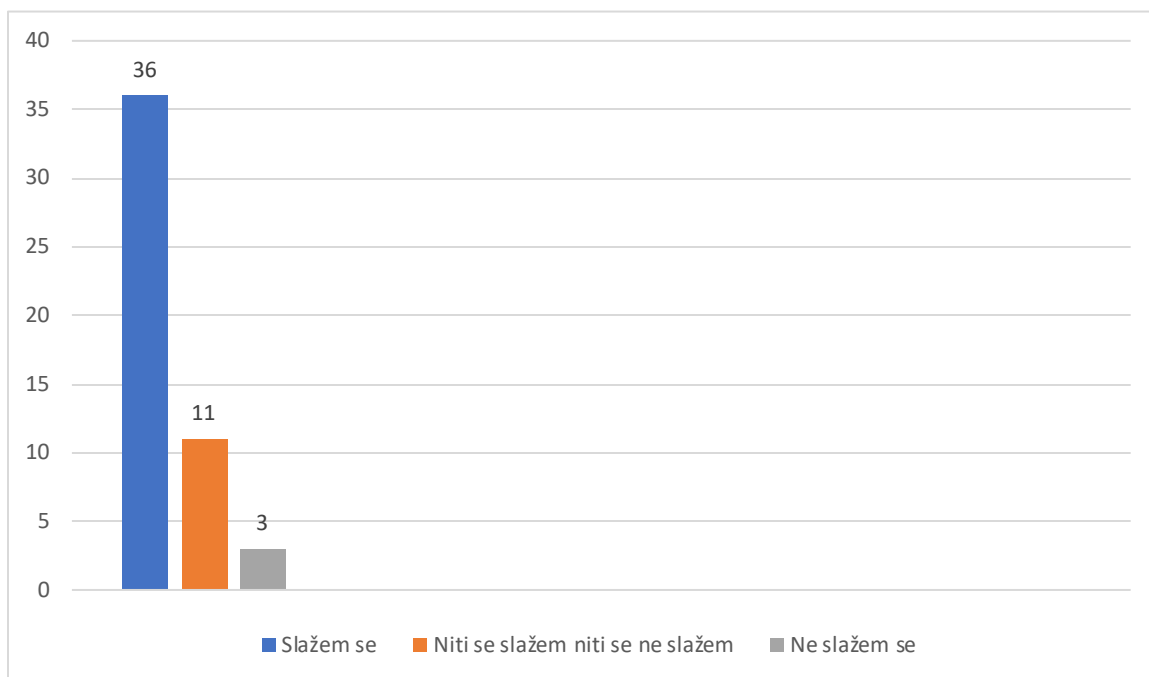
Graf 20. Prikaz odgovora sudionika istraživanja na tvrdnju da učiteljjev pozitivan pristup plesu budi učenikove pozitivne emocije

S navedenom tvrdnjom 46 (92 %) sudionika istraživanja slaže se, a 4 (8 %) sudionika istraživanja niti se slažu niti se ne slažu.



Graf 21. Prikaz odgovora sudionika istraživanja na tvrdnju da se svakodnevno se trudim motivirati djecu da se izražavaju pokretom

Od ukupno 50 sudionika istraživanja, 30 (60 %) sudionika istraživanja se slaže s tvrdnjom, 19 (38 %) sudionika istraživanja niti se slaže niti se ne slaže s tvrdnjom, a 1 (2 %) sudionik istraživanja ne slaže se s navedenom tvrdnjom.



Graf 22. Prikaz odgovora na tvrdnju da u razrednoj nastavi najčešće koristim glazbu kao sredstvo motivacije za plesne strukture

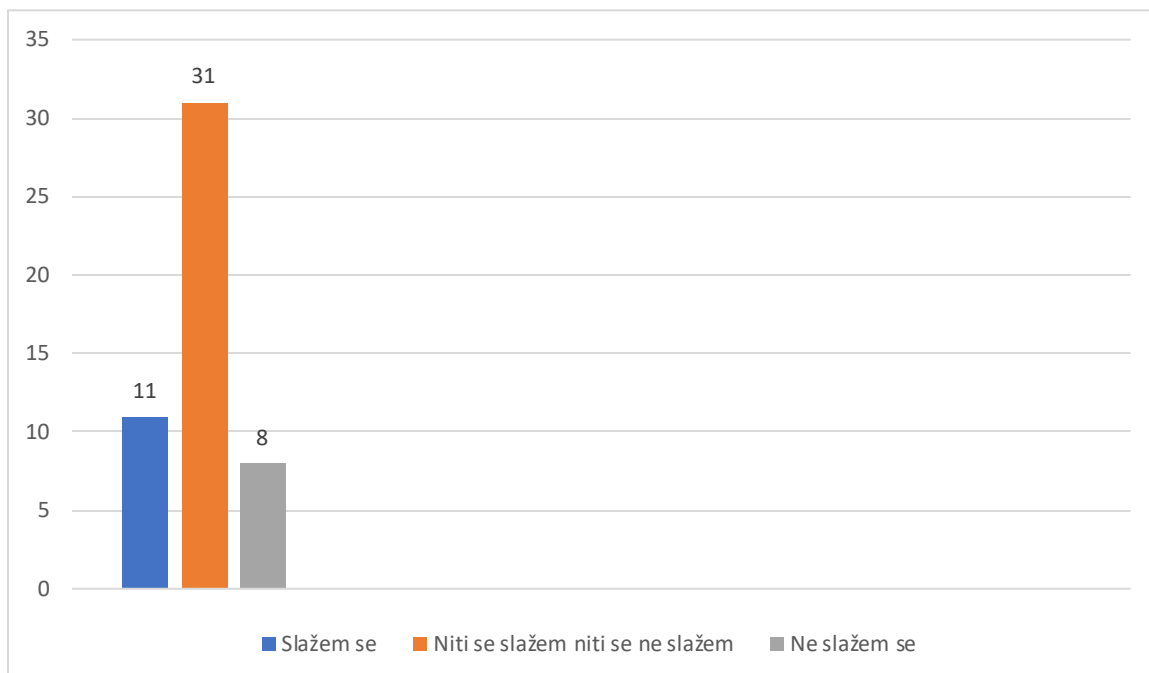
Od ukupno 50 sudionika istraživanja, njih 36 (72 %) odgovorilo je da se slaže s tvrdnjom, 11 sudionika istraživanja (22 %) niti se slaže niti se ne slaže s tvrdnjom, a njih 3 (6 %) ne slaže se s navedenom tvrdnjom.



Graf 23. Prikaz odgovora sudionika istraživanja na tvrdnju da svojim stavovima i izražavanjem o plesu dajem primjer i motivaciju djeci

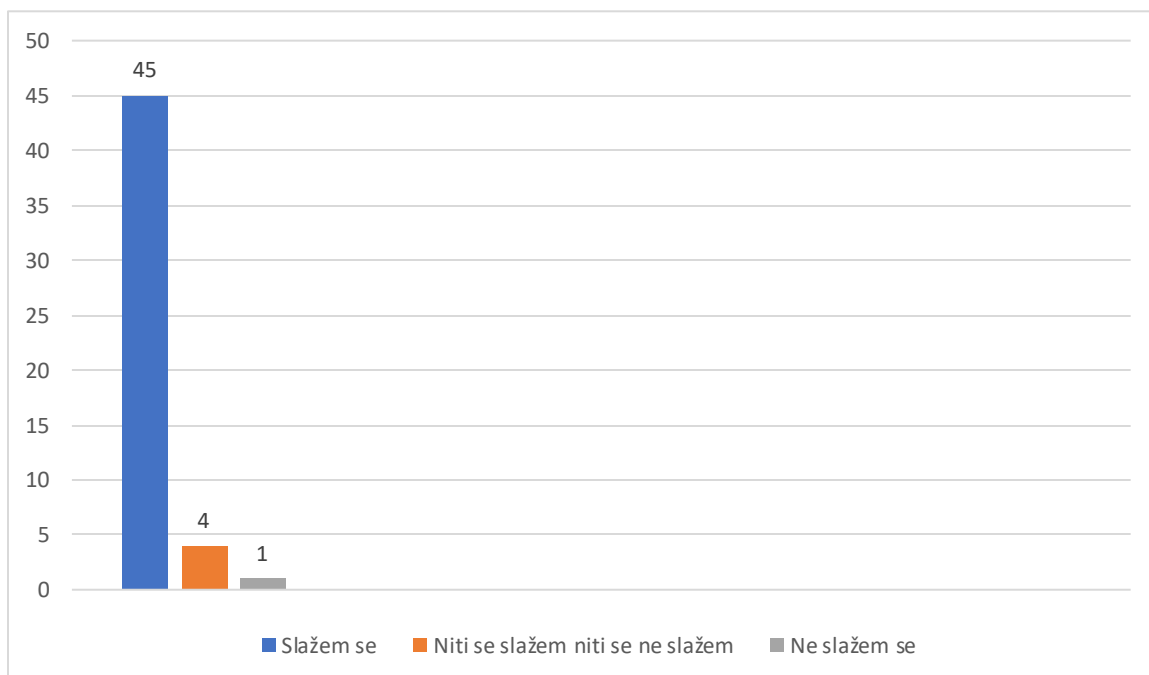
Trideset osam (72 %) sudionika istraživanja slaže se s tvrdnjom da učitelji svojim stavovima i izražavanjem o plesu daju primjer i motivaciju djeci, 11 (22 %) sudionika

istraživanja niti se slaže niti se ne slaže s tom tvrdnjom, a 1 (2 %) sudionik istraživanja ne slaže se s tom tvrdnjom.



Graf 24. Prikaz odgovora na tvrdnju da smatram da znam dovoljno o plesnim strukturama i njezinim utjecajima na djecu te da ih mogu adekvatno educirati

S navedenom tvrdnjom 11 (22 %) sudionika istraživanja se slaže, 31 (62 %) niti se slaže niti se ne slaže, a 8 (16 %) sudionika istraživanja se ne slaže s tvrdnjom.



Graf 25. Prikaz odgovora na tvrdnju da bi im koristilo bi još dodatnih savjeta i primjera kako adekvatnije uvesti plesne strukture u nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture

Četrdeset pet (90 %) sudionika istraživanja slaže se s tvrdnjom, 4 (8 %) sudionika istraživanja niti se slaže niti se ne slaže s tvrdnjom, a 1 (2 %) sudionik istraživanja ne slaže se s navedenom tvrdnjom.

Napravljena su dva intervjua, kao primjeri dobre prakse nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u razrednoj nastavi te u nastavi predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture, kao nadopuna primjerima kako uključiti ples u nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture te kakve benefite od toga imaju učiteljice.

Prvi intervju napravljen je s učiteljicom iz Osnovne škole „Domovinske zahvalnosti“ Knin. Radi se o učiteljici koja ima prvi razred, a intervju s njom napravljen je u svibnju 2024. godine. Pitanja prvog intervjua:

1. Kada ste počeli s izvannastavnom aktivnosti mažoretkinja te otkada držite tu grupu?

Ne sjećam se točne godine, mislim da je to bilo prije 20-ak godina. Redovno su aktivnosti bile između 2003. i 2021. godine, a onda je došlo do prekida zbog prekida nastave u pandemiji Covida-19. U slobodnim aktivnostima mažoretkinja sudjelovale su učenice od 1. razreda drugog polugodišta do 4. razreda. Sa završetkom 4. razreda učenice nisu više sudjelovale u ovim slobodnim aktivnostima zbog nemogućnosti usklađivanja rasporeda, prevelikih obveza te nedostatka slobodnog vremena. Mislim da su bili motivirani, ali meni kao učiteljici bilo je teško zadržati grupu učenika.

2. Otkud ideja da osnujete izvannastavnu aktivnost mažoretkinja?

Osnovala sam izvannastavnu aktivnost mažoretkinja na poticaj tadašnjeg ravnatelja, on je htio nešto posebno, a meni je u jednom trenutku palo na pamet zašto ne mažoretkinje jer je drugačije, nešto što se nije moglo vidjeti na drugim predstavama, u drugim školama, odnosno drugačije što su dotada učenici radili. Iako nemam obrazovanje u tom području, jednostavno sam imala dara za to, učenici i ja učili smo sami, takoreći „u hodu“.

3. Kakav je bio odaziv učenica na izvannastavnu aktivnost mažoretkinja?

Odaziv učenika bio je jako velik. U gradu Kninu nije se bilo nečega takvoga, pa je učenicima to bilo potpuno novo.

4. Koliko članova ste brojali u izvannastavnoj aktivnosti mažoretkinja?

Grupa mažoretkinja trebala bi brojati otprilike 16 članova, tako da smo se oko toga broja i kretali, mada smo znali imati i po dvije grupe, znači bilo je poprilično mnogo članova, iako nismo mogli primiti toliko djece.

5. Je li kasnije ta brojka padala u izvannastavnoj aktivnosti mažoretkinja?

Brojka nije padala. I sada su djeca zainteresirana za izvannastavnu aktivnost mažoretkinje, ali ja sada vodim grupu za izvannastavne tjelesne aktivnosti jer smatram da se učenici smatram da se ne kreću dovoljno.

6. Jeste li s izvannastavnom aktivnosti mažoretkinja sudjelovali na natjecanjima?

S izvannastavnom aktivnosti mažoretkinja nismo sudjelovali na u natjecanjima, ali održavali smo nastupe. Prvi nastup održale smo u Domu hrvatske vojske, ne sjećam se točno godine, no publika je bila oduševljena, mogu slobodno reći da je bio opći šou, fantazija, cure su bile obučene u svijetlo plave odore. Sudjelovali smo na svim aktivnostima u gradu, kao što je Karneval, gdje smo čak jednom osvojile i nagradu za prvo mjesto za najbolje kostime. Nagrada je bila izlet, odnosno odlazak na slapove Krke.

7. Otkud vam oprema, odore, štapovi, pomponi za izvannastavnu aktivnost mažoretkinja?

Prve odore, odnosno svijetlo plave odore, financirala je škola. Naime, naš bivši ravnatelj žarko je želio da ga mi predstavljamo jer je volio da naša škola bude po nečem prepoznata. Krojačica je to sašila prema našim nekim željama. Pompone su učenice same izrađivale, ja sam tu ideju negdje vidjela te vam pokazala i tako ste samostalno radile. Način izrade bio je vrlo jednostavan i zabavan, od starih vrećica narezale biste trakice te ih na vrhu spojile i zalijepile. Uglavnom je to sve bilo u hodu, skupa sa mnom ste učile. Štapove su isto samostalno uređivale, ovisno o pjesmi, koreografiji (npr. ples uz pjesmu Pink Pantera, štapovi su bili rozi, uz pompone napravljene od rozih vrećica).

8. Kako su se održavale vježbe, tko je smišljao koreografije?

To je izvannastavna aktivnost, znači svaki tjedan po jedan sat, no pred neki nastup (npr. predstava za kraj škole, karneval i sl.) znale smo i češće, učenicama to nije bio nikakav problem. Dapače, obožavale su to, čak bi i davale ideje što bismo i kako mogli napraviti. Ja bih smišljala, ali, naravno, uz njihovu pomoć; one bi same pokazale inicijativu i odgovaraju li im koraci i koreografija. Već sam rekla da nemam obrazovanja u tom području, no stvarno s

osmišljavanjem i kombiniranjem koraka nisam imala problem, ideje su dolazile same od sebe, zbog glazbe i uz poticaj učenica. Kada imaš dovoljno zainteresiranih učenica koje aktivno sudjeluju i pokazuju da im je do toga stalo, sve ostalo samo dođe.

9. Što je bitno kod mažoretkinja?

Sklad, ritam, želja da se pokažu koraci, promjena ritma, ta skladnost, savršenstvo, iako nitko od nas nije profesionalac niti smo se mi bavili time prije.

10. Što primjećujete da je tada bilo poboljšano kod učenika u usporedbi sa sadašnjošću, kada više ne držite mažoretkinje, no svejedno ste učiteljica razredne nastave?

Fina motorika, ritmičnost, usklađenost, sve daleko bolje nego sada.

11. Uključujete li elemente mažoret plesa u nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture?

Ne, jednostavno je stalo s prestankom grupe.

12. Bi li takva izvannastavna grupa mogla biti izvediva s današnjim generacijama, konkretno s trenutnim vašim prvim razredom? Kakva bi bila kvaliteta plesa u usporedbi s mojom generacijom?

Možda s njima, jer su grupa djece gdje se vidi da su usklađeniji ritmično, fina motorika je poprilična, iako bi se svakako trebalo puno raditi. Tvoja generacija i prije usvajali su to u roku odmah, vi ste sami od sebe predlagali kako i što izvesti odnosno promijeniti. S današnjim generacijama to ne bi funkcioniralo na taj način, sve bi im se trebalo servirati da bi oni to prihvatili ili ne bi prihvatili. Iako, opet zavisi i tko to vodi.

13. Mislite li da se vježbanjem plesa za mažoretkinje, konkretno vrtnjom štapova i ritmom koraka, razvija koordinacija kod djece?

Naravno, to je neminovno, ne mogu bez toga, to se točno i vidi kod djece, odnosno tko ima potencijala za takvo nešto, tko je prirodno nadaren, u trenutak usvaja te korake. Prijašnje generacije same bi dale poticaj i mogle bi to pratiti. Danas je to već teže izvedivo, moglo bi se, ali uz puno, puno obostranog truda i rada.

14. Ima li vježbanje mažoretkinja kakav utjecaj na djetetovu sposobnost u izražavanju likovne i glazbene kulture?

U glazbenoj da, jer je to sve ritam i pokret. U likovnoj da s ritmom, no to ovisi o učitelju na koji će način to predstaviti i povezati u likovnoj kulturi. Jer je mažoret ples tip koračnice i tu

je baš izričito izražen taj ritam i pokret. Ja inače to uvijek radim. A konkretno pokret, kao motorički, ne može se usporediti s prijašnjim generacijama. Prijašnje generacije nisu imale problema s jednostavnom funkcijom kao što je držanje olovke, sadašnjim generacijama to je ogroman problem. Kolaž-papir i škare bolna su im točka na likovnoj kulturi, upravo zbog manjka fine motorike. Ples može itekako utjecati na to, no smatram da je jednom tjedno premalo da bi se vidjela ikakva veća promjena.

15. Ima li kakve razlike u motorici između učenika koji se bavio plesom i učenika koji nije konkretno u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi?

Ja trenutno ne mogu dati relevantnu usporedbu, jer je moja današnja generacija poprilično sposobni i dosta su aktivni u sportskim klubovima, tako da su poprilično dobri. Ali da ima poteškoća, ima, vidi se. Evo, konkretno, preskakanje vijače možemo povezati i s plesom jer zahtijeva određeni ritam za preskakanje u mjestu, na to smo potrošili dosta vremena da bi učenici to usvojili, iako ni nakon toliko vremena opet svi nisu uspjeli. Konkretno, dvoje učenika još ne može izvesti preskakanje vijače u mjestu. Jednostavno, ta usklađenost pokreta i skoka nikako da se poveže.

16. Rabite li plesne elemente u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture?

Moj prvi razred trenutno pleše, pripremamo „Meksički šešir“ za školsku priredbu, no to su vrlo jednostavni koraci, iako i tu nailazimo na komplikacije, odnosno konkretno u tom je plesu potrebno brojanje „1, 2, 3“ pa staneš, pa opet „1, 2, 3“. Neki nikako to ne mogu uskladiti iako već vježbamo drugo polugodište, jednom tjednom.

17. S obzirom na to da ste držali grupu mažoretkinja, rabite li ta znanja u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi? Jesu li djeca danas zainteresirana za ples uopće?

Plesne pokrete iz mažoretkinja ne koristim u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. Djeca jesu zainteresirana, čak i za mažoretkinje, no jednostavno u kolektivu škole nitko to nije voljan ponovno pokrenuti.

Nastavnica je Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi od 2007. godine, završila je Kineziološki fakultet u Splitu, a predaje učenicima od 5. do 8. razreda.

Drugi intervju napravljen je s nastavnicom Tjelesne i zdravstvene kulture iz Osnovne škole „Domovinske zahvalnosti“ Knin. Radi se o nastavnici koja ima predaje Tjelesnu i zdravstvenu kulturu od 5. – 8. razreda, a intervju s njom napravljen je u svibnju 2024. godine. Pitanja drugog intervjuja:

1. Po vašem mišljenju, kakav utjecaj ples ima na djecu?

Mislim da ples ima jako velik utjecaj na djecu, jer oni kada počnu plesati i kada shvate da nešto znaju, da nije toliko teško, probude se u njima vesele emocije, postanu pouzdaniji, vedriji. I ona djeca koja budu najtužnija, najdepresivnija, kada shvate da mogu uhvatiti te jednostavne korake, probude im se sretne i lijepe emocije.

2. Smatrate li da ples poboljšava koordinaciju, ritam i motoriku kod djece?

Apsolutno, zapravo imamo i primjer jednog od najvećih nogometaša, Pelea, on je bio plesač i nogometaš, on je svoje plesne korake koristio na igralištu, što kasnije nazivamo driblanjem.

3. Možemo li ples iskoristiti u sklopu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture?

Svakako se može iskoristiti, iskorištavamo ga na način da zapravo usvajamo te plesne strukture, ovisno, naravno, o razredu, uzrastu, zadanom plesu. Možemo i izabrati koje plesne strukture želimo plesati. Ja osobno najčešće odradim s njima mikser, polku, *cha-cha-cha*, engleski valcer, bečki valcer i onda još te popularne koreografije koje su u trendu.

4. Kakav je danas interes učenika za ples u osnovnim školama?

U početku nikakav, jer se današnje generacije srame svega, odbijaju sve ono što ne znaju jer smatraju da nisu sposobni za to, a poslije kada shvate da mogu, da nije toliko teško, onda bude bolje, bude interesa, ali na prvu je to uvijek: „A nećemo, ne bi“ jer su nesigurni. I zapravo ono što je problem današnjice jest što su oni generacija mobitela, gdje se njima sve svodi na video od par sekundi, pa tako i ples, sva koreografija stane u par sekundi videa. Tako dolazimo do problema gdje koreografija koja zahtijeva cijelu pjesmu njima je puno, previše, jer im dosadi. Ali eto, svaka generacija nosi svoje, pa gledamo na pozitivnu stranu, bolje da i tu iskoriste plesne strukture, nego nikako.

5. Prije ste organizirali ples za kraj školske godine, sudjelujete li još uvijek u tome?

Nažalost, ne, zadnje tri godine, jer nemam s kim. Zato što se djeca srame, ne žele sudjelovati. Uvijek su obećanja, „hoćemo“, no ništa. Imali smo situaciju prošle godine, kada smo imali sportske praznike, spremili smo koreografiju iz „Cheerleadinga“, uz mentorstvo kolegice koja

je bila državna prvakinja prije deset godina, htjele su nastupati na dočeku prvih razreda, no kada je došao taj dan, odustale su, ipak ne bi jer se srame.

6. Jeste li u sklopu Tjelesne i zdravstvene kulture djecu upoznali s plesnim strukturama? Ako da, kojima?

Jesam, upoznala sam ih, *cha cha cha*, mixer, polka, engleski i bečki valcer, tango, mamba, rumba te još poznate koreografije koje su tada trenutno u trendu, kao što sam već spomenula (npr. Happy i sl.).

7. Kakva je dječja motorika, ritam i sposobnost uopće za početne i jednostavne plesne korake?

Loša, iskreno, kada uspoređujem s prijašnjim generacijama, jako su loši, ali kada uspoređujem njih same sa sobom ili s paralelnim razredima, dobri su... S obzirom na današnje generacije, dobri su. Ali, naravno, uz dovoljan broj vježbi i ponavljanja uspijemo napraviti to što želimo te dođem do približnih rezultata od prijašnjih generacija. Rekla bih da kod današnjih generacija nema te finoće i mašte jer kada radimo npr. bečki i engleski valcer, njihov je zadatak i smisliti koreografiju. To bude jako, jako siromašno, ali ipak, eto, potruđe se, naprave, zaista da. Također im fali i osjećaj za ritam, glazba svira, ali ne uhvate ritam... Na brojanje, kada radim ja, kada im brojim, nekih 60 % uspije uhvatiti. Ali, na kraju krajeva, zadovoljna sam današnjom generacijom jer ipak uspijem nešto izvući i napraviti.

8. Možete li napraviti kratku usporedbu u generacijama? Konkretno, s obzirom na to da ste i meni predavali Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, usporediti moju generaciju (generacija od 2007. do 2014.) i današnju?

Zapravo žalim za svim tim starijim generacijama, jer smo puno više toga radili, puno više toga ste vi meni znali i pokazati da ste naučili. Dosta toga se promijenilo u generacijama, drugačije je odrastanje djece, samim time i motorika, nekako kod današnje generacije kao da fali ta dječja, slobodna, spontana igra, kroz koju se kod djeteta razvijaju koordinaciju, osjećaj za ritam, kreativnost, zapravo sve ono što treba za jedno fizičko zdravo dijete.

9. Smatrate li da se danas ples dovoljno uvodi u Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, odnosno je li potrebno više uvođenja sati plesa? S obzirom na to da vam stižu generacije iz razredne nastave, s kakvim znanjima stižu?

Pa iskreno, ne dođu mi sa znanjem iz plesa, jer mi što radimo te neke stvari, oni se tek prvi put susreću. Mi na satu Tjelesne i zdravstvene kulture uvijek odradimo jedan narodni ples, odnosno iz zavičaja, trudim se približiti neki ples gdje im je barem melodija poznata, odnosno nešto što su obradili tijekom glazbene kulture, najčešće je to pjesmica Kalendar, onda ih ja naučim u 5. razredu taj ples i, eto, to im bude zabavno jer znaju već pjesmicu, ples je jednostavan. Čak smo i tijekom pandemije COVID-19 napravili „sigurnu“ verziju tog plesa, odnosno umjesto da se učenici hvataju rukama, između njih smo stavljali obruč da budu na sigurnoj udaljenosti jedni od drugih, ali opet smo postigli što smo i zamislili. Tako da smatram da bi se trebalo uvoditi više plesa u razrednoj nastavi, barem neke osnovne korake da mi dođu sa znanjem u peti razred.

Učenici dođu s lošim predznanjem, eventualno ovi popularni plesovi (mikser, nekakav trend na TikToku, ples uz pjesmu „Happy“ i sl.) kada surađujem s učiteljicama, onda učenici to prođu, npr. za dan obilježavanja Svjetskog dana plesa smislimo koreografiju ili ako je neka u trendu, tada onda plešemo to. No opet je moja suradnja s učiteljicama većinom na moju inicijativu.

8. INTERPRETACIJA

Cilj istraživanja bio je ispitati stavove učitelja prema plesnim strukturama, kao i njihovu zastupljenost u školama te utvrditi imaju li afinitet za primjenu pokreta u svakodnevnom radu s učenicima. Uvidom u odgovore dobivene istraživanjem vidi se da se 46 % sudionika istraživanja rekreativno bavi plesom, a ostali ne. Zatim, 46 % sudionika istraživanja izjavila su da su se rekreativno bavili plesom, dok je njih 54 % da se nikada nije bavilo plesom. Također, 36 % sudionika istraživanja bavilo se plesom do 5 godina, a 54 % njih nikad se nije bavilo plesom. Važno je istaknuti da 32 % sudionika istraživanja ne poznaje nikakve plesne strukture, a od onih koji ih poznaju, najčešće su navodili valcere, tango, *cha cha cha* i polku. Još su izdvajali kolo, salsu, rumbu, sambu, *foxtrot*, dvokorak, trokorak, *slowfox* itd. Važno je spomenuti da čak 50 % sudionika istraživanja u školama u kojima rade nema nijednu izvannastavnu aktivnost koja uključuje ples; ostala polovica odgovorila je da u školama u kojima su zaposleni postoje izvannastavne aktivnosti koje uključuju ples, a najčešći odgovori bili su mažoretkinje, ritmika, plesno-ritmička grupa, folklor. Na pitanje o upoznavanju učenika s plesnim strukturama zabrinjavajući je odgovor od 32 % sudionika istraživanja da nisu upoznali učenike s plesnim strukturama u sklopu Tjelesne i zdravstvene kulture. Ostatak sudionika istraživanja, njih 68 %, upoznalo je učenike s plesnim strukturama, a najčešći odgovori bili su valcer, kolo, dvokorak, trokorak, narodni plesovi, dječji plesovi i menuet. Također, od tih 68 % sudionika istraživanja, njih 26 % odgovorilo je da učenike s plesnim strukturama upoznaju jednom po polugodištu, 24 % odgovorilo je da učenike s nekom plesnom strukturom upoznaju jednom tjedno, 8 % sudionika istraživanja upoznaje ih jednom mjesečno, a 10 % sudionika istraživanja jednom godišnje.

Čak se 90 % sudionika istraživanja u potpunosti slaže s tvrdnjom da ples ima pozitivan utjecaj na djetetov cjelokupni razvoj, 74 % sudionika istraživanja se slaže s tvrdnjom da je ples za djecu najprirodnije sredstvo izraza. Nadalje, 94 % slaže se s tvrdnjom da plesne strukture djeluju na pozitivan razvoj antropoloških obilježja djece (morfoloških, motoričkih i funkcionalnih), kao i na razvoj estetske kulture pokreta (držanje tijela, orijentacija u prostoru, dinamika, osjećajnost...) te ih se 84 % slaže s tvrdnjom da ples razvija koordinaciju, kao i s tvrdnjom da je ples operator za razvijanje koordinacije koja je važna u prvom razredu. Nadalje, 72 % smatra da je dijete koje je koordinirano sposobnije te ima veću razinu sposobnosti u likovnoj kulturi i motoričkim radnjama, poput držanja olovke, a čak njih 28 % s tom se tvrdnjom niti slaže niti ne slaže. Većina sudionika istraživanja, njih 86 % izjavilo je da se slažu s tvrdnjom da ples oslobađa djecu od stresa te ih uči kako emocije izraziti pokretom. Također,

jednak broj, 86 % sudionika istraživanja slaže se i s tvrdnjom da ples potiče na neverbalnu komunikaciju. Zatim, 92 % sudionika istraživanja slaže se s tvrdnjom da učiteljev pozitivan pristup plesu budi učenikove pozitivne emocije. 60 % sudionika istraživanja slaže se s tvrdnjom da se svakodnevno trude motivirati djecu da se izražavaju pokretom, njih 38 % niti se slaže niti se ne slaže s tom tvrdnjom, a 2 % sudionika istraživanja ne slaže se s tvrdnjom. S tvrdnjom da u razrednoj nastavi najčešće koriste glazbu kao sredstvo motivacije za plesne strukture slaže se 72 % sudionika istraživanja, dok njih 22 % niti se slaže niti se ne slaže, a 6 % sudionika istraživanja se ne slaže. 76 % sudionika istraživanja slaže se s tvrdnjom da svojim stavovima i izražavanjem o plesu daju primjer i motivaciju djeci. S tom tvrdnjom ne slaže se 2 % sudionika istraživanja, dok se ostatak 22 % niti slaže niti ne slaže. Većina sudionika istraživanja 62 % niti se slaže niti ne slaže da zna dovoljno o plesnim strukturama i njezinim utjecajima na djecu te da ih mogu adekvatno educirati. S tom tvrdnjom slaže se 22 % sudionika istraživanja, dok se 16 % ipak ne slaže. Za kraj, većina sudionika istraživanja, 90 % slaže se s tvrdnjom da bi im koristilo još dodatnih savjeta i primjera kako adekvatnije uvesti plesne strukture u nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture, no s tom tvrdnjom 8 % sudionika istraživanja niti se slažu niti se ne slažu, a 2 % sudionika istraživanja ne slaže se.

9. ZAKLJUČAK

Ples se smatra izvorištem svih umjetnosti koje se manifestira kroz ljudsku osobnost (Srhoj i Miletić, 2000). Tijekom povijesti ljudi su ples rabili kako bi izrazili svoje emocije, a ples je također odražavao karakteristike plemena, društvene običaje i religiju. Bez obzira na promjene društvenih poredaka, ples je zadržao svoju važnost i njegov utjecaj na čovjeka ostao je stalan. Brojna istraživanja potvrđuju pozitivan učinak plesa na različite aspekte života, uključujući motoričke sposobnosti učenika. Ples potiče razvoj snage, izdržljivosti, koordinacije, ravnoteže, fleksibilnosti i brzine, dok uz glazbu doprinosi razvoju pravilnog hoda, trčanja, jačanju miškulature te održavanju pravilnog držanja. Ritam glazbe pomaže u usklađivanju pokreta i razvoju koordinacije.

Jedan od ključnih aspekata ovog rada je naglasak na važnost obrazovanja učitelja u području plesa. Učitelji često igraju ključnu ulogu u poticanju interesa i sudjelovanja učenika u tjelesnoj aktivnosti. Stoga se kroz ovaj rad, ističe se potreba za dodatnom edukacijom učitelja, kako bi stekli ne samo teorijsko znanje o plesnim tehnikama, već i razumijevanje psiholoških, kinezioloških i emocionalnih prednosti koje ples donosi. Edukacija u ovom kontekstu može uključivati radionice, seminare i praktične tečajeve koji će učiteljima omogućiti da se osjećaju samopouzdana u vođenju plesnih aktivnosti. Ovakve edukacije može se organizirati tijekom formalnog obrazovanja učitelja, kao i cjeloživotno.

Iz empirijskog istraživanja može se zaključiti da većina učitelja u nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture uključuje ples te razne plesne strukture, kao što su valcer, trokorak, dvokorak i slično. Ples u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture najviše ose obrađuje jednom u polugodištu. Vidi se da većina sudionika istraživanja se slaže sa tvrdnjama da ples razvija koordinaciju, oslobađa djecu od stresa te ih uči kako izraziti emocije pokretom, ples potiče neverbalnu komunikaciju, a učiteljev pozitivan pristup prema plesu budi učenikove pozitivne emocije i slično.

Uz to, osnaženi učitelji mogu postati važni uzori svojim učenicima, inspirirajući ih da se uključe u plesne aktivnosti i razvijaju svoje vlastite vještine. Učitelji koji su educirani o blagotvornim učincima plesa na mentalno zdravlje, socijalizaciju i fizičku kondiciju mogu bolje motivirati svoje učenike i stvoriti pozitivno okruženje za učenje. Također, podržavanje plesnih programa u školama može pridonijeti razvoju cjelokupne kulture tjelesne aktivnosti među mladima.

Na kraju, ovaj rad može poslužiti kao poticaj za daljnje istraživanje i razvoj plesnih programa koji su prilagođeni različitim potrebama i sposobnostima učenika. Kako se svijest o važnosti tjelesne aktivnosti povećava, tako i mogućnosti za integraciju plesa u obrazovni sustav postaju sve relevantnije. Stoga, ovaj rad predstavlja temelj za buduće inicijative, istraživanja i edukacijske programe usmjerene na unapređenje plesne edukacije i poticanje zdravog načina života među mladima.

10. LITERATURA

- Bakušić, A. (2021). Stavovi odgojitelja prema plesnim strukturama u vrtiću. Diplomski rad. Sveučilište u Splitu: Filozofski fakultet.
- Bartolović, M. (2019). Ples u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu: Učiteljski fakultet.
- Bingula, K. (2017). Plesne strukture. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
- Bijelić, S. (2006). *Plesovi*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
- Brkljačić, D. (2013). *Baletna klasika*. Zagreb.
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Školska knjiga, Zagreb.
- Horga, S., Sabioncello, N. (1993). *Osnove psihologije sporta. Priručnik za sportske trenere*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Hrvatski olimpijski odbor, Zagrebački sportski savez.
- Ivančan, I. (1971). *Folklor i scena. Priručnik za rukovodioce folklornih skupina*. Zagreb: Prosvjetni sabor Hrvatske.
- Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita.
- Krameršek, J. (1959). *Teorija i metodika estetske gimnastike*. Zagreb: Školska knjiga.
- Ladešić, S., Mrgan J. (2007). *Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*. Poreč: Hrvatski kineziološki savez, 306.-309.
- Lovrenović, M. (2016). Plesne strukture u predškolskom odgoju. Završni rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
- Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
- Maletić, A. (2002). *Povijest plesa starih civilizacija*. Zagreb: Matica hrvatska.
- Milanović, D. (2013). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta: Kineziološki fakultet Sveučilišta.
- Miletić, Đ. (2007). *Estetska gibanja*. Split: Znanstveno športsko društvo „Brže-JačeViše“ (Citius-Altius-Fortius).
- Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Kurikuluma za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj. Pristupljeno: 25. 9. 2024., https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_03_27_558.html

- Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (1995). *Morfološka antropometrija u športu*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
- Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos.
- Mraković, S. (2016). *Kineziologija estetskih znanosti*. U: Prskalo, I., Sporiš, G. (str. 93-95). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Školska knjiga, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
- Pennington, D. C. (1996.). *Osnove socijalne psihologije*, Naklada Slap, Jastrebarsko.
- Preradović, M. (2021). *Plesni elementi u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu: Učiteljski fakultet.
- Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
- Resinović, I. (2022). *Elementi plesa u primarnoj edukaciji*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
- Risteski, A., (2018). *Ples u tjelesnoj zdravstvenoj kulturi*. Završni rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
- Soares, D. S. V., Lucena, S. F. V. B. (2013). *The contribution of dancing in the socioemotional development of children at extracurricular activities in a Portuguese primary school*. Journal of music and dance, 3 (1), 6-11.
- Srhoj, L., Miletić, Đ. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel internacional.
- Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji G. (2005). *Plesne strukture djece mlađe školske dobi*. Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja. Vol. 14 (2/2005) 40-45. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/25067> (22. 5. 2024.)
- Ursić Glavanović, J. (2019). *Osnove plesnog jezika djece predškolske dobi*. Diplomski rad. Sveučilište u Splitu: Filozofski fakultet.
- Vlašić, J., Čačković, L., Oreb, G. (2016). *Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva*. Sveti Ivan Zelina: Hrvatski kineziološki savez (HKS), 2016, str. 755-760.

11.POPIS TABLICA

Tablica 1. Podjela društvenih plesova (Mraković, 2016) **Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.**

12. POPIS GRAFOVA

Graf 1. Prikaz odgovora na pitanje o spolu sudionika istraživanja	19
Graf 2. Prikaz odgovora na pitanja o dobi sudionika istraživanja	19
Graf 3. Prikaz odgovora na pitanje o stupnju obrazovanja sudionika istraživanja	20
Graf 4. Prikaz odgovora na pitanje o radnom iskustvu u školi sudionika istraživanja	20
Graf 5. Prikaz odgovora na pitanje o bavljenju plesom sudionika istraživanja	21
Graf 6. Prikaz odgovora na pitanje o vremenskom periodu bavljenja plesom (rekreativno ili profesionalno) sudionika istraživanja	22
Graf 7. Prikaz odgovora na pitanje o poznavanju plesnih struktura sudionika istraživanja	22
Graf 8. Prikaz odgovora na pitanje o nabranjanju plesnih struktura koje sudionici istraživanja poznaju (ako poznaju)	23
Graf 9. Prikaz odgovora na pitanje o postojanosti izvannastavne aktivnosti koje uključuju ples u školama sudionika istraživanja	23
Graf 10. Prikaz odgovora na pitanje sudionika istraživanja o upoznavanju učenika s plesnom strukturom u sklopu Tjelesne i zdravstvene kulture	24
Graf 11. Prikaz odgovora na pitanje sudionika istraživanja o vremenskom periodu upoznavanja plesnih struktura u sklopu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture	25
Graf 12. Prikaz odgovora na tvrdnju da ples ima pozitivan utjecaj na djetetov cjelokupni razvoj	26
Graf 13. Prikaz odgovora na tvrdnju da se dječaci i djevojčice najprirodnije se izražavaju plesom	26
Graf 14. Prikaz odgovora na tvrdnju da plesne strukture pozitivno djeluju na razvoj antropoloških obilježja djece (morfoloških, motoričkih i funkcionalnih), kao i na razvoj estetske kulture pokreta (držanje tijela, orijentacija u prostoru, dinamika, osjećajnost...)	27
Graf 16. Prikaz odgovora na tvrdnju da ples razvija koordinaciju.	27
Graf 17. Prikaz odgovora na tvrdnju da je ples operator za razvijanje koordinacije, koja je važna u prvom razredu	28
Graf 18. Prikaz odgovora na tvrdnju da je dijete koje je koordinirano sposobnije je te ima veću razinu sposobnosti u likovnoj kulturi i motoričkim radnjama, poput držanja olovke	29
Graf 19. Prikaz odgovora na tvrdnju da ples oslobađa djecu od stresa te ih uči kako izraziti emocije pokretom	30
Graf 20. Prikaz odgovora na tvrdnju da ples potiče na neverbalnu komunikaciju	30
Graf 21. Prikaz odgovora sudionika istraživanja na tvrdnju da učiteljev pozitivan pristup plesu budi učenikove pozitivne emocije	31
Graf 22. Prikaz odgovora sudionika istraživanja na tvrdnju da se svakodnevno se trudim motivirati djecu da se izražavaju pokretom	31
Graf 23. Prikaz odgovora na tvrdnju da u razrednoj nastavi najčešće koristim glazbu kao sredstvo motivacije za plesne strukture	32
Graf 24. Prikaz odgovora sudionika istraživanja na tvrdnju da svojim stavovima i izražavanjem o plesu dajem primjer i motivaciju djeci	32
Graf 25. Prikaz odgovora na tvrdnju da smatram da znam dovoljno o plesnim strukturama i njezinim utjecajima na djecu te da ih mogu adekvatno educirati	33
Graf 26. Prikaz odgovora na tvrdnju da bi im koristilo bi još dodatnih savjeta i primjera kako adekvatnije uvesti plesne strukture u nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture	33

13. PRILOZI

PRILOG 1. Anketni upitnik

Anketni upitnik za potrebe istraživanja stavova u svrhu diplomskog rada, odnosno istraživanja stavova učitelja prema plesnim strukturama u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture u okviru ove diplomske radnje ima sljedeća pitanja na koja su sudionici istraživanja odgovarali zaokruživanjem točnih odgovora ili nadopunjavanjem.

UPUTA ZA SUDIONIKE ISTRAŽIVANJA: Poštovani sudionici istraživanja, pred Vama je anketni upitnik koji se sastoji od tri dijela: 1) sociodemografska pitanja, 2) pitanja koja se odnose na korištenje plesa u nastavi i poznavanje plesnih struktura te 3) stavovi učitelja prema plesu i plesnim strukturama u nastavi.

1. Spol?

- Muško
- Žensko

2. Dob?

- 20 – 35 godina
- 36 – 45 godina
- 46 – 55 godina
- >56 godina

3. Stupanj obrazovanja?

- SSS
- VŠS
- VSS

4. Radno iskustvo u školi?

- 0 – 5 godina
- 6 – 10 godina
- 11 – 20 godina
- >21 godina

5. Jeste li se ikada bavili plesom?

- Da, rekreativno
- Da, profesionalno
- Bavim se trenutno
- Ne

6. Koliko se godina bavite plesom (rekreativno ili profesionalno)

- 0 – 5 godina
- 6 – 10 godina
- 11 – 20 godina
- >21 godina
- Nikad se nisam bavio/la

7. Poznajete li neke plesne strukture?

- Da
- Ne

8. Ako je odgovor DA, nabrojite koje?

9. Postoje li u vašoj školi izvannastavne aktivnosti koje uključuju ples?

- Da
- Ne

10. Ako je odgovor na prethodno pitanje DA, nabrojite koje i za koju dob učenika.

11. Jeste li u sklopu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture upoznali učenike s nekom plesnom strukturom?

- Da
- Ne

12. Ako je odgovor DA, nabrojite koje?

13. Ako u vašoj školi postoje izvannastavne aktivnosti koje uključuju ples, koliko često se one organiziraju za učenike:

- Jednom tjedno
- Jednom mjesečno
- Jednom po polugodištu

- Jednom godišnje

14. Koji je Vaš stav prema tvrdnji: „Ples ima pozitivan utjecaj na djetetov cjelokupni razvoj,,

Sudionici istraživanja iskazuju svoje slaganje ili neslaganje s navedenom tvrdnjom na način da zaokruže jedan od odgovora:

- Slažem se
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Ne slažem se

15. Koji je Vaš stav prema tvrdnji: „Dječaci i djevojčice se najprirodnije izražavaju kroz ples.“
Izrazite svoje slaganje ili neslaganje s tvrdnjom na način da zaokružite jedan od odgovora:

- Slažem se
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Ne slažem se

16. Koji je Vaš stav prema tvrdnji: „Plesne strukture djeluju pozitivno na razvoj antropoloških obilježja djece (morfoloških, motoričkih i funkcionalnih), kao i na razvoj estetske kulture pokreta (držanje tijela, orijentacija u prostoru, dinamika, osjećajnost...)“

Izrazite svoje slaganje ili neslaganje s tvrdnjom na način da zaokružite jedan od odgovora:

- Slažem se
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Ne slažem se

17. Koji je Vaš stav prema tvrdnji: „Ples razvija koordinaciju.“

Izrazite svoje slaganje ili neslaganje s tvrdnjom na način da zaokružite jedan od odgovora:

- Slažem se
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Ne slažem se

18. Koji je Vaš stav prema tvrdnji: „Ples je operator za razvijanje koordinacije koja je važna u prvom razredu.“

Izrazite svoje slaganje ili neslaganje s tvrdnjom na način da zaokružite jedan od odgovora:

- Slažem se
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Ne slažem se

18. Koji je Vaš stav prema tvrdnji: “Dijete koje je koordinirano je sposobnije te ima veću razinu sposobnosti u likovnoj kulturi te motoričkim radnjama poput držanja olovke.“

Izrazite svoje slaganje ili neslaganje s tvrdnjom na način da zaokružite jedan od odgovora:

- Slažem se
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Ne slažem se

20. Koji je Vaš stav prema tvrdnji: „Ples oslobađa djecu od stresa te ih uči kako emocije izraziti pokretom.“

Izrazite svoje slaganje ili neslaganje s tvrdnjom na način da zaokružite jedan od odgovora:

- Slažem se
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Ne slažem se

21. Koji je Vaš stav prema tvrdnji: „Ples potiče na neverbalnu komunikaciju.“

Izrazite svoje slaganje ili neslaganje s tvrdnjom na način da zaokružite jedan od odgovora:

- Slažem se
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Ne slažem se

22. Koji je Vaš stav prema tvrdnji: „Učiteljev pozitivan pristup plesu budi učenikove pozitivne emocije.“

Izrazite svoje slaganje ili neslaganje s tvrdnjom na način da zaokružite jedan od odgovora:

- Slažem se
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Ne slažem se

23. Koji je Vaš stav prema tvrdnji: „Svakodnevno se trudim motivirati djecu da se izražavaju pokretom.“

Izrazite svoje slaganje ili neslaganje s tvrdnjom na način da zaokružite jedan od odgovora:

- Slažem se
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Ne slažem se

24. Koji je Vaš stav prema tvrdnji: „U razrednoj nastavi najčešće koristim glazbu kao sredstvo motivacije za plesne strukture.“

Izrazite svoje slaganje ili neslaganje s tvrdnjom na način da zaokružite jedan od odgovora:

- Slažem se
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Ne slažem se

25. Koji je Vaš stav prema tvrdnji: „Svojim stavovima i izražavanjem o plesu dajem primjer i motivaciju djeci.“

Izrazite svoje slaganje ili neslaganje s tvrdnjom na način da zaokružite jedan od odgovora:

- Slažem se
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Ne slažem se

26. Koji je Vaš stav prema tvrdnji: „Smatram da znam dovoljno o plesnim strukturama i njezinim utjecajima na djecu, te da ih mogu adekvatno educirati.“

Izrazite svoje slaganje ili neslaganje s tvrdnjom na način da zaokružite jedan od odgovora:

- Slažem se
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Ne slažem se

27. Koji je Vaš stav prema tvrdnji: „Koristilo bi mi još dodatnih savjeta i primjera kako adekvatnije uvesti plesne strukture u nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture.“

Izrazite svoje slaganje ili neslaganje s tvrdnjom na način da zaokružite jedan od odgovora:

- Slažem se

- Niti se slažem niti se ne slažem
- Ne slažem se

PRILOG 2.

Prvi intervju napravljen je s učiteljicom iz Osnovne škole „Domovinske zahvalnosti“ Knin. Radi se o učiteljici koja ima prvi razred, a intervju s njom napravljen je u svibnju 2024. godine. Pitanja prvog intervjuja:

1. Kada ste počeli s izvannastavnom aktivnosti mažoretkinja te otkada držite tu grupu?
2. Otkud ideja da osnujete izvannastavnu aktivnost mažoretkinja?
3. Kakav je bio odaziv učenica na izvannastavnu aktivnost mažoretkinja?
4. Koliko članova ste brojali u izvannastavnoj aktivnosti mažoretkinja?
5. Je li kasnije ta brojka padala u izvannastavnoj aktivnosti mažoretkinja?
6. Jeste li s izvannastavnom aktivnosti mažoretkinja sudjelovali na natjecanjima?
7. Otkud vam oprema, odore, štapovi, pomponi za izvannastavnu aktivnost mažoretkinja?
8. Kako su se održavale vježbe, tko je smišljao koreografije?
9. Što je bitno kod mažoretkinja?
10. Što primjećujete da je tada bilo poboljšano kod učenika u usporedbi sa sadašnjošću, kada više ne držite mažoretkinje, no svejedno ste učiteljica razredne nastave?
11. Uključujete li elemente mažoret plesa u nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture?
12. Bi li takva izvannastavna grupa mogla biti izvediva s današnjim generacijama, konkretno s trenutnim vašim prvim razredom? Kakva bi bila kvaliteta plesa u usporedbi s mojom generacijom?
13. Mislite li da se vježbanjem plesa za mažoretkinje, konkretno vrtnjom štapova i ritmom koraka, razvija koordinacija kod djece?
14. Ima li vježbanje mažoretkinja kakav utjecaj na djetetovu sposobnost u izražavanju likovne i glazbene kulture?
15. Ima li kakve razlike u motorici između učenika koji se bavio plesom i učenika koji nije konkretno u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi?
16. Rabite li plesne elemente u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture?

17. S obzirom na to da ste držali grupu mažoretkinja, rabite li ta znanja u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi? Jesu li djeca danas zainteresirana za ples uopće?

PRILOG 3.

Drugi intervju napravljen je s nastavnicom Tjelesne i zdravstvene kulture iz Osnovne škole „Domovinske zahvalnosti“ Knin. Nastavnica predaje Tjelesnu i zdravstvenu kulturu od 5. – 8. razreda, a intervju s njom napravljen je u svibnju 2024. godine. Pitanja drugog intervjua:

1. Po vašem mišljenju, kakav utjecaj ples ima na djecu?
2. Smatrate li da ples poboljšava koordinaciju, ritam i motoriku kod djece?
3. Možemo li ples iskoristiti u sklopu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture?
4. Kakav je danas interes učenika za ples u osnovnim školama?
5. Prije ste organizirali ples za kraj školske godine, sudjelujete li još uvijek u tome?
6. Jeste li u sklopu Tjelesne i zdravstvene kulture djecu upoznali s plesnim strukturama? Ako da, kojima?
7. Kakva je dječja motorika, ritam i sposobnost uopće za početne i jednostavne plesne korake?
8. Možete li napraviti kratku usporedbu u generacijama? Konkretno, s obzirom na to da ste i meni predavali Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, usporediti moju generaciju (generacija od 2007. do 2014.) i današnju?
9. Smatrate li da se danas ples dovoljno uvodi u Tjelesnu i zdravstvenu kulturu, odnosno je li potrebno više uvođenja sati plesa? S obzirom na to da vam stižu generacije iz razredne nastave, s kakvim znanjima stižu?