

Nacionalni kurikularni svet

Področna kurikularna komisija za osnovno šolo

UČNI NAČRT za izbirne predmete

PRILAGOJEN IZOBRAŽEVALNI PROGRAM Z
NIŽJIM IZOBRAZBENIM STANDARDOM

Plesne dejavnosti

Ples	35 ur (32 ur)
Ljudski plesi	35 ur (32 ur)
Družabni plesi	35 ur (32 ur)

Sprejeto na 25. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje, dne 11. 2. 1999.

Avtor besedila: dr. Henrik Neubauer

Prilagoditve za nižji izobrazbeni standard pripravila : Jasna Lampe, OŠ 27.julij, Kamnik

Plesne dejavnosti

Ples	35 ur (32 ur)
Ljudski plesi	35 ur (32 ur)
Družabni plesi	35 ur (32 ur)

Opredelitev predmetov plesnih dejavnosti: PLES, LJUDSKI PLESI, DRUŽABNI PLESI

Vključeni v program DEVETLETNA OSNOVNA ŠOLA kot izbirni predmeti v tretjem triletju.

Urni obseg: **Ples** 35 ur (32 ur), **Ljudski plesi** 35 ur (32 ur), **Družabni plesi** 35 ur (32 ur).

Ples nasploh je tista umetnostna zvrst, pri kateri učenci lahko v največji meri sodelujejo z lastno aktivnostjo in ustvarjalnostjo kot posamezniki in v skupini. Ples kot predmet osnovnošolske vzgoje pomaga pri oblikovanju celostne podobe vsakega človeka, marsikdaj pa deluje tudi preventivno in terapevtsko pri različnih motnjah, ki jih povzročajo duševne obremenitve mladih med šolanjem. Hkrati si učenci prek plesa pridobijo možnosti telesnega izražanja, ki je enako pomembno kot besedno izražanje in še pomemben spodbujevalec doživljanja in razmišljanja vsakega človeka.

Zato pomeni razvijanje in doživljanje plesa pri otrocih v osnovni šoli razvijanje vsega telesnega potenciala tako občutljivega bitja kot je otrok, kateremu bo ples v oporo v njegovem poznejšem življenju.

Ples je bil že od nekdaj del družbenega življenja, ki ga je moral vsakdo osvojiti že v rosno mladih letih. Današnji otrok, ki je pravzaprav odrezan od nekdanjih korenin in prvobitnega delovanja, bi moral imeti pravico, da pridobi svojo izgubljeno vitalno življenjsko energijo, ki mu bo dovoljevala normalen razvoj.

Vse te razsežnosti osnovnošolske plesne vzgoje, ki si jih pridobivajo učenci v času in prostoru so izjemno pomembne. Učenci si jih pridobivajo pri izbirnih predmetih **ples, ljudski plesi in družabni plesi**. Vsak od njih dopušča izbor posameznega enoletnega programa.

Opredelitev populacije učencev z lažjo motnjo v duševnem razvoju

V prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom so vključeni učenci z lažjimi motnjami v duševnem razvoju v skladu z odločbo o usmeritvi. Nekateri učenci imajo več motenj ali dodatne motnje. Učenci imajo znižano raven intelektualnega delovanja, težave na motoričnem področju, pogosto pa tudi čustvene težave.

Opis populacije

V telesnem razvoju se učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju ne razlikujejo mnogo od vrstnikov, razen v izjemnih primerih. Pri večini se primanjkljaj kaže v splošnem gibalnem razvoju, v funkcionalnih in gibalnih sposobnostih ter zmogljivosti, v skladnem delovanju posameznih gibov ter ekonomiki gibanja. Kvaliteta gibanja je neprimerna, tempo dela upočasnen in omejen, nekatere motorične sposobnosti so pri posameznih učencih manj razvite, kar se kaže v pomanjkanju koordinacije, ravnotežja, gibljivosti, moči in ritmu gibanja. Med učenci so tudi motorično nemirni, hiperkinetični učenci, boječi, učenci s pomanjkanjem energije, učenci s kratkotrajno koncentracijo in pozornostjo. Značilna sta pomanjkanje gibalnih izkušenj ter pomanjkanje gibalnih vzpodbud. Učenci nimajo razvite predstave o lastnem telesu, slabo se znajdejo v prostoru in času. So pa tudi motorično povprečno razviti učenci, ki pa imajo lahko druge specifične motnje (pomanjkanje samokontrole ter ne obvladovanje trenutnih želja).

Učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju imajo pogosto dodatne motnje; epilepsijo, cerebralno paralizo, diabetes, okvare hrbtenice, pojavljajo pa se tudi primeri somatskih obolenj, ki preprečujejo večje funkcionalne obremenitve.

Splošni cilji predmetov

Spoznavno področje

Vsak človek mora poznati umetnost in njene različne zvrsti. Zato si mora že v šolski dobi z védenjem o plesu (nekaj zgodovinskih podatkov, védenje o gibalnih možnostih človeškega telesa, ljudskih, družabnih plesih) oblikovati svoja merila, ki mu bodo pozneje v pomoč pri opredeljevanju, odzivanju, primerjanju in presojanju plesnih dogodkov, ki se jih bo aktivno ali pasivno (kot gledalec) udeleževal.

Telesno-gibalni cilji

Ples služi za razvijanje otrokovega občutka za disciplino in obvladovanje lastnega telesa, obvladovanje posameznih delov telesa in njegovih gibalnih sposobnosti, vzgaja dobre reflekse, obvladovanje ritma in prostora in razvija celotne otrokove psihomotorične sposobnosti in spretnosti. Otroci, ki prihajajo v šolo, imajo nemalokrat omejeno zalogo gibalnih navad. Zato je cilj plesne vzgoje v šoli tudi skrb za telesno zdravje otrok s preventivnim in terapevtskim delovanjem pri različnih motnjah in telesnih okvarah drže zaradi dolgotrajnega sedenja, prenašanja množice učbenikov, zvezkov in dodatnega pribora, saj širi gibalne navade mladoletnikov. Hkrati ples daje nešteto možnosti telesnega izražanja. S plesnimi dejavnostmi v šoli bomo zato dosegli vsestranski harmoničen razvoj vseh telesnih in duševnih zmogljivosti tako občutljivega bitja kot je otrok.

Socialni cilji

S plesom razvijamo otrokove zmožnosti navezovanja stikov tako z bližnjo kot z daljno okolico in jih navajamo na pravilen odnos do drugih ljudi. Ples je torej učinkovito sredstvo socializacije. To dosežemo s skupinskimi vajami in skupinskimi plesi, med katerimi so nekateri parni plesi še posebej primerni za sproščeno medsebojno sodelovanje. V skupini otroci podrejajo lastne interese skupnim in s tem razvijamo razumevanje, obzirnost in strpnost. Sodelovanje pa ni osnovano le na odnosih med učenci, ampak tudi med učenci in učitelji.

Čustveni cilji

Razvijanje otrokove domišljije, ustvarjalnosti, poetičnosti in s tem veselja nad doživljanjem samega sebe in nad postopnim obvladovanjem spretnosti, ki so zato potrebne je eden pomembnih ciljev tega predmeta. Hkrati ples daje možnosti za razvijanje vseh duševnih zmožnosti otroka in zavesti o usklajenosti dobrega počutja, povezanega s plesno dejavnostjo.

Motivacijski cilji

Ples v šoli je ples za vse. Učence zanj ni težko motivirati, saj večina že v zgodnji mladosti večkrat samodejno začenja z različnimi oblikami poskakovanja, skakanja in vrtenja v lastnih ritmih, ki vodijo k poplesavanju in plesu.

Vsakega učenca pa je treba usmerjati tako, da se bo počutil cenjenega in pri tem je posebej pomembna učiteljeva pomoč tako pri skupinskem kot tudi individualnem vodenju. Predvsem je ta pomoč potrebna pri ugotavljanju in spremljanju gibalnih sposobnosti in osebnostnih značilnosti učencev, pri pripravi ustreznih obremenitev in za spodbudno vrednotenje in ocenjevanje napredka posameznih učencev.

Estetski cilji

Ples že sam po sebi predstavlja ustvarjalnost in umetniško izražanje, doživljanje in vrednotenje lepega in so zato prav pri plesnih dejavnostih estetski cilji najbolj izraženi.

Moralno-etični cilji

S plesom si učenci prisvajajo tudi norme vedenja. To vodi k izoblikovanju določenih vrednot in vrednostnih sodb o sebi in drugih. Učence s plesno dejavnostjo uvajamo v preprosto, a resnično reklo: "Gib naredi človeka".

Otrok, ki ne mara plesa, je kot otrok, ki se ne mara igrati. Vse prepogosto iz našega življenja izrivamo ples, ki ostane prikrit v nas samih. Zato je še toliko bolj pomembno, da gojimo ples v šolski dobi vsakega odraščajočega otroka.

Operativni cilji predmetov

Plesne dejavnosti v šoli niso plesna šola in niso namenjene vzgoji bodočih poklicnih plesalcev. Ta ostaja še vedno v domeni posebnih strokovnih šol. Cilji predmetov so pa, med drugim, v tem, da v šoli seznanjajo s plesom in njegovimi različnimi vejami vse otroke, ki jih to zanima, kar lahko predstavlja izjemoma tudi izbiro za morebitno bodoče otrokovo tovrstno delovanje. Vse vaje naj imajo obvezno glasbeno spremljavo, le nekatere naj izvajajo učenci brez glasbe za urjenje skupinskega občutka (vsa skupina v istem ritmu).

Za vsak predmet, ki je lahko samostojen program in za vsako trimesečje opredeljujem konkretne cilje kot sledi:

Ples - 1. trimesečje: hoja in korakanje v prostoru v 2/4 in 4/4 taktu v različnih tempih in pozneje z menjavanjem tempa med isto vajo; hoja po prstih in hoja z upognjenimi kolena - menjavanje teh položajev med hojo; vaje v spoznavanju posameznih delov telesa in pridobivanje občutka za možne gibe, ki izhajajo iz sklepov (vratna vretenca za gibe glave, hrbtenična vretenca za gibe trupa, ramenski, komolčni, zapestni sklep za gibe roke, kolčni, kolenski sklep in gleženj za gibe noge); osnovne enostavne ritmične vaje s ploskanjem z rokami, s topotanjem z nogami, udarci z dlanmi po stegnih, kolenih, ritmičen govor kot glasovna predstavitev ritma (n.pr.: 'pridi sem, nikar ne stoj - ne, ne grem' ipd.).

2. trimesečje: tek v prostoru v različnih tempih; menjalni korak naprej in nazaj; stoja na nogah, klečanje, sedenje, ležanje in gibanje v teh položajih; trojni korak (triplets) naprej in nazaj; pet možnih načinov skokov (skok z ene noge na isto nogo, skok z ene noge na drugo, skok z dveh nog na dve nogi, skok z dveh nog na eno nogo, skok z ene noge na dve nogi); vrtenje na mestu in pojem vrtenja v desno in levo.

3. trimesečje: korakanje, tek, in vrtenja v odnosu na prostor; plazenje in prevračanje v prostoru; vaje z različno stopnjo mišične napetosti in dinamike posameznih gibov (tekoče, sunkovito, zadržano, povezano); urjenje mišičnega spomina; opazovanje in posnemanje položajev sošolcev; skupinsko obvladovanje prostora (na mestu, frontalno, v koloni, diagonalno, krožno) v različnih tempih in ritmih. Skupinske ritmične igre. Priprava kratkega šolskega nastopa za prikaz celoletnega dela pri tem predmetu za sošolce, ki predmeta plesne dejavnosti niso obiskovali.

Ljudski plesi - 1. trimesečje: Osnove in elementi slovenskih ljudskih plesov, ki izhajajo večinoma iz hoje, korakanja, teka, menjalnega koraka, trojnega koraka, poskokov in skokov. Seznanjanje učencev s plesnimi značilnostmi različnih predelov Slovenije.

2. trimesečje: Postopno učenje nekaterih lažjih slovenskih ljudskih plesov iz razpoložljive literature kot n.pr. 'Hruške, jabolka, slive' iz Bele Krajine, 'Potolčena' in 'Kovtre šivat' iz Gorenjske, 'Kosmatača' iz Štajerske, 'Točak' ali 'Marko skače' iz Prekmurja ipd.

3. trimesečje: Urjenje slovenskih ljudskih plesov iz prejšnjega trimesečja. Priprava kratkega šolskega nastopa za prikaz celoletnega dela pri tem predmetu za sošolce, ki predmeta plesne dejavnosti niso obiskovali.

Družabni plesi – 1. trimesečje: pridobivanje občutka za ritem, lepoto in skladnost gibanja, orientacijo v prostoru, spoznavanje plesnih korakov, dokaj preproste družabno-plesne igre, ki se odvijajo v krogu, koloni ali prosto po prostoru, razigrani, poskočni, razposajeni plesi, ki vsebujejo preproste korake in vrtenja, skupinski družabni plesi (Main mikser – koračnica, polka, Gay Gordon's, Maruška ali kače – polka, disco, Meksikanski valček, Let kiss, Kavbojska polka, Medvedek Tedy, Rašpla)

2. trimesečje: pravila lepega vedenja v družbi, doma in na cesti, plesna drža (odprta in zaprta), vodenje plesnega para, učenje nekaterih lažjih standardnih plesov – polka, valček, foxtrot

3. trimesečje: učenje nekaterih lažjih latinsko ameriških plesov – ča ča, samba, priprava kratkega šolskega nastopa za prikaz celoletnega dela sošolkam in sošolcem, ki niso obiskovali plesnih dejavnosti

Didaktični principi in priporočila

Namen plesnih dejavnosti kot izbirnih predmetov v devetletni osnovni šoli je navajanje učencev na redno plesno-gibno dejavnost ob spremljavi glasbe. Ta predstavlja protiutež vsakdanjemu napornemu šolskemu delu in sedenju in učencem omogoča sprostitev in dobro počutje. Zaradi narave plesno-vzgojnega področja izhodišče usmerjanja učencev niso končni cilji za izbiro plesa kot poklica, ampak je enakovredno poudarjen harmoničen nenehen razvoj osebnosti, s tem pa tudi pomembnost za doseg opredeljenih ciljev.

Cilji, osnovna plesna dejavnost in informacije o plesu so opredeljene v treh sklopih zadnjega triletnega devetletne osnovne šole. Vendar možna odprtost pri izbiri ponujenega gradiva prinaša učitelju določeno stopnjo avtonomije, hkrati pa tudi odgovornost za učinkovito prilaganje ciljev in vsebin posameznim učencem glede na njihove fizične danosti. Plesne dejavnosti v šoli zato niso le gibalni proces, pač pa se v njih prepletajo čustveni, razumski, socialni in vrednostni vidiki, pa tudi umetniški vidik ni povsem zanemarljiv.

Kot pomoč učiteljem je pri 'Izvedbenih standardih in normativih' navedena dostopna literatura v našem jeziku.

Standardi znanja

Učenci ob zaključku predmeta **ples:**

- obvladajo korakanje in tek v prostoru v različnih tempih v različnih držah, gibe posameznih delov telesa, enostavne ritmične vaje, različne načine skokov in poskokov, različna vrtenja na mestu in v prostoru;
- so usposobljeni nastopiti s kratkim prikazom celoletnega dela pred sošolci.

Učenci ob zaključku predmeta **ljudski plesi:**

- obvladajo osnovne elemente slovenskih ljudskih plesov;
- poznajo nekatere lažje plesne in jih znajo zaplesati;
- so usposobljeni nastopiti s kratkim prikazom celoletnega dela pred sošolci.

Učenci ob zaključku predmeta **družabni plesi:**

- obvladajo korakanje in tek v prostoru v različnih tempih, v različnih drzah, enostavne ritmične vaje, različne načine skokov in poskokov, različna vrtenja na mestu in v prostoru
- poznajo nekatere standardne in latinsko ameriške plesne in jih znajo zaplesati
- so usposobljeni nastopiti s kratkim prikazom celoletnega dela pred sošolci

Standardi znanja pri izbirnih predmetih plesne dejavnosti so enotni za vse, ki se k temu predmetu prijavijo. Razumljivo pa bo moral učitelj upoštevati zmogljivosti učencev v vsakem razredu posebej in jih postopoma voditi k osvajanju predlaganega gradiva. Pri tem naj smiselno vključuje tiste, ki se bodo naučili več in hitreje za vzpodbujanje manj sposobnih.

Vse vsebine in znanja so enako primerne za učenke in učence.

Pomembno je, da učenci razumejo soodvisnost in prepletenost plesa z vsebinami drugih šolskih predmetov. Odločujoča za to je strokovnost in zgled pedagoga, ki naj sodeluje tudi z učitelji drugih področij (glasba, likovna umetnost, itd.), s starši in z zunajšolskimi zavodi (baletne šole, gledališča, galerije, muzeji). Pomemben del učnega načrta je tudi obisk plesnih in baletnih šol, folklornih, plesnih in baletnih predstav, galerij, muzejev pa tudi razgovori s plesalci različnih zvrsti.

Minimalni standardi

znanj pomenijo učenčevu aktivno sodelovanje pri lažjih nalogah, ki predstavljajo pri vseh treh izbirnih predmetih preprostejšo izvedbo, odnos do telesnega izražanja in dela v skupini, doživljanje in vrednotenje lepote plesa.

Oblike preverjanja in ocenjevanja

Dosežke pri vseh izbirnih predmetih plesnih dejavnosti ocenjujemo tako, da v skupini sprotno preverjamo dožemanje, poznavanje in obvladovanje plesnega gradiva, odnos do skupinskega dela in pridobljeno plesno spretnost posameznikov.

Izpitni katalog znanja pri tem predmetu ni izdelan, ker predmet ni predviden za nacionalno preverjanje znanja.

Izvedbeni standardi in normativi

Za pouk so primerne šolske telovadnice, šolske dvorane ali večje sobe; pri tem je treba upoštevati prostornino približno 3 do 4 m² na učenca. Plesne dejavnosti ne zahtevajo posebne opreme in učnih pripomočkov, potrebna je le uporaba glasbe. V najbolj ugodnem primeru je to klavir in pianino, ki ga uporablja pianist, drugače pa kasetofon s posneto glasbo in z zvočniki.

Za pouk plesnih dejavnosti obstajajo naslednji slovenski učbeniki:

a) za področje slovenskih ljudskih plesov:

Marija Šuštar: *1 - Slovenski ljudski plesi Primorske*, Glasbeno narodopisni inštitut, Ljubljana 1958

France Marolt-Marija Šuštar: 2 - *Slovenski ljudski plesi Koroške*, Glasbeno narodopisni inštitut, Ljubljana 1958

Marija Šuštar: 3 - *Slovenski ljudski plesi Prekmurja*, Glasbeno narodopisni inštitut in Obzorja Maribor, Ljubljana 1968

Mirko Ramovš: *Polka je ukazana - 1 . Plesno izročilo na Slovenskem - Gorenjska, Dolenjska, Notranjska*, Založba Kres, Ljubljana 1992

Mirko Ramovš: *Polka je ukazana - 2 . Plesno izročilo na Slovenskem - Bela Krajina in Kostel*, Založba Kres, Ljubljana 1995

Mirko Ramovš: *Polka je ukazana - 3 . Plesno izročilo na Slovenskem - Prekmurje in Porabje*, Založba Kres, Ljubljana 1996

Mirko Ramovš: *Polka je ukazana - 4 . Plesno izročilo na Slovenskem - Vzhodna Štajerska*, Založba Kres, Ljubljana 1997

b) za področje družabnih plesov:

Dolfe Jenko: *Priročnik seminarja za družabno plesno vzgojo*, Pionirski dom, Ljubljana 1964

Ivan Podgorelec: *Zaplešimo družabno*, Mladinska knjiga, Ljubljana 1991 in 1994

Ivan Podgorelec in sod.: *Zaplešimo družabno - zvočna kaset*, Mladinska knjiga, Ljubljana 1994

Velikost skupin bo odvisna od števila učencev, ki bodo izbrali te izbirne predmete in naj - po možnosti - ne presega števila 20. Druge posebne organizacijske zahteve pri teh predmetih niso potrebne.

Znanja izvajalcev učnega načrta

Izbirne predmete Plesnih dejavnosti lahko učijo:

- vsi učitelji, ki imajo pogoje za delo na osnovni šoli in so si že ali si morajo pridobiti ustrezna znanja s področja plesa na najmanj treh seminarjih v trajanju najmanj 16 ur za vsak posamezni sklop.

Medpredmetne povezave

Vsebinsko in časovno so vsi trije sklopi plesne dejavnosti povezani s slovenskim jezikom v zvezi s sporazumevanjem v pravilni izbiri izrazoslovja, slovničnih in drugih jezikovnih pravil in slovensko literaturo, z likovno umetnostjo z obiskom muzejev, galerij in seznanjanju z deli različnih likovnih umetnikov, z glasbo, ki je nujen del gibne spremljave, prav tako pa tudi s seznanjanjem z glasbenimi deli preteklih obdobij in današnjega časa, z naravoslovjem kot vedo o človeku, družboslovjem, predvsem kar zadeva seznanjanje z različnimi predeli Slovenije in njihovimi značilnostmi, ki se odražajo tudi v plesu.