

# Učni načrt

*Izbirni predmet*

**PROGRAM OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA**

*PLESNE  
DEJAVNOSTI*

*Ples*

*Ljudski plesi*

*Starinski in družabni plesi*

# *Učni načrt*

*Izbirni predmet*

PROGRAM OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA

*PLESNE  
DEJAVNOSTI*

*Ples*

*Ljudski plesi*

*Starinski in družabni plesi*



**Učni načrt za izbirni predmet**

**PLESNE DEJAVNOSTI**

**Ples**

**Ljudski plesi**

**Starinski in družabni plesi**

Avtor besedila dr. **Henrik Neubauer**

Izdala in založila **Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo**

Za ministrstvo dr. **Slavko Gaber**

Za zavod **Alojz Pluško**

Uredila **Zvonka Labernik**

Jezikovni pregled **Andrej Koritnik, Nina Žitko**

Oblikovanje **Tanja Radež**

Prelom in tisk **Kočevski tisk d. d., Kočevje**

Drugi natis

Ljubljana, 2004

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

371.214.1:793.3

NEUBAUER, Henrik

Učni načrt. Izbirni predmet : program osnovnošolskega  
izobraževanja. Plesne dejavnosti : ples, ljudski plesi, starinski  
in družabni plesi / [avtor besedila Henrik Neubauer]. - 2. natis. - Ljubljana :  
Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport : Zavod RS za šolstvo, 2004

ISBN 961-234-318-7 (Zavod Republike Slovenije za šolstvo)

1. Gl. stv. nasl.

214667008

Sprejeto na 37. seji Področne kurikularne komisije za osnovno šolo dne 5. 1. 1999.

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

# K a z a l o

<b>1 Opredelitev predmetov .....</b>	<b>5</b>
<b>2 Splošni cilji predmetov.....</b>	<b>6</b>
<b>3 Operativni cilji predmetov .....</b>	<b>8</b>
3.1 Ples.....	8
3.2 Ljudski plesi .....	9
3.3 Starinski in družabni plesi.....	9
<b>4 Specialnodidaktična priporočila .....</b>	<b>10</b>
<b>5 Katalog znanja.....</b>	<b>11</b>
5.1 Standardi znanja .....	11
5.2 Minimalni standardi znanja .....	12

Vertical line on the left side of the page.

Vertical line on the right side of the page.

## 1 OPREDELITEV PREDMETOV

### PLES, LJUDSKI PLESI, STARINSKI IN DRUŽABNI PLESI

Ples, ljudski ples, starinski in družabni plesi so vključeni v program devetletne osnovne šole kot izbirni predmeti v tretjem triletju.

Obseg ur: **ples** 35 ur (32 ur), **ljudski plesi** 35 ur (32 ur), **starinski in družabni plesi** 35 ur (32 ur).

Ples je tista umetnostna zvrst, pri kateri lahko učenci 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, poleg tega je pomemben spodbujevalec doživljanja in razmišljanja vsakega človeka.

Zato pomeni razvijanje in doživljanje plesa pri otrocih v osnovni šoli razvijanje celotnega telesnega potenciala tako občutljivega bitja, kot je otrok. Ples mu bo v oporo v poznejšem življenju.

Ples je bil od nekdanj del družbenega življenja, ki ga je moral vsakdo usvojiti 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 starinski in družabni plesi. Vsak od njih dopušča izbor posameznega enoletnega programa.

## 2 SPLOŠNI CILJI PREDMETOV

### Spoznavno področje

Vsak človek mora poznati umetnost in njene zvrsti. Zato si mora že v šolski dobi z védenjem o plesu (nekaj zgodovinskih podatkov, védenje o gibalnih možnostih človeškega telesa, ljudskih, starinskih in 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 pomaga pri razvijanju otrokovega občutka za disciplino, obvladovanju lastnega telesa, obvladovanju posameznih delov telesa in njegovih gibnih sposobnosti, obvladovanju ritma in prostora, vzgaja dobre reflekse ter 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 učbenikov, zvezkov in dodatnega pribora, saj širi gibalne navade mladoletnikov. Hkrati pa daje nešteto možnosti telesnega izražanja. S plesnimi dejavnostmi v šoli bomo dosegli vsestransko harmonični 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. Tako razvijamo razumevanje, obzirnost in strpnost. Sodelovanje pa ne temelji 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. Ples hkrati 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. Učencev ni težko motivirati zanj, saj večina že v zgodnjem otroštvu večkrat samodejno začne z različnimi oblikami poskakovanja, skakanja in vrtenja v lastnih ritmih, ki vodijo k poplesavanju in plesu. Posebej z ljudskimi in starinskimi plesi zbudimo pri učencih radovednost o tem, kako so plesali včasih.

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

## Estetski cilji

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

## Moralno-etični cilji

S plesom si učenci prisvajajo tudi norme vedenja, še posebej pri raziskovanju in primerjanju obnašanja v preteklih stoletjih ter danes. To pa vodi k izoblikovanju določenih vrednot in vrednostnih sodb o sebi ter drugih. Posebnosti v vedenjskih vzorcih so skozi stoletja odsevale kulturne, politične, socialne, gospodarske in družbene razmere preteklih obdobij ter enako odražajo tudi našo sedanost. 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. Iz našega življenja vse prepogosto izrivamo ples, ki pa ostane prikrit v nas samih. Zato je še toliko bolj pomembno, da gojimo ples v šolski dobi vsakega odraščajočega otroka.

### 3 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 seznanjanje s plesom in njegovimi različnimi vejami vseh otrok, ki jih to zanima. Izjemoma pa to lahko predstavlja tudi izbiro za prihodnje otrokovo tovrstno delovanje. Vse vaje naj imajo obvezno glasbeno spremljavo, le nekatere naj izvajajo 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:

#### 3.1 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 koleni – 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); temeljne enostavne ritmične vaje s ploskanjem z rokami, s topotanjem z nogami, udarci z dlanmi po stegnih, kolenih, ritmičen govor kot glasovna predstavitev ritma (npr.: '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; ritmični vzorci s sinkopami in postanki; 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 in sošolk; skupinsko obvladovanje prostora (na mestu, frontalno, v koloni, diagonalno, krožno) v različnih tempih in ritmih; skupinske ritmične igre; male improvizacijske etude iz obdelanega gradiva; priprava kratkega šolskega nastopa kot prikaz celoletnega dela (pri tem predmetu) za tiste sošolce in sošolke, ki niso obiskovali plesnih dejavnosti.

## 3.2 Ljudski plesi

**1. trimesečje:** temelji in elementi slovenskih ljudskih plesov, ki večinoma izhajajo 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 npr. '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; plesne improvizacije na določeno temo z uporabo vsega gibalnega gradiva, vključno z gradivom slovenskih ljudskih plesov (osebe, živali, čustva in občutja) za razvijanje šolarjeve lastne domišljije in ustvarjalnosti kot posameznika ter v skupini; priprava kratkega šolskega nastopa za prikaz celoletnega dela za sošolce, ki niso obiskovali plesnih dejavnosti.

## 3.3 Starinski in družabni plesi

**1. trimesečje:** učenje nekaterih najnujnejših osnovnih elementov klasičnega baleta, potrebnih za izvajanje starinskih in družabnih plesov (pozicije nog in rok, demi-plié, battement tendu, rond de jambe par terre, relevé, temps sauté); kratek pregled zgodovine plesne umetnosti; oblačenje, drža, stoja, hoja in pravila obnašanja v preteklih obdobjih.

**2. trimesečje:** učenje nekaterih lažjih starinskih plesov; basse danse kot dvorni ples 15. stoletja s pokloni, enojnim, dvojnimi korakom itd.; rigaudon kot poskočni ljudski ples 16. stoletja, osnovni korak courante – dvornega plesa 16. stoletja, poloneza in contredanse družabna plesa 18. in tudi 19. stoletja.

**3. trimesečje:** plesna drža in vodenje plesnega para pri standardnih družabnih plesih našega stoletja; učenje nekaterih lažjih standardnih plesov – polka, valček, fokstrot in nekaterih lažjih latinsko-ameriških plesov; pravila lepega vedenja v družbi, doma in na cesti; priprava kratkega šolskega nastopa za prikaz celoletnega dela sošolkam in sošolcem, ki niso obiskovali plesnih dejavnosti.

## 4 SPECIALNODIDAKTIČNA 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 ter učencem omogoča sprostitev in dobro počutje. Zaradi narave plesno-vzgojnega področja izhodišče usmerjanja učencev ni končni cilj izbira plesa kot poklica, ampak sta enakovredno poudarjena nenehni harmonični razvoj osebnosti, s tem pa tudi pomembnost za doseg opredeljenih ciljev.

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

### Medpredmetne povezave

Vsebinsko in časovno so vsi trije sklopi plesne dejavnosti povezani s slovenščino, in sicer v zvezi s sporazumevanjem v ustrezni izbiri izrazja, slovničnih in drugih jezikovnih pravil, ter s slovensko literaturo; z likovno umetnostjo z obiskom muzejev, galerij in seznanjanjem 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 biologijo kot vedo o človeku; z zgodovino kot poznavanjem preteklih obdobij, ki so zaznamovala tudi ples; in z zemljepisom, predvsem kar zadeva seznanjanje z različnimi predeli Slovenije in njihovimi značilnostmi, ki se odražajo tudi v plesu.

### Oblike preverjanja in ocenjevanja

Dosežke pri vseh izbirnih predmetih plesnih dejavnosti ocenjujemo s sprotim preverjanjem dojetanja, poznavanja in obvladovanja plesnega gradiva, odnosa do skupinskega dela in pridobljene plesne spretnosti posameznikov.

## 5 KATALOG ZNANJA

### 5.1 Standardi znanja

Učenci ob koncu 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;
- znajo improvizirati krajšo plesno etudo na določeno ritmično in prostorsko določeno temo;
- so usposobljeni nastopiti s kratkim prikazom celoletnega dela pred sošolci.

Učenci ob koncu predmeta **ljudski plesi:**

- obvladajo osnovne elemente slovenskih ljudskih plesov;
- poznajo nekatere lažje plese in jih znajo zaplesati;
- znajo improvizirati ples osebe ali živali z uporabo ljudskega gibalnega gradiva;
- poznajo bistvene plesne značilnosti različnih predelov Slovenije;
- so usposobljeni nastopiti s kratkim prikazom celoletnega dela pred sošolci.

Učenci ob koncu predmeta **starinski in družabni plesi:**

- obvladajo najnujnejše osnovne elemente klasičnega baleta;
- poznajo nekatere starinske in družabne plese in jih znajo zaplesati;
- poznajo nekatere značilnosti obnašanja v preteklih obdobjih in danes;
- poznajo temeljne informacije iz razvoja svetovne in slovenske plesne umetnosti;
- 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. Učitelj pa bo moral upoštevati zmogljivosti učencev v vsakem razredu posebej in jih postopoma voditi k usvajanju predlaganega gradiva. Pri tem naj smiselno vključuje tiste, ki se bodo naučili več in hitreje, za spodbujanje manj sposobnih.

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

Nekaj splošnih teoretičnih vsebin, kratek pregled zgodovine plesne umetnosti, plesne značilnosti različnih predelov Slovenije, pravila obnašanja v preteklih stoletjih, pravila lepega vedenja danes, je vključenih v učni načrt in prilagojenih starostnemu obdobju. To naj ne bodo suhoparna predavanja, ampak naj služijo za popestritev vaj, za zbujanje radovednosti in hkrati za po-

treben oddih med vajami. Učitelj naj tu uporablja prijeme, ki vključujejo sproščeno razpravljanje, samostojno iskanje, smiselno vrednotenje in komentiranje različnih dogodkov. Pomembno je tudi, da učenci razumejo soodvisnost in prepletenost plesa z vsebinami drugih šolskih predmetov. Odločujoča je strokovnost in zgled pedagoga, ki naj sodeluje tudi z učitelji drugih področij (glasba, likovna umetnost, biologija itd.), s starši in 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 pogovori s plesalci različnih zvrsti.

## 5.2 Minimalni standardi znanja

Minimalni standardi znanj pomenijo učenčevo aktivno sodelovanje pri lažjih nalogah, ki predstavljajo pri vseh treh izbirnih predmetih preprostejše izvedbe, odnos do telesnega izražanja in dela v skupini, doživljanje in vrednotenje lepote plesa.