

Učni načrt

Predmet

# SODOBNI PLES

1. Opredelitev predmeta
2. Splošni cilji predmeta
3. Operativni cilji predmeta – dejavnosti
4. Operativni cilji predmeta – vsebine
5. Standardi znanja ob zaključku izobraževanja
6. Didaktična priporočila
7. Izvedbeni standardi in normativi

## 1. OPREDELITEV PREDMETA

- Ples – sodobni ples je osnovno izrazno sredstvo. Telo je plesni inštrument – z njim lahko sproščamo čustva, ustvarjamo in se spoznavamo.
- Sodobni ples omogoča otroku celovit razvoj, tako telesni kot duševni.
- Pouk sodobnega plesa spodbuja tudi otrokov socialni razvoj, saj poteka v skupini, kjer se večja pozornost posveča posameznikovi osebnosti.
- S svojo sistematiko spodbuja otrokov telesni in duševni razvoj – še posebno čustveni, intelektualni, ustvarjalni in umetniški ter čut za estetiko.
- Ples – sodobni ples je del splošne kulture vsakega posameznika in vzgaja k vrednotenju kulturne raznovrstnosti.

## 2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA

### UČ ENCI:

- prebujajo v sebi interes in ljubezen do plesa in plesnega izražanja,
- spoznavajo svoje telo kot inštrument za plesni izraz,
- razvijajo smisel za plesno kulturo in sposobnost vrednotenja sodobnega plesa in drugih zvrsti plesa ter umetnosti, povezanih z njim,
- spoznavajo osnovne plesne elemente (prostor, čas, energijo, težnost, lahkost ... ),
- razvijajo občutek lastne vrednosti (samozavedanja identitete, svojih sposobnosti, pripadnosti skupini),
- razvijajo sposobnost sproščanja domišljije in ustvarjalnosti,
- razvijajo estetsko tankočutnost,
- razvijajo vztrajnost in delovne navade,
- razvijajo občutke in zaznavanje (gibalne, vidne in slušne zaznave),
- razvijajo sposobnost posnemanja,
- razvijajo sposobnost koncentracije ter gibalni, glasbeni ter vizualni spomin,
- razvijajo koordinacijo pri gibanju,
- razvijajo gibalne sposobnosti telesa in fizično kondicijo,
- spoznavajo bogastvo plesne zakladnice in njene ustvarjalce,
- razumejo temeljne plesne in glasbene zakonitosti,
- spoznavajo oblike in zvrsti plesa,
- vrednotijo gledani ples,
- se usposabljaajo za individualno in skupinsko ustvarjanje,
- spoznajo možnosti in zahteve nadaljnega plesnega izobraževanja.

### 3. OPERATIVNI CILJI - DEJAVNOSTI

Učenci:	
<b>obvladujejo telo, spoznavajo in utrjujejo tehniko;</b>	utrjujejo osnovno držo telesa na mestu in v prostoru, spoznajo in izpopolnijo gibalni besednjak in ga zavestno uporabljajo v elementih plesa (čas, prostor, energija), z izrabo moči in gibljivosti napredujejo v obvladovanju tehničnih prvin, spoznajo vpliv težnosti v elementih (telo, čas, prostor, energija) in v osnovah plesnih tehnik, spoznajo osnove sodobnih plesnih tehnik, temelječih na obvladovanju centra telesa in uporabi krivulj in spiral, uskladijo dihanje z gibanjem;
<b>obvladujejo prostor;</b>	raziskujejo plesne možnosti v osebni in zunanji volumnu posamezno, v parih in skupinah, orientirajo se v prostoru;
<b>oblikujejo izrazno moč;</b>	razvijajo izrazno moč in kvaliteto giba;
<b>ustvarjajo;</b>	obvladajo telo kot osnovni inštrument ter samostojno v manjših in večjih skupinah ustvarijo ples, ki vključuje vse znane elemente, utrdijo načelo improvizacije in spoznajo osnovne zakonitosti kompozicije;
<b>prepoznavajo plesne in glasbene sestavine ter spoznavajo plesno izrazoslovje.</b>	vzpostavijo in stopnjujejo kompleksnost odnosov med gibom in časom ter zvokom, prostorom in energijo, spoznajo plesne oblike in elemente različnih plesnih zvrsti s širjenjem gibalnega besednjaka bogatijo strokovno izrazoslovje, na osnovi določenih izhodišč prepoznajo umetniško vrednost plesa spoznajo in vrednotijo različne stopnje plesa – ples otroka, odraslega, učenca, profesionalca.
<b>Dodatni pouk</b>	Intenzivnejše razvijanje tehničnih in muzikalnih prvin do stopnje celovitega uresničevanja ciljev in brezhibnega obvladovanja vsebin, predpisanih za posamezni razred oziroma stopnjo izobraževanja.

## 4. OPERATIVNI CILJI - VSEBINE

### 1. razred

Učenci razvijajo gibalno in plesno disciplino, razvijajo koordinacijo v gibanju ter telesno moč in gibljivost telesa. Spoznajo in utrjujejo osnovno plesno tehniko.

Pri učencih spodbujamo plesno ustvarjalnost in vrednotenje plesa. Spodbujamo ozaveščanje dihanja v mirovanju in gibanju, usklajeno s plesom.

Poudarek je na delu na sredini dvorane, tudi na tleh. Uporabljamo naravne pozicije.

#### VAJE NA TLEH:

- so namenjene krepitvi mišic in občutenju posameznega giba (stegovanju stopal in kolen, odpiranju v kolkah – en dehors, držanju hrbtnih mišic ...),
- sedeče pozicije (turški sed, sed na petah, bočni sed ...),
- gibanja po tleh (valjanje, kotaljenje ...),
- vaje za raztegovanje, za odprtost nog, za moč, za obvladovanje hrbta,
- vaje za občutenje tal kot opore za ravnotežje in odriv.

#### VAJE PRI DROGU:

- demi plié v 1. in 2. poziciji,
- battement tendu v stran iz 1. pozicije,
- battement tendu naprej iz vzporedne in 1. pozicije,
- battement tendu pour pied (flex point) iz 1. pozicije v stran,
- battement jeté v stran iz 1. pozicije,
- battement jeté naprej iz vzporedne in 1. pozicije,
- dvigovanje na polprste,
- predklon.

#### VAJE NA SREDINI:

- korake od droga prenesemo na sredino,
- pozicije rok (préparation, 1., 2. in 3.),
- preprosti port de bras,
- vaje za gibanje glave in oči,
- skoki z dveh na dve nogi, z dveh na eno nogo, z ene noge na dve, z ene na isto nogo in z ene na drugo nogo,
- échappé iz 1. v 2. pozicijo,
- temps levé sauté v 1. in 2. poziciji,
- chassé,
- razvijanje gibalnega in glasbenega spomina.
- obrati na obeh nogah,
- korakanje na polprstih in po petah,
- različna gibanja telesa (nihanje, zibanje,...; napeto – sproščeno,...; počasi – hitro...),
- gibanje v prostoru (različne smeri in nivoji, v različnih formacijah),
- razvijanje občutka za ritem, predtakt, fraze, kontraste, akcente,...
- ustvarjanje plesa in zvoka,
- vodena improvizacija,
- sestavljanje preprostih plesnih kompozicij na osnovi znanih plesnih oblik,

Učitelj prilagodi zahtevnost sposobnostim učencev.

#### IZPIT:

Je skupinski in obsega vse sestavine učne ure. Vaje so sestavljene po učnem načrtu.

## 2. razred

Vsebine 1. razreda razvijamo in pri tem stopnjujemo kompleksnost in osveščenost obvladovanja telesa ter spoznavanja, utrjevanja in uporabe tehnike.

Poudarek je še vedno na delu na sredini dvorane, tudi na tleh. Uporabljamo naravne pozicije.

### VAJE NA TLEH:

- višja zahtevnost vaj iz 1. razreda v sedečih in ležečih položajih,
- vaje za prehajanje s tal iz ležečega ali sedečega v stoječ položaj in obrnjeno,
- položaji joge za otroke s poudarkom na ravnotežju in dihanju.

### VAJE PRI DROGU:

- utrjevanje vaj iz 1. razreda,
- demi plié v 3. poziciji,
- battement tendu iz 3. pozicije v vse smeri,
- passé par terre,
- battement jeté iz 3. pozicije v vse smeri,
- battement piqué iz 3. pozicije v vse smeri,
- battement soutenu à terre v stran,
- cou-de-pied,
- nagibi telesa v različne smeri.

### VAJE NA SREDINI:

- korake od droga prenesemo na sredino,
- port de bras (razna gibanja rok),
- 1. in 2. port de bras,
- épaulement,
- skoki iz 1. razreda v vse bolj odprti poziciji,
- changement de pieds v 3. poziciji,
- pas de bourrée,
- balancé,
- polka korak,
- spoznavanje osmih točk v prostoru ob različnem gibanju telesa, v različnih nivojih in formacijah,
- improvizacija – tema in variacija,
- uporaba rekvizitov,
- razvijanje muzikalnosti.

Učitelj prilagodi zahtevnost sposobnostim učencev.

### IZPIT:

Je skupinski in obsega vse sestavine učne ure. Vaje so sestavljene po učnem načrtu.

### 3. razred

#### PLESNA TEHNIKA:

- vaje za ravnotežje, gibljivost, moč in dihanje,
- vaje za orientacijo.

#### VAJE ZA HRBTENICO:

- osveščanje in uporaba gibanja spodnjega in zgornjega centra telesa v različnih pozicijah oziroma nivojih (krivulja, upogib, izteg, zasuk) v legah, sedih, mačji poziciji, kleku, sede na stolu,
- vaje za gibljivost hrbtenice.

#### VAJE ZA NOGE IN STOPALA:

- izbrane vaje floor barra,
- osnovne vaje iz baleta ob drogu (pozicije nog, relevé, battement tendu oz. brush, cou de pied, développé, rond de jambe), swing z ного,
- utrjevanje korakov in skokov iz 2. razreda in dodajanje novih: leap oz. grand jeté, triplet, pas de chat, jeté, prancé.

#### ROKE:

- gibanje rok v povezavi s hrbtenico,
- nihanja z rokami na mestu in v prostoru.

#### OBRATI:

- obrat na eni nogi na celem stopalu.

Učitelj izbere eno ali dve od naslednjih plesnih zvrsti: starinski plesi, ljudski plesi, aerobika, hip-hop, tudi vadba s terapevtskimi žogami, pantomima, joga.

#### USTVARJALNOST IN EKSPERIMENTIRANJE:

- preizkušanje nelokomotornih gibanj (na mestu) in lokomotornih gibanj (kotaljenje, plazenje, hoja in tek),
- komponiranje in zapomnitev krajših gibalnih zaporedij nelokomotornih in lokomotornih gibanj,
- raziskovanje različnih gibalnih možnosti v elementih plesa: čas, prostor, energija
- raziskovanje plesno-tehničnih odnosov med soplesalci,
- vaje za odzivanje z gibanjem na preproste glasbene elemente: ritem, melodija, dinamika, trajanje, tempo, barvo zvoka ...
- raziskovanje in ustvarjanje v glasbenih oz. plesnih oblikah – narativna, AB, ABA, ABACA ... (rondo), kanon,
- z uporabo Orffovega instrumentarija spremljajo gibanje (vodi gibanje, vodi zvok).

#### IZPIT:

Je skupinski in obsega vse sestavine učne ure. Vaje so sestavljene po učnem načrtu.

## 4. razred

Utrjujemo vaje iz 3. razreda in stopnjujemo njihovo zahtevnost.

### PLESNA TEHNIKA:

- vaje za ravnotežje, gibljivost in dihanje.

### VAJE ZA HRBTENICO:

- uporaba obeh centrov telesa ob drogu, stoje na mestu brez opore, v premikanju po prostoru, rond in flat back.

### VAJE ZA NOGE IN STOPALA:

- floor barr se nadaljuje z bolj kompleksnimi vajami,
- pri drogu: ponovitev vaj iz 3. razreda in dodamo battement fondu, grand battement,
- vaje od droga prenesemo na sredino, uvajanje épaulementa, obračanja (vrtenja),
- bounces,
- pas de basque v zaprti poziciji,
- assemblé,
- sissonne fermée.

### SPUSTI NA TLA (PADCI) IN DVIGI S TAL:

#### Roke:

- gibanje v povezavi s hrbtenico v prostoru,
- swingi z rokami na mestu,
- osmice z rokami.

#### Obrati:

- valčkov obrat.

Učitelj izbere eno ali dve od naslednjih plesnih zvrsti: starinski plesi, ljudski plesi, aerobika, hip-hop, tudi vadba s terapevtskimi žogami, pantomima, joga...

### USTVARJALNOST IN EKSPERIMENTIRANJE:

- učenci gibalno eksperimentirajo na eno od tem,
- improvizacija z zvokom,
- improvizacije s predmeti (realnimi, imaginarnimi),
- improvizacije z vzorci in oblikami.

### IZPIT:

Je skupinski in obsega vse sestavine učne ure. Vaje so sestavljene po učnem načrtu.

### PREHOD NA VIŠJO STOPNJO:

Za prehod na višjo stopnjo izobraževanja morajo učenci na izpitu za 4. razred sodobnega plesa pokazati dobro obvladovanje vseh tehničnih in muzikalnih sestavin plesa ter pridobiti pozitivno mnenje izpitne komisije.

## 5. razred

### PLESNA TEHNIKA:

- utrjevanje vaj za hrbtenico, roke, noge in stopala iz 4. razreda,
- poloneza,
- ponovitev in izvedba različnih zaporedij skokov,
- obrati: ponovitev trikoračnega, soutenu en tournant, chaîné, coupé obrati, pirouette.

Učitelj izbere eno ali dve od naslednjih plesnih zvrsti: starinski plesi, ljudski plesi, aerobika, hip-hop, tudi vadba s terapevtskimi žogami, pantomima, joga...

### USTVARJALNOST IN EKSPERIMENTIRANJE:

- improvizacija s partnerjem v fizičnem (dajanje in sprejemanje teže) in nefizičnem (stik z očmi, prevzemanje gibalnega materiala, nadgradnja partnerjevega gibalnega materiala) stiku,
- improvizacija s skupinskim gibanjem.

### IZPIT:

Je skupinski in obsega vse sestavine učne ure. Vaje so sestavljene po učnem načrtu.

## 6. razred

### PLESNA TEHNIKA:

- izpopolnjevanje tehnike iz 5. razreda,
- ena od sodobnih plesnih tehnik: Graham, Cunningham, Horton, Wigman...

### USTVARJALNOST IN EKSPERIMENTIRANJE

- Uvod in elementarni vidiki analize gibanja:
- npr.: **Labanov sistem** – spoznavajo principe Labanove kocke in osveščajo gibanje znotraj točk in ravnin.
- **Ameriški sistem** – Ririe – Woodbury
- **Francoski sistem.**
- V paru ali skupini vadijo gibalno manipulacijo.
- Obiščejo plesno predstavo ali si ogledajo videoposnetek ter analizirajo videno po predhodno spoznanih kriterijih o kvaliteti izvedbe, izraznosti in umetniški vrednosti. Kritično vrednotijo tudi svoje plesne dosežke.

### IZPIT:

Je skupinski in obsega vse sestavine učne ure. Vaje so sestavljene po učnem načrtu.



## 5. STANDARDI ZNANJA OB ZAKLJUČKU IZOBRAŽEVANJA

### UČENCI V OKVIRU SPLOŠNE RAVNI ZNANJA:

- znajo reproducirati kombinacije v dolžini 1-2 minuti,
- znajo improvizirati v skupini,
- zmorejo samostojno ustvariti krajšo plesno kompozicijo,
- si zapomnijo koreografijo in jo prenesejo na druge,
- zmorejo solističen in skupinski nastop.

### UČENCI V OKVIRU PLESNE TEHNIKE:

- znajo izvajati elementarne vaje sodobnih plesnih tehnik (Graham, Cunningham, Limon ali Vidmar) – za hrbtenico, stopala, noge, roke (po programu),
- razvijejo sposobnost ustvarjanja in usklajevanja gibov v vseh elementih plesa – čas, prostor, energija,
- plešejo samostojno, v paru, v manjših ali večjih skupinah,
- razvijejo plesnost in muzikalnost,
- znajo v svoji plesni ustvarjalnosti samostojno izbirati gib in najti glasbeni posnetek za svoj ples,
- poznajo izraze za osnovne korake oziroma elemente plesnih tehnik,
- znajo kritično ovrednotiti svoj plesni dosežek, dosežke vrstnikov in poklicnih plesalcev,
- poznajo pionirje sodobnega plesa v Sloveniji in tujini.

## 6. DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

### PRI POUKU UPOŠTEVAMO NAČELA:

- od lažjih k težjim gibom (v hitrosti, moči, spretnosti, ...),
- od celovitih gibov k diferenciranim, od posamičnih gibov h gibanju celega telesa,
- (sinteza, analiza),
- z mesta v prostor.

### UPOŠTEVAMO RAZLIČNE PRISTOPE:

- tehnični pristop – vodenje: opazovanje, posnemanje in ponavljanje, analiza,
- pristop kreativnega gibanja: improvizacija, vodenje improvizacije.

Obiskovanje plesnih pripravnic ni pogoj za vstop v program sodobnega plesa. Postopno začnemo uporabljati strokovno plesno terminologijo, ki smo jo do sedaj poenostavljali in uporabljali otrokom razumljive izraze. Zahtevnost gibov prilagajamo različnim starostnim skupinam in jih usklajujemo z vsebino.

Vsako uro je treba razgibati celo telo in se usmeriti na določen del telesa. Ura je vedno sestavljena iz ogrevanja, utrjevanja že znanih in učenja novih sestavin plesne tehnike, plesa, sproščanja in raztegovanja. Zelo pomembno je, da je tehnični del ure povezan s konceptom improvizacije in obrnjeno. Zahtevnost tehničnih vaj in njihovih kombinacij stopnjujemo. Sistematično

spodbujamo in razvijamo ustvarjalnost posameznika in skupine. Učenci naj iščejo svoj lastni jezik, pridobljen pri urah tehnike in v ustvarjalnih delavnicah. Spodbude za gib iščemo v besedi (umetniška in neumetniška), v likovni umetnosti (črta, barva, ploskev, telesnost – v slikarstvu, risbi, kiparstvu, arhitekturi), naravoslovnih znanostih (fizika, kemija – gravitacija, svetloba, atomska jedra, valovanje, agregatna stanja, elektrika, fotografija, radioaktivnost, laser, ozvezdja, planeti ...).

Poleg sodobnih plesnih tehnik seznanimo učence tudi z nekaterimi sestavinami drugih zvrsti plesa (balet, jazz ples, joga, etno plesi), v pouk pa je zaželeno vključevati slovenske ljudske plesne in njihove posebnosti, saj so otrokom blizu tako po melodiji, besedilu, ritmu kot po gibanju. Učencem prepuščamo vse več prostora za samoiniciativnost in odgovornost (na različnih ravneh). Pri delu ohranjamo načela in metode iz plesnih pripravnic.

AV-sredstva in računalnik uporabljamo za dokumentacijo, analize in korekcije. Primerjanje različnih izvedb pomaga učencem izoblikovati izhodišča za ocenjevanje njihovega plesa in plesa drugih, tudi profesionalnih plesalcev.

V obdobju celotnega izobraževanja naj bo poudarek na skrbi za otrokov celovit psihofizični razvoj. Učitelji se morajo zavedati, da je spoštovanje učencev temelj za uspešno delo in da spodbude in pohvale ugodno vplivajo na učenčevo motivacijo.

Dodatni pouk je od 4. razreda naprej namenjen nadarjenim učencem, ki želijo poglobiti in utrditi znanja, pridobljena pri rednem pouku sodobnega plesa. Pouk poteka v skupini, v katero so lahko vključeni učenci različnih razredov, učitelj le prilagaja zahtevnost posameznikom, vključenim v skupino.

## 7. IZVEDBENI STANDARDI IN NORMATIVI

### **Materialni pogoji**

Pouk poteka v učilnici za ples, ki mora biti ustrezno zračna in zvočno izolirana. Ob standardni učni opremi mora imeti še:

- klavir ali pianino ali digitalni klavir,
- A/V-naprave z ozvočenjem,
- garderobe s sanitarijami za učence in učitelje.

### **Pogoji za vpis**

Za vpis je potreben preizkus sposobnosti in nadarjenosti. V 1. razred se vpišejo otroci, ki se vpisujejo v 4. razred devetletke.

### **Preverjanje in ocenjevanje**

Učitelj sprti preverja in ocenjuje učenčevo napredovanje. Ob koncu ocenjevalnega obdobja oblikuje oceno v skladu s cilji programa in s Pravilnikom o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanja učencev v glasbenih šolah.