

PLESNA PRIPRAVNICA

Učni načrt

1. OPREDELITEV PREDMETA

Ples je osnovno izrazno sredstvo. Telo je plesni instrument – z njim lahko sproščamo čustva, ustvarjamo in se sporazumevamo. Ples omogoča otroku celovit razvoj, tako telesni kot duševni.

Pouk 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 – še posebno čustveni, intelektualni, ustvarjalni in umetniški razvoj ter čut za estetiko

Ples je del splošne kulture vsakega posameznika in vzgaja k vrednotenju kulturne raznovrstnosti.

2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA

UČENCI:

- prebujajo v sebi interes in ljubezen do plesa in plesnega izražanja,
- spoznavajo svoje telo kot instrument za plesni izraz
- razvijajo smisel za plesno kulturo in sposobnost vrednotenja plesa in drugih zvrsti 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 in glasbeni 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 usposablajo za individualno in skupinsko ustvarjanje,
- spoznajo možnosti in zahteve nadaljnega plesnega izobraževanja.

3. OPERATIVNI CILJI -DEJAVNOSTI

Učenci:	
obvladujejo telo, spoznavajo in utrjujejo tehniko;	<ul style="list-style-type: none"> • spoznajo pravilno držo telesa, • spoznajo gibanje celega telesa, posameznih delov in urijo usklajenost gibanja, • krepijo moč in povečujejo razteznost mišic ter gibljivost sklepov, • spoznavajo občutke težnosti, • urijo ravnotežje v gibanju, • ozavestijo dihanje in ga povežejo z gibanjem;
obvladujejo prostor;	<ul style="list-style-type: none"> • začutijo telo v odnosu do prostora - posamezno ali v skupini, • preizkušajo gibanje v različnih smereh in geometričnih oblikah ter na različnih ravneh;
oblikujejo izrazno moč;	<ul style="list-style-type: none"> • razvijajo izrazno moč in kvaliteto giba;
ustvarjajo;	<ul style="list-style-type: none"> • uporabijo svoje telo kot osnovni plesni instrument in spoznavajo temeljne plesne elemente, • poznavajo improvizacijo in pridobivajo preprosto predstavo notranje sestave in logike plesa;
prepoznavajo plesne in glasbene elemente ter spoznavajo plesno izrazoslovje.	<ul style="list-style-type: none"> • spoznavajo temeljne zakonitosti naravnega ritma, • spoznavajo odnose med gibom, časom, zvokom, prostorom in energijo, • preizkusijo in spoznajo preproste plesne oblike in različne plesne zvrsti, • spoznavajo in uporabljajo osnovne plesne izraze z že znanimi predstavami in pojmi iz svojega okolja, • spoznavajo osnovna izhodišča za ocenjevanje in vrednotenje plesa, ki so ga videli ali sami ustvarili.

4. OPERATIVNI CILJI PREDMETA: VSEBINE

Plesna pripravnica 1

Učenci v prvem letu spoznavajo svoje telo in njegove dele, ritem, prostor okoli svojega telesa, odnos do okolja in posameznikov oz. skupin, vse iz usmerjene igre brez abstraktnih oznak oz. pojasnil. Gibanje mora biti sproščeno in spontano:

- vaje na tleh – v vseh položajih in oblikah – leže, sede,
- vaje za občutek težnosti in ravnotežja,
- vaje za enakomernost gibov in gibanja,
- vaje za hitrejšo odzivnost (refleks),
- vaje za krepitev mišic in gibljivost sklepov,
- vaje za oblikovanje stopal, hrbtenice in rok,
- vaje za gibanje glave in oči,
- vaje za sproščanje in napetost celega telesa in posameznih delov,
- razne oblike teka in hoje – v počepu, na polprstih, po petah; čim drobnejši, čim daljši koraki ...
- majhni skoki – z dveh na dve, z dveh na eno, z ene na dve, z ene na drugo in z ene na isto nogo – lahko z obratom ali brez njega, s ploskom, krikom ...
- druge oblike gibanja – kotaljenje, valjanje, plazenje, obračanje ...
- usklajevanje giba, glasu in dihanja,
- spodbujanje posnemanja drug drugega, živali, dejavnosti, občutkov ...
- spodbujanje ustvarjalnosti,
- urjenje plesnega spomina s ponovitvami kratkih ritmičnih in gibalnih sekvenc – tudi z uporabo glasu,
- spoznavanje osnovnih plesnih oblik – krog, kolona, vrsta ...
- raziskovanje giba, mirovanja, zvoka in tišine,
- vaja uporabe rekvizitov,
- zavestna uporaba naravne 1. in 2. pozicije nog.

Plesna pripravnica 2

V plesni pripravnici 2 vsebine iz pripravnice 1:

- širimo in poglobljamo,
- skušamo doseči bolj nadzorovano gibanje,
- posamezne elemente povezujemo v daljše sekvence s sinhronim, pa tudi asinhronim gibanjem,
- obvladujemo prostor – posameznikovo gibanje zoperstavimo gibanju drugega posameznika ali skupine – posnemovalno, dopolnjujoče ...
- poskušamo uveljaviti tudi gibanje en dehors,
- vadimo preproste korake (npr. pas de bourrée, échappé, pas de chat, glissade, changement, balancé, triplet ...),
- spoznamo naravno 3. in 4. pozicijo nog,
- nadzorujemo dihanje, ki naj bo vselej povezano z gibanjem,
- vadimo tudi gibanje s krajšim zadrževanjem dihanja,
- improviziramo na dano glasbo – z določeno vsebino ali brez nje; improviziramo lahko tudi brez glasbene ali druge spremljave,
- vadimo tudi preproste, realistične pantomimske gibe,

- otroci z zvoki in glasovi spremljajo svoj ples ali ples soplesalcev: z raznimi tolkali, ploski, udarjanjem po pohištvu, s svojim glasom itn.,
- v različnih taktovskih načinih vadimo prepoznavanje težkih dob in različne preproste ritme,
- spoznavamo zapletenejše plesne oblike – geometrične in domišljajske,
- preprostejši ljudski plesi, rajalne igre in didaktične plesne igre, predvsem v krogu ali vrstah, najbolje v povezavi s petjem.

Plesna pripravnica 3

V tretjem letu sta pridobivanje in razvoj telesne tehnike prednostna naloga. Učenec mora že zavestno izvajati gibe in vedeti, kaj hoče s plesom povedati in kako. Bolj dosledno razvijamo princip gibanja en de hors. Vse dejavnosti bodo usposobile učenčevu telo ne samo za nadaljevanje v klasični baletni šoli, ampak tudi za delo v sodobnih plesnih tehnikah, za boljše in hitrejše obvladanje raznih športov, kjer so tudi potrebni moč, gibčnost in predvsem refleksi:

- začnemo z vajami pri drogu, kar bistveno pomaga pri oblikovanju drže in samostojnosti gibov posameznih delov telesa,
- dodajamo krčenje in raztezanje telesa,
- posebno pozornost posvečamo gibanju rok (port de bras) – ne kot izvajanje klasičnih pozicij, ampak predvsem kot izrazno sredstvo,
- vaje izvajamo tudi v različnih ležečih in sedečih položajih,
- korake oz. kombinacije izvajamo v različnih ritmih – tudi v mešanih taktih (posebno pozornost posvečamo predtaktu),
- uporabljamo tudi kanon in druge glasbene oblike – rondo, tema z variacijami ...
- raziskujemo kvaliteto giba, ki naj bo legato, staccato, v “slow motionu”, seccato, grob, nežen, dolgočasen, živ, prezirljiv, mogočen ...
- spoznavamo preproste družabne plesne različnih stilnih obdobij,
- spodbujamo individualnost, in tudi pripadnost skupini, ki se kaže v enakem izvajanju plesa,
- spodbujamo improvizacijo – posamezno in v skupini,
- učenci postopno usvajajo osnovne strokovne plesne izraze,
- spoznavajo značilnosti in razlike posameznih zvrsti plesa – nastanek in razvoj.

5. CILJNI DOSEŽKI IN STANDARDI ZNANJA OB ZAKLJUČKU PRIPRAVNICE

UČENCI:

- obvladajo telo in njegove dele,
- poznajo vplive težnosti in se zavestno bojujejo proti njej z lahkostjo,
- po programu obvladajo korake in gibe,
- razumejo razlike v kvaliteti giba,
- obvladajo prostor kot posamezniki in kot skupina,
- se znajo izražati neverbalno, z gibanjem in plesom,
- so se z gibanjem sposobni odzvati na preproste glasbene elemente – na ritem, melodijo, dinamiko trajanja, tempo, barvo zvoka ...
- znajo korake poimenovati s strokovnimi izrazi,
- imajo razvit gibalni in glasbeni spomin,
- znajo improvizirati in ustvarjati – posamezno in v skupini,
- so na osnovi napotkov pri vrednotenju plesa sposobni vrednotiti svoj ples, ples vrstnikov in poklicnih plesalcev.

6. DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Učence uvajamo v svet plesa (gibanja) z organizirano igro, katere cilj je, da jih z gibanjem polagoma ponesemo v izražanje čustev in izkušenj. Otroke preko različnih spodbud vodimo, sprejemamo in gradimo njihovo samoiniciativnost. Spodbujamo gibalno komunikacijo z okoljem.

Zahtevnost gibov prilagajamo različnim starostim in jih usklajujemo z vsebino plesa.

V okviru vsake ure je treba razgibati celo telo, ob tem pa se osredotočiti še na določen del telesa. Ura je vedno sestavljena iz ogrevanja, tehnike, plesa, relaksacije in raztegovanja. Zelo pomembno je, da je tehnični del ure v povezavi s konceptom improvizacije in obrnjeno.

Učencev ne utrujamo z dolgotrajnim ponavljanjem, vaje izvajamo na tleh, ob drogu in v prostoru.

AV sredstva se uporablja za dokumentacijo, analizo in korekcijo, tehnologijo uporablja učitelj.

7. IZVEDBENI STANDARDI IN NORMATIVI

Pouk mora potekati v učilnici za ples, ki mora biti ustrezno zračno in zvočno izolirana in ko mora ob standardni učni opremi imeti tudi:

- klavir ali pianino ali električni klavir,
- avdio/video naprave z ozvočenjem,
- ritmične instrumente,
- rekvizite in
- garderobe s sanitarijami za učence in učitelje.

Pogoji za vpis

Spodnja starostna meja je 6 let. Starejši novinci se vpišejo v razred vrstnikov.

Preverjanje in ocenjevanje

Razvrščanje učencev v program plesne pripravnice poteka brez predhodnega preizkusa plesnih sposobnosti. Učitelj skozi plesne dejavnosti sprotno spremlja njihov plesni razvoj. Dosežke plesnih sposobnosti, spretnosti in znanj sprotno evidentira in vrednoti. Ob zaključku pouka v šolskem letu oblikuje končno opisno oceno učenčevega plesnega razvoja. Opisne ocene oblikuje v skladu s cilji plesne pripravnice in s Pravilnikom o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v glasbenih šolah.