

# Ples kao oblik fizičke aktivnosti dece predškolskog uzrasta

PRVO ONLAJN PREDAVANJE IZ RITMIKE I PLESA

## Da se podsetimo...

- ▶ Šta je pokret – kretanje - fizička aktivnost?
- ▶ Koje su oblici i specifičnosti fizičke aktivnosti (FA) dece predškolskog uzrasta?
- ▶ Koja kretanja su specifična za decu predškolskog uzrasta, koja kretanja se nalaze u osnovi plesa?
- ▶ Koje motoričke sposobnosti čine osnovu za ples kod dece predškolskog uzrasta?

# POKRET – KRETANJE – FIZIČKA AKTIVNOST

POKRET - svršishodno pomeranje tela ili delova tela u prostoru i vremenu

Fizička aktivnost je svako telesno kretanje proizvedeno skeletnim mišićima koje rezultira kalorijskom potrošnjom.

Oblici fizičke aktivnosti:

- ▶ Sve vrste motoričkih/pokretnih igara
- ▶ Sportske aktivnosti
- ▶ **Ples**
- ▶ Vežbanje
- ▶ Aktivan transport
- ▶ Uobičajene radne i životne aktivnosti

# Sve vrste pokretnih igara



# Sportske aktivnosti



# Ples



# Vežbanje



# Aktivan transport



# Uobičajene radne i životne aktivnosti





Između navedenih oblika fizičke aktivnosti nema grubih granica, oni se prepliću i dopunjaju, tako da ples posmatramo kao zasebni oblik fizičke aktivnosti, ali, elemente plesa pronalazimo i u:

➤ **Motoričkim (pokretnim) igram**

**Prvi zadatak za studente: Opisati jednu motoričku igru sa elementima plesa**

---

---

---

---

---

---



## ➤ Sportskim aktivnostima

**Drugi zadatak za studente:** Navesti sportske discipline u kojima pronalazimo elemente plesa, ukoliko želite, potkrepliti ilustracijama

---

---

---

---

---

---



## ➤ Vežbanju (fizička vežba)

Kao i fizička vežba, ples ima sledeće karakteristike:

- ❖ **Unutrašnju i spoljašnju strukturu**

**Unutrašnja struktura:** efekti koje ples ima na organizam deteta

**Spoljašnja struktura:** vidljivi pokreti (kretanja) koja se izvode prilikom plesa

- ❖ **Kinematičke i dinamičke karakteristike**

# Kinematicke karakteristike: prostor, vreme, brzina i ubrzanje

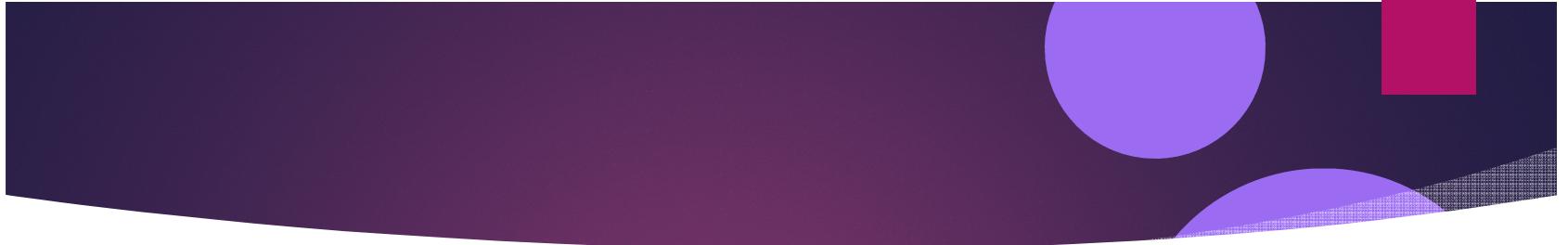
## 1) PROSTORNE KARAKTERISTIKE

- ❖ Početni položaj
- ❖ Putanja kretanja
- ❖ Pravac
- ❖ Amplituda

## 2) VREMENSKE KARAKTERISTIKE

- ❖ Trajanje
- ❖ Tempo (broj pokreta u jedinici vremena, zavisi od mase i amplitude)
- ❖ Ritam (pravilno smenjivanje naglašenih i nenaglašenih pokreta, kod dece smanjivanje naprezanja i opuštanja)

## 3) BRZINA I UBRZANJE



**Treći zadatak za studente: Nastaviti sa nabrajanjem konkretnih primera za prostorne karakteristike u plesu, primenjive kod dece predškolskog uzrasta.**

Početni položaji u plesu: stojeći stav...

Putanje kretanja u plesu: pravolinijski...

Pravci kretanja u plesu: napred...

Od čega može da zavisi amplituda pokreta u plesu kod dece predšk. uzrasta?

# Dinamičke karakteristike

- **Masa i momenat inercije**
- **Sila (unutrašnje i spoljašnje)**

**Unutrašnje sile** su sile aktivnog delovanja mišića, sila unutrašnjeg otpora, trenje mišića i reaktivna sila koja se javlja u aparatu za kretanje.

U **spoljašnje sile** spadaju sila zemljine teže, sila reakcije podloge (ili vode) i sila otpora sredine u kojoj se telo kreće.

**Četvrti zadatak za studente: Šta sve može biti sila otpora sredine u plesu?**

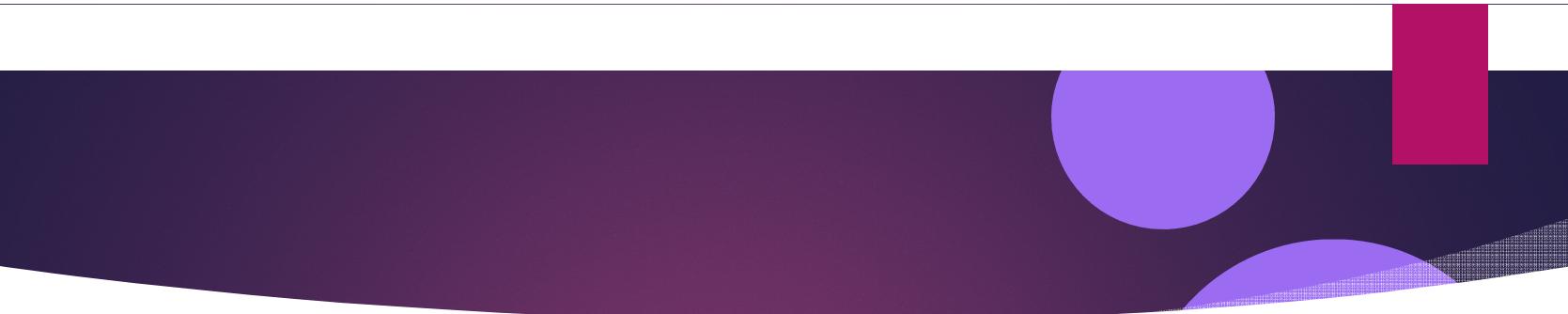
---

---

---

## Podsetimo se koje su karakteristike fizičke aktivnosti dece predškolskog uzrasta:

- ▶ Sporadičnost i spontanost
- ▶ Najčešće se ispoljava kroz igru
- ▶ Dominiraju prirodni oblici kretanja
- ▶ Česte su smene intezivnih blokova sa mirovanjem
- ▶ Deca su vežbači velikog obima, ali malog intenziteta
- ▶ Fizička aktivnost opada sa uzrastom
- ▶ Fizička aktivnost je rodno determinisana
- ▶ Postoji sezonski uticaj na fizičku aktivnost
- ▶ Deca su danas manje aktivna
- ▶ Prisutan je porast „sedentarnog“ ponašanja
- ▶ Fizička aktivnost nije adekvatna sa aspekta zdravstvenih beneficija

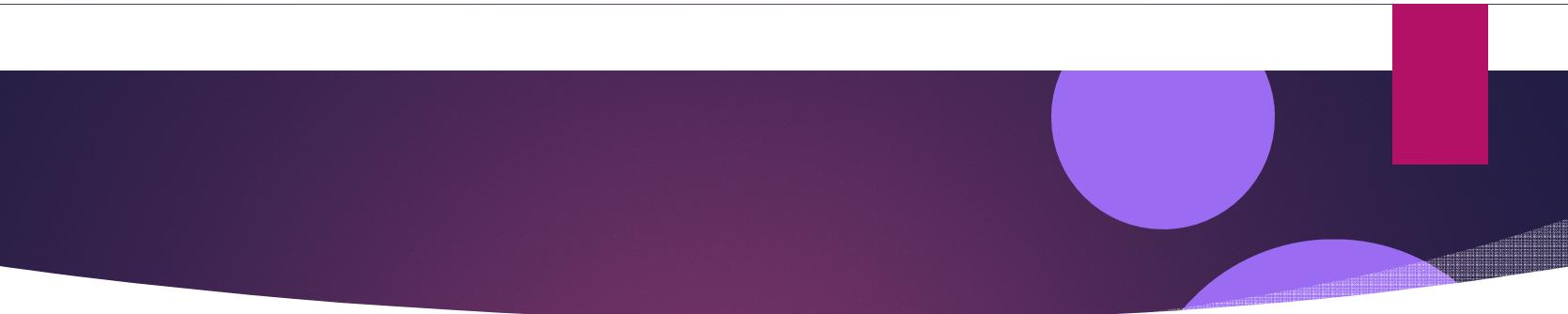
- 
- ▶ **Budući da je ples jedan od oblika fizičke aktivnosti, sve nabrojane karakteristike odnose se i na ples.**
  - ▶ Posebno ćemo, ovom prilikom proanalizirati karakteristiku:

### **Fizička aktivnost (ples kao njen oblik) je rodno determinisana**

Relevantni ljudi ulaze u svaki kontekst sa društveno i kulturološki određenim idejama o tome kako oni i drugi treba da se ponašaju. Ispitivanje jedne takve ideje, u ovom slučaju, o postojanju rodnih stereotipa prilikom upražnjavanja FA (plesa konkretno), pokazuje koliko moćna mogu da budu društveno-kulturološka ograničenja i koliko vaspitači mogu da budu njihov kreator.

Ljudi se fiziološki rađaju kao muško i žensko, njihove biološke karakteristike određuje njihov **POL**. S druge strane, **ROD** je kulturološki određena socijalna struktura po kojoj se razlikuju muški i ženski rod (Ajcen i Sejdž, 2003).

- ▶ Roditelji i ostali bitni činioci socijalizacije (između ostalih, i vaspitači) često usmeravaju decu ka onome što oni smatraju ponašanjem koje odgovara određenom rodu, a na osnovu bioloških karakteristika deteta.
- ▶ U smislu razvijanja motoričkih veština, relevantni odrasli mogu usmeravati dečake ka „muškim“ fizičkim aktivnostima ili sportovima, rekvizitima, a devojčice ka „ženskim“.
- ▶ Ova praksa često se naziva **stvaranjem rodnih stereotipa**, deca počnu da uče ove uloge vrlo rano, možda već u prvoj godini života.
- ▶ Istraživanja pokazuju da društvo često određuje rodne stereotipe za sportove i fizičku aktivnost, igru...Tako, nesputana, gruba igra često se podstiče kod dečaka, što nije uvek slučaj kod devojčica. Društvo podstiče devojčice na ograničene, sedeće vrste igara i aktivnosti, pa se zbog toga neke devojčice same udalje od intenzivne igre.

- 
- ▶ Mada se slika vremenom menja, devojčice se manje bave sportom i fizičkom aktivnošću posle srednje škole i kao odrasle.
  - ▶ Zašto je stvaranje rodnih stereotipa važno za devojčice i dečake? Za devojčice, jer im takvo ograničeno učestvovanje i praksa ne dozvoljavaju da razviju pun potencijal u motoričkim veštinama. Čak i devojčice koje se bave sportom možda osećaju da maksimalan trud i spretno izvođenje nisu prikladni za njihov rod. Ovo opet utiče na motivisanost devojčice ili žene da učestvuje, trenira ili organizuje (kao vaspitač, trener) ili teži višim standardima postignuća (Hejvud i Gečel, 2017)
  - ▶ U isto vreme, dečaci se možda osećaju primoranim da se bave sportovima koji „odgovaraju“ njihovom rodu, ali im se ne sviđaju. Što je još gore, može se desiti da radije prestanu sa fizičkom aktivnošću, nego da se bave sportom koji ne vole (kada već ne mogu onim koji vole).

- ▶ Prema tome, ovaj rašireni društveni uticaj na bavljenje devojčica i dečaka fizičkom aktivnošću i sportom postaje jedan od faktora u merenjima spremnosti i forme koji upoređuje polove.
- ▶ To je veoma važna činjenica u kontekstu integrisanog modela ograničenja.
- ▶ Ono što deluje kao razlika u fizičkoj formi i spremnosti između dečaka i devojčica na osnovu njihovog fiziološkog sklopa (pol) može da bude u vezi sa stalno prisutnim uticajima stereotipa (rod).

- ▶ Uprkos sve većoj svesti i društvenim promenama, da ovakve društvene uloge uskraćuju deci priliku da uživaju u mnogobrojnim prednostima bavljenja FA, roditelji izgleda da nisu promenili način komuniciranja sa svojom decom. Istraživanja ipak pokazuju da su dečaci i devojčice dobijali stereotipne poruke o bavljenju FA.
- ▶ Roditelje treba osnaživati, s obzirom na značaj fizički aktivnog načina života, da treba izbegavati stereotipna ponašanja prema dečacima i devojčicama.
- ▶ O ovoj zanimljivoj temi studenti mogu više pročitati u knjizi dostupnoj za korišćenje u biblioteci: *Motorički razvoj kroz život*, autori: Ketlin Hejvud i Nensi Gečel, 2017.

► **Peti zadatak za studente:**

- a) Razmislite da li je vaspitač relevantna odrasla osoba u pogledu stvaranja rodnih stereotipa kada je u pitanju fizička aktivnost dečaka i devojčica. Ukratko obrazložiti.
- b) Razmisliti da li postoji uticaj rodnih stereotipa u predškolskom uzrastu kada je ples u pitanju? Ukoliko mislite da postoji, dati primere.
- c) Ako mislite da postoje rodni stereotipi u FA (plesu), potražiti (u naučnim i stručnim radovima, novinskim člancima, na Internetu, reklamama za igračke, fotografijama...) dokaze i priložite ih (link, fotografija, isečak iz novina...)

## Kretanja i motoričke sposobnosti dece predškolskog uzrasta karakteristične za ples

- ▶ Ples zahvaljujući svojim ritmičkim karakteristikama i pokretima celog tela, uz muziku, doprinosi razvoju svih motoričkih sposobnosti kod dece, a posebno - **koordinacije, ravnoteže, snage i fleksibilnosti (latentne sposobnosti)**.
- ▶ Vrlo je važno da ples prilagodimo uzrastu i interesovanjima dece, ne samo zbog postizanja optimalnog i integrisanog razvoja, već i zbog kreiranja povoljnog okruženja u kojem će se dete dobro osećati.
- ▶ U plesu dece predškolskog uzrasta dominiraju prirodni oblici kretanja (manifestne sposobnosti)

**Nabrojati prirodne oblike kretanja za koje mislite da deca predškolskog uzrasta najčešće koriste u plesu?**

---

---

---

## Koordinacija i kretanja pomoću kojih ćemo je razvijati u plesu

- ▶ Koordinacija - sposobnost upravljanja pokretnim celog tela ili delova tela, a ogleda se u brzom i preciznom izvođenju složenih motoričkih zadataka.
- ▶ Na nju možemo uticati već na ranim uzrastima. Koordinacija i preciznost su veoma povezane, što znači da su bolje koordinisana deca samim tim i preciznija.
- ▶ Za ples, koordinacija je jedna od najvažnijih sposobnosti.
- ▶ Prilikom plesanja koriste se složeni koraci koji zahtevaju sposobnost koordinacije pokreta. Primer vežbi (pokreta) za razvijanje koordinacije kod predškolske djece su:
  - dečji poskoci, jelenji skok, mačji skok, galop „konjić“...

**Šta još preporučujete u cilju razvoja koordinacije u plesu?**

---

---

---

---

# Ravnoteža i kretanja pomoću kojih ćemo je razvijati u plesu

- ▶ Ravnoteža je sposobnost organizma da uspostavi i zadrži ravnotežni položaj.
- ▶ Razlikujemo: statičku ravnotežu ili zadržavanje tela u ravnotežnom položaju i dinamičku ravnotežu (zadržavanje ravnotežnog položaja u kretanju).
- ▶ Primer statičke ravnoteže bila bi pozicija pri plesu koju dete zauzme pre izvođenja pokreta, a primer dinamičke bilo bi kretanje na poluprstima ili na jednoj nozi, npr. pirueta (Čačković, Oreb i Vlašić, 2013).
- ▶ Za ples je ravnoteža veoma bitna zbog čestih promena pokreta.

- 
- ▶ Primeri za razvoj ravnoteže kod predškolske dece:
    - ravnoteža na obe noge, stojeći na poluprstima
    - ravnoteža na jednoj nozi, stojeći na punom stopalu „Flamingo“
    - mala i velika vaga, klek na kolenu...

**Šta još preporučujete u cilju razvoja ravnoteže u plesu?**

---

---

---

---

- ▶ Snaga je sposobnost savladavanja otpora ili suprotstavljanja otporu naprezanjem mišića.
- ▶ Kod dece je ne treba razvijati izolovano, već je treba kombinovati sa ostalim motoričkim sposobnostima, naročito sa gipkošću.
- ▶ Snagu treba postepeno razvijati umerenim vežbama.
- ▶ Snagu je u plesu potrebno razvijati zbog velikog broja ponavljanja pokreta.

# Snaga i kretanja pomoću kojih ćemo je razvijati u plesu

- ▶ Primeri vežbi za razvijanje snage kod predškolske djece su: -
- ▶ hodanje na prstima, petama
- ▶ sunožni poskoci u vis
- ▶ povezani skokovi u kretanju, slobodno u prostoru (kao žabice, zečići, loptice skočice...)

**Šta još preporučujete u cilju razvoja snage u plesu?**

---

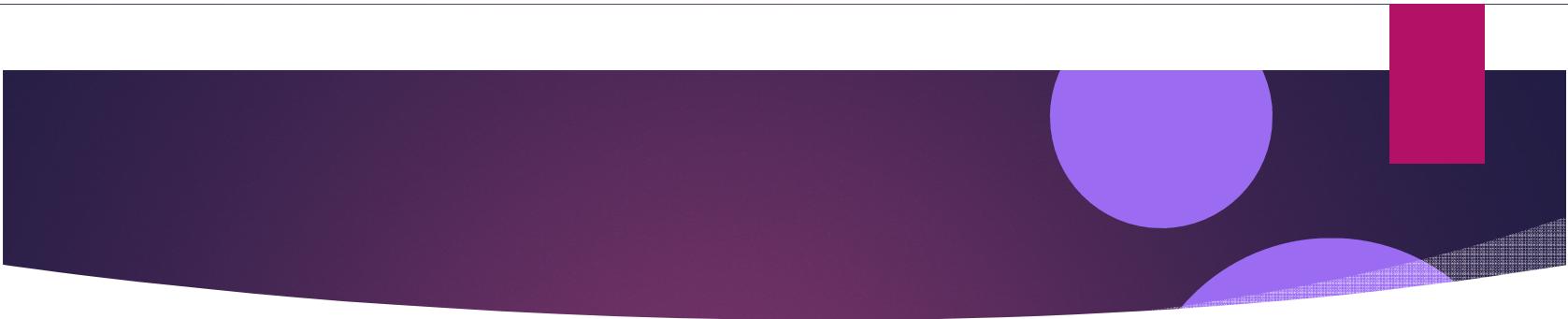
---

---

---

# Fleksibilnost/gipkost i kretanja pomoću kojih ćemo je razvijati u plesu

- ▶ Fleksibilnost ili gipkost je sposobnost izvođenja pokreta velikom amplitudom.
- ▶ Fleksibilnost je urođena sposobnost, što znači da su djeca po prirodi fleksibilna, ali je treba razvijati i održavati.
- ▶ Devojčice su gipkije od dečaka
- ▶ Ono na što treba обратити pažnju prilikom izvođenja vežbi za razvijanje fleksibilnosti je dužina trajanja kretanja i koncentracija dece.
- ▶ Budući da je koncentracija slaba, moguće su povrede.

- 
- ▶ Primeri kretanja za razvoj fleksibilnosti kod predškolske djece:
    - pretklon u sedu, stojećem stavu
    - sedeći, spojiti stopala i uhvatiti ih dlanovima, podizati kolena gore-dole
    - ležeći na stomaku, podizanje trupa ( tzv. mačka)
    - podizanje u „mali most“, „sveću“
    - Istezanje na velikoj lopti

**Šta još preporučujete u cilju razvoja fleksibilnosti/gipkosti u plesu?**

---

---

---

Kako plešu deca sa različitih strana sveta (kod kuće, na takmičenjima, u slobodno vreme...)

Afrika (pratiti do 58 sekunde filma)

<https://www.youtube.com/watch?v=TH4V-yHbJXk&list=RDTH4V-yHbJXk&index=1>

Polka

<https://www.youtube.com/watch?v=nXAYnT2uQIY>

Irski ples

<https://www.youtube.com/watch?v=7LnJrFGetYE>

Kina

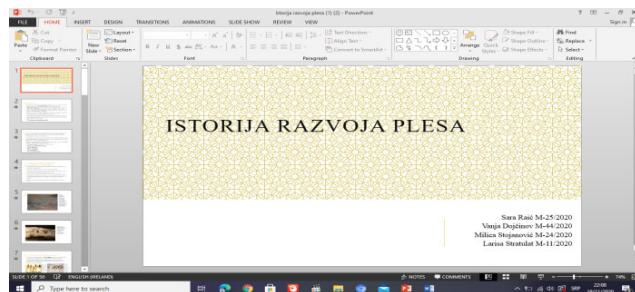
[https://www.youtube.com/watch?v=BnAi6cK\\_u1I](https://www.youtube.com/watch?v=BnAi6cK_u1I)

Mexiko

[https://www.youtube.com/watch?v=Z\\_6Crx1Ccql](https://www.youtube.com/watch?v=Z_6Crx1Ccql)

## Šesti zadatak za studente:

- a) Pogledati pažljivo prezentaciju *Istorija razvoja plesa* koju su priredile koleginice Vanja Dojčinov, Sara Raić, Larisa Stratulat i Milica Stojanović



- b) Zadatak je da se izdvoje (nabroje) one vrste plesova iz prezentacije koje se mogu primeniti u radu sa decom predškolskog uzrasta (autentično, ili uz manju modifikaciju)

# Uputstvo za studente – predispitni zadaci:

- ✓ Studenti treba da formiraju timove (najviše 5 studenata u grupi)
- ✓ Svaka grupa će preko predstavnika grupe urađene predispitne zadatke slati na mejl: [natasasturzamilic@gmail.com](mailto:natasasturzamilic@gmail.com)
- ✓ Rokovi ne postoje, ali bi poželjno bilo da se zadaci pošalju do termina sledećeg predavanja (prema važećem rasporedu)
- ✓ Ukoliko ostanemo u „onlajn režimu“ svaki predispitni zadatak nosiće max. 15 poena (ukupno 60)
- ✓ 40 preostalih poena – završni ispit (završni projektni zadatak)
- ✓ Želim svima dobro zdravlje i „kreativan“ rad