



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Glasbena šola

Izobraževalni program: Ples

Predmet: PLESNA PRIPRAVNICA

Učni načrt

Ljubljana 2022

Sestavljavci izobraževalnih programov in učnih načrtov

Izobraževalni program Glasba

Je pripravila Nacionalna komisija za vsebinsko prenovu glasbenega šolstva v sestavi: red. prof. dr. Primož Kuret – predsednik, mag. Franci Okorn – namestnik predsednika in člani mag. Dimitrij Beuermann, Tomaž Buh, Anton Gorjanc, Marija Gregorc, Zdravko Hribar, mag. Ivan Marin, Matej Selan, Viktor Zadnik in Marjetka Loborec (strokovna tajnica).

Člani nacionalne komisije so bili tudi koordinatorji razširjenih predmetnih skupin za godala in brenkala, pihala, trobila in tolkala, instrumente s tipkami in petje, orkester in komorno igro ter nauk o glasbi in solfeggio.

Učne načrte za predmete: violina, viola, violončelo, kontrabas, flavta, oboa, klarinet, fagot, saksofon, rog, trobenta, pozavna, tuba in druga konična trobila, tolkala, petje, klavir, harmonika, orgle, kitara, harfa, kljunasta flavta, diatonična harmonika, citre, tamburice, orkester, komorna igra ter nauk o glasbi in solfeggio so na podlagi učnih načrtov za glasbene šole, ki jih je sprejel Strokovni svet za vzgojo in izobraževanje SR Slovenije dne 27. 9. 1979 oziroma 16. 4. 1992 (orgle), pripravili: Draga Ažman, Kristina Babič, Martin Bajde, Marcos Bajuk, Jože Balažic, Volodja Balžalorsky, Renata Bauer, Dalibor Bernatovič, Vlasta Bezjak, Andžela Blažeka, Željko Bradič, Tatjana Šporar Bratuž, Jernej Brence, Ksenija Trotovshek Brlek, Sonja Cigan, Bojan Cvetrežnik, Matjaž Drevenšek, Boris Dvoršak, Maja Gogala Dvoršak, Tatjana Dvoršak, Darinka Fabiani, Mateja Ferenčak, Simona Fisher, Marija Feguš Friedl, Cita Galič, Slavko Goričar, Drago Gradišek, Jelka Grafenauer, Jožica Grebenšek, Hinko Haas, Tomaž Habe, Karmen Hlade, Žarko Ignjatović, Jakob Ivan, Jasenka Jelačić, Lučka Joksič, Marinka Kukec Jurič, Ileana Bratuž Kacjan, Janja Kipič, Mateja Prem Kolar, Albert Kolbl, Jolanda Korat, Ruda Ravnik Kosi, Polona Kovač, Eva Kranjčan, Marija Kregar, mag. Igor Krivokapič, Dragutin Križanič, Peter Kruder, Karel Leskovec, Venčeslav Lenarčič, Boštjan Lipovšek, Andrej Lorber, Matija Lorenz, Tomaž Lorenz, Zoran Lupinc, Majda Lužnik, Svetlana Marinković, Lidija Maletič, Zdenka Kristl Marinič, Zoran Marković, Milivoj Matković, Marjetka Minič, Peter Napret, Jerko Novak, dr. Breda Oblak, Marija Okoliš, Igor Oulokin, dr. Branka Rotar Pance, Lidija Pavlica, Barbara Pibernik, Tomaž Plahutnik, Darij Pobega, Metka Podpečan, Saša Potisk, Robert Prednik, Bronka Prinčič, mag. Majda Zaveršnik Puc, Dušan Remšak, Vildana Repše, Božo Rogelja, Ivanka Ropas, Vita Gregorc Rošker, dr. Janja Črčinovič Rozman, Miro Saje, Barbara Sevšek, Doroteja Cestnik Spasić, Robert Stanič, Robert Stopar, Dušanka Stražar, Marjan Stropnik, Vesna Stropnik, Zlatko Špoljar, Franc Štuhec, Dolores Šturman, Borivoj Šurbek, Milan Švagan, Damir Tkavc, Metod Tomac, Miro Tomšič, Mile Trampuš, Mojca Tratar, Vojko Trnjek, Mojca Volavšek, Fanika Vošnjak, Oto Vrhovnik, Nina Venier Zalokar, mag. Ema Zapušek, Janez Zavec, Ivana Ziherl, Blaž Zupan, Stanko Žagar, Lidija Žefran, Andreja Žel, Nikolaj Žličar in Franc Žugelj.

Jezikovni pregled: Janko Potrata

Dopolnjeni predmetnik in učne načrte v izobraževalnem programu Glasba, ki jih je na 127. seji dne 19. 11. 2009 določil Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje, je pripravila Nacionalna komisija za glasbeno šolstvo v sestavi: Drago Arko – predsednik, mag. Tomaž Faganel, mag. Ivan Florjanc, Marija Gombač, Primož Malavašič, Matej Selan, dr. Dragica Žvar, Januš Rasiewicz, Mateja Valič Presetnik, Tomaž Buh, Marija Gregorc, Zdravko Hribar in Anton Savnik.

V razširjenih predmetnih skupinah za posamezna področja pa so sodelovali še: Franc Žugelj, Miro Saje, Matjaž Jevšnikar, Drago Gradišek, Albert Kolbl, Igor Krivokapič, Matej Zupan, Božo Rogelja, Slavko

Goričar, Matjaž Drevenšek, Milan Švagan, Martin Bajde, Miro Tomšič, Vildana Repše, Mile Kosi in Kristian Kolman.

Jezikovni pregled: Mira Turk Škraba

Izobraževalna programa Predšolska glasbena vzgoja in Glasbena pripravnica

Je pripravila Nacionalna komisija za vsebinsko prenovu glasbenega šolstva v sestavi: red. prof. dr. Primož Kuret – predsednik, mag. Franci Okorn – namestnik predsednika in člani mag. Dimitrij Beuermann, Tomaž Buh, Anton Gorjanc, Marija Gregorc, Zdravko Hribar, mag. Ivan Marin, Matej Selan, Viktor Zadnik in Marjetka Loborec (strokovna tajnica).

Učne načrte so pripravili:

Marija Gregorc, dr. Barbara Sicherl - Kafol, Anton Gorjanc, Marija Okoliš in Irena Rigo.

Izobraževalna programa Plesna pripravnica in Ples

Je pripravila Nacionalna komisija za vsebinsko prenovu glasbenega šolstva v sestavi: red. prof. dr. Primož Kuret – predsednik, mag. Franci Okorn – namestnik predsednika in člani mag. Dimitrij Beuermann, Tomaž Buh, Anton Gorjanc, Marija Gregorc, Zdravko Hribar, mag. Ivan Marin, Matej Selan, Viktor Zadnik in Marjetka Loborec (strokovna tajnica).

Učne načrte so pripravili:

Balet: Matej Selan, Iko Otrin in Vlasta Veselko,

Sodobni ples: Jana Kovač Valdes, Ana Vovk Pezdir, Petra Pikalo in Vlasta Veselko,

Plesna pripravnica: Matej Selan, Jana Kovač Valdes, Alenka Tomc in Iko Otrin.

Dopolnitve učnih načrtov (minimalne standarde znanja in didaktična priporočila za doseganje minimalnih standardov znanja) ter znanja izvajalcev za programe Predšolska glasbena vzgoja, Glasbena pripravnica, Plesna pripravnica, Glasba in Ples, ki jih je določil Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje na 218. seji dne 16. 12. 2021, je pripravila Nacionalna komisija za glasbeno šolstvo v sestavi: red. prof. mag. Ivan Florjanc – predsednik, Drago Arko, dr. Dimitrij Beuermann, Magdalena Međeral, Helena Meško, Helena Valerija Krieger, Marko Možina, Dejan Prešiček, dr. Nejc Sukljan in Boris Štih.

Jezikovni pregled: Mira Turk Škraba

Kazalo vsebine

1 OPREDELITEV PREDMETA.....	5
2 SPLOŠNI CILJI PREDMETA	5
3 OPERATIVNI CILJI PREDMETA – DEJAVNOSTI	6
4 OPERATIVNI CILJI PREDMETA – VSEBINE	7
5 CILJNI DOSEŽKI IN STANDARDI ZNANJA OB ZAKLJUČKU PLESNE PRIPRAVNICE.....	10
5.1 MINIMALNI STANDARDI ZNANJA	10
6 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA	11
7 IZVEDBENI STANDARDI IN NORMATIVI	12

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, v kateri več pozornosti namenjamo 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 usposabljujejo za individualno in skupinsko ustvarjanje,
- spoznajo možnosti in zahteve nadaljnega plesnega izobraževanja.

3 OPERATIVNI CILJI PREDMETA – 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, • poznajo improvizacijo in pridobivajo preprosto predstavo notranje sestave in logike plesa;
prepoznavajo plesne in glasbene sestavine 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 različnimi 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, najboljše 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 dehors. Vse dejavnosti bodo usposobile učenčevo telo ne samo za nadaljevanje v klasični baletni šoli, ampak tudi za delo v sodobnih plesnih tehnikah, za boljše in hitrejše obvladanje raznih športov, pri katerih 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, temveč 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 motion«, seccato, grob, nežen, dolgočasen, živ, prezirljiv, mogočen ...,
- spoznavamo preproste družabne plesne različnih stilnih obdobj,
- 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 PLESNE 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 podlagi napotkov pri vrednotenju plesa sposobni vrednotiti svoj ples, ples vrstnikov in poklicnih plesalcev.

5.1 MINIMALNI STANDARDI ZNANJA

Plesna pripravnica 1

Učenec ob dejavnostih in vsebinah, navedenih v operativnih ciljih, razvija sposobnost obvladovanja svojega telesa in njegovih delov ter sposobnost usklajevanja telesa v gibanju. Ob tem izkaže še ustrezno telesno moč za razne oblike teka, hoje, manjše skoke in druge oblike gibanja. Pozna osnovne plesne oblike (krog, kolona, vrsta ipd.) ter zmore ponoviti kratke ritmične in gibalne sekvence.

Plesna pripravnica 2

Učenec ob dejavnostih in vsebinah, navedenih v operativnih ciljih, razvija sposobnost obvladovanja svojega telesa in njegovih delov ter sposobnost usklajevanja telesa v gibanju s poudarkom na bolj nadzorovanem gibanju in z njim povezanim dihanjem. Ob tem izkaže še ustrezno telesno moč za izvedbo preprostih plesnih prvin (preprostih korakov, posnemovalno in dopolnjujoče gibanje, spoznavanje naravne pozicije nog ipd.). Pozna preprostejše geometrične plesne oblike ter preprostejše ljudske plese in druge plesne igre v krogu, vrstah, kolonah ali razpršeno po prostoru.

Plesna pripravnica 3

Učenec ob dejavnostih in vsebinah, navedenih v operativnih ciljih, razvija sposobnost obvladovanja svojega telesa in njegovih delov ter sposobnost usklajevanja telesa v gibanju s poudarkom na pridobivanju in razvoju telesne tehnike ter zavestnem izvajanju gibov. Ob tem izkaže še ustrezno telesno moč in gibljivost za izvedbo vaj po učnem načrtu ter razvije osnovno muzikalno in prostorsko razumevanje plesa. Pozna preproste družabne plese različnih slogovnih obdobj.

6 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Učence uvajamo v svet plesa (gibanja) z organizirano igro, katere cilj je, da jih z gibanjem polagoma poneseemo v izražanje čustev in izkušenj. Otroke z različnimi spodbudami vodimo in sprejemamo ter 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 določeni 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. Avdiovizualna sredstva uporabljamo za dokumentacijo, analizo in korekcijo; tehnologijo uporablja učitelj.

Izbor glasbe pri plesni pripravnici 1, 2 in 3 ustrezno prilagodimo starosti in stopnji razvoja učencev. Pomembno je, da na tej začetni ravni plesnega razvoja učencev upoštevamo skrbno preišljen nabor osnovnih tehničnih prvin plesa, kompleksnost plesnih etud in stopnjo zahtevnosti tehničnega znanja. Plesne koreografije naj na določeni stopnji uvajanja v ples temeljijo na stvarno usvojenem znanju pri učencih, kot je opredeljeno v učnem načrtu za posamezni razred. S tem postavimo minimalno podlago za nadaljnji plesni razvoj posameznega učenca pri plesnem izobraževanju v glasbenih šolah, izhajajoč z zornega kota celotne vertikalne izobraževalnega sistema.

7 IZVEDBENI STANDARDI IN NORMATIVI

MATERIALNI POGOJI

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

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

POGOJI ZA VPIS

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

PREVERJANJE IN OCENJEVANJE

Razvrščanje učencev v program plesne pripravnice poteka brez predhodnega preizkusa plesnih sposobnosti. Učitelj med plesnimi dejavnostmi 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 Pravilnikom o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v glasbenih šolah.