



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



Zavod  
Republike  
Slovenije  
za šolstvo

Glasbena šola

Izobraževalni program: Ples

# Predmet: SODOBNI PLES

Učni načrt

Ljubljana 2022

# SODOBNI PLES

## Učni načrt

### Izobraževalni program PLES, GLASBENA ŠOLA

Dopolnitve (2021) učnega načrta za predmet sodobni ples v poglavju 5. (Standardi znanja) in 5.2 (Minimalni standardi znanja) so pripravili: Helena Valerija Krieger (vodja delovne skupine za ples), Jana Kovač Valdés, Špela Medved in Tanja Pavlič

**Uredili:** mag. Ivan Florjanc, dr. Branka Rotar Pance, Magdalena Međeral

**Jezikovni pregled:** Mira Turk Škraba

**Izdala:** Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo

**Za ministrstvo:** dr. Simona Kustec

**Za zavod:** dr. Vinko Logaj

Objava na spletnih naslovih:

<https://www.gov.si teme/programi-v-glasbenem-izobrazevanju/>

[https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Glasbena-sola/Ucni-nacrti/Posodobljeni-ucni-nacrti/UN\\_sodobnipler\\_ples\\_GS\\_posodobljeni.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Glasbena-sola/Ucni-nacrti/Posodobljeni-ucni-nacrti/UN_sodobnipler_ples_GS_posodobljeni.pdf)

Prva spletna izdaja

Ljubljana 2022

Posodobljeni Učni načrt za predmet sodobni ples, izobraževalni program Ples, je Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje določil na 218. seji, dne 16. 12. 2021.

Izobraževalne programe Predšolska glasbena vzgoja, Glasbena pripravnica in Plesna pripravnica ter učne načrte, ki jih je določil Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje na 49. seji dne 11. 4. 2002, je sprejel pristojni minister za izobraževanje in so bili objavljeni v Uradnem listu RS št. 45/02. Izobraževalna programa Glasba in Ples ter učne načrte, ki jih je določil Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje na 56. seji dne 20. 3. 2003, je sprejel pristojni minister za izobraževanje in so objavljeni v Uradnem listu RS št. 55/03. Dopolnjeni predmetnik in učne načrte za program Glasba, ki jih je določil Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje na 127. seji dne 19. 11. 2009, je sprejel pristojni minister za izobraževanje in so objavljeni v Uradnem listu RS št. 11/10.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

[COBISS.SI](https://www.cobiss.si/)-ID [97504515](https://www.cobiss.si/)

ISBN 978-961-03-0631-3 (Zavod RS za šolstvo, PDF)

## 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, inštrumente 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 Spasič, 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.....	6
2 SPLOŠNI CILJI PREDMETA .....	6
3 OPERATIVNI CILJI PREDMETA – DEJAVNOSTI .....	7
4 OPERATIVNI CILJI PREDMETA – VSEBINE .....	8
5 STANDARDI ZNANJA .....	16
5.1 STANDARDI ZNANJA OB ZAKLJUČKU IZOBRAŽEVANJA.....	16
5.2 MINIMALNI STANDARDI ZNANJA .....	16
6 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA .....	18
7 IZVEDBENI STANDARDI IN NORMATIVI .....	20



## 1 OPREDELITEV PREDMETA

Ples je osnovno izrazno sredstvo. Telo je plesni instrument – z njim lahko sproščamo čustva, ustvarjamo in se sporazumevamo. Sodobni ples omogoča otroku celovit razvoj, tako telesni kot duševni. Pouk sodobnega 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 razvoj – še posebno čustveni, intelektualni, ustvarjalni in umetniški ter čut za estetiko.

Sodobni 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 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 usposablajo za individualno in skupinsko ustvarjanje,
- spoznajo možnosti in zahteve nadaljnjega plesnega izobraževanja.

### 3 OPERATIVNI CILJI PREDMETA – DEJAVNOSTI

<b>Učenci:</b>	
<b>obvladujejo telo, spoznavajo in utrjujejo tehniko;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utrjujejo osnovno držo telesa na mestu in v prostoru,</li> <li>• spoznajo in izpopolnijo gibalni besednjak in ga zavestno uporabljajo v elementih plesa (čas, prostor, energija),</li> <li>• z izrabo moči in gibljivosti napredujejo v obvladovanju tehničnih prvin,</li> <li>• 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,</li> <li>• uskladijo dihanje z gibanjem;</li> </ul>
<b>obvladujejo prostor;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• raziskujejo plesne možnosti v osebni in zunanji volumnu posamezno, v parih in skupinah, orientirajo se v prostoru;</li> </ul>
<b>oblikujejo izrazno moč;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• razvijajo izrazno moč in kvaliteto giba;</li> </ul>
<b>ustvarjajo;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• obvladajo telo kot osnovni instrument ter samostojno v manjših in večjih skupinah ustvarijo ples, ki vključuje vse znane elemente,</li> <li>• utrdijo načelo improvizacije in spoznajo osnovne zakonitosti kompozicije;</li> </ul>
<b>prepoznavajo plesne in glasbene sestavine ter spoznavajo plesno izrazoslovje;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vzpostavijo in stopnjujejo kompleksnost odnosov med gibom in časom ter zvokom, prostorom in energijo,</li> <li>• spoznajo plesne oblike in elemente različnih plesnih zvrsti</li> <li>• s širjenjem gibalnega besednjaka bogatijo strokovno izrazoslovje, na osnovi določenih izhodišč prepoznajo umetniško vrednost plesa</li> <li>• spoznajo in vrednotijo različne stopnje plesa – ples otroka, odraslega, učenca, profesionalca.</li> </ul>
<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 PREDMETA – 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 kolkih – en dehors, držanju hrbtnih mišic ... ),
- sedeče pozicije (turški sed, sed na petah, bočni sed ...),
- gibanja po tleh (valjanje, kotaljenje ...),
- vaje za raztegovanje, odprtost nog, moč, obvladovanje hrbta,
- vaje za občutenje tal kot opore za ravnotežje in odriv.

#### Vaje pri drogu:

- demi plié v 1. in 2. poziciji,
- battement tendu vstran iz 1. pozicije,
- battement tendu naprej iz vzporedne in 1. pozicije,
- battement tendu pour pied (flex point),
- battement jeté vstran 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,
- 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,
- razvijanje gibalnega in glasbenega spomina,
- 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 osveščeno obvladovanje 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 stoječi 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) 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, hiphop, 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 plesnotehničnih 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 nadaljujemo 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, hiphop, tudi vadba s terapevtskimi žogami, pantomima, joga idr.

##### **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 elementov plesa in 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, hiphop, tudi vadba s terapevtskimi žogami, pantomima, joga idr.

### **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 idr.

### 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

Učenec pri predmetu sodobni ples dosega kakovost in obseg standardov znanja skladno z uresničevanjem učnega načrta in svojimi sposobnostmi.

Standardi znanja so vezani na operativne cilje – dejavnosti in vsebine. Vključujejo obvladovanje sklopov predpisanih vsebin v posameznih razredih na področju plesne tehnike ter plesne ustvarjalnosti in eksperimentiranja, obvladovanja telesa in tehničnih prvin, jasnosti in zanesljivosti izvedbe, izraznosti, prikaza muzikalnosti, vzdržljivosti in koncentracije ter obsežnosti in zahtevnosti programa.

### 5.1 STANDARDI ZNANJA OB ZAKLJUČKU IZOBRAŽEVANJA

UČENCI V OKVIRU SPLOŠNE RAVNI ZNANJA:

- znajo reproducirati kombinacije v dolžini 1 do 2 minut,
- znajo improvizirati v skupini,
- zmorejo samostojno ustvariti krajšo plesno kompozicijo,
- si zapomnijo koreografijo in jo prenesejo na druge,
- zmorejo solistični 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, 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.

### 5.2 MINIMALNI STANDARDI ZNANJA

Minimalni standardi znanja opredeljujejo dosežke učenca, ki jih izkazuje za oceno zadostno (2). Vključujejo obseg in kakovost znanj, spretnosti in veščin, ki jih v skladu z operativnimi cilji (dejavnosti in vsebine) v učnem načrtu predmeta sodobni ples učenec razvija med šolskim letom in izkaže ob koncu šolskega leta ter so nujno predznanje za nadaljnje učenje v naslednjem razredu.

Za minimalni standard učenec izvaja vaje z nekaterimi težavami ter pomanjkljivostmi na področju plesne tehnike ter ustvarjalnosti in eksperimentiranja, pri koordinaciji telesa v gibanju, izkazovanju še zadovoljive telesne moči in gibljivosti, koordinaciji gibov v različnih tempih in kombinacijah, v slabši muzikalni in plesni izvedbi ustvarjalnosti ter sestavljanju osnovnih plesnih kompozicij od zahtevanega, a s povečini še zadovoljivo zbranostjo in natančnostjo izvedbe. Število napak ni tolikšno, da bi

preprečevalo nemoteno spremljanje izvedbe, osnovni obris koreografije je kljub manjši jasnosti ali natančnosti izvajanja še vedno prepoznaven.

### **1. razred**

Učenec še zadovoljivo:

- obvladuje svoje telo in tehnične prvine;
- izvede plesne prvine, čeprav manj natančno, njegova telesna vzdržljivost in zbranost še zadostujeta za izvedbo plesnega programa.

### **2. razred**

Učenec še zadovoljivo:

- obvladuje prehajanje s tal iz ležečega ali sedečega v stoječi položaj in obrnjeno;
- koordinira telo v gibanju ter prikaže še zadovoljivo telesno moč;
- delno obvladuje glasbene, plesne in druge prvine plesnega izražanja pri plesni ustvarjalnosti.

### **3. razred**

Učenec še zadovoljivo obvladuje:

- telo in tehnične prvine;
- hrbtenico v povezavi z ekstremitetami ter še zadostno koordinira svoje telo v gibanju na mestu in v prostoru v vseh nivojih;
- raziskovanje gibalnih možnosti in ustvarjanje v glasbenih oz. plesnih oblikah.

### **4. razred**

Učenec še zadovoljivo:

- izvaja plesne prvine, čeprav manj natančno ter z več napakami;
- sledi kompleksnejšim plesnim kombinacijam;
- ustvari ples na določeno temo kljub določenim pomanjkljivostim, npr. pomanjkljivo upošteva situacijo v prostoru, kvaliteto giba, poudarke in fraziranje.

### **5. razred**

Učenec še zadovoljivo:

- obvladuje telo in tehnične prvine;
- izkaže samostojnost in izvirnost pri plesnem ustvarjanju.

### **6. razred**

Učenec še zadovoljivo:

- izvede kompleksnejše plesne kombinacije;
- prikaže razumevanje tehničnih in izraznih načel;
- izvede improvizacijo v skupini;
- v solističnem nastopu pokaže in predstavi svojo plesno idejo.

## 6 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

### PRI POUKU UPOŠTEVAMO NAČELA:

- od lažjih k težjim gibom (v hitrosti, moči, spretnosti idr.),
- 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 določeni del telesa. Ura je vedno sestavljena iz ogrevanja, utrjevanja že znanih sestavin plesne tehnike, plesa, sproščanja in raztegovanja in učenja novih. 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), likovni umetnosti (črta, barva, ploskev, telesnost – v slikarstvu, risbi, kiparstvu, arhitekturi), naravoslovnih znanostih (fizika, kemija – gravitacija, svetloba, atomska jedra, valovanje, agregatna stanja, električna, fotografija, radioaktivnost, laser, ozvezdja, planeti idr.).

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.

Avdiovizualna sredstva in računalnik uporabljamo za dokumentacijo, analize in korekcije. Primerjanje različnih izvedb pomaga učencem izoblikovati izhodišča za ocenjevanje lastnega 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 četrtega 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,
- avdiovizualne naprave z ozvočenjem,
- garderobe s sanitarijami za učence in učitelje.

### **POGOJI ZA VPIS**

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

### **PREVERJANJE IN OCENJEVANJE**

Učitelj sproti 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.