

PLES – ŠOLA ZA ŽIVLJENJE / Vesna Godina, OŠ Beltinci

Rezultatska naravnost predstavlja problem sodobnega družbenega stanja in s tem tudi vzgojno-izobraževalnega sistema. Učitelji športa pa z možnostmi, ki jih ponuja šport (gibanje, sprostitve napetosti, igra), lahko ustvarimo in učencem bolj približamo sproščeno delovno okolje, kjer se učijo »za življenje«. Iz našega življenja vse prepogosto izrivamo ples, ki pa ostane prikrit v nas samih. Zato je še toliko bolj pomembno, da gojimo ples v šolski dobi vsakega odraščajočega otroka, saj je otrok, ki nima priložnosti za ples, kot otrok, ki mu ne pustimo, da se igra.

Športne vsebine so močno vpete v čustveno, umsko, duhovno, socialno plat mlade, še razvijajoče se osebnosti. Veliko je govora o učinku športa na razvoj celostne osebnosti – med njimi je prav gotovo na pomembnem mestu ples. To nedvomno potrjujejo tudi knjige *Učni načrt za športno vzgojo*, *Cilji šolske športne vzgoje* in *Učni načrt za izbirni predmet – Plesne dejavnosti*, ki ples obravnavajo enakopravno in enakovredno drugim športnim panogam. Naša dolžnost in naloga pa je, da ples pripeljemo v vsak razred in v vsako telovadnico na šoli.

Vzgoja in izobraževanje, ki temeljita na uporabi plesa, pozitivno vplivata na mlade. Še posebej v današnjem sodobnem svetu,

v katerem so okupirani z vsemogočimi tehnološkimi napravami in ob katerih izgublajo stik z realnostjo in s samim s seboj. Ne znajo navezovati pristnih stikov in se pogovarjati v živo. Vse več je čustvenih in vedenjskih motenj.

Kot učiteljica športa in plesa se tega še kako zavedam, zato vam želim predstaviti, kako na naši šoli skrbim za plesne dejavnosti, z njimi vplivam na čustveni in socialni razvoj učencev in jih pripravljam za življenje.

KAJ JE PLES IN NA KATERA PODROČJA MLADEGA ČLOVEKA VPLIVA

Dr. Henrik Neubauer, avtor knjige *Učni načrt za izbirni predmet – plesne dejavnosti* je zapisal:

»Ples je tista umetnostna zvrst, pri kateri lahko učenci v največji meri sodelujejo z lastno aktivnostjo in ustvarjalnostjo kot posameznik in v skupini. Ples kot predmet osnovnošolske vzgoje pomaga pri oblikovanju celostne podobe vsakega človeka, marsikdaj pa deluje tudi preventivno in terapevtsko pri različnih motnjah, ki jih povzročajo duševne obremenitve mladih med šolanjem. Hkrati si učenci prek plesa pridobijo možnosti telesnega izražanja, ki je enako pomembno kot besedno izražanje, poleg tega je pomemben spodbujevalec doživljanja in razmišljanja vsakega človeka.«

Zato pomeni razvijanje in doživljanje plesa pri otrocih v osnovni šoli razvijanje njihovega celotnega telesnega potenciala. Ples pa jim bo v oporo tudi v poznejšem življenju.





Ples je bil od nekdaj del družabnega življenja, ki ga je moral vsakdo usvojiti že v rosno mladih letih. Današnji otrok, ki je pravzaprav odrezan od nekdanjih korenin in prvobitnega delovanja, bi moral imeti pravico, da pridobi svojo izgubljeno vitalno življenjsko energijo, ki mu bo dovoljevala normalen razvoj.

SPLOŠNI CILJI PLESNE VZGOJE (dr. Henrik Neubauer)

Spoznavno področje

Vsak človek mora poznati umetnost in njene zvrsti. Zato si mora že v šolski dobi z vedenjem o plesu (nekaj zgodovinskih podatkov, vedenje o gibalnih možnostih človeškega telesa) oblikovati svoja merila, ki mu bodo pozneje v pomoč pri opredeljevanju, odzivanju, primerjanju in presojanju plesnih dogodkov, ki se jih bo aktivno ali pasivno (kot gledalec) udeleževal.

Telesno-gibalno področje

Ples pomaga pri razvijanju otrokovega občutka za disciplino, obvladovanju lastnega telesa, obvladovanju posameznih delov telesa in njegovih gibnih sposobnosti, obvladovanju ritma in prostora, vzgaja dobre reflekse ter razvija celotne otrokove psihomotorične sposobnosti in spretnosti.

Danes imajo šoloobvezni otroci nemalokrat omejeno zalogo gibalnih navad. Zato je cilj plesne vzgoje v šoli tudi skrb za telesno zdravje otrok s preventivnim in terapevtskim delovanjem pri različnih motnjah in telesnih okvarah drže zaradi dolgotrajnega sedenja, prenašanja učbenikov, zvezkov in dodatnega pribora, saj širi gibalne navade mladostnikov. Hkrati pa daje nešteto možnosti telesnega izražanja. S plesnimi dejavnostmi v šoli bomo dosegli vsestransko harmoničen razvoj vseh telesnih in duševnih zmogljivosti tako občutljivega bitja, kot je otrok.

Socialno področje

S plesom razvijamo otrokove zmožnosti navezovanja stikov tako z bližnjo kot z daljno okolico in jih učimo primernih odnosov do drugih ljudi. Ples je torej učinkovito sredstvo socializacije. To dosežemo s skupinskimi vajami in skupinskimi plesi, med katerimi so nekateri plesi v paru še posebej primerni za sproščeno medsebojno sodelovanje.



V skupini otroci podrejajo lastne interese skupnim. Tako razvijamo razumevanje, obzirnost in strpnost. Sodelovanje pa ne temelji le na odnosih med učenci, ampak tudi med učenci in učitelji.

Čustveno področje

Razvijanje otrokove domišljije, ustvarjalnosti, poetičnosti in s tem veselja nad doživljanjem samega sebe in nad postopnim obvladovanjem spretnosti, ki so zato potrebne, je eden pomembnih ciljev tega predmeta. Ples hkrati daje možnosti za razvijanje vseh duševnih zmožnosti otroka in zavesti o usklajenosti dobrega počutja, povezanega s plesno dejavnostjo.

Motivacijsko področje

Ples v šoli je ples za vse. Učencev ni težko motivirati zanj, saj večina že v zgodnjem otroštvu večkrat samodejno začenja z različnimi oblikami poskakovanja, skakanja in vrtenja v lastnih ritmih, ki vodijo k poplesavanju in plesu. Vsakega učenca pa je treba usmerjati tako, da se bo počutil cenjenega.

Pri tem je posebej pomembna učiteljeva pomoč tako pri skupinskem kot tudi individualnem vodenju. Pomoč je predvsem potrebna pri ugotavljanju in spremljanju gibalnih sposobnosti ter osebnostnih značilnosti učencev, pri pripravi ustreznih obremenitev in za spodbudno vrednotenje ter ocenjevanje napredka posameznih učencev.

Estetsko področje

Ples že sam po sebi predstavlja ustvarjalnost in umetniško izražanje, doživljanje in vrednotenje lepega. Zato so prav pri plesnih dejavnostih estetski cilji najbolj izraženi.

Moralno-etično področje

S plesom si učenci prisvajajo tudi norme vedenja, še posebej pri raziskovanju in primerjanju obnašanja v preteklih stoletjih ter danes. To pa vodi k izoblikovanju določenih vrednot in vrednostnih sodb o sebi in drugih. Posebnosti v vedenjskih vzorcih so skozi stoletja odsevale kulturne, politične, socialne, gospodarske in družbene razmere preteklih obdobij, prav tako pa odražajo tudi našo sedanost. Učence s plesno dejavnostjo uvajamo v preprosto, a resnično reklo: »Gib naredi človeka.«

PLESNE DEJAVNOSTI Z VSEBINO IN CILJI, KI JIH IZVAJAM NA OŠ BELTINCI

Dejavnost	Vsebina	Cilji
Plesna igralnica 2. in 3.r	Rajalne igre Izštevanke, Plesne igre, Osnovni elementi plesne tehnike: hoja, tek, skok, obrati ...	Gibanje na raznovrstno glasbeno spremljavo Gibalno ustvarjanje in improviziranje na določeno temo Vaje dihanja in sproščanja
Šolski plesni festival 4.–6.r	Osnove modernih plesnih tehnik Nekateri družabni plesi Vaje dihanja in sproščanja	Imitiranje in gibalno ustvarjanje preprostih kompozicij posameznika, v paru ali skupini Nastopati na šolski prireditvi Tekmovati na Šolskem plesnem festivalu na področni ravni
ŠPO 6.r ŠPO 7.r ŠPO 8.r ŠPO 9.r	Polka, blues Angleški valček, čačča Foxtrot, samba Dunajski valček, tango	Predstavitve družabnih plesov po razredih na šolski prireditvi (jelkovanje) Prilagajanje partnerju v paru, strpnost in sprejemanje drugačnosti
Izbirni predmet: ples 7.r	Moderne plesne tehnike	Improvizirati kratko plesno etudo na določeno glasbo oz. temo Nastop na šolski prireditvi
Izbirni predmet: starinski in družabni plesi: 8.r	Nekateri starinski plesi in nadaljevalna stopnja standardnih in latinskoameriških plesov.	Spoznati bonton obnašanja na družabni prireditvi Nastop na šolski prireditvi
Izbrani šport ples: 9.r	Tekmovalne oblike plesa, joga, sproščanje ...	Nastop na šolski prireditvi in udeležba na tekmovanju
Plesni tečaj za valet: 9.r	Nadaljevalna stopnja standardnih in latinskoameriških plesov	Nadgradnja znanja, ki so ga usvojili pri pouku ŠPO do stopnje, da so sposobni odplesati polurni plesni program na valetu.

Glasser (1998, v: Geršak 2006) v svoji Kontrolni teoriji – teoriji izbire opozarja na pet človekovih potreb. Pri sodobnem človeku zaznamo štiri temeljne potrebe (poleg potrebe po preživetju posameznika in vrste):

- potreba po ljubezni,
- potreba po moči,
- potreba po svobodi,
- potreba po zabavi.

Pri uvajanju plesnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalni sistem omogočamo učencu, da zadovolji vse štiri osnovne potrebe:

1. Potreba po ljubezni – sprejetost, pripadnost, sodelovanje, varnost, prijateljstvo ...

Plesno-gibalne dejavnosti nudijo občutek pripadnosti skupini, omogočajo sodelovanje med učenci ter med učenci in učiteljem v prijetnem vzdušju. Skozi plesno-gibalne dejavnosti se krepijo socialni odnosi v skupini.

2. Potreba po moči – veljava, pomembnost, v središču pozornosti, ustvarjanje ...

Prav tako s plesnimi aktivnostmi učenci zadovoljujejo potrebo po moči, so pomembni pri soustvarjanju plesne točke, imajo možnost vodenja skupine in samopotrjevanja na nastopih in tekmovanjih.

3. Potreba po svobodi – svoboda gibanja, govora, mišljenja, ustvarjanja, neodvisnost, samostojnost ...

Učitelji učencem omogočamo ustvarjalno svobodo in samostojnost pri plesnem izražanju.

4. Potreba po zabavi – spoznavanje novega, sprememba, igrivost, uživanje, smeh, sprostitve, dobra volja.

Ob plesnih dejavnostih se učenci zabavajo in sproščajo.

Najbolj pomembna za otroke moderne dobe pa se mi zdita:

Čustveni vidik

Ples sprošča telesne in duševne napetosti. S tem ko se giblamo in se prepustimo glasbi ali drugi ritmični spodbudi, odpotujemo in za trenutek pozabimo na vsakdanje skrbi.



Socialni vidik

S plesom pozitivno vplivamo na agresivnost, impulzivnost, hiperaktivnost, nasilništvo in antisocialno vedenje ter spodbujamo prosocialnost, empatijo, komuniciranje, sposobnost reševanja konfliktov in razvoj inteligentnosti. Vplivamo tudi na ustvarjalnost – ustvarjalno mišljenje, domišljijo, spontano izražanje – in razvijamo čut za estetiko.

Zato dragi učitelji, vzgojitelji in vsi, ki se kakorkoli ukvarjate z otroci, pojdite z njimi v telovadnico, na igrišče, gibajte se in plešite z njimi, kajti gibanje je naša osnovna potreba, kot zrak in voda ... Otroci vam bodo hvaležni!

