Marijana Filipović Matić

04.09.2026. 15:52
Pogledano: 407 puta

Plesne i ritmičke strukture : Narodni plesovi iz prošlosti BiH

Priprema kroz učenje osnovnih koraka narodnog kola razvija koordinaciju i ritam, povezujući plesno izražavanje s upoznavanjem kulturne baštine BiH i vrijednostima suradnje i poštovanja različitosti.

Tags

4. razred - Razredna nastava

Organizacijski oblik nastave

4. razred - Razredna nastava

Vrsta nastavnog procesa

Osnovna vrsta nastave - Redovna nastava

Suradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva

Aktivnosti sa učenicima

Trajanje

45 min

Oblasti

Područje tjelesne i zdravstvene kulture

Predmet

Tjelesna i zdravstvena kultura

Ključne kompetencije

Kompetencija kulturološke svijesti i istraživanja

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja

Cilj: Kroz zajedničko plesno izražavanje učenici razvijaju suradnju, empatiju, nenasilnu komunikaciju, međusobno poštovanje i prihvaćanje kulturnih različitosti, prepoznajući narodne plesove kao dio zajedničke kulturne baštine Bosne i Hercegovine.

Ishodi

Učenik/učenica:

- izvodi osnovne korake jednostavnog narodnog plesa
- razvija koordinaciju, ritam i osjećaj za zajedničko kretanje
- upoznaje kulturnu baštinu Bosne i Hercegovine
- pokazuje uvažavanje različitih tradicija i kulturnih običaja
- surađuje s drugima, poštuje pravila rada i prihvaća različitosti

Detaljan opis realizacije

Aktivnost 1 – "Pleši-stani"

Nakon kratkog pozdrava u vrsti, učitelj upućuje učenike da zauzmu mjesto za zagrijavanje i razgibavanje, puštajući im različite melodije i skladbe. Dok skladba traje, učenici plešu; kad se glazba ugasi, staju. Zadatak učenika je plesati po vlastitom nahođenju, poštujući ritam i melodiju puštene skladbe. Melodije skladbi se dosta razlikuju (klasična glazba, pop-rock glazba, narodna glazba s elementima folklora i slično).

Aktivnost 2 – Razgovor vođen pitanjima

Nakon zagrijavanja i razgibavanja, učitelj u krugu kratko razgovara s učenicima, postavljajući pitanja: Volite li plesati? Kada i gdje ljudi najčešće plešu? Što su narodni plesovi? Zašto su ljudi nekada plesali zajedno? Učenici promišljaju, a nekoliko njih odgovara nakon što ih učiteljica prozove.

Aktivnost 3 – Najava

Učiteljica pokazuje učenicima fotografije koje prikazuju različite narodne nošnje te proziva učenike da ih opisuju. Potiče učenike na razmišljanje gdje mogu vidjeti narodne nošnje i kada ih ljudi odijevaju. Najavljuje učenicima da će se upoznati s osnovnim oblicima narodnog kola.

Aktivnost 4 – Učenje osnovnih koraka: demonstracija

Učitelj najprije upoznaje učenike s narodnim plesom koji će učiti te ukratko objašnjava njegovo podrijetlo i važnost u očuvanju kulturne baštine Bosne i Hercegovine. Učitelj pokazuje osnovne korake plesa u sporom tempu, bez glazbe, uz usmeno objašnjenje svakog pokreta.

Aktivnost 5 – Uvježbavanje koraka

Učenici stoje u krugu i promatraju položaj tijela, rad nogu, ritam i način držanja za ruke u kolu. Najprije uvježbavaju svaki korak zasebno: početni stav i pravilno držanje tijela; bočni korak udesno; privlačenje druge noge; bočni korak ulijevo; ponavljanje slijeda uz brojanje učitelja (1–2–3–4). Učitelj obilazi učenike, daje individualne upute i po potrebi ponovno demonstrira pokret.

Aktivnost 6 – Povezivanje pokreta u cjelinu

Kada učenici usvoje pojedinačne pokrete, povezuju ih u kraću plesnu cjelinu. Pokreti se najprije izvode bez glazbene pratnje, zatim uz sporiju tradicionalnu glazbu, uz postupno povećanje tempa. Učenici se raspoređuju u grupe od četiri do šest, vježbaju usklađivanje pokreta, održavanje ritma i međusobnu suradnju, potičući jedni druge i pomažući onima kojima je potrebna podrška.

Aktivnost 7 – Zajedničko izvođenje

Svi učenici formiraju kolo držeći se za ruke i zajedno izvode naučeni slijed koraka uz glazbu. Kada učitelj zaustavi glazbu, zadaje zadatak, primjerice: "Pronađi prijatelja i reci mu što je danas dobro izveo.", "Nasmiješi se učeniku pokraj sebe i zajedno izvedite četiri plesna koraka.", "Zahvali svom paru na suradnji tijekom sata." Učiteljica na kraju izgovara poruku: "Narodni plesovi nisu samo pokreti uz glazbu. Oni čuvaju priče o ljudima, njihovoj prošlosti, običajima i prijateljstvu te nas uče kako zajedništvo i poštovanje mogu povezati različite kulture."

Potrebni resursi

- Uređaj za puštanje glazbe (radio, mobitel...)
- Fotografija s prikazom narodnih nošnji

Praćenje i procjenjivanje

/

Ideje za domaće zadaće (nastavak aktivnosti) i uključivanje roditelja

Učenici trebaju razgovarati sa roditeljima, bakama ili djedovima o tome kako su se oni odijevali, zabavljali i plesali u vrijeme kada su bili mladi. Poželjno je da odrasli demonstriraju djeci neke od plesova koje su plesali u mladosti. Cilj zadaće je povezivanje, druženje, zajednička zabava i smijeh.

Savjeti za druge nastavnike/ce kod realizacije ove lekcije/teme

/

Metode i tehnike

Metoda demonstracije

Vođenje diskusije

Collections

Mirovna pedagogija: kompendijum priprema za čas

Priprema za čas - Osnovna škola