

# Učni načrt Plesne šole Zvezdica plesalka, Janja Sahornik s.p.

(Gibalno-umetniška dejavnost)



  zvezdicaplesalka

Začutite  
predanost  
in izraznost

ZVEZDICA PLESALKA  
Janja Sahornik s.p., - plesna šola

 [www.zvezdicaplesalka.si](http://www.zvezdicaplesalka.si)

 [info@zvezdicaplesalka.si](mailto:info@zvezdicaplesalka.si)

POSKENIRAJ ME



Izvajalka programov:

Janja Sahornik

mag. prof. ped.,

baletna plesalka in učiteljica plesa

## Kazalo:

1. OPREDELITEV PROGRAMOV.....	2
2. SPLOŠNI CILJI PROGRAMOV .....	2
3. OPERATIVNI CILJI –DEJAVNOSTI (PLESALCI).....	3
I) obvladujejo telo, spoznavajo in utrjujejo tehniko .....	3
II) obvladujejo prostor.....	3
III) oblikujejo izrazno moč.....	3
IV) ustvarjajo.....	3
V) prepoznavajo plesne in glasbene elemente ter spoznavajo plesno izrazoslovje .....	4
Individualni pouk.....	4
Poletne plesne aktivnosti.....	4
Rojstnodnevne popestritve z Zvezdico plesalko .....	4
4. OPERATIVNI CILJI –VSEBINA.....	5
VSEBINE ZA PREDŠOLSKO SKUPINO: PLESNI VRTEC (od 3. leta starosti naprej) .....	5
VSEBINE ZA OSNOVNOŠOLSKO IN IZVENŠOLSKO SKUPINO:.....	6
PLESNA ŠOLA I (1. triada OŠ): .....	6
PLESNA ŠOLA II (2. triada OŠ): .....	6
VSEBINE ZA MLADINO IN ODRASLE: PLES ZATE .....	7
5. CILJNI DOSEŽKI IN STANDARDI ZNANJA OB ZAKLJUČKU PROGRAMA:.....	8
6. DIDAKTIČNA PRIPOROČILA.....	9
7. IZVEDBENI STANDARDI IN NORMATIVI.....	10

---

## 1. OPREDELITEV PROGRAMOV

Ples je pri plesnih uricah osnovno izrazno sredstvo. Telo je plesni instrument – z njim lahko sproščamo čustva, ustvarjamo in se sporazumevamo. Gibanje nam omogoča celovit telesni in duševni razvoj. Skozi plesno-gibalne urice spodbujamo tudi otrokov socialni razvoj, saj poteka v skupini, kjer se pozornost namenja posameznikovi osebnosti. S svojo sistematiko Plesna šola Zvezdica plesalka spodbuja plesalčev telesni in duševni – še posebej čustveni, intelektualni, ustvarjalni in umetniški razvoj ter čut za estetiko. Ples je del splošne kulture vsakega posameznika in vzgaja k vrednotenju kulturne raznovrstnosti.

Pouk gibalno-umetniške dejavnosti poteka v skupinski obliki in v obliki individualnega dela v starostno razdeljenih programih;

- Za predšolske otroke; PLESNI VRTEC (od 3. leta starosti naprej)
- Za šolske otroke; PLESNA ŠOLA I (1. triada OŠ)
- Za šolske otroke; PLESNA ŠOLA II (2. triada OŠ)
- Za mladino in odrasle; PLES ZATE

**Med letom in v času poletnih počitnic se ponujajo programi za omenjene starosti in programi;**

- Poletne plesne aktivnosti Zvezdice plesalke
- Rojstnodnevne popestitve z Zvezdico plesalko

Plesalec se v željen program lahko vključi ob izpolnjenem vpisnem listu.

\*\* PLESNA ŠOLA I + II poteka na dveh zahtevnostnih stopnjah: *osnovnošolski* program ter obsežnejši in zahtevnejši *izvenšolski* program. Slednji je namenjen plesalcem, ki želijo spoznati zahtevnejše plesne tehnike ali plesno šolanje nadaljevati na zahtevnejših gibalno-umetniških plesnih šolah. Plesalci se lahko vključijo v katerikoli program po predhodnem obvestilu izvajalki, organizatorki in koordinatorki plesnih uric – Janji Sahornik.

## 2. SPLOŠNI CILJI PROGRAMOV

- Odkrivanje in razvijanje gibalno-umetniških sposobnosti,
- Pridobivanje znanja osnovnih in nadaljevalnih gibalno-umetniških prvin,
- Omogočanje umetniškega doživljanja in izražanja,
- Omogočanje osebnostnega razvoja plesalcev v skladu z njihovimi sposobnostmi in zakonitostimi razvoja,
- spodbujanje k večji samostojnosti, razmišljanju in medsebojnemu spoštovanju,
- prebujanje interesa in ljubezni do plesa in plesnega izražanja,
- spoznavanje lastnega telesa kot instrumenta za plesni izraz
- razvijanje smisla za plesno kulturo in sposobnost vrednotenja plesa in drugih zvrsti umetnosti, povezanih z njim,
- spoznavanje osnovnih plesnih elementov (prostor, čas, energijo, težnost, lahkost ...),
- razvijanje občutka lastne vrednosti (samozavedanja identitete, svojih sposobnosti, pripadnosti skupini),
- razvijanje sposobnosti sproščanja domišljije in ustvarjalnosti,
- razvijanje estetske tankočutnosti,
- razvijanje vztrajnosti in delovnih navad,
- razvijanje občutka in zaznavanja (gibalne, vidne in slušne zaznave),
- razvijanje sposobnosti posnemanja,
- razvijanje sposobnosti koncentracije ter gibalni in ritmični spomin,
- razvijanje in spoznavanje koordinacije pri gibanju mišic in drže telesa,
- razvijanje gibalne sposobnosti telesa in fizične kondicije,

- spoznavanje bogastva plesne zakladnice in njene ustvarjalce,
- razumevanje temeljnih plesnih in ritmičnih zakonitosti,
- spoznavanje oblik in zvrsti plesa in gibanja,
- vrednotenje doživljanja plesa,
- usposabljanje za individualno in skupinsko ustvarjanje,
- spoznavanje možnosti in zahtev nadaljnega plesnega izobraževanja.

### 3. OPERATIVNI CILJI –DEJAVNOSTI (PLESALCI)

Plesalci, vključeni v programe Plesne šole Zvezdice plesalke:

#### I) obvladujejo telo, spoznavajo in utrjujejo tehniko

- spoznajo in utrjujejo pravilno držo telesa,
- spoznajo gibanje celega telesa, posameznih delov in urijo usklajenost gibanja,
- gibanje telesa, nog, rok in glave povežejo v harmonično celoto,
- krepijo moč in povečujejo razteznost mišic ter gibljivost sklepov,
- spoznavajo občutke težnosti,
- urijo ravnotežje v gibanju,
- ozavestijo dihanje in ga povežejo z gibanjem / izpopolnijo tehniko dihanja med plesom in uskladijo dihanje z gibanjem
- učijo se baletnih korakov,
- obvladajo obračanje na dveh nogah in eni nogi,

##### Obsežnejši in zahtevnejši programi:

- postopno obvladujejo dvigovanje nog na 90°,
- obvladajo obračanje na dveh nogah in eni nogi,
- obvladajo pirouettes in tours ,
- spoznajo grand allegro,
- utrjujejo sproščanje in raztezanje telesa

#### II) obvladujejo prostor

- začutijo telo v odnosu do prostora - posamezno ali v skupini,
- preizkušajo gibanje v različnih smereh in geometričnih oblikah ter na različnih ravneh ob uporabi raznolikih ritmično-plesnih rekvizitih.

##### Obsežnejši in zahtevnejši programi:

- poznajo princip osmih točk in se gibljejo v celotnem prostoru v vseh smereh,
- plešejo v parih, v skupini ali posamezno.

#### III) oblikujejo izrazno moč

- razvijajo izrazno moč in kvaliteto giba
- samostojno razvijajo izrazno moč, glede na značaj plesa in ritmičnih materialov ter glasbene spremljave

#### IV) ustvarjajo

- uporabijo svoje telo kot osnovni plesni instrument in spoznavajo temeljne plesne elemente,
- poznajo improvizacijo in pridobivajo preprosto predstavo notranje sestave in logike plesa
- sestavljajo proste kombinacije korakov in jih povežejo v sklenjeno celoto – koreografijo,
- doživljajo in ustvarjajo ples.

## V) prepoznavajo plesne in glasbene elemente ter spoznavajo plesno izrazoslovje

- 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.

### Obsežnejši in zahtevnejši programi:

- spoznajo baletne in glasbene zakonitosti ter spoznanja uporabijo v praksi,
- spoznajo in uporabljajo strokovne izraze (terminologijo) za poimenovanje baletnih korakov in jih znajo zapisati,
- informativno spoznajo kratek zgodovinski razvoj baletne umetnosti,
- znajo kritično oceniti izvedbo baletnih korakov ali koreografij.

## Individualni pouk

Intenzivnejše razvijanje tehničnih in muzikalnih prvin do stopnje celovitega uresničevanja ciljev in brezhibnega obvladovanja vsebin, predpisanih v programih Plesne šole Zvezdica plesalka. Individualne plesne urice so namenjene vsem, ne le nadarjenim plesalcem.

## Poletne plesne aktivnosti

Plesna šola Zvezdica plesalka v času poletnih počitnic nudi strokovno vodene intelektualne aktivnosti otrokom za poletno razvedrilo, zabavo v ritmu narave v skladu z zdravi in harmoničnim razvojem ter estetskim razpoloženjem.

## Rojstnodnevne popestritve z Zvezdico plesalko

V kolikor ni več idej, kako do popolne otroške zabave, Plesna šola Zvezdica plesalka popestri rojstnodnevne dni. Po ponudbi, željeni temi gibalno-plesnih aktivnosti se lahko povpraša na [info@zvezdicaplesalka.si](mailto:info@zvezdicaplesalka.si) ali po tel. 040 832 883.

## 4. OPERATIVNI CILJI –VSEBINA

### VSEBINE ZA PREDŠOLSKO SKUPINO: PLESNI VRTEC (od 3. leta starosti naprej)

Predšolski otroci v prvem letu spoznavajo svoje telo in njegove dele, ritem, prostor okoli svojega telesa, odnos do okolja in posameznikov oz. skupine skozi usmerjeno igro brez abstraktnih oznak oz. pojasnil. Gibanje mora biti sproščeno in spontano. Otroci se skozi igro in svet pravljič razgibajo, plešejo, seznanijo s prvimi gibalno-umetniškimi aktivnostmi, plešejo z naravnimi ritmičnimi-plesnimi rekviziti.

**VAJE NA TLEH** so namenjene krepitvi mišic in občutenju posameznega giba (stegovanju stopal in kolen, odpiranju v kolkih – en dehors, držanju hrbtnih mišic ...) prav tako za raztegovanje, odprtost nog, za moč in obvladovanje hrbta.

- Razgibavanje telesa v vseh položajih in oblikah – leže, sede,
- vaje za občutek težnosti in ravnotežja, enakomernosti gibov in gibanja,
- vaje za hitrejšo odzivnost (refleks) ter za krepitev mišic in gibljivost sklepov,
- vaje za oblikovanje in gibanje stopal, hrbtenice, rok, glave in oči,
- vaje za sproščanje in napetost celega telesa in posameznih delov,
- obvladovanje oblik gibanja na tleh – kotaljenje, valjanje, plazenje, obračanje ...
- usklajevanje giba, ritma in dihanja,
- spodbujanje posnemanja skozi prstne igre drug drugega, živali, dejavnosti, občutkov ...
- spodbujanje ustvarjalnosti,
- urjenje plesnega spomina s ponovitvami kratkih ritmičnih in gibalnih sekvenc (uporaba glasu)
- spoznavanje osnovnih plesnih oblik – krog, kolona, vrsta ...
- raziskovanje giba, mirovanja, zvoka in tišine,
- vaja uporabe gibalno-umetniških rekvizitov,
- zavestna uporaba naravne 1. in 2. pozicije nog.
- Obvladovanje sedečih pozicij (turški sed, sed na petah, bočni sed,...)

**VAJE PRI DROGU in NA SREDINI** so različna gibanja telesa po prostoru; zibaje, sproščeno, različnih hitrosti in smeri ter formacij.

- demi plié v 6., 1. in 2. poziciji,
- battement jeté v stran in naprej iz 1. pozicije,
- battement tendu v stran in naprej iz 1. pozicije,
- dvigovanje na polprste,
- battement tendu pour pied (flex point; prsti – peta)
- échappé iz 1. v 2. pozicijo
- temps levé sauté v 1. in 2. poziciji
- chassé
- predklon./ port de bras iz 1. (2.) pozicije v stran,
- pozicije rok (préparation, 1., 2. in 3.),
- 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, prstnimi igrami in ritmi,
- razne oblike teka in hoje – v počepu, na polprstih, po petah, drobni/daljši koraki,
- razvijanje občutka za ritem, predtakt,
- ustvarjanje plesa in zvoka,
- vodena improvizacija,
- sestavljanje preprostih plesnih kompozicij na osnovi poznanih in izmišljenih korakov,
- razvijanje gibalnega spomina,
- korakanje na polprstih in po petah,
- sproščanje telesa.

Izvajalec dejavnosti prilagodi zahtevnost sposobnostim plesalcev.

## VSEBINE ZA OSNOVNOŠOLSKO IN IZVENŠOLSKO SKUPINO:

### PLESNA ŠOLA I (1. triada OŠ):

Vsebine PLESNEGA VRTCA širimo in poglobljamo ter skušamo doseči bolj nadzorovano gibanje in dajše sekvence s sinhronim / asinhronim gibanjem. 1. triada otrok obvladuje prostor, samostojno gibanje, gibanje v skupini / paru. S posnemanje in dopolnjevanjem poskušamo uveljaviti preproste gibalno-umetniške aktivnosti (npr. pas de bourrée, échappé, pas de chat, glissade, changement, balancé, ...), V plesnem programu PLESNA ŠOLA I spoznamo naravno 3. in 4. pozicijo nog, nadzorujemo dihanje, ki je vselej povezano z gibanjem, improviziramo na dano glasbo – z določeno vsebino ali brez nje, vadimo tudi preproste, realistične pantomimske gibe, urimo spomin in ritmičnost v različnih taktovskih načinih in preprostih ritmih. Otroci spoznavajo zapletene plesne oblike, geometrične in domišljajske plesne, rajalne igre in didaktične plesne igre.

VAJE NA TLEH so nekoliko zahtevnejše narave kot pri PROGRAMU- PLESNI VRTEC, vendar enakega sosledja in namena. Prisotni so položaji raztezalne joge s povdarkom na ravnotežju, koordinaciji in pravilnem dihanju.

### VAJE PRI DROGU in NA SREDINI:

- utrjevanje vaj iz predšolskega programa,
- 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,
- port de bras (različna gibanja rok),
- 1. in 2. port de bras,
- épaulement,
- skoki; changement de pieds v 3. poziciji, pas de bourrée, balancé, polka korak,
- spoznavanje osmih točk v prostoru ob različnem gibanju telesa, v različnih ravneh in formacijah,
- improvizacija – tema in variacija, uporaba ritmično-plesnih rekvizitov,
- razvijanje muzikalnosti, sproščanje telesa
- obrati, ...

Izvajalec dejavnosti prilagodi zahtevnost sposobnostim in zmožnostim plesalcev.

### PLESNA ŠOLA II (2. triada OŠ):

Program je namenjen otrokom, ko so že osovili prve plesne korake in bi si želeli nadgraditi svoje plesno znanje ter se plesno izražati z željo po boljšem in večjem znanju gibalno-umetniških aktivnosti. Program je obsežnejši in zahtevnejši, kar se izraža tudi v zahtevnejših plesnih vsebinah, disciplini, izrazoslovju, raztezanju in v zmožnostih telesa. V programu Plesna šola II, sta pridobivanje in razvoj telesne tehnike prednostnega pomena. Plesalec se zavestno giblje in pleše, zaveda se kaj želi s plesom povedati in kako. Dosledno razvijamo princip gibanja telesa za nadaljevanje plesne poti v raznolikih plesnih tehnikah (klasični balet, sodobni ples, izrazni ples, ritmično-gibalne raztezalne vaje).

Plesalci so v omenjenem programu priučeni boljšega in hitrejšega obvladovanja moči, gibčnosti, refleksov, ravnotežja, kar bistveno pripomore k oblikovanju samostojnosti gibov, raztezanja in krčenja telesa nasploh. Veliko pozornosti namenimo izraznosti gibanju rok ob raznolikih ritmih in taktih (predtakt). Uporaba kanona, rondo, dviguje raven in kvaliteto giba, načina plesa individualno, v skupini ali paru. Spodbujamo improvizacijo – posamezno in v skupini, kjer se postopno usvajajo tudi strokovni plesni izrazi, značilnosti korakov in načini izvedbe.

VAJE NA TLEH in PRI DROGU zahtevajo višjo zatevnost, kot v predhodnih programih.

- 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,
- učenje 5. pozicije nog,
- demi plié v vseh pozicijah,
- grand plié v 1. in 2. poziciji,
- battement tendu iz 1. in 5. pozicije en croix,
- battement tendu z demi plié iz 1. in 5. pozicije en croix,

- battement jeté iz 5. pozicije en croix,
- battement jeté piqué iz 5. pozicije en croix,
- rond de jambe par terre en dehors in en dedans,
- battement frappé en croix,
- battement fondu à terre en croix,
- battement soutenu na celem stopalu en croix,
- retiré,
- battement développé en croix,
- battement relevé lent en croix,
- grand battement en croix,
- relevé v 1., 2. in 5. poziciji,
- pas de bourrée na polprstih (s cou-de-pied),
- vaje raztezevalne joge.

#### VAJE NA SREDINI:

- port de bras (1. in 2. port de bras)
- épaulement,
- changement de pieds v 1., 2., 3. poziciji,
- pas de bourrée,
- balancé,
- polka korak,
- spoznavanje osmih točk v prostoru ob različnem gibanju telesa, ravneh in formacijah,
- improvizacija – tema in variacija,
- uporaba gibalno-umetniških ritmičnih in naravnih rekvizitov,
- razvijanje muzikalnosti,
- temps lié s port de bras naprej in nazaj,
- temps levé sauté v 1., 2. in 5. poziciji,
- changement de pieds v 5. poziciji,
- échappé iz 5. v 2. pozicijo,
- battement développé en croix,
- battement relevé lent en croix,
- grand battement en croix,
- relevé v vseh pozicijah 1., 2., 3., 4., 5. in 6.,
- préparation za pirouettes 1., 2., 3., 4.,

Izvajalec dejavnosti prilagodi zahtevnost sposobnostim in zmožnostim plesalcev.

#### VSEBINE ZA MLADINO IN ODRASLE: PLES ZATE

Program je namenjen mladini in odraslim, ki si želijo spoznati in se razvijati v kvalitetnih gibalno-plesnih umetnostnih vsebinah. Program PLES ZATE poteka po učnem načrtu in je prilagojen skupini plesalcev-vključenih v aktivnosti. V učnem načrtu so začrtane vaje raztezalnih in ravnotežnih jogijskih vsebin za moč, sprostitev in poživitev telesa in osebne energije. Stem merimo za razvoj boljše drže, vitalnosti in moči telesa kot tudi estetike in harmonije ki v telo vnaša večjo koordinacijo in kondicijo. Plesno izražanje sprošča čustva, ponuja priučenje novih gibalnih korakov v plesnih kombinacijah in variacijah.

#### VAJE NA TLEH in PRI DROGU:

- raztezalne vaje (pilates, joga, stretching) od pet do glave,
- 1., 2., 3., 4. in 5. pozicija nog + rok,
- demi plié v vseh pozicijah,
- grand plié v vseh pozicijah,
- battement tendu iz 1. in 3./5. pozicije en croix,
- battement tendu z demi plié iz 1. in 5. pozicije en croix,
- battement jeté iz 3./5. pozicije en croix,
- battement jeté piqué iz 3./5. pozicije en croix,
- rond de jambe par terre en dehors in en dedans,
- temps relevé par terre,
- rond de jambe en l'air en dehors in en dedans,
- battement frappé en croix,
- battement double frappé en croix,
- battement fondu à terre + 45° en croix (proti koncu leta na polprstih),

- battement soutenu na celem stopalu en croix,
- petit battement sur le cou-de-pied,
- retiré,
- battement développé en croix,
- battement relevé lent en croix,
- grand battement en croix,
- relevé v vseh pozicijah 1., 2., 3., 4., 5. in 6.,
- pas de bourrée na polprstih (s cou-de-pied),
- pas jeté.
- battement développé passé
- poze klasičnega baleta na 45°,
- préparation za pirouettes 1.,2.,3.,4.,
- echappé relevé v 2. pozicijo,
- demi detourné,
- coupé,
- pas jeté
- sproščanje
- pravilne dihalne vaje

VAJE NA SREDINI: so nadgradnja vseh vaj in elementov, ki jih spoznavamo skozi šolsko leto postopno in prenesemo na sredino.

Priučeni koraki pridobijo prostorsko postavitev v pozah à terre, croisé, éffacé, la seconde, 1., 2. in 3. arabesque-u, temps lié s port de bras naprej in nazaj, vstran (po krogu).

- temps levé sauté v 1., 2. in 3./5. poziciji, soubressaut, changement de pieds v 5. poziciji, échappé iz 5. v 2. pozicijo, assemblé, glissade, battement développé v éffacé, croisé, vaje assemblé, pas jeté, sissonne simple, pas chassé, pas de chat, pas de bourrée suivi.

#### VAJE ZA SPROŠČANJE:

- ohlajevanje telesa,
- rastezalne vaje,
- sproščanje negativne energije,
- iskanje lastne energije,
- mišična relaksacija
- napajanje telesa,
- 'avtogeni' treningi,
- Vizualizacije,....

Izvajalec dejavnosti prilagodi zahtevnost sposobnostim in zmožnostim plesalcev.

## 5. CILJNI DOSEŽKI IN STANDARDI ZNANJA OB ZAKLJUČKU PROGRAMA:

- obvladajo telo in njegove dele,
- poznajo vplive težnosti in se zavestno bojujejo proti njej z lahkostjo,
- po programu obvladajo korake in gibe priučene skozi leto,
- razumejo razlike v kvaliteti giba,
- obvladajo prostor kot posamezniki in kot skupina ali v paru,
- se znajo izražati neverbalno (mimika), z gibanjem (kretnjami) in plesom,
- sposobnost odzva ob gibanju na ritem, melodijo, dinamiko trajanja, tempo, barvo zvoka, ...,
- korake poimenujejo s strokovnimi / priučeni izrazi,
- imajo razvit gibalni, ritmični in glasbeni spomin,
- znajo improvizirati in ustvarjati – posamezno, v paru in v skupini,
- na osnovi znanih napotkov vretnotijo lastno plesno izražanje, izražanje vrstnikov in poklicnih plesalcev,
- obvladujejo telo v pozicijah,
- obvladajo korake po programu,
- koordinirajo gibe v različnih tempih in kombinacijah,



- interpretirajo kombinacije v skladu s koraki in ritmom,
- izraznost gibanja povezujejo v zgodbe,

#### Obsežnejši zahtevnejši programi:

- dvigujejo noge na 90°,
- obvladajo obrate (tours) na eni nogi v pozah na 90°,
- obvladajo pirouettes,
- samostojno povežejo korake v krajše etude oz. koreografije (32 taktov),
- uporabljajo francosko baletno terminologijo,
- so sposobni kritično oceniti svoj ples, ples soplesalcev in poklicnih plesalcev ter oceniti baletno predstavo/nastop.

## 6. DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Plesalce uvajamo v svet ritmov, gibanja, izraznosti v plesu z organizirano prstno igro, katere cilje je izražanje čustev in izkušenj. Ob spodbujan in s pedagoškim pristopom spodbujamo, vodimo, spremljamo in gradimo gibalno samoiniciativnost v komunikaciji z ritmom narave. Gibanje v povezavi z letnimi časi prilagajamo starosti, zmožnostim in sposobnostim plesalcev ter usklajujemo vsebino plesnih uric v smeri razgibanja celotnega telesa od ogrevanja, plesno-gibalne tehnike, relaksacije in raztegovanja. Velikokrat je tehnični del plesnih uric v povezavi s konceptom improvizacije, in ne utrujamo z dolgotrajnim ponavljanjem. Vaje se v vseh programih izvajajo na tleh, ob drogu in v prostoru. Ob izvedbi vaj uporabljamo gibalno-umetniške rekvizite.

Gibanje, ples terja določeno zrelost plesalcev, razumevanje predvsem pa telesno razvitost. Mlajši plesalci se osnov naučijo s ponavljanjem ob igri, starejši se na osnovi razumevanja in pridobljenih telesnih sposobnosti, kot so gibljivost sklepov in razteznost mišic. Pri tem je zelo pomembna odprtost v kolkah in oblika stopala. Razvitost in moč stopala v vseh programih ohranjamo ob ogrevanju, z utrjevanjem znanih plesnih in gibalnih vsebin. Ohlajevanje, sproščanje in raztegovanje je vodeno s strani izvajalke. Vaje na tleh/ob drogu trajajo največ 35 minut, vsaj 20 minut se nameni vajam na sredini. Vaje ob drogu se izvajajo z obrazom proti drogu, postopno se obračamo iz desne proti levi. Ko plesalci gibe obvladajo, se prenesejo na sredino, ob izraznosti rok, glave v plesni kombinaciji/ manjše plesne kreacije.

V mlajših skupinah so prisotne slovenske ljudske pesmi in njihove posebnosti, saj so otrokom blizu po melodiji, besedilu, kot tudi ritmu in gibanju. Snemanje učnega procesa in predvajanje posnetka je za otroke koristno, vednar izvajano po predhodnem dogovoru s starši oz. skrbniki. S tem se plesalci privadijo gledati sebe za namene pravilnega gibanja, ob enem se lahko učijo izrazoslovja, primerjajo različne izvedbe, kar pomaga pri izoblikovanju izhodišč za ocenjevanje na nadaljnji plesni poti.

Spoštovanje in sočustvovanje se namenja vsakemu plesalcu in velja za temelj uspešnega dela ob spodbudah, pohvalah, ki pozitivno vplivajo na plesalčevo motivacijo. Individualni plesni treningi so namenjeni vsem, ne le nadarjenim plesalcem, ki si želijo individualno poglobiti in utrditi znanje, pridobljeno pri rednem pouku / plesnih uricah. Plesne urice potekajo po programih, od 60 min+ , 1x ali večkrat tedensko. Izvajalec prilagaja zahtevnost plesnih uric plesalcem vključenim v program.

## 7. IZVEDBENI STANDARDI IN NORMATIVI

Programi Plesne šole Zvezdica plesalka potekajo v telovadnicah, gibalnicah in drugih vzgojno-izobraževalnih prostorih namenjenih za ples. Ti prostori so ustrezno zračno, zvočno izolirani. V bližini so plesno-gibalni in ritmični rekviziti / instrumenti, garderobe s sanitarijami za plesalce in izvajalce dejavnosti. V program PLESNI VRTEC se lahko vključijo in vpišejo predšolski otroci stari od 3. leta starosti naprej, starejši se vpišejo v željen program (vrstniki, zmožnosti). Razvrščanje plesalcev v programe poteka po vpisnem listu, brez predhodnega preizkusa plesnih sposobnosti. **Informativni treningi so načrtani v tednu odprtih vrat, kjer se lahko plesalci preizkusijo in izkusijo način dela.** Izvajalec dejavnosti skozi gibalno-umetniške aktivnosti sproti spremlja gibalno-plesni razvoj sposobnosti in spretnosti, jih evidentira ter vrednoti. Ob zaključku programa v plesni sezoni (junij v tekočem šolskem letu), se oblikujejo končna priznanja in nagrade za vestno in marljivo plesno izražanje.

Plesne aktivnosti potekajo tudi v poletnem času, v okviru poletnih plesnih uric Zvezdice plesalke. Poletne gibalno-umetniške aktivnosti so strokovno vodene in ponujene otrokom za poletno razvedrilo, zabavo v ritmu narave v skladu z zdravim in harmoničnim razvojem. Program poteka v telovadnicah, gibalnicah, prostorih na prostem (Art kamp, in druge organizacije). Prostori so ustrezno zračni in prostorni. V bližini so plesno-gibalni in ritmični rekviziti / instrumenti, garderobe, v kolikor je to mogoče in potrebno in sanitarije za plesalce in izvajalce dejavnosti. V program PLESNI VRTEC se lahko vključijo in vpišejo predšolski otroci stari od 3. leta starosti naprej, starejši se vpišejo v željen program (vrstniki, zmožnosti). Razvrščanje plesalcev v program poletnih plesnih aktivnosti poteka po prijavnici za poletne aktivnosti, brez predhodnega preizkusa plesnih sposobnosti.

Rojstnodnevne popestritve z Zvezdico plesalko in individualne plesne urice potekajo po predhodnem dogovoru na [info@zvezdicaplesalka.si](mailto:info@zvezdicaplesalka.si) ali po telefonu 040 832 883 (Janja Sahornik) na izbranih lokacijah, za katere se odloči stranka. Izpolni se potrdilo o opravljeni storitvi.