

Učni načrt Zvezdica plesalka, Janja Sahornik s.p.

(Gibalno-umetniška dejavnost)

Izvajalka programov:

Janja Sahornik

mag. prof. ped.,

baletna plesalka

Zvezdica plesalka, Janja Sahornik s.p.

www.zvezdicaplesalka.si

info@zvezdicaplesalka.si

tel: 040 832 883

Kazalo:

1. OPREDELITEV PROGRAMOV	2
2. SPLOŠNI CILJI PROGRAMOV	2
3. OPERATIVNI CILJI –DEJAVNOSTI (člani Zvezdice plesalke).....	3
I) obvladujejo telo, spoznavajo in utrjujejo tehniko	3
II) obvladujejo prostor.....	3
III) oblikujejo izrazno moč	3
IV) ustvarjajo	3
V) prepoznavajo gibalno-izrazne in glasbene elemente ter klasično ritmično izrazoslovje.....	3
Individualni program.....	4
Poletne aktivnosti	4
Rojstnodnevne popestritve z Zvezdico plesalko	4
Video-vadbe Zvezdice plesalke	4
Spletni program video-vadbe ZATE.....	4
4. OPERATIVNI CILJI –VSEBINA.....	5
VSEBINE ZA PREDŠOLSKO SKUPINO: VRTEC (od 3. leta starosti naprej).....	5
VSEBINE ZA ŠOLSKO SKUPINO:	5
ŠOLA I (1. triada OŠ od 6. leta starosti):.....	5
ŠOLA II (2. triada OŠ od 9. leta starosti):.....	6
VSEBINE ZA MLADINO IN ODRASLE: PROGRAM ZATE	6
5. CILJNI DOSEŽKI IN STANDARDI ZNANJA OB ZAKLJUČKU PROGRAMA:	7
6. DIDAKTIČNA PRIPOROČILA.....	7
7. IZVEDBENI STANDARDI IN NORMATIVI.....	8

1. OPREDELITEV PROGRAMOV

Gibanje je pri uricah Zvezdice plesalke osnovno izrazno sredstvo. Telo je gibalni instrument – z njim lahko sproščamo čustva, ustvarjamo in se sporazumevamo. Gibanje nam omogoča celovit telesni in duševni razvoj. Skozi gibalno-umetniške urice spodbujamo tudi otrokov socialni razvoj, saj poteka v skupini, kjer se pozornost namenja posameznikovi osebnosti. S svojo sistematiko Gibalno-umetniška dejavnost Zvezdica plesalka spodbuja telesni in duševni – še posebej čustveni, intelektualni, ustvarjalni in umetniški razvoj posameznika ter čut za estetiko. Izrazno gibanje 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; VRTEC (od 3. leta starosti naprej)
- Za šolske otroke; ŠOLA I (od 6. leta starosti naprej- prva triada)
- Za šolske otroke; ŠOLA II (od 9. leta starosti naprej- druga triada)
- Za mladino in odrasle; PROGRAM ZATE

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

- Poletne aktivnosti Zvezdice plesalke
- Rojstnodnevne popestritve z Zvezdico plesalko
- Video-vadbe Zvezdice plesalke
- Spletni program Video-vadbe ZATE

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

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 članov v skladu z njihovimi sposobnostmi in zakonitostimi razvoja,
- spodbujanje k večji samostojnosti, razmišljanju in medsebojnemu spoštovanju,
- prebujanje interesa in ljubezni do gibanja in gibalnega izražanja,
- spoznavanje lastnega telesa kot instrumenta
- spoznavanje osnovnih gibalnih elementov (prostor, čas, energijo, težnost, lahkost ...),
- 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,
- razumevanje temeljnih gibalnih in ritmičnih zakonitosti,
- spoznavanje oblik in vrst gibanja,
- usposabljanje za individualno in skupinsko ustvarjanje, .

3. OPERATIVNI CILJI –DEJAVNOSTI (člani Zvezdice plesalke)

Člani, vključeni v programe 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 in uskladijo dihanje z gibanjem
- učijo se gibalnih 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-gibalnih 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 gibanja in ritmičnih materialov ter glasbene spremljave

IV) ustvarjajo

- uporabijo svoje telo kot osnovni gibalni instrument,
- poznavajo improvizacijo in pridobivajo preprosto predstavo notranje sestave in logike gibanja
- sestavljajo proste kombinacije korakov in jih povežejo v sklenjeno celoto,
- doživljajo in ustvarjajo izrazno gibanje.

V) prepoznavajo gibalno-izrazne in glasbene elemente ter klasično ritmično izrazoslovje

- spoznavajo temeljne zakonitosti naravnega ritma, odnose med gibom, časom, zvokom, prostorom in energijo,
- spoznavajo osnovna izhodišča za ocenjevanje in vrednotenje giba, ki so ga videli ali sami ustvarili.

Obsežnejši in zahtevnejši programi:

- spoznajo gibalne zakonitosti ter spoznanja uporabijo v praksi,
- znajo kritično oceniti izvedbo giba in izraznih korakov.

Individualni program

Intenzivnejše razvijanje tehničnih in muzikalnih prvin do stopnje celovitega uresničevanja ciljev in brezhibnega obvladovanja vsebin, predpisanih v programih gibalno-umetniške dejavnosti Zvezdica plesalka. Individualne urice so namenjene vsem, ne le nadarjenim članom.

Poletne aktivnosti

Gibalno-umetniška dejavnost 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, Zvezdica plesalka popestri rojstnodnevne dni. Po ponudbi, željeni temi gibalno-umetniških aktivnosti se lahko povpraša na info@zvezdicaplesalka.si ali po tel. 040 832 883.

Video-vadbe Zvezdice plesalke

Gibalno-umetniška dejavnost Zvezdica plesalka nudi vodene video-vadbe za otroke, mladino in odrasle v živo ali preko posnetkov.

Spletni program video-vadbe ZATE

Video-vadbe ZATE je spletni program z več kot 200 min. neomejenega ogleda video vsebin vadb in sprostitiv za mladino, odrasle in nosečke. Sprostitve so v večji meri vodeni avtogeni treningi, vizualizacije, glasbene kopeli,... . V programu te ob video vsebinah čakajo tudi ideje za izvedbo vaj in aktivnosti, s katerimi vam lahko uspe:

- ** povečati mobilnost, moč in gibljivost,
- ** izboljšati držo, koordinacijo telesa in oblikovati mišice- postavbo,
- **zmanjšati bolečine, ki so pogosto posledica prisiljenih položajev,
- ** omiliti stres, sprostiti telo in misli, ...

Informacije o zakupu spletnega programa prejmete preko tel. 040 832 883 ali na e-naslovu info@zvezdicaplesalka.si.

4. OPERATIVNI CILJI –VSEBINA

VSEBINE ZA PREDŠOLSKO SKUPINO: 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-gibalnimi rekviziti.

VAJE so namenjene krepitvi mišic in občutenju posameznega giba (stegovanju stopal in kolen, odpiranju v kolkah, 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 gibalnega spomina s ponovitvami kratkih ritmičnih in gibalnih sekvenc (uporaba glasu)
- spoznavanje osnovnih gibalnih oblik – krog, kolona, vrsta ...
- raziskovanje giba, mirovanja, zvoka in tišine,
- vaja uporabe gibalno-umetniških rekvizitov,
- Obvladovanje sedečih pozicij (turški sed, sed na petah, bočni sed,...)
- različna gibanja in predkloni telesa po prostoru; zibaje, sproščeno, različnih hitrosti in smeri ter formacij
- 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 giba in zvoka,
- vodena improvizacija,
- sestavljanje preprostih gibalnih kompozicij na osnovi poznanih in izmišljenih korakov,
- razvijanje gibalnega spomina,
- korakanje na polprstih in po petah,
- sproščanje telesa.

Izvajalec dejavnosti prilagodi zahtevnost sposobnostim članov.

VSEBINE ZA ŠOLSKO SKUPINO:

ŠOLA I (1. triada OŠ od 6. leta starosti):

Vsebine PROGRAMA 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. V programu ŠOLA I spoznamo naravno gibanje, nadzorujemo dihanje, ki je vselej povezano z gibanjem, improviziramo 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 gibalne oblike, geometrične in domišljajske gibe, rajalne igre in didaktične gibalne igre.

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

- utrjevanje vaj iz predšolskega programa,
- nagibi telesa v različne smeri,
- različna gibanja rok, nog.
- spoznavanje osmih točk v prostoru ob različnem gibanju telesa, v različnih ravneh in formacijah,
- improvizacija – tema in gib, uporaba ritmično-gibalnih rekvizitov,
- razvijanje muzikalnosti, sproščanje telesa
- obrati, ...

Izvajalec dejavnosti prilagodi zahtevnost sposobnostim in zmožnostim članov.

ŠOLA II (2. triada OŠ od 9. leta starosti):

Program je namenjen otrokom, ko so že osvojili osnovne gibalne korake in bi si želeli nadgraditi svoje znanje ter se gibalno izražati z željo po boljšem in večjem znanju gibalno-umetniških aktivnosti. Program je obsežnejši in zahtevnejši, kar se izraža tudi v zahtevnejših gibalnih vsebinah, disciplini, izrazoslovju, raztezanju in v zmožnostih telesa. V programu šola II, sta pridobivanje in razvoj telesne tehnike prednostnega pomena. Član Zvezdice plesalke se zavestno giblje.

Člani Zvezdice plesalke 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 namenjamo izraznosti gibanju rok ob raznolikih ritmi in taktih (predtakt). Uporaba kanona, rondo, dviguje raven in kvaliteto giba, načina gibanja individualno, v skupini ali paru. Spodbujamo improvizacijo – posamezno in v skupini, kjer se postopno usvajajo tudi strokovni izrazi gibov, značilnosti korakov in načini izvedbe.

VAJE zahtevajo višjo zahtevnost, kot v predhodnih programih.

- Zavedanje telesnih pozicij in smeri,
- nagibi telesa v različne smeri,
- pomen stopal pri gibanju,
- spoznavanje osmih točk v prostoru ob gibih telesa, ravneh in formacijah,
- vaje raztezalne joge.
- improvizacija – tema,
- uporaba gibalno-umetniških ritmičnih in naravnih rekvizitov,
- razvijanje muzikalnosti,
-

Izvajalec dejavnosti prilagodi zahtevnost sposobnostim in zmožnostim članov.

VSEBINE ZA MLADINO IN ODRASLE: PROGRAM ZATE

Program je namenjen mladini in odraslim, ki si želijo spoznati in se razvijati v kvalitetnih gibalno-umetnostnih vsebinah. Program ZATE in spletni program VIDEO-VADBE ZATE potekata po učnem načrtu in je prilagojen skupini članov, vključenih v aktivnosti. V učnem načrtu so načrtane vaje raztezalnih in ravnotežnih jogijskih vsebin za moč, sprostitvev in počivitev telesa in osebne energije. S tem merimo za razvoj boljše drže, vitalnosti in moči telesa kot tudi estetike in harmonije ki v telo vnaša večjo koordinacijo in kondicijo. Gibalno izražanje sprošča čustva, ponuja priučenje novih gibalnih korakov v gibalnih kombinacijah.

VAJE:

- raztezalne vaje (pilates, joga, stretching) od pet do glave za prostorsko orientacijo
- sproščanje in vaje pravilnega dihanja ter ohlajevanja telesa,
- sproščanje negativne energije in iskanje lastne energije,
- mišična relaksacija in napajanje telesa,
- 'avtogeni' treningi in Vizualizacije,....

Izvajalec dejavnosti prilagodi zahtevnost sposobnostim in zmožnostim članov.

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),
- 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 gibalno izražanje, izražanje vrstnikov
- 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 obrate,
- samostojno povežejo korake (32 taktov),
- uporabljajo francosko baletno terminologijo,
- so sposobni kritično oceniti svoj gib in gib vrstnikov in starejših posameznikov

6. DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Člane Zvezdice plesalke uvajamo v svet ritmov, gibanja, izraznosti v gibanju z organizirano prstno igro, katere cilje je intelektualno izražanje čustev in izkušenj. Ob spodbudan 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 članov ter usklajujemo vsebino gibalnih uric v smeri razgibanja celotnega telesa od ogrevanja, umetniško-gibalne tehnike, relaksacije in raztegovanja. Velikokrat je tehnični del gibalnih 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 terja določeno zrelost članov, razumevanje predvsem pa telesno razvitost. Mlajši člani 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 kolkih in oblika stopala. Razvitost in moč stopala v vseh programih ohranjamo ob ogrevanju, z utrjevanjem znanih gibalnih vsebin. Ohlajevanje, sproščanje in raztegovanje je vodeno s strani izvajalke.

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 člani privadijo gledati sebe za namene pravilnega gibanja, ob enem se lahko učijo izrazoslovja, primerjajo različne izvedbe, kar pomaga pri izoblikovanju izhodišč za ocenjevanje gibanja telesa na splošno.

Spoštovanje in sočustvovanje se namenja vsakemu članu in velja za temelj uspešnega dela ob spodbudah, pohvalah, ki pozitivno vplivajo na motivacijo posameznikov. Individualni treningi so namenjeni vsem, ne le nadarjenim članom, ki si želijo individualno poglobiti in utrditi znanje, pridobljeno pri rednem pouku / treningih. Urice Zvezdice plesalke potekajo po programih, od 60 min+ , 1x ali večkrat tedensko. Izvajalec prilagaja zahtevnost gibalnih uric članom vključenim v program.

7. IZVEDBENI STANDARDI IN NORMATIVI

Programi gibalno-umetniške dejavnosti Zvezdice plesalke potekajo v telovadnicah, gibalnicah in drugih vzgojno-izobraževalnih prostorih namenjenih za gibanje. Ti prostori so utrezno zračno, zvočno izolirani. V bližini so gibalni in ritmični rekviziti / instrumenti, garderobe s sanitarijami za člane in izvajalce dejavnosti. V program VRTEC se lahko vključijo in vpišejo predšolski otroci stari od 3. leta starosti naprej, starejši se vpišejo v željen program (vrstniki, zmožnosti). Razvrščanje članom 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 gibalni razvoj sposobnosti in spretnosti, jih evidentira ter vrednoti. Ob zaključku programa v sezoni (junij v tekočem letu), se oblikujejo končna priznanja in nagrade za vestno in marljivo gibalno izražanje.

Gibalne aktivnosti potekajo tudi v poletnem času, v okviru poletnih 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 gibalni in ritmični rekviziti / instrumenti, garderobe, v kolikor je to mogoče in potrebno in sanitarije za člane in izvajalce dejavnosti. V program VRTEC se lahko vključijo in vpišejo predšolski otroci stari od 3. leta starosti naprej, starejši se vpišejo v željen program (vrstniki, zmožnosti). Razvrščanje članov v program poletnih aktivnosti poteka po prijavnici za poletne aktivnosti, brez predhodnega preizkusa gibalnih sposobnosti.

Rojstnodnevne popestritve z Zvezdico plesalko in individualne urice potekajo po predhodnem dogovoru na 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.

Video-vadbe z Zvezdico plesalko potekajo po večini individualno po predhodnem dogovoru na info@zvezdicaplesalka.si ali po telefonu 040 832 883 (Janja Sahornik). Večinoma potekajo preko spletnih portalov, za katere se lokacijsko odloči izvajalka skupaj s stranko.

Spletni program Video-vadbe ZATE z Zvezdico plesalko potekajo po spletu v zasebni skupini, v katero prejmejo dostop le člani, ki so spletni program zakupili po predhodnem dogovoru na info@zvezdicaplesalka.si ali po telefonu 040 832 883 (Janja Sahornik). Večinoma potekajo preko spletnih portalov, za katere se lokacijsko odloči izvajalka skupaj s stranko.