

# Program Plesne radionice (1. i 2. ciklus)

**Autor: Damir Vučić**

<b>PROGRAM PLESNE RADIONICE</b>		
	<b>TEMA</b>	<b>TRAJANJE</b>
DAN 1	GLAZBENO-TAKTILNO-PLESNI RITMIČKI OBRASCI I IGRE PREMA FOLKLORNOM PREDLOŠKU	1 sat
DAN 2	PJESME I PLESOVI VARAŽDINSKIH TOPLICA I OKOLICE JALŽABETA (TRI SU GRANE, JEDNA STARA MAJKA)	1 sat
DAN 3	PJESME I PLESOVI VARAŽDINSKIH TOPLICA I OKOLICE JALŽABETA (ŽENA MUŽA PO STRMIŠĆU PASLA)	1 sat
DAN 4	PJESME I PLESOVI VARAŽDINSKIH TOPLICA I OKOLICE JALŽABETA (MILICA, SVRNI NAMA JELENICA)	1 sat
DAN 5	PJESME I PLESOVI VARAŽDINSKIH TOPLICA I OKOLICE JALŽABETA (SELJANČICA)	1 sat
DAN 6	PJESME I PLESOVI VARAŽDINSKIH TOPLICA I OKOLICE JALŽABETA (DUDAŠ, JA SAM MALA)	1 sat
DAN 7	PJESME I PLESOVI VARAŽDINSKIH TOPLICA I OKOLICE JALŽABETA (MAZULJKA, RAŠPA)	1 sat
DAN 8	PJESME I PLESOVI VARAŽDINSKIH TOPLICA I OKOLICE JALŽABETA (TI MALA CRVENA)	1 sat
DAN 9	MEĐIMURSKI PLESOVI (ČIP ČARDAŠ, DOŠLA SAM VAM JAPA DIMO, LEPE NAŠE SENOKOŠE, REGICA)	1 sat
DAN 10	PONAVLJANJE SVIH PLESOVA I INDIVIDUALNO USAVRŠAVANJE POLAZNIKA RADIONICE	1 sat

Program Plesne radionice odnosi se na 1. i 2. ciklus plesnih radionica koji će se održati u sklopu projekta UP.02.1.1.14.0081 Tradicija kao alat za razvoj vještina i socijalno uključivanje.

Polaznicima radionica se po uspješnom završetku programa izdaje Potvrda o završenom programu. Uvjet za dobivanje Potvrde je aktivno sudjelovanje u osam tema.

Polaznici koji iz opravdanog razloga izostanu više od 2 dana s radionica mogu u dogovoru s voditeljem radionice nadoknaditi propušteno u narednom ciklusu te na taj način steći pravo na dobivanje Potvrde o završenom programu.

<b>NASTAVNA TEMA:</b>	<b>1. GLAZBENO-TAKTILNO-PLESNI RITMIČKI OBRASCI I IGRE PREMA FOLKLORNOM PREDLOŠKU</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Damir Vučić, prof.	<b>TRAJANJE:</b>	1 sat
<b>SADRŽAJ</b> <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	<b>OPIS AKTIVNOSTI</b> <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b> <i>(što mi je sve potrebno)</i>	<b>VRIJEME</b> <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
<b>Uvodne aktivnosti:</b>  <b>Što je folklor i karakteristike plesnih zona s naglaskom na Alpsku zonu</b> <b>Hodanje, trčanje i poskoci sa zadacima uz glazbu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uvod u terminologiju radionice: pojmovi folklor, plesne zone, dječji plesovi i igre kroz ppt prezentaciju</li> <li>- Usporedba različitosti i plesnih karakteristika primjenom pregledavanja video isječaka na YouTube-u</li> <li>- Izvođenje različitih zadataka u mjestu prema uputi i demonstraciji voditelja radionice (hodanje u mjestu na prstima, petama, uz prijenos težine s jedne na drugu nogu, poskoci i trčanja u mjestu, niski i visoki skip, zabacivanje potkoljenica, dokorak i križni korak u obje strane i sl.). Pri izvođenju općepripremljenih vježbi potrebno je skrenuti pozornost na pravilno držanje tijela, pravilno disanje i pravilno izvođenje vježbi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- računalo</li> <li>- pristup internetu</li> </ul>	<p>10 minuta</p> <p>11 minuta</p> <p>10 minuta</p>
<b>Središnji dio:</b> <b>Glazbeno-taktilno-plesni ritmički obrasci i igre prema folklornom predlošku</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primjena različitih ritmičkih obrazaca za razvoj i usavršavanje motorike sudionika radionice</li> <li>- Primjena naučenog u vremenskim intervalima kroz glazbu i igru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- računalo</li> <li>- pristup internetu</li> </ul>	25 minuta
<b>Završni dio:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvrt i razgovor o radionici</li> </ul>		4 minute

<b>NASTAVNA TEMA:</b>	<b>2. PJESME I PLESOVI VARAŽDINSKIH TOPLICA I OKOLICE JALŽABETA (TRI SU GRANE, JEDNA STARA MAJKA)</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Damir Vučić, prof.	<b>TRAJANJE:</b>	1 sat
<b>SADRŽAJ</b> <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	<b>OPIS AKTIVNOSTI</b> <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b> <i>(što mi je sve potrebno)</i>	<b>VRIJEME</b> <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
<b>Uvodne aktivnosti:</b>  <b>Zagrijavanje: hodanje, trčanje i poskoci sa zadacima uz glazbu</b>	- Zagrijavanje: izvođenje različitih zadataka u mjestu prema uputi i demonstraciji voditelja radionice (hodanje u mjestu na prstima, petama, uz prijenos težine s jedne na drugu nogu, poskoci i trčanja u mjestu, niski i visoki skip, zabacivanje potkoljenica, izbacivanje potkoljenica, dokorak i križni korak u obje strane i sl.)	- računalo - pristup internetu	10 minuta
<b>Središnji dio:</b> Pjesme i plesovi Varaždinskih Toplica i okolice Jalžabeta (Tri su grane, Jedna stara majka)	- Upoznavanje sa specifičnostima i karakteristikama folklornog i geografskog područja Varaždinskih Toplica i Jalžabeta uz ppt ili (Siebenschritt) - Najava plesova <i>Tri su grane</i> i <i>Jedna stara majka</i> pregledavanjem video isječaka na YouTube-u - Demonstracija i učenje plesa <i>Tri su grane</i> (ponavljanje sudionika radionice) - Demonstracija i učenje plesa <i>Jedna stara majka</i> (ponavljanje sudionika radionice)	- računalo - pristup internetu	5 minuta  7 minuta  17 minuta  17 minuta
<b>Završni dio:</b>	- Osvrt i razgovor o radionici		4 minute

<b>NASTAVNA TEMA:</b>	<b>3. PJESME I PLESOVI VARAŽDINSKIH TOPLICA I OKOLICE JALŽABETA (ŽENA MUŽA PO STRMIŠĆU PASLA)</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Damir Vučić, prof.	<b>TRAJANJE:</b>	1 sat
<b>SADRŽAJ</b> <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	<b>OPIS AKTIVNOSTI</b> <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b> <i>(što mi je sve potrebno)</i>	<b>VRIJEME</b> <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
<b>Uvodne aktivnosti:</b>  <b>Zagrijavanje: hodanje, trčanje i poskoci sa zadacima uz glazbu</b>	- Zagrijavanje: izvođenje različitih zadataka u mjestu prema uputi i demonstraciji voditelja radionice (hodanje u mjestu na prstima, petama, uz prijenos težine s jedne na drugu nogu, poskoci i trčanja u mjestu, niski i visoki skip, zabacivanje potkoljenica, izbacivanje potkoljenica, dokorak i križni korak u obje strane i sl.)	- računalo - pristup internetu	10 minuta
<b>Središnji dio:</b> Pjesme i plesovi Varaždinskih Toplica i okolice Jalžabeta (Žena muža po strmišću pasla)	- Ponavljanje i usavršavanje plesova <i>Tri su grane</i> i <i>Jedna stara majka</i> - Najava plesa <i>Žena muža po strmišću pasla</i> pregledavanjem video isječka na YouTube-u - Demonstracija i učenje plesa <i>Žena muža po strmišću pasla</i> (ponavljanje sudionika radionice)	- računalo - pristup internetu	20 minuta 5 minuta 21 minuta
<b>Završni dio:</b>	- Osvrt i razgovor o radionici		4 minute

<b>NASTAVNA TEMA:</b>	<b>4. PJESME I PLESOVI VARAŽDINSKIH TOPLICA I OKOLICE JALŽABETA (Milica, Svrni nama Jelenica)</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Damir Vučić, prof.	<b>TRAJANJE:</b>	1 sat
<b>SADRŽAJ</b> <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	<b>OPIS AKTIVNOSTI</b> <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b> <i>(što mi je sve potrebno)</i>	<b>VRIJEME</b> <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
<b>Uvodne aktivnosti:</b>  <b>Zagrijavanje: hodanje, trčanje i poskoci sa zadacima uz glazbu</b>	- Zagrijavanje: izvođenje različitih zadataka u mjestu prema uputi i demonstraciji voditelja radionice (hodanje u mjestu na prstima, petama, uz prijenos težine s jedne na drugu nogu, poskoci i trčanja u mjestu, niski i visoki skip, zabacivanje potkoljenica, izbacivanje potkoljenica, dokorak i križni korak u obje strane i sl.)	- računalo - pristup internetu	7 minuta
<b>Središnji dio:</b> Pjesme i plesovi Varaždinskih Toplica i okolice Jalžabeta (Milica, Svrni nama Jelenica)	- Ponavljanje i usavršavanje plesova <i>Tri su grane, Jedna stara majka, Žena muža po strmišću pasla</i> - Najava plesova <i>Milica</i> i <i>Svrni nama Jelenica</i> pregledavanjem video isječaka na YouTube-u - Demonstracija i učenje plesa <i>Milica</i> (ponavljanje sudionika radionice) - Demonstracija i učenje plesa <i>Svrni nama Jelenica</i> (ponavljanje sudionika radionice)	- računalo - pristup internetu	15 minuta 5 minuta 15 minuta 15 minuta
<b>Završni dio:</b>	- Osvrt i razgovor o radionici		3 minute

<b>NASTAVNA TEMA:</b>	<b>5. PJESME I PLESOVI VARAŽDINSKIH TOPLICA I OKOLICE JALŽABETA (Seljančica)</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Damir Vučić, prof.	<b>TRAJANJE:</b>	1 sat
<b>SADRŽAJ</b> <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	<b>OPIS AKTIVNOSTI</b> <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b> <i>(što mi je sve potrebno)</i>	<b>VRIJEME</b> <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
<b>Uvodne aktivnosti:</b>  <b>Zagrijavanje: hodanje, trčanje i poskoci sa zadacima uz glazbu</b>	- Zagrijavanje: izvođenje različitih zadataka u mjestu prema uputi i demonstraciji voditelja radionice (hodanje u mjestu na prstima, petama, uz prijenos težine s jedne na drugu nogu, poskoci i trčanja u mjestu, niski i visoki skip, zabacivanje potkoljenica, izbacivanje potkoljenica, dokorak i križni korak u obje strane i sl.)	- računalo - pristup internetu	7 minuta
<b>Središnji dio:</b> Pjesme i plesovi Varaždinskih Toplica i okolice Jalžabeta (Seljančica)	- Ponavljanje i usavršavanje plesova <i>Tri su grane, Jedna stara majka, Žena muža po strmišću pasla, Milica, Svrni nama Jelenica</i> - Najava plesa <i>Seljančica</i> pregledavanjem video isječka na YouTube-u - Demonstracija i učenje plesa <i>Seljančica</i> (ponavljanje sudionika radionice)	- računalo - pristup internetu	25 minuta 5 minuta 20 minuta
<b>Završni dio:</b>	- Osvrt i razgovor o radionici		3 minute

<b>NASTAVNA TEMA:</b>	<b>6. PJESME I PLESOVI VARAŽDINSKIH TOPLICA I OKOLICE JALŽABETA (Dudaš, Ja sam mala)</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Damir Vučić, prof.	<b>TRAJANJE:</b>	1 sat
<b>SADRŽAJ</b> <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	<b>OPIS AKTIVNOSTI</b> <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b> <i>(što mi je sve potrebno)</i>	<b>VRIJEME</b> <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
<b>Uvodne aktivnosti:</b>	- Zagrijavanje uz ponavljanje plesova <i>Tri su grane, Jedna stara majka, Žena muža po strmišću pasla, Milica, Seljančica, Svrni nama Jelenica</i>	- računalo - pristup internetu	18 minuta
<b>Središnji dio:</b> Pjesme i plesovi Varaždinskih Toplica i okolice Jalžabeta (Dudaš, Ja sam mala)	- Najava plesova <i>Dudaš</i> i <i>Ja sam mala</i> pregledavanjem video isječaka na YouTube-u - Demonstracija i učenje plesa <i>Dudaš</i> (ponavljanje sudionika radionice) - Demonstracija i učenje plesa <i>Ja sam mala</i> (ponavljanje sudionika radionice)	- računalo - pristup internetu	5 minuta 14 minuta 20 minuta
<b>Završni dio:</b>	- Osvrt i razgovor o radionici		2 minute



<b>NASTAVNA TEMA:</b>	<b>7. PJESME I PLESOVI VARAŽDINSKIH TOPLICA I OKOLICE JALŽABETA (Mazuljka, Rašpa)</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Damir Vučić, prof.	<b>TRAJANJE:</b>	1 sat
<b>SADRŽAJ</b> <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	<b>OPIS AKTIVNOSTI</b> <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b> <i>(što mi je sve potrebno)</i>	<b>VRIJEME</b> <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
<b>Uvodne aktivnosti:</b>	- Zagrijavanje uz ponavljanje plesova <i>Žena muža po strmišću pasla, Milica, Seljančica, Svrni nama Jelenica, Dudaš, Ja sam mala</i>	- računalo - pristup internetu	22 minute
<b>Središnji dio:</b> <b>Pjesme i plesovi Varaždinskih Toplica i okolice Jalžabeta (Mazuljka, Rašpa)</b>	- Najava plesova <i>Mazuljka</i> i <i>Rašpa</i> pregledavanjem video isječaka na YouTube-u - Demonstracija i učenje plesa <i>Mazuljka</i> (ponavljanje sudionika radionice) - Demonstracija i učenje plesa <i>Rašpa</i> (ponavljanje sudionika radionice)	- računalo - pristup internetu	5 minuta 15 minuta 15 minuta
<b>Završni dio:</b>	- Osvrt i razgovor o radionici		3 minute

<b>NASTAVNA TEMA:</b>	<b>8. PJESME I PLESOVI VARAŽDINSKIH TOPLICA I OKOLICE JALŽABETA (Ti mala crvena)</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Damir Vučić, prof.	<b>TRAJANJE:</b>	1 sat
<b>SADRŽAJ</b> <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	<b>OPIS AKTIVNOSTI</b> <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b> <i>(što mi je sve potrebno)</i>	<b>VRIJEME</b> <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
<b>Uvodne aktivnosti:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zagrijavanje uz glazbu: izvođenje različitih zadataka u mjestu prema uputi i demonstraciji voditelja radionice (hodanje u mjestu na prstima, petama, uz prijenos težine s jedne na drugu nogu, poskoci i trčanja u mjestu, niski i visoki skip, zabacivanje potkoljenica, izbacivanje potkoljenica, dokorak i križni korak u obje strane i sl.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- računalo</li> <li>- pristup internetu</li> </ul>	8 minute
<b>Središnji dio:</b> Pjesme i plesovi Varaždinskih Toplica i okolice Jalžabeta (Ti mala crvena)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Najava plesa <i>Ti mala crvena</i> pregledavanjem video isječka na YouTube-u</li> <li>- Demonstracija i učenje plesa <i>Ti mala crvena</i> (ponavljanje sudionika radionice)</li> <li>- Ponavljanje plesova od prethodnih radionica (ovisno o vremenu i brzini usvajanja današnjeg plesa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- računalo</li> <li>- pristup internetu</li> </ul>	10 minuta 25 minuta cca.13 minuta
<b>Završni dio:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvrt i razgovor o radionici</li> </ul>		4 minute

<b>NASTAVNA TEMA:</b>	<b>9. MEĐIMURSKI PLESIVI (ČIP ČARDAŠ, DOŠLA SAM VAM JAPA DIMO, LEPE NAŠE SENOKOŠE, REGICA)</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Damir Vučić, prof.	<b>TRAJANJE:</b>	1 sat
<b>SADRŽAJ</b> <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	<b>OPIS AKTIVNOSTI</b> <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b> <i>(što mi je sve potrebno)</i>	<b>VRIJEME</b> <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
<b>Uvodne aktivnosti:</b>  <b>Zagrijavanje: hodanje, trčanje i poskoci sa zadacima uz glazbu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Upoznavanje sa specifičnostima i karakteristikama etnografskog područja Međimurja uz ppt (čardaš, mađarski trokut) ili najava plesova <i>Čip čardaš, Došla sam vam japa dimo, Lepe naše senokoše, Regica</i> pregledavanjem video isječaka na YouTube-u</li> <li>- Zagrijavanje: izvođenje različitih zadataka u mjestu prema uputi i demonstraciji voditelja radionice (hodanje u mjestu na prstima, petama, uz prijenos težine s jedne na drugu nogu, poskoci i trčanja u mjestu, niski i visoki skip, zabacivanje potkoljenica, izbacivanje potkoljenica, dokorak i križni korak u obje strane i sl.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- računalo</li> <li>- pristup internetu</li> </ul>	12 minuta   5 minuta
<b>Središnji dio:</b> <b>Međimurski plesovi (Čip čardaš, Došla sam vam japa dimo, Lepe naše senokoše, Regica)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstracija i učenje plesa <i>Čip čardaš/Do kirija vuska steza</i> (ponavljanje sudionika radionice)</li> <li>- Demonstracija i učenje plesa <i>Lepe naše senokoše</i> (ponavljanje sudionika radionice)</li> <li>- Demonstracija i učenje plesa <i>Došla sam vam japa dimo</i> (ponavljanje sudionika radionice)</li> <li>- Demonstracija i učenje plesa <i>Regica</i> (ponavljanje sudionika radionice)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- računalo</li> <li>- pristup internetu</li> </ul>	10 minuta 10 minuta 10 minuta 10 minuta
<b>Završni dio:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvrt i razgovor o radionici</li> </ul>		3 minute

<b>NASTAVNA TEMA:</b>	<b>10. PONAVLJANJE SVIH PLESOVA I INDIVIDUALNO USAVRŠAVANJE POLAZNIKA RADIONICE</b>		
<b>IZVODITELJ:</b>	Damir Vučić, prof.	<b>TRAJANJE:</b>	1 sat
<b>SADRŽAJ</b> <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	<b>OPIS AKTIVNOSTI</b> <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	<b>NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA</b> <i>(što mi je sve potrebno)</i>	<b>VRIJEME</b> <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
<b>Uvodne aktivnosti:</b>  <b>Zagrijavanje uz glazbu (hodanje, trčanje i poskoci sa zadacima)</b>	- Zagrijavanje: izvođenje različitih zadataka u mjestu prema uputi i demonstraciji voditelja radionice (hodanje u mjestu na prstima, petama, uz prijenos težine s jedne na drugu nogu, poskoci i trčanja u mjestu, niski i visoki skip, zabacivanje potkoljenica, izbacivanje potkoljenica, dokorak i križni korak u obje strane i sl.)	- računalo - pristup internetu	5 minuta
<b>Središnji dio:</b> Ponavljanje svih plesova i individualno usavršavanje polaznika radionice	- <u>Ponavljanje gradiva i usavršavanje programa i svih naučenih plesova od strane sudionika plesne radionice: Tradicija kao alat za razvoj vještina i socijalno uključivanje</u> <i>Tri su grane, Jedna stara majka, Žena muža po strmišću pasla, Milica, Seljančica, Svrni nama Jelenica, Ja sam mala, Mazuljka, Rašpa, Ti mala crvena, Čip čardaš, Došla sam vam japa dimo, Lepe naše senokoše, Regica</i>	- računalo - pristup internetu	45 minuta
<b>Završni dio:</b>	- Individualni osvrti i razgovor o radionici		10 minuta