

Učni načrt

GIMNAZIJA

SODOBNE PLESNE TEHNIKE

Učni načrt

GIMNAZIJA

SODOBNE PLESNE TEHNIKE

Umetniška gimnazija – Plesna smer; Modul B: Sodobni ples

OBVEZNI PREDMET (840 UR)

Učni načrt

SODOBNE PLESNE TEHNIKE

UMETNIŠKA GIMNAZIJA-PLESNA SMER; MODUL B: SODOBNI PLES

Obvezni predmet (840 ur)

Predmetna komisija:

Petra Pikalo, Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana, predsednica

Nataša Tovirac, Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana, članica

Martina Dobaj Eder, Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana, članica

Kaja Lorenci, Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana, članica

Katja Legin, Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana, članica

Recenzentki:

Maja Delak, Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana

Dr. **Uršula Teržan**, Akademija za gledališče, radio, film in televizijo Ljubljana

Izdala: Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport, Zavod RS za šolstvo

Za ministrstvo: dr. **Žiga Turk**

Za zavod: mag. **Gregor Mohorčič**

Uredila in jezikovno pregledala: Lea Lehner

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.091.214:793.3(0.034.2)

UČNI načrt. Gimnazija. Obvezni predmet. Sodobne plesne tehnike. Umetniška gimnazija - plesna smer. Modul B, Sodobni ples [Elektronski vir] / [predmetna komisija Petra Pikalo ... et al.]. - El. knjiga. - Ljubljana : Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport : Zavod RS za šolstvo, 2012

Način dostopa (URL): http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2012/programi/gimnazija/ucni_nacrti.htm

ISBN 978-961-03-0042-7 (Zavod RS za šolstvo)

1. Pikalo, Petra
261819136

Sprejeto na 147. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 2. 2. 2012.

KAZALO

1 OPREDELITEV PREDMETA	5
2 SPLOŠNI CILJI	6
3 CILJI IN VSEBINE.....	8
4 STANDARDI ZNANJA.....	17
5 MINIMALNI STANDARDI ZNANJA	17
6 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA	22
7 MATERIALNI POGOJI	25
8 ZNANJA IZVAJALCEV.....	26

1 OPREDELITEV PREDMETA

Ples je naravna človeška potreba po izražanju z gibi in s telesom, je umetnost, stara kolikor je staro človeštvo. Je odraz plesalčevega impulza in njegove biti. Je gibanje v prostoru in času.

Zadnjih šestdeset let smo priča radikalnim spremembam v načinu obravnavanja telesa v plesu ali plešoče telesnosti. Po zaslugi koreografov, kot sta bila Martha Graham in Merce Cunningham, se plesalčevo telo osvobodi tradicionalnega koda klasičnega plesa, osvobodi se vsake estetske norme in zahteve po pomenjanju ter postane »čist, organski nediferenciran material«, material za fragmentarne, heterogene, hibridne koreografije. Kot dekonstrukcije klasičnega kodeksa in na njem temelječih opozicijah bi lahko takole povzeli radikalne premike in transformacije telesnosti v sodobnem plesu, čisto/nečisto, homogeno/heterogeno, kontinuiteta/diskontinuiteta, center/periferija, ravnotežje/neravnotežje, red/nered, frontalna, vseobsegajoča perspektiva/množenje perspektiv, prostor/čas .

Pri pouku sodobne plesne tehnike se te vsebine prepletajo v obliki obvladovanja principov in kvalitet, mehanizmov, anatomije, tokov ... gibanja v skladu z novimi sodobnimi smernicami.

Zato telo najprej urimo znotraj osnovnih principov postavitve telesa v gibanju v tleh in vertikalno, pri izvajanju tehnične vaje in plesne fraze tako, da ozaveščeno in poglobljeno, z natančno opredelitvijo in razumevanjem tehnike gibanja, dijak osvaja znanje primerno njegovi gibalni spretnosti, anatomiji: mišični strukturi in skeletu.

Ob tem negujemo odnos do lastnega telesa, ustvarjamo pozitivno okolje in spodbujamo razumevanje tehnike z močjo izraznosti in predanosti gibu, kar prinaša še večje zadovoljstvo ob razvijanju in ustvarjanju lastnega plesnega izraza.

Hkrati dijaku¹ omogoča, da dviga svoj psiho-fizični potencial plesalca-ustvarjalca in njegovo samozavest pri nadaljnji nadgradnji učenja zahtevnejših principov sodobne plesne tehnike.

Učni načrt je sestavljen z namenom podati poglobljeno plesno in gibalno znanje sodobnih plesnih tehnik, ki dijaka podpira v njegovem plesnem in ustvarjalnem razvoju skozi štiriletno izobraževanje in kasneje pri nadaljnjem plesnem študiju.

Znanje sodobnih plesnih tehnik dijakom poda nov, drugačen pristop k pojmovanju sodobnega plesa kot uprizoritvene umetnosti in plesa nasploh.

Vpliva na razvoj pozitivne samopodobe skozi poznavanje, sprejemanje in izražanje svojega telesa, ter na njegov odnos do okolice in družbe, ki ji pripada.

Delo je praktične in teoretične narave in poteka kontinuirano vsa štiri leta. Plesne tehnike se izmenjujejo, dopolnjujejo in stopnjujejo po težavnosti vsako leto. Vsebine se povezujejo z drugimi strokovnimi predmeti in umetnostnimi zvrstmi in nudijo dijakom široko paleto znanj, ki jih bodo uporabili pri ustvarjanju in nadaljnjem študiju na področju sodobnega plesa in odrskih umetnosti, kot tudi v vsakdanjem življenju.

2 SPLOŠNI CILJI

Cilji so:

- ozaveščanje in odpravljanje telesnih napetosti in omejitev;
- obvladovanje prostora in smeri v prostoru;
- izboljšanje telesne pripravljenosti (gibljivost, koordinacija, hitrost, vzdržljivost, moč, ravnotežje, motorične sposobnosti);

¹ V tem učnem načrtu izraz *dijak* velja enakovredno za *dijaka* in *dijakinjo*. Enako izraz *učitelj* velja enakovredno za *učitelja* in *učiteljico*.

- razumevanje gibalnega materiala skozi uporabno anatomijo (anatomska postavitve telesa, funkcija kosti in mišic v gibu, gibanje in dihanje, preventiva poškodb);
- spoznavanje principov gibanja (spirale, tla, plazenje, elevacije, ...) in ustrezna uporaba le teh v gibalnem materialu;
- spoznavanje različnih kvalitet giba (muzikalnost, dinamika, melodičnost, ...) in uporaba le teh ob različni glasbi in v tišini;
- povečevanje obsega čutnega in gibalnega spomina;
- sposobnost vizualiziranja in dela z imaginacijo pri konkretnih nalogah;
- integrirano, celovito dojetje giba (čutno, miselno, čustveno);
- spoštovanje enkratnosti dijakov, spodbujanje osebne ekspresije in lastnega plesnega izraza;
- razvijanje samostojnega kritičnega opazovanja, presojanja in vrednotenja sebe, dela v razredu in širšega uprizoritvenega konteksta;
- spodbujanje dijakov k odgovornemu delu na sebi in v skupini (umeščanje posameznika v skupino, odnos skupina- posameznik);
- grajenje pozitivne samopodobe in zaupanja vase;
- oblikovanje stališč in vrednotenje odnosa do umetnosti giba kot kulturne sestavine našega vsakdanjika;
- razumevanje vsebin predmeta Sodobna plesna tehnika in funkcionalna uporaba pridobljenih znanj (tudi drugih strokovnih predmetov);
- sporazumevanje v tujem jeziku: dijak uporablja francoski (balet) in angleški (sodobne in moderne plesne tehnike) besednjak pri izvajanju in prikazu plesnega izrazoslovja;
- fizikalna in matematična komponenta: dijak uporabi logično razmišljanje in matematični način sestave gibalnih fraz;
- osebne in državljanske kompetence: dijak razvija svojo osebnost in plesni potencial s spremljanjem domačih ustvarjalcev na področju plesne in gledališke umetnosti, obiskuje plesne in gledališke predstave domačih umetnikov in gledaliških hiš;

- kulturna zavest: dijak ohranja kulturno zavest skozi spremljanje domače umetnosti, predvsem plesne in gledališke produkcije, spremlja in sodeluje pri nastanku domačih plesnih in gledaliških predstav.

3 CILJI IN VSEBINE

Učni načrt navaja delitev znanj na splošna in posebna znanja. Splošna znanja (SZ) so opredeljena kot znanja, potrebna za splošno izobrazbo in so namenjena vsem dijakom, zato jih mora učitelj obvezno obravnavati. Posebna znanja (PS) opredeljujejo dodatna ali poglobljena znanja, ki jih učitelj obravnava glede na zmožnost in interese dijakov ter glede na strokovne zahteve v gimnazijskega programa. V poglavju Cilji in vsebine so:

Splošna znanja zapisana v pokončnem tisku. *Posebna znanja pa zapisana v poševnem tisku.*

3.1 OPERATIVI CILJI

Postavitev telesa :

- razumevanje in ozaveščena uporaba gibanja skozi čutne zaznave;
- razumevanje, zavedanje in pravilna uporaba središča telesa - centra za stabilno ravnotežje;
- razumevanje in obvladovanje nadzora nad telesom pri vajah za koordinacijo, za zavedanje tridimenzionalnosti telesa in za orientacija;
- ozaveščanje in odpravljanje dijakovih napetosti in omejitev na podlagi osvojenih pravilnih principov gibanja;
- *razumevanje in uporaba delovanja pravilnih mišic pri določeni vaji oziroma skupini vaj.*

Principi in kvalitete gibanja:

- razumevanje in uporaba principov odpiranja/zapiranja samega telesa, telesa v odnosu s prostorom in prostora;
- ozaveščena uporaba napetosti/sprostitev telesa pri določeni vaji;
- razumevanje uporaba toka in energije v gibanju;
- uporaba energije, ki pripada izvajanemu gibu;
- razumevanje in uporaba impulzivnosti pri določeni vaji;
- razumevanje in uporaba dinamike (melodičnost, ritmičnost) v daljši plesni frazi;
- razumevanje in ozaveščena uporaba eksplozivnosti pri določeni vaji;
- razumevanje in uporaba ekstenzije/fleksije telesa/giba v prostoru;
- *uporaba zgoraj naštetih kvalitet in principov gibanja telesa v prostoru.*

Prostor:

- razumevanje in uporaba nivojev, smeri in vzorcev gibanja;
- razumevanje in raziskovanje dimenzij prostora (vertikala, horizontala, globina);
- spoznavanje, razumevanje, razvijanje, uporabljanje, in obvladovanje predstave o prostoru;
- znotraj telesa; razlikovanje med osebnim prostorom in prostorom »izven« ter prehajanje med obema;
- razširjanje osebnega prostora z usmerjanjem in okrepitvijo energetskega naboja;
- *razumevanje in zavestna uporaba razlikovanja med osebnim prostorom in prostorom »izven« ter popolno obvladovanje prehajanja med obema.*

Delo s skupino in v skupini:

- razvijanje sposobnosti poslušanja skozi določene vaje
- razumevanje principa akcija – reakcija v skupini
- uporaba principov sledenja v skupini
- uporaba principov vodenja v skupini
- razumevanje soodvisnosti v skupini
- ohranjanje prostorskih razmerij znotraj skupine
- razvijanje samoiniciativnosti
- *delo s partnerjem (skoki, dvigi)*
- *kontaktna improvizacija*
- *improvizacija v skupini*

Vidiki performativnosti:

- uporaba večplastne pozornosti na podlagi določenih vaj
- razumevanje in uporaba pripravljenosti
- razumevanje in uporaba odzivnosti
- razumevanje in razvijanje prezence
- osebna interpretacija in ekspresivnost
- povezovanje tehničnega znanja z elementi estetike in muzikalnosti
- *večplastna integracija kontaktov*
- *sposobnost integrirane improvizacije v koreografiji*
- *konstruktivno in poglobljeno razumevanje in uporabljanje vsega zgoraj naštetega v smiselno celoto in integrirano v lastno interpretacijo*

POSTAVITEV TELESA

Pravilna drža/postavitev telesa se razvija skozi ozaveščanje skeleta kot opore telesa ter skozi anatomske, biomehanične in holistične principe vaj, ki omogočajo ohranjanje pravilne drže.

Center se razvija skozi vaje za ravnotežje (manjši in večji prenosi teže), talne vaje, ki vsebujejo zapiranje in odpiranje telesa, kotaljenje, sesedanje, padanje, podrse, prevale, povaljke, stoje, kompleksnejše vaje/kombinacije, ki vsebujejo skoke in obrate (rotacije) ter večje premike po prostoru s centrom kot vodilom gibanja.

Nadzor, koordinacija in orientacija se vzpostavljajo skozi ozaveščanje tridimenzionalnosti telesa (spredaj, zadaj, levo, desno, znotraj in zunaj telesa) ter povezav znotraj telesa (vertikala, diagonale, homo-lateralna in kontra-lateralna povezava, spirale), vaje za moč, vzdržljivost in ravnotežje.

Omejitve in napetosti se odpravljajo skozi ozaveščanje delov telesa, ki navadno uhajajo dijakovi zavesti in jih v gibanju ne more obvladati ali sprostiti, skozi vaje za sproščanje, raztezanje in večanje pregiba v sklepih.

Odpravljanje navad in hib zajema soočanje z gibalnimi ovirami in preseganje le-teh, spoznavanje zmožnosti in omejitev telesa ter osvobajanje od gibalnih vzorcev in mehaničnosti.

PRINCIPI IN KVALITETE GIBANJA

Principi in kvalitete gibanja se razvijajo skozi prepoznavanje količine/jakosti energije, ki je potrebna za izvedbo določenega giba, razumevanje energetskega toka in impulza med izvajanjem plesne kombinacije ali koreografije ter razumevanje gibalne dinamike, ritmičnosti in muzikalčnosti.

PROSTOR

Zavedanje prostora in vpetosti telesa v prostor se razvija skozi kompleksnejše vaje/kombinacije, ki vsebujejo raziskovanje dimenzij in zakonitosti prostora (vertikala, horizontala, globina), hitre menjave smeri in nivojev gibanja, večje premike skozi prostor (skoki, padci, premiki po tleh), potovanje po prostoru z različnimi vodili (medenica, glava, roke, noge) ter s skupinskimi vajami, kjer dijaki

raziskujejo relacije med telesi (bližina, razdalja, srečevanje, križanje, hkratnost skupinskega gibanja, kanon).

DELO S SKUPINO IN V SKUPINI

Poslušanje se razvija skozi senzorične vaje, delo z zaprtimi očmi, preprostimi improvizacijskimi vajami s skupino, zadajanjem različnih nalog v manjših skupinah, kjer morajo dijaki početi stvari skupaj, skozi vaje za koncentracijo, kjer se dijaki osredotočajo na počutje v lastnem telesu in komuniciranjem le tega v gibu.

Sposobnost akcije in reakcije pri dijaku se razvija preko preprostih iger lovljenja, iger z objekti, dela v parih, kjer morajo dijaki gib usklajevati s partnerjem po principu akcije-reakcije (npr. gor-dol, levo-desno, mehko-trdo ...).

Sposobnost sledenja in vodenja v skupini se razvija preko preprostih improvizacijskih vaj, kjer dijaki menjajo vloge vodenja in sledenja, prepoznavajo svoje tendence in izkušajo obe vlogi ter ju tako nadgrajujejo. To so vaje vodenja in sledenja centra (pelvisa), premikanje po prostoru s partnerjem ali v skupini, kjer se vodja menja glede na orientacijo v prostoru.

Razumevanje soodvisnosti v skupini se razvija preko vaj in nalog, kjer morajo dijaki sami ustvarjati materiale ali jih znotraj manjših skupin nadgraditi z različnimi kvalitetami. Ob tem se učijo podajanja predlogov, kompromisov in skupinskega dela, ter začenjajo razumeti, da se gibajo/plešejo skupaj s skupino ne glede na to ali počnejo isto stvar ali ne in s tem v prostoru nastavijo različne odnose. Hkrati se ta sposobnost in razumevanje razvija, kadar morajo dijaki sami prevzeti odgovornost za začetek in konec vaje, koreografije in se pri tem ne zanašajo na učitelja, štetje ali začetek glasbe, temveč preko poslušanja in povezanosti s skupino začenjajo in končujejo sinhrono, ter v toku vaje, koreografije v smislu časovnosti delujejo kot skupina-soodvisno.

Ohranjanje prostorskih razmerij znotraj skupine se razvija skozi preproste vaje, kjer morajo dijaki v določeni formaciji skozi prostor najprej le hoditi, kasneje dodajati plesne elemente in so v končni fazi sposobni to aplicirati na daljše sekvence ali

koreografije. Tega se učijo tudi skozi naloge, kjer določeno število dijakov izvaja material, pri čemer lahko kdorkoli zapusti formacijo in ga more nekdo drug nadomestiti, pri tem se spopadajo s prostorskim in časovnim aspektom v delu s skupino.

Samoiniciativnost dijaka se razvija z njegovim prevzemanjem odgovornosti za svoj napredek, dijake se spodbuja, da si sami zadajo kratkoročne cilje, jih shematizirajo skozi krajše časovno obdobje in se pri urah sodobne plesne tehnike orientirajo na te specifične naloge ter se posvečajo določenemu aspektu, na katerem želijo delati. Samoiniciativnost v skupini se spodbuja z različnimi vajami, kjer vsi dijaki prispevajo lastne uvide in kreativne materiale in jih delijo, prenašajo na ostale dijake, s tem prevzamejo odgovornost za lastno delo in se ga učijo tudi posredovati drugim.

VIDIKI PERFORMATIVNOSTI

Večplastna pozornost se razvija preko vaj, kjer dijaki opravljajo več nalog hkrati. Pomnijo material, delajo na skupinski dinamiki, delajo na konkretnih in specifičnih nalogah, ki so si jih zadali sami. Preproste vaje: izvajanje gibalnega materiala s spremembo fokusa (v strop, v tla, na partnerja, na lastno telo), spremljanje giba s petjem-glasom, vaja, kjer se v parih pogovarjajo, hkrati pa imajo tudi fizično-gibalno nalogo.

Pripravljenost in odzivnost na situacijo in lastno počutje ter delovanje v skladu s tem se razvija preko preprostih performativnih nalog, ki se aplicirajo na obstoječe gibalne materiale, ki so jih dijaki že spoznali pri urah sodobne plesne tehnike. Dobijo različna vprašanja in fokuse:

- S kakšno kvaliteto bi danes odplesal material?
- Kako skupina okrog tebe vpliva na tvoje počutje?
- Kakšna kvaliteta giba ustreza kakšnim počutjem?

Ob tem se dijake spodbuja, da črpajo in opazujejo lastno početje izven ur sodobne plesne tehnike in prepoznajo naravne človeške gibalne odzive (kaj se s telesom zgodi, ko je nekoga strah, ko je vesel, ko ga zebe, ko se želi skriti, ko je žalosten) ter jih lahko povežejo z gibalnimi kvalitetami v plesu. Pri urah sodobne plesne tehnike ustvarimo performativno situacijo, kjer dijaki plešejo drug za drugega, za kamero ... Spodbuja se jih, da se ob morebitnih napakah ne ustavijo, ampak najdejo način in napako uporabijo za nadaljevanje in speljejo zadano nalogo, vajo, koreografijo do konca.

Dijaki so preko gledanja predstav in opazovanja drug drugega opozorjeni na zaznavo prezenca in njeno kvaliteto, ki jo ima lahko plesalec/performer na odru, spodbuja se jih, da jih prepoznajo, morda tudi poimenujejo. Da ugotovijo, kaj jih pri gledanju drugih pritegne in poizkušajo to opredeliti. Pri sekvencah in koreografijah dijaki dobijo naloge, da le te odplešejo na različne načine, dobijo nalogo, da žarčijo svojo prezenco v različne smeri in se igrajo s količino le te (primeri podob in delo s temi: podobe žarkov, ki prihajajo iz telesa, podobe o tem, kako dolgi so ti žarki, kam so usmerjeni; podoba kroga-avre, ki telo obdaja ter kako velik je ta krog).

Povezovanje tehničnega znanja in muzikalnosti ter plesnosti razvijamo s tem, da so dijaki postavljeni v različne situacije; plešejo v tišini, na različno glasbo, z zaprtimi očmi, z različnimi fokusi in ob tem so spodbujani, da ugotovijo, kako določeni elementi vplivajo na njihovo izraznost in prezenco; kakšne so njihove tendence, ali vedno sledijo glasbi, velikokrat preHITEVajo, jim je težko biti enako izrazni z glasbo ali brez, pozabijo na tehničen aspekt, ko se posvetijo plesnosti ... Glede na te ugotovitve se v dialogu z dijaki odloča za konkretne naloge, ki bi obogatile njihov spekter izraznosti in kvalitet.

3.2 VSEBINE

Mehanizmi telesa:

- težnost
- spirale

- elevacije
- opozicije
- nihaji
- rotacije
- **sinteza sodobnih plesnih tehnik**
- **osnove drugih gibalnih veščin**
- *obiskovanje in poročanje o dogodkih in prireditvah na področju sodobne plesne umetnosti*
- **anatomija**

Didaktična priporočila

Sinteza sodobnih plesnih tehnik predstavlja skupek različnih sodobnih plesnih in gibalnih praks, metod, principov in tehnik s poudarkom na sodobnih plesnih smernicah. Temelji na anatomski postavitvi telesa, psihofizičnem zavedanju, odpravljanju odvečnih napetosti in omejitev, terapevtskih tehnikah (preprečevanje poškodb), spodbuja unikatnost in individualnost proti uniformiranosti.

MEHANIZMI TELESA

Težnost, njeno zavedanje in uporaba, se razvija skozi raziskovanje delovanja gravitacije na telo in uporabe le-te za gibanje, skozi sprostivne in dihalne vaje ter vaje/kombinacije, ki vsebujejo padanje in ujemanje telesa in delov telesa.

Elevacije se razvijajo skozi vaje/kombinacije prehajanj v tla in dvigovanja iz tal, potovanj po prostoru s spuščanjem v tla, padci in skoki.

Spirale se razvijajo preko vaj, kjer spoznajo, ozavestijo in uporabljajo spirale v telesu pri gibanju, vaje, ki se koncentrirajo na spiralno gibanje iz in v tla, vaje, kjer spirale peljejo gibanje v prostor in mu dajejo smer.

Opozicije so sestavni del večine vaj; integrirane so v delo na tleh (majhno- veliko, gor- dol, leva-desna), v delo z ravnotežjem in tehniko, kjer se dijakovo pozornost

usmerja v razumevanje nasprotnih sil, ki delujejo na telo, da le to lahko stoji in je stabilno.

Nihaji se uporabljajo kot samostojne vaje tako na tleh kot tudi stoje, prav tako pa so del kompleksnejših kombinacij. Dijaki skozi nihaje spoznajo silo težnosti, ter princip suspenza, ki je pomemben del gibanja samega ter nadgrajevanja le tega v dinamiki.

Rotacije so prisotne v tehničnih vajah in vajah za postavitev telesa, kjer je koncentracija na rotacije v telesu samem (sklepi), v kompleksnejših sekvencah pa so uporabljene kot princip gibanja, ki lahko vodi v tla, iz tal, spremeni smer telesa v prostoru in pelje telo v prostor.

Sinteza združuje naslednje tehnike/principe/prakse:

- axis syllabus
- flying low
- Release
- Limon
- body mind centering
- Partnering
- kontaktna improvizacija

Osnove drugih gibalnih veščin obsegajo:

- *Joga*
- *Pilates*
- *Tai chi*
- *Qi gong*

- **Anatomija:** uporabna anatomija-skelet kot opora, biomehanični in anatomski in holistični principi vaj

4 STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- obvlada in uporablja mehanizme telesa: spirale, opozicije, nihaje in rotacije;
- razvija principe in kvaliteto gibanja skozi ponizatane sebi sentenze plesne tehnike sozi va Leta solanina;
- razvije zavedanje prostora in vpetosti telesa v prostor;
- razume in uporablja zakonitosti uporabne anatomije;
- obvlada in uporablja pristope dela v skupini in s skupino;
- spozna in razvije lastne vidike performativnosti skozi uporabo principov večplastne pozornosti, lastne prezenze, odzivnosti ob povezovanju tehničnega znanja z elementi estetike in muzikalnosti;
- je sposoben integrirati različna znanja sodobnih plesnih tehnik v ustvarjalne procese pri procesu nastanka sola ali letne plesne produkcije;
- je sposoben analize gibalnega materiala in zna definirati principe gibanja;
- načrtuje in samostojno ali v timu pripravi manjši plesni nastop;
- razvije učinkovite ustvarjalne plesne strategije za nadaljnje učenje in izobraževanje na področju odrskih umetnosti;
- uporablja kritično mišljenje in selektivni odnos do informacij na spletu in drugje;
- je ustvarjalen, daje pobude, sprejema odločitve, je samoiniciativen.

5 MINIMALNI STANDARDI ZNANJA

MINIMALNI STANDARDI ZNANJA, 1. LETNIK

1. Razumevanje principov:

- osnovno razumevanje in uporaba pravilne postavitve telesa;

- osnovno razumevanje in uporaba centra v tleh in stoje v gibanju;
- osnovno razumevanje in uporaba gibanja v tleh: odpiranja/zapiranja, sprostitvev/napetost, tok gibanja;
- uporaba in razumevanje osnovnih principov nihajev;
- uporaba in razumevanje osnovnih principov prenosa teže stoje in v tleh;
- poznavanje vaj in kombinacij.

2. Kvaliteta gibanja:

- osnovno razumevanje in uporaba fluidnosti toka gibanja;
- uporaba in razumevanje gibalne dinamike, ritmičnosti in muzikalnosti.

3. Prostor:

- osnovna orientacija v prostoru;
- spoznavanje osnovnih zakonitosti in smeri v prostoru;
- osnovna uporaba nivojev, vertikale, horizontale in globine gibanja.

4. Skupinsko delo:

- razumevanje in uporaba dela v skupini, soodvisnosti v skupini in duetu;
- osnovne naloge za razvijanje samoiniciativnosti v skupini.

5. Performativnost:

- razvijanje in spoznavanje lastnih gibalnih kvalitete;
- razvijanje pozitivne samopodobe;
- osnovne vaje za jačanje kreativnega potenciala in izraznosti posameznika.

MINIMALNI STANDARDI ZNANJA, 2. LETNIK

1. Razumevanje principov:

- osnovno razumevanje postavitve telesa;
- osnovno razumevanje in uporaba centra v gibanju;
- osnovno razumevanje aktiviranja telesa skozi sprostitvev;
- razumevanje in uporaba osnovnih principov talne tehnike;
- poznavanje vaj in kombinacij.

2. Kvaliteta gibanja:

- uporaba različnih dinamik in kvalitet gibanja;
- osvojitev in uporaba fluidnosti v gibanju;
- natančnost pri izvajanju materiala.

3. Prostor:

- uporaba različnih nivojev in smeri gibanja;
- osnovno razumevanje podaljševanja telesa v prostor.

4. Skupinsko delo:

- sposobnost poslušanja in prilagajanja;
- sposobnost samoiniciative.

5. Performativnost:

- sposobnost večplastne pozornosti;
- nadgrajevanje tehničnega znanja s kreativnostjo in muzikalnostjo.

MINIMALNI STANDARDI ZNANJA, 3. LETNIK

1. Razumevanje principov:

- osnovno razumevanje postavitve telesa skozi anatomijo;
- osvojeni osnovni premiki elevacij na mestu in v prostoru;
- razumevanje vaj in kombinacij skozi anatomijo;
- pravilna uporaba centra;
- osnovna uporaba fizičnega kontakta;
- osvojen osnovni princip delovanja Labanove kocke;
- srednja fizična pripravljenost in srednja stopnja vzdržljivosti;
- poznavanje vaj in kombinacij.

2. Kvaliteta gibanja:

- osnovno poznavanje kvalitet in dinamik v gibanju;
- fluidnost skozi talni material;
- poznavanje različnih kvalitet v kombinacijah (ekstenzija, fluidnost, stop, eksplozivnost, različne kvalitete pavz, ...);
- osebna nadgradnja gibalnega materiala.

3. Prostor:

- orientiranost v prostoru;
- uporaba prostra znotraj telesa in v prostoru pri gibanju;
- uporaba nivojev in smeri;
- osnovno razumevanje ekstenzij v prostoru.

4. Skupinsko delo:

- intergrirana vključitev v skupino;
- sposobnost vodenja in sledenja v skupini;

- sposobnost samoinciative in kompromisa v skupini;
- kvaliteten in pozitiven doprinos delovanja v skupino.

5. Performativnost:

- sposobnost večplastne pozornosti;
- osebna interpretacija;
- odzivnost na dano situacijo.

MINIMALNI STANDARDI ZNANJA, 4. LETNIK

1. Razumevanje principov:

- osnovno razumevanje in aplikacija težnosti, ki deluje znotraj telesa in na telo;
- osnovno razumevanje in aplikacija delovanja centra (pelvis) v gibanju;
- povezava centra in periferije (okončin);
- razumevanje in uporaba mehanizmov v telesu in principov gibanja;
- poznavanje vaj in kombinacij .

2. Kvaliteta gibanja:

- poznavanje različnih kvalitet in principov (impulz, tok, eksplozivnost, ekstenzija ...);
- sposobnost aplikacije različnih kvalitet v gibalnem materialu;
- natančnost in poglobljenost pri izvajanju materiala, tudi v smislu fraziranja;
- utelešenje gibalnega materiala in osebna nadgradnja le tega z dinamično gibanja.

2. Prostor:

- orientiranost v prostoru;

- uporaba prostora znotraj telesa in v prostoru pri gibanju;
- uporaba nivojev in smeri.

4. Skupinsko delo:

- sposobnost vodenja in sledenja v skupini;
- sposobnost samoiniciative in kompromisa v skupini;
- doprinos pozitivno-delovne energije v skupinsko dinamiko.

5. Performativnost:

- sposobnost večplastne pozornosti;
- primerna prezenca glede na zadane naloge in material;
- odzivnost na dano situacijo;
- osebna izraznost in ekspresija.

6 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Temeljne naloge, ki jih morajo učitelji izpolniti s pomočjo tega učnega načrta, so, da dijake pripelje do (po kriterijih) zadovoljivih znanj ter jih spozna z uporabnostjo sodobne plesne tehnike v plesnem prostoru in v vsakdanjem življenju, spodbujati in razvijati pozitiven odnos dijakov do plesa in plesnega ustvarjanja.

Učenje in poučevanje sodobne plesne tehnike bo uspešno, če bo celostno, dejavno, disciplinirano in ustvarjalno. Tak pristop omogoča in spodbuja doseganje splošnih in procesno-operativnih ciljev na plesnem in razvojnem ustvarjalnem področju.

Upoštevati je treba čas namenjen temu predmetu in temu primerno planirati vsako srečanje učitelja z dijaki.

Pri izbiri vsakega naslednjega koraka v dijakovem repertoarju učenja je treba upoštevati tri splošna načela težavnosti: tehnično (mehanično), vsebinsko in načelo kompleksnosti plesne tehnike in zakonitosti prostora. Vsako nalogo v učnem procesu

je treba realizirati na profesionalni ravni, upoštevajoč posebnosti vsakega učenca, njegovih intelektualnih potencialov in motivacije za samostojno delo, vendar z jasno načrtovanimi nalogami.

Učitelj avtonomno nadgrajuje poznavanje sodobne plesne tehnike, ki se v praksi lahko udejanji s skrbno načrtovanimi in izpeljanimi učnimi urami. Zaporedje in težavnostno stopnjo vsebin lahko učitelj prilagaja glede na zmožnosti in potrebe dijaka.

Učni načrt ne nakazuje zaporedja tematskih sklopov, temveč so to izhodišča, ki učitelju omogočajo različne vsebinske sklope. Dijake razporedimo v dve skupini ali več skupin, za lažje spremljanje in osvajanje vsebine predmeta. Nadarjenim in ambicioznejšim dijakom lahko učitelj postavi višje umetniške zahteve in ustvarjalne cilje.

Pri učenju in usvajanju zahtevanih znanj v okviru predmeta Sodobne plesne tehnike spodbujamo analitično mišljenje, razvijamo zbranost, pozornost in vztrajanje. Urimo se v ohranjanju koncentracije in v vztrajnosti. Pri izvajanju zastavljenih vsebin in gibalnega materiala posvečamo pozornost zaznavanju, opazovanju in vrednotenju podanih vsebin in plesa širše, in sicer s kritično razpravo, primerjavami in pojmovanju umetniško vrednega. Umetniško in sporočilno vrednost, ki upošteva stopnjo mladostnikovega razvoja, njegovih ustvarjalnih in gibalnih spretnosti, spodbujamo v vseh segmentih dela; tako pri izvajanju tehničnih vaj, plesnih variacij kot tudi pri samostojnem delu in delu v skupini, pri čemer spodbujamo njegovo ekspresivnost in razvoj lastnega plesnega izraza.

Priporoča se, da se pri predmetu sodobne plesne tehnike dijake ocenjuje po sklopih usvajanja principov in sicer:

V vsakem ocenjevalnem obdobju naj dijak pridobi vsaj eno oceno. Učitelj spremlja dijakov razvoj, kontinuirani individualni napredek in proces dela na področju tehnično-plesnega znanja (sposobnost doseganja ciljev v skladu s svojimi telesnimi zmožnostmi, kvaliteta tehnike, tehnična pravilnost izvedbe, izraznost, osebna interpretacija). Učitelj ocenjuje dijaka po skupnih kriterijih, ki jih določi predmetni

aktiv. Zaradi uresničevanja specifičnih ciljev predmeta učitelj spremlja in vrednoti tudi dijakov kontinuiran odnos do dela ter polno, kvalitetno in konsistentno udeleževanje pri učnih urah.

Eno oceno v ocenjevalnem obdobju dijak pridobi s strani komisije. Komisijo sestavljata dva plesna učitelja, ki dijaka ne učita in ga ocenita na dan komisijskega ocenjevanja. Komisijska ocena plesne učne ure je ovrednoteno znanje dijaka na dan komisijskega ocenjevanja in je določena v soglasju z učiteljem, nosilcem predmeta.

6.1. MEDPREDMETNE POVEZAVE

Predmet sodobne plesne tehnike se smiselno povezuje s poukom **baleta, ustvarjalne delavnice, slovenskega jezika, tujih jezikov, zgodovine, umetnostne zgodovine, psihologije, sociologije, uporabne anatomije geografije, fizike, matematike** in posredno z vsemi predmetnimi področji, ki se navezujejo na tematiko letne produkcije.

Splošni cilji predmeta sodobne plesne tehnike v gimnazijskem izobraževanju vključujejo kroskurikularne vsebine, kot so **kulturna vzgoja, državljanska kultura, IKT (razvijanje digitalnih zmožnosti), knjižnično informacijska znanja, poklicna orientacija, vzgoja za zdravje.**

Na ravni vključevanja kroskurikularnih vsebin je posebna pozornost namenjena razvijanju kulturne ozaveščenosti in digitalne pismenosti dijakov, kar je tudi ena izmed ključnih kompetenc vse življenjskega učenja. Dijaki uporabljajo digitalne tehnologije pri razvijanju odnosa do plesne umetnosti in sicer:

- pri oblikovanju seminarskih nalog;
- kot podpora kritičnemu mišljenju, ustvarjalnosti in inovativnosti;
- za iskanje, zbiranje, izmenjavo in obdelavo podatkov ter njihovo sistematično rabo pri tvorjenju informacij;
- za izdelavo, predstavitev in razumevanje kompleksnih informacij in lastnih kreacij uporabljajo tudi primerno strojno in programsko

opremo; samostojno uporabljajo primerne didaktične računalniške programe (za glasbo, fotografijo in video) in internet kot vir podatkov in komunikacijsko orodje.

Medpredmetne povezave se lahko izvedejo v različne namene in na različne načine, npr. kot motivacija, nadgradnja obstoječega znanja, oblikovanje avtentičnih nalog, projektni dan ipd.

Uresničevanje medpredmetnih povezav (tudi na ravni kroskurikularnih vsebin) pa je odvisno od povezovanja učiteljev vseh predmetnih področij in načrtovanja povezav na treh ravneh – na ravni šole, na ravni strokovnih aktivov in posameznih učiteljev.

6.2. CILJI IN DEJAVNOSTI MEDPREDMETNIH POVEZAV

Vključevanje medpredmetnih povezav v učni proces omogoča dijaku, da:

- razvija in širi imaginarni prostor in prostor navdiha pri ustvarjanju;
- poglobljeno in celostno uporablja širša znanja za lasten ustvarjalni proces pri oblikovanju avtorskega plesnega dela;
- oblikuje in ustvari plesne fraze kot dodatek k drugim ustvarjalnim umetniškimi predmetom;
- poglobljeno razume soodvisnosti plesnega ustvarjanja z aktualnimi družbenimi in zgodovinskimi gibanji.

7 MATERIALNI POGOJI

Za izvedbo pouka sodobnih plesnih tehnik so potrebne vsaj 3 opremljene, primerno ogrevane plesne dvorane, s sanitarijami in garderobami:

minimalna velikost: 10m x 10m

plesna tla: dvignjena nad betonsko podlago 5-10cm

prekrita s parketom ali plesnim podom

ozvočenje: zvočniki, 2 CD predvajalnika z MP3 priključkom

1x video projektor, 1x DVD in 1x VHS predvajalnik

30 podlog za jogo

30 terraband elastik

8 ZNANJA IZVAJALCEV

Predmet	Izvajalec	Znanje
SODOBNE PLESNE TEHNIKE	Učitelj	Najmanj srednja izobrazba, status samostojnega kulturnega ustvarjalca s področja plesa najmanj 5 let.