



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Umetniška gimnazija – plesna smer; Modul B: sodobni ples

BALET

Obvezni predmet (420 ur)

Učni načrt

Ljubljana 2020

Umetniška gimnazija – plesna smer; Modul B: sodobni ples

BALET

Obvezni predmet (420 ur)

Učni načrt

Avtorji besedila:

Maja Delak, Srednja vzgojiteljska šola, gimnazija in umetniška gimnazija Ljubljana
Petra Pikalo, Srednja vzgojiteljska šola, gimnazija in umetniška gimnazija Ljubljana
Andreja Podrzavnik, Srednja vzgojiteljska šola, gimnazija in umetniška gimnazija Ljubljana
Urška Vohar, Srednja vzgojiteljska šola, gimnazija in umetniška gimnazija Ljubljana
mag. **Živa Žitnik**, Srednja vzgojiteljska šola, gimnazija in umetniška gimnazija Ljubljana
Andreja Kopač, Srednja vzgojiteljska šola, gimnazija in umetniška gimnazija Ljubljana
mag. **Uršula Teržan**, Univerza v Ljubljani, Akademija za gledališče, radio, film in televizijo
Jasna Rojc, Zavod RS za šolstvo

Recenzentki:

Tanja Pavlič Pezdir, Konservatorij za glasbo in balet Ljubljana
dr. **Mateja Bučar**, AMEU Baletna akademija, koreografinja

Učni načrt je posodobitev učnega načrta Zgodovina plesa in odrske umetnosti, ki ga je Strokovni svet RS za splošno izobraževanje sprejel na 147. seji 2. 2. 2012.

Jezikovni pregled: **Mira Turk Škraba**

Izdala: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Zavod RS za šolstvo
Za ministrstvo: dr. **Simona Kustec**
Za zavod: dr. **Vinko Logaj**

Prva spletna izdaja
Ljubljana, 2020

Sprejeto na 205. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 20. 2. 2020.

Objava na spletni strani:

http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2020/programi/gimnazija/ucni_nacrti.htm

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
[COBISS.SI-ID=16920323](https://nuk.ub.uni-lj.si/COBISS.SI-ID=16920323)
ISBN 978-961-03-0482-1 (Zavod RS za šolstvo, pdf)

KAZALO

1 OPREDELITEV PREDMETA.....	1
2 SPLOŠNI CILJI.....	2
3 OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE	3
4 STANDARDI ZNANJA IN MINIMALNI STANDARDI ZNANJA	6
5 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA	7
6 MATERIALNI POGOJI ZA IZVEDBO POUKA.....	10
7 ZNANJA IZVAJALCEV	11

1 OPREDELITEV PREDMETA

Telo je s svojim gibanjem eno osnovnih sredstev sporazumevanja, ples kot specifično opredeljeno gibanje pa je univerzalni jezik, ki prehaja in presega nacionalne in starostne meje, razrede in omejitve. Je primarna oblika človeške zavesti, kulture in zgodovine ter odličen poligon za razvijanje tako motoričnih in kognitivnih spretnosti človeškega telesa kot tudi mentalne širine.

Balet je v konceptu vsestranske usposobljenosti sodobnega plesalca del njegove splošne kulture in vzgoje k vrednotenju kulturne raznovrstnosti. Je temelj, izhodišče in predpostavka prihodnjega razvoja v različnih sodobnih plesnih tehnikah ter pomembna dopolnitev, ki znatno prispeva k boljši artikulaciji, obvladljivosti in fleksibilnosti telesa sodobnega plesalca. Pravilna postavitev telesa vodi k njegovemu obvladovanju in doseganju popolnosti giba v njegovi izvedbi.

V okviru predmeta je balet prilagojen potrebam sodobnega plesa, zato postavlja vzporednice z mehanizmi v sodobnih plesnih tehnikah.

Temeljne naloge, ki jih morajo učitelji izpolniti s pomočjo tega učnega načrta, so, da dijake pripeljejo do zadovoljivih znanj, jih seznanijo z uporabnostjo baletne tehnike v plesnem prostoru in vsakdanjem življenju, jih spodbujajo in jim pomagajo razviti pozitiven odnos do baleta in plesnega ustvarjanja.

2 SPLOŠNI CILJI

Dijaki:¹

- z uporabno anatomijo spoznajo in razumejo gibalni material (anatomska postavitve telesa, funkcija kosti in mišic v gibu, gibanje in dihanje, preventiva poškodb);
- izboljšajo telesno pripravljenost (gibljivost, koordinacijo, artikulacijo, hitrost, vzdržljivost, moč, ravnotežje, motorične sposobnosti);
- ozavestijo različne kvalitete giba (muzikalnost, dinamika, melodičnost idr.), njihovo vlogo in uporabo ob različni glasbi in v tišini;
- spoznajo principe gibanja (gibanje okoli svoje osi, po prostoru; obrati, elevacije idr.) in njihovo ustrezno uporabo v gibalnem materialu;
- ozaveščeno uporabljajo različne dimenzije prostora (smeri, nivoji, vzorci idr.); se zavedajo telesa v prostoru (osebni prostor in prostor »izven«) in vzpostavijo odnos z drugimi telesi v prostoru;
- integrirano, celovito (čutno, miselno, čustveno) dojemajo gib; nadgrajujejo obseg čutnega in gibalnega spomina;
- krepijo osebno ekspresijo in lasten plesni izraz;
- funkcionalno uporabljajo pridobljena znanja in veščine tudi v povezavi z drugimi strokovnimi predmeti;
- vzpostavijo odgovoren in primeren odnos do samostojnega dela in dela v skupini (umeščanje posameznika v skupino, odnos skupina posameznik);
- razvijajo samostojno kritično opazovanje, presojanje in vrednotenje svojih gibalnih dosežkov, dela v razredu in širšega uprizoritvenega konteksta;
- oblikujejo stališča in krepijo kulturno zavest s spremljanjem domačih in tujih ustvarjalcev na področju baletne umetnosti, obiskovanjem baletnih predstav in vaj ter sodelovanjem pri nastanku predstav.

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

3 OPERATIVNI CILJI IN VSEBINE

Učni načrt navaja delitev na obvezna in izbirna znanja in veščine. Obvezna znanja in veščine so namenjeni vsem dijakom, zato jih mora učitelj obvezno obravnavati. Izbirna znanja in veščine so združeni v posebnem vsebinskem sklopu (zapisano v *poševnem tisku*) in opredeljujejo dodatna ali poglobljena znanja oziroma veščine, ki jih učitelj umesti v učni proces glede na zmožnosti in interese dijakov ter glede na strokovne zahteve gimnazijskega programa.

Zaporedje vsebinskih sklopov ne predpostavlja časovne razporeditve učne snovi. Obseg ur za posamezne sklope in časovno razporeditev sklopov določi učitelj.

VSEBINSKI SKLOPI IN OPERATIVNI CILJI

Postavitev telesa

Dijaki:

- razvijejo pravilno držo hrbtenice, medenice, ramenskega obroča in glave ob rotaciji nog v kolčnem sklepu navzven (*en dehors*) in usvojijo osnovne mehanizme, ki omogočajo ohranjanje pravilne drže;
- ozavestijo skelet kot oporo telesa;
- poznajo gibljivost sklepov ter sile, ki delujejo na telo in vplivajo na njegovo gibanje;
- razumejo vlogo močnega središča/»centra« telesa in gibljive vertikalne osi kot stabilizatorja telesa ter ga pravilno uporabljajo;
- razumejo in pravilno uporabljajo lastni gibalni aparat (delovanje pravih mišic) pri določeni vaji oziroma skupini vaj na podlagi usvojenega teoretičnega in praktičnega znanja anatomije;
- anatomsko pravilno uporabljajo stopala pri obremenitvah na celem stopalu in na polprstih;
- razumejo in nadzorujejo telo pri vajah za koordinacijo (zavedanje tridimenzionalnosti telesa, orientacija);
- pravilno kompenzirajo in vertikalno prenašajo težo v tla in od tal (stopala – kolena – medenica – hrbet);
- obvladujejo ravnotežje in gibanje v vertikalni osi in skozi na obeh nogah in na eni nogi;
- poznajo in pravilno uporabljajo koncept izvajanja gibov *en dehors* (navzven) in *en dedans* (navznoter): pri *port de bras*, gibanje nog okoli vertikalne osi telesa idr.;
- poznajo in pravilno uporabljajo osnovne načine vpetosti telesa v prostor (organizacija telesa v klasični geometriji prostora): *en avant*, *en arrière*, *à la seconde*, *en face*, *croisé*, *effacé*, *écarté*, *en tournant*);
- poznajo in pravilno uporabljajo 1., 2. in 3. pozicijo rok in 1., 2., 3., 5. in 6. pozicijo nog;
- izvajajo vaje z osnovnim *épaulement* (drža oziroma položaj ramen in glave, v odnosu do telesa in rok, v določenih smereh);

- definirajo zračni prostor z elevacijo (skoki);
- razumejo in zavestno uporabljajo gibanje skozi čutne zaznave;
- razumejo in uporabljajo različne mehanizme gibanja telesa (težnost, elevacije, rotacije, opozicije, nihanje idr.).

Principi in kvalitete gibanja

Dijaki:

- razumejo in znajo uporabiti gibalne principe odpiranja/zapiranja, fleksije/ekstenzije lastnega telesa/giba ter telesa v odnosu s prostorom;
- ozaveščeno uporabljajo principe napetosti/sproščenosti telesa pri določeni vaji;
- zavestno uporabljajo pretočnost, eksplozivnost oziroma pripadajočo energijo izvajane giba;
- razumejo in pravilno uporabljajo dinamiko gibanja (impulz, melodičnost, ritmičnost, različne intenzitete in kvalitete giba, kot so suspenz, povezanost, točkovnost) pri določeni vaji.

Prostor

Dijaki:

- razumejo, uporabljajo in raziskujejo različne nivoje, smeri, prostorske vzorce in dimenzije prostora (vertikala, horizontala, diagonala, krožnice, globina idr.);
- spoznavajo, razumejo, razvijajo, uporabljajo in obvladujejo predstave o prostoru;
- ozavestijo, obvladujejo in razlikujejo osebni prostor in prostor »izven« ter prehajanje med obema.

Delo s skupino in v skupini

Dijaki:

- razvijajo sposobnost poslušanja prostorskih razmerij in odnosov znotraj skupine;
- razumejo in uporabljajo princip akcije in reakcije v skupini;
- uporabljajo principa sledenja in vodenja v skupini;
- razvijajo samoiniciativnost.

Vidiki performativnosti

Dijaki:

- razvijajo sposobnost uporabe večplastne pozornosti na podlagi določenih vaj;
- razumejo in razvijajo sposobnost odzivnosti in pripravljenosti;
- razumejo in razvijajo odrsko prisotnost (prezenco);
- razvijajo osebno interpretacijo in ekspresivnost;
- povezujejo znanje baletne tehnike z elementi estetike in muzikalnosti;
- konstruktivno in poglobljeno razumejo in v skladu s svojimi telesnimi zmožnostmi in izpovedno močjo uporabljajo vse zgoraj naštetu pri izvedbi baletnih vaj (*etud*).

Izbirna področja

Dijaki:

- *izvajajo vaje floor barre;*
- *izvajajo jogo – raztezne vaje in vaje za moč;*
- *izvajajo pilates – raztezne vaje in vaje za moč;*
- *improvizacijo uporabljajo kot sredstvo za pridobivanje gibalnega materiala;*
- *uporabijo Labanovo kocko in sorodne strukture kot osnovo za izgradnjo gibalne sekvence.*

4 STANDARDI ZNANJA IN MINIMALNI STANDARDI ZNANJA

Standardi znanja izhajajo iz zapisanih ciljev in vsebin. Cilji in vsebine so zapisani splošno, dijaki pa jih bodo dosegali v različnem obsegu in na različnih taksonomskih stopnjah. **Minimalni standardi znanja so zapisani s poudarjenim tiskom.**

Dijak:

- **izvaja vse gibe kontinuirano, s pravilno postavitvijo telesa in ohranjanjem pravilne drže v vertikalni osi z dobro rotacijo nog *en dehors*;**
- **dosledno uporablja baletno besedišče;**
- **tehnično pravilno izvaja baletne korake v skladu s svojimi telesnimi zmožnostmi;**
- **tekoče sledi zaporedju baletnih korakov ob drogu in na sredini prostora;**
- **obvlada svoj osebni prostor in arhitekturo prostora;**
- **razvije individualno interpretacijo gibalnega materiala;**
- **upoštevava glasbeno spremljavo in prepozna štetje taktov in gibov;**
- **na podlagi osebne interpretacije pravilno uporablja različne glasbene podlage in ustvarja lastno dinamiko;**
- obvlada pravilno držo glave in pogleda v razmerju do telesa ter uporablja osnovne mehanizme, ki omogočajo ohranjanje pravilne drže;
- obvladuje sile, ki delujejo na telo in uporablja močno središče telesa in gibanje skozi vertikalno os telesa in okoli nje;
- uporablja in pravilno pogloblja gibljivost svojih sklepov;
- pravilno uporablja klasične baletne pozicije nog in rok ter *épaulement* (znanja o drži glave in ramen v odnosu do telesa, prostora in določenih smeri prostora);
- anatomsko pravilno uporablja stopala in obvlada ravnotežje na obeh nogah, na eni nogi, celem stopalu in polprstih;
- pravilno izvede prenos teže pri izvajanju gibalnega materiala;
- pravilno uporablja koncept izvajanja gibov *en dehors* in *en dedans*;
- obvlada strukturo gibanja glede na liho ali sodo število ponovitev posamičnega koraka znotraj iste vaje ter izvajanje vaje »po križu« ali z menjavo nog;
- obvlada uporabo zračnega prostora z elevacijo;
- kritično presoja in selektivno uporablja informacije na spletu in v drugih medijih.

5 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Učenje in poučevanje baletne 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 načrtovati vsako srečanje učitelja z dijaki.

Pri izbiri vsakega naslednjega koraka v dijakovem repertoarju učenja moramo upoštevati splošna načela težavnosti: tehnično (mehanično) in vsebinsko načelo in načelo kompleksnosti plesne tehnike ter zakonitosti prostora. Vsako nalogo v učnem procesu je treba realizirati na profesionalni ravni z upoštevanjem telesnih danosti, posebnosti vsakega dijaka, njegovih intelektualnih potencialov in motivacije za samostojno delo, vendar z jasno načrtovanimi nalogami.

Učitelj avtonomno nadgrajuje poznavanje baleta, ki ga v praksi lahko udejanji s skrbno načrtovanimi in izpeljanimi učnimi urami. Težavnostno stopnjo vsebin lahko učitelj prilagaja glede na zmožnosti in potrebe dijakov. Dijake lahko učitelj razporedi v dve ali več skupin, za lažje spremljanje in usvajanje vsebine predmeta. Nadarjenim in ambicioznejšim dijakom lahko postavi višje tehnične in umetniške zahteve ter ustvarjalne cilje.

Baletna ura je razdeljena v več sklopov, in sicer v vaje pri drogu, vaje na sredini, skoke (*allegro*), obrate in *pirouette* ter kratke plesne sekvence.

Pouk poteka ob glasbi, plesno uro spremlja korepetitor na klavirju, občasno pa so v rabi tudi druge zvočne spremljave, kar omogoča razvijanje višje stopnje posluha, ritmičnosti, muzikalnosti ter sposobnosti razlikovanja in interpretiranja glasbenih podlag in fizičnega podoživljanja, to pa pripomore k razvoju umetniške plesne izpovedi.

Zaporedje elementov:

- ogrevalne vaje kot priprava telesa;
- *plié* (*demi* in *grand plié*) s *port de bras* in pripravo pozicij za držanje ravnotežja (*relevé, soussus, cou de pied, retiré*);
- *battement tendu*;
- *battement jeté* z *battement jeté piqué*;
- *rond de jamb par terre*;
- *battement fondu* in *battement soutenu*;
- *battement frappé* s *petit battement* in *suiwi*;
- *rond de jambe en l'air*;
- *grand battement* (tudi *en cloche*);
- elementi *adagia* (*battement développé, battement relevé lent*);
- vaje za raztegovanje telesa ob drogu ali na tleh;
- prenos vaj na sredino prostora v istem zaporedju, sčasoma dodana pomožna in povezovalna gibanja (*pas de bourrée, pas de basque, glissade*) – tranzicije v plesu;
- *allegro* (skoki) statično in po prostoru, kasneje izvajanje skokov *avec battue* (udarci)

noge ob nogo);

- vaje, ki vključujejo obrate in *pirouette* v diagonalah in po krožnicah;
- krajše plesne sekvence, ki vključujejo raznorodne korake;
- vaje za moč trebušnih mišic in stabilizacijo telesa na tleh.

Principi izvedbe vaj:

- »po križu« (*en croix*);
- s konstantnim prenašanjem teže z ene na drugo nogo oziroma z menjavo nog;
- z menjavo nog glede na liho ali sodo število ponovitev posamičnega koraka.

Z vajami ob drogu ohranjamo sistem pravilnega zaporedja baletnih korakov s stopnjevanjem zahtevnosti vaj in kombinacij ter s prenosom dela na sredino prostora. Ob drogu urimo in razvijamo tudi način dela ob drogu in pravilno drža samega droga (ali sorodnega objekta) med vajami. Izjemoma lahko na višji stopnji, ko dijaki že posedujejo potrebno moč in znanja, celotno baletno uro izvedemo le na sredini prostora, vendar v istem zaporedju in s celotno vsebino dela ob drogu.

Terminologija baleta je izvorno v celoti francoska, dijak se z gibalnim besediščem baleta začne seznanjati v prvem letniku, ga med gimnazijskim šolanjem utrjuje in dopolnjuje s praktičnimi vajami (baletnimi *etudami*), ki so sredstvo, s katerim dijak plesalec prek gibalnih kombinacij prelije teoretsko znanje v prakso, širi svojo spominsko kapaciteto, uporabi pridobljena znanja, v skladu s svojimi telesnimi zmoglostmi interpretira tehniko in jo poveže z izraznostjo.

Pri učenju in usvajanju zahtevanih znanj v okviru predmeta balet spodbujamo analitično mišljenje, razvijamo in urimo zbranost, pozornost in vztrajnost. 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 pojmovanjem 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 in baletnih *etud* kot tudi pri samostojnem delu in delu v skupini, pri čemer spodbujamo njegovo ekspresivnost in razvoj lastnega plesnega izraza.

Predmet balet se smiselno povezuje s poukom sodobnih plesnih tehnik, kompozicije plesa, umetnostne zgodovine, matematike, fizike in posredno z vsemi predmetnimi področji, ki se navezujejo na tematiko letne produkcije.

Medpredmetne povezave lahko izvedemo v različne namene in na različne načine, npr. kot motivacijo, nadgradnjo obstoječega znanja, oblikovanje avtentičnih nalog, projektni dan ipd., uresničevanje medpredmetnih povezav pa je odvisno od povezovanja učiteljev vseh predmetnih področij in načrtovanja povezav na ravneh šole, strokovnih aktivov in posameznih učiteljev.

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 lastni ustvarjalni proces pri oblikovanju avtorskega plesnega dela;
- oblikuje in ustvari plesne fraze kot dodatek k drugim ustvarjalnim umetniškim predmetom;
- poglobljeno razume soodvisnosti plesnega ustvarjanja z aktualnimi družbenimi in zgodovinskimi gibanji.

Priporočamo, da pri predmetu balet dosežek dijaka ocenjujemo po sklopih usvajanja principov, in sicer predvsem pri praktičnem delu – ocenjevanje praktičnega dela je obvezno.

Dijak lahko pridobi tudi pisno oceno – ocenimo poznavanje baletne terminologije: osnovni baletni pojmi z razčlenbo pravilne izvedbe korakov.

V vsakem ocenjevalnem obdobju naj dijak pridobi vsaj eno oceno. Učitelj spremlja dijakov razvoj, kontinuirani individualni napredek in proces dela na področju tehničnega 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 kontinuirani odnos do dela ter polno, kvalitetno in konsistentno udeleževanje pri učnih urah.

Priporočamo, da dosežek dijaka enkrat v ocenjevalnem obdobju ocenimo komisjsko, pri čemer komisijo sestavljata vsaj dva plesna učitelja, ki ne poučujeta dijaka. Oceno komisija določi v soglasju z učiteljem nosilcem predmeta.

6 MATERIALNI POGOJI ZA IZVEDBO POUKA

- Primerno ogrevana plesna dvorana s sanitarijami in garderobami v minimalni velikosti 10 m x 10 m, ki ima tla dvignjena 5 do 10 cm nad betonsko podlago in je prekrita s plesnim podom ali parketom ter opremljena z baletnimi drogovi in ogledali
- Glasbena oprema za korepetitorja: pianino/klavinova
- Predvajalnik glasbe: MP3, CD ipd.
- Ozvočenje
- Računalnik za predvajanje video vsebin
- Projekcijsko platno – ustrezna površina za predvajanje video vsebin
- 30 podlog za jogo
- 30 elastik therraband

7 ZNANJA IZVAJALCEV

Predmet	Izvajalec	Znanja
Balet (Plesna smer: Modul B – sodobni ples)	Učitelj	<ul style="list-style-type: none">• visokošolskega izobraževanja plesa• srednješolskega ali višješolskega izobraževanja plesa po določilih 93. člena ZOFVI
	Korepetitor	<ul style="list-style-type: none">• visokošolskega izobraževanja klavirja ali jazz klavirja• srednješolskega izobraževanja jazz klavirja po določilih 93. člena ZOFVI