



Odred izviđača "Varaždin"
Tome Blažeka 7, Varaždin 42000

ESF PROJEKT UP.02.1.1.14.0164



Sunčica Bandić

*PROGRAM RADIONICE
BALET – NAPREDNA RAZINA*

*Program
Izvedbeni plan
Popis didaktičkog materijala*

Prosinac 2022. godine



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Odreda izviđača „Varaždin“.

Naziv programa	Balet – napredna razina
Trajanje programa	Napredna razina 1 = 4 dana po 90 minuta Napredna razina 2 = 6 dana po 90 minuta
Ciljevi programa	<ul style="list-style-type: none"> - razvijanje zdravog odnosa prema tijelu kroz plesni sat - upoznavanje vlastitog tijela kroz tehniku klasičnog baleta - savladavanje predstavljenih tehničkih principa - razumijevanje sadržaja na dubljoj razini od estetičkog izgleda - doprinijeti razvoju socijalnih vještina i timskog rada te međusobnog poštovanja, uvažavanja i suradnje kod polaznika, kao i unaprijediti disciplinu, muzikalnost, osjećaj za ritam, motoričke vještine i osjećaj za prostor
Ishodi učenja	<p>Nakon završene radionice polaznici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razumjeti principe tehnike klasičnog baleta - svjesnije koristiti specifične mišićne skupine za željenu radnju - kritički razmotriti vlastiti učinak tijekom sata - koristiti cijelo tijelo prilikom izvedbe pokreta u svrhu ekonomičnosti i funkcionalnosti kretanja
Sadržaji/tematika	<p>Program obuhvaća sljedeće sadržaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rad na artikulaciji i mobilizaciji stopala - rad na kooridanciji gornje i donje zone tijela - objašnjavanje bazičnih anatomskih principa u tehnici klasičnog baleta - rad na performativnosti tijekom vježbanja - rad na stabilnosti tijela tijekom izvedbe - produblјivanje znanja o funkcionalnom i ekonomičnom korištenju tijela

Metode, oblici rada i aktivnosti	<ul style="list-style-type: none">- metoda demonstracije i metoda praktičnog rada- frontalni rad, individualni rad- aktivnosti radionice će se u cijelosti izvoditi online putem platforme Zoom
Uvjeti za upis	Gornja dobna granica je 25 godina
Instrumenti evaluacije	Evaulacijski upitnik za polaznike na kraju programa

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN ČETVERODNEVNE RADIONICE

PROGRAM:	BALET – napredna razina		
RADIONICA:	Dan 1 – Konekcija peta – sjedna kost		
IZVODITELJ:	Sunčica Bandić	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvijestiti i utjeloviti konekciju peta – sjedna kost - koristiti konekciju peta - sjedna kost za pravilni postav tijela - postaviti tijelo na funkcionalniji i stabilniji način - kritički promišljati o vlastitom učinku tijekom plesnog sata 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe na štapu	<p>Aktivnosti:</p> <p>1) Plié</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x demi plié + grand u svim pozicijama osim 3. - ruke: allongé-kroz prvu do druge pozicije-kroz treću i prvu do druge pozicije - 1. port de bras naprijed i natrag, 2. port de bras u stranu, 4. balans relevé, 5. kružni port de bras <p>2) TENDU 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. pozicija 	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	50 min

- Tendu + prijenos u 4./2. poziciju s koordinacijom ruke (po križu)
- Tendu + artikulacija stopala (po križu)

3) TENDU 2

- 5. pozicija
- tendu + flex + brzi tendu + zatvaranje pozicije u plié (po križu)

4) JETÉ 1

- Obje ruke na štapu
- Iz 1. pozicije – 16;8;4;2;1;1 jeté – mijenjanje radne noge

5) JETÉ 2

- 5. pozicija
- 1x spori jeté, 2x brza, 2x piqué (po križu)

6) ROND DE JAMBE

- 1. pozicija
- 2x spora + 3x brza, rond de jambe en l'air 45° - en dehors i en dedans
- port de bras naprijed, natrag i obje strane – radna noga tendu
- envelopé do passe – balans

7) FONDU

- 5. pozicija
- 1x spori, 2x brza + koordinacija ruke (po križu)
- Fondu + potporna noga plié (po križu)

8) FRAPPÉ

- 5. pozicija, naglasak na van
- Flex frappé 1x po križu
- Obični frappé 1x po križu
- Dupli frappé 1x po križu + batti (en dehors i en dedans)
- Balans, radna noga cou de pie

9) ADAGIO

	<ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija - Developé naprijed i natrag, chassé natrag, rellevé lent naprijed, developé strana x2 – sve en dedans <p>10) GRAND BATTEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija - Grand battement x2, 1x pique, 1x retiré (po križu) <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>		
Istezanje	<p>Aktivnosti: istezanje glavnih mišićnih skupina s naglaskom na donju zonu tijela</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Vježbe na sredini	<p>Aktivnosti:</p> <p>1) TENDU</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija, croisé - 1x spori, 2x brza, promjena pozicije kroz plié (po križu) - 2x passé priprema + pirouette 4. pozicija <p>2) PIRUETTE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija, effacé - 4x passé priprema, pirouette 5. pozicija - Obje strane 	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	20 min

	<p>3) SAUTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija, effacé - 4x sautes sve pozicije <p>4) ÉCHAPPEÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija, croisé - 4x échappé (4. i 2. pozicija) - 1x échappé (4. i 2. pozicija) - 2x échappé 2. pozicija + pas de bourrée <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>		
Cool down	<p>Aktivnosti: strukturirani set vježbi za cool down i refleksija na sat</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN ČETVERODNEVNE RADIONICE

PROGRAM:	BALET – napredna razina		
RADIONICA:	Dan 2 – Artikulacija stopala		
IZVODITELJ:	Sunčica Bandić	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razumjeti anatomsku strukturu stopala - funkcionalno pokretati stopalo - mobilizirati što više dijelova stopala - aktivirati što više mišićnih skupina u stopalu 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe na štapu	<p>Aktivnosti: ponavljanje vježbi od prethodnog sata sa sljedećim dodacima:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plié – svi port de bras na relevé - TENDU 1 – promjena pozicije u plié + zatvaranje u poziciju u drugom dijelu obje noge relevé - JETÉ 2 – spori jeté se pretvara u 2xbrzi tendu - ROND DE JAMBE – dodatak 2x grand rond de jambe - FONDU – svi fondu na relevé - ADAGIO – dodavanje pas de bourrée između developpe u stranu 	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	40 min

	<ul style="list-style-type: none"> - GRAND BATTEMENT – promjena; naprijed, natrag, strana + piruet 5. pozicija <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>		
Istezanje	<p>Aktivnosti: istezanje glavnih mišićnih skupina s naglaskom na donju zonu tijela</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Vježbe na sredini	<p>Aktivnosti: ponavljanje vježbi od prethodnog sata sa sljedećim dodacima:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TENDU – brži pirouette + 2x tendu nakon okreta - + ADAGIO <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija, croisé - port de bras naprijed; releve obje noge; developpe ecarte obje noge; promjena u arabesque; relleve lent naprijed kroz passe noga natrag; pas de bourée; tendu 2. pozicija; port de bras strana - SAUTES – dodavanje batti u 5. poziciji - + GLISSADE <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija effacé – glissade assemblé x2 + glissade jete + pas de bourée - obje strane 	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	30 min

	Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad		
Cool down	Aktivnosti: strukturirani set vježbi za cool down i refleksija na sat Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN ČETVERODNEVNE RADIONICE

PROGRAM:	BALET – napredna razina		
RADIONICA:	Dan 3 – Koordinacija gornje i donje zone tijela		
IZVODITELJ:	Sunčica Bandić	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - koordinirati gornju i donju zonu tijela - spoznati i razumjeti ulogu centra u povezivanju gornje i donje zone tijela - utjeloviti ideju o tijelu kao nedjeljivoj holističkoj cjelini 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe na štapu	<p>Aktivnosti: ponavljanje vježbi od prethodnog sata sa sljedećim dodacima</p> <p>*u uvijek kad je noga natrag, ruka je naprijed</p> <ul style="list-style-type: none"> - + PRIPREMNA VJEŽBA - 1. pozicija, prema štapu - releve plie x4 - port de bras naprijed i natrag u oba smjera - TENDU 2 – plie + pratnja ruke - ADAGIO – dodavanje balansex2, pique attitude 	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	40 min

	<p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>		
Istezanje	<p>Aktivnosti: istezanje glavnih mišićnih skupina s naglaskom na donju zonu tijela</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Vježbe na sredini	<p>Aktivnosti: ponavljanje vježbi od prethodnog sata sa sljedećim dodacima</p> <ul style="list-style-type: none"> - TENDU – ruka putuje tijekom tendu-a - + JETE <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija, efface - 4x jete, balonne, zatvaranje u poziciju - „putujuće“ ruke - en dehors i en dedans - + PORT DE BRAS <ul style="list-style-type: none"> - 1. pozicija, efface - port de bras naprijed, cambre natrag; port de bras strana + tendu; releve + putujuće ruke - ponavljanje na drugu stranu <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	30 min

Cool down	Aktivnosti: strukturirani set vježbi za cool down i refleksija na sat Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
------------------	--	-----------------------------------	--------

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN ČETVERODNEVNE RADIONICE

PROGRAM:	BALET – napredna razina		
RADIONICA:	Dan 4 – Performativnost		
IZVODITELJ:	Sunčica Bandić	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - svjesnije koristiti pogled - osvijestiti zadane kvalitete pokreta u tehnici klasičnog baleta - razumjeti pojam izvedbene prisutnosti 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe na štapu	<p>Aktivnosti: ponavljanje vježbi od prethodnog sata sa sljedećim dodacima</p> <ul style="list-style-type: none"> - ADAGIO - 5. pozicija - develope naprijed; envelope naprijed; arabesque; pas de boures; poanse; develope strana <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	40 min

Istezanje	<p>Aktivnosti: istezanje glavnih mišićnih skupina s naglaskom na donju zonu tijela</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Vježbe na sredini	<p>Aktivnosti: ponavljanje vježbi od prethodnog sata sa sljedećim dodacima</p> <ul style="list-style-type: none"> - PIRUETTES AN DEDANS - 5. pozicija, croisse - Tendu, priprema, passe / jete / attetude - Mijenjanje strana <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	30 min
Cool down	<p>Aktivnosti: strukturirani set vježbi za cool down i refleksija na sat</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN ŠESTODNEVNE RADIONICE

PROGRAM:	BALET – napredna razina		
RADIONICA:	Dan 1 – Konekcija peta – sjedna kost		
IZVODITELJ:	Sunčica Bandić	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvijestiti i utjeloviti konekciju peta – sjedna kost - koristiti konekciju peta - sjedna kost za pravilni postav tijela - postaviti tijelo na funkcionalniji i stabilniji način - kritički promišljati o vlastitom učinku tijekom plesnog sata 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe na štapu	<p>Aktivnosti:</p> <p>11) Plié</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x demi plié + grand u svim pozicijama osim 3. - ruke: allongé-kroz prvu do druge pozicije-kroz treću i prvu do druge pozicije - 1. port de bras naprijed i natrag, 2. port de bras u stranu, 4. balans relevé, 5. kružni port de bras <p>12) TENDU 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. pozicija 	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	50 min

- Tendu + prijenos u 4./2. poziciju s koordinacijom ruke (po križu)
- Tendu + artikulacija stopala (po križu)

13) TENDU 2

- 5. pozicija
- tendu + flex + brzi tendu + zatvaranje pozicije u plié (po križu)

14) JETÉ 1

- Obje ruke na štapu
- Iz 1. pozicije – 16;8;4;2;1;1 jeté – mijenjanje radne noge

15) JETÉ 2

- 5. pozicija
- 1x spori jeté, 2x brza, 2x piqué (po križu)

16) ROND DE JAMBE

- 1. pozicija
- 2x spora + 3x brza, rond de jambe en l'air 45° - en dehors i en dedans
- port de bras naprijed, natrag i obje strane – radna noga tendu
- envelopé do passe – balans

17) FONDU

- 5. pozicija
- 1x spori, 2x brza + koordinacija ruke (po križu)
- Fondu + potporna noga plié (po križu)

18) FRAPPÉ

- 5. pozicija, naglasak na van
- Flex frappé 1x po križu
- Obični frappé 1x po križu
- Dupli frappé 1x po križu + batti (en dehors i en dedans)
- Balans, radna noga cou de pie

19) ADAGIO

	<ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija - Developé naprijed i natrag, chassé natrag, rellevé lent naprijed, developé strana x2 – sve en dedans <p>20) GRAND BATTEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija - Grand battement x2, 1x pique, 1x retiré (po križu) <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>		
Istezanje	<p>Aktivnosti: istezanje glavnih mišićnih skupina s naglaskom na donju zonu tijela</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Vježbe na sredini	<p>Aktivnosti:</p> <p>5) TENDU</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija, croisé - 1x spori, 2x brza, promjena pozicije kroz plié (po križu) - 2x passé priprema + pirouette 4. pozicija <p>6) PIRUETTE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija, effacé - 4x passé priprema, pirouette 5. pozicija - Obje strane 	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	20 min

	<p>7) SAUTES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija, effacé - 4x sautes sve pozicije <p>8) ÉCHAPPEÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija, croisé - 4x échappé (4. i 2. pozicija) - 1x échappé (4. i 2. pozicija) - 2x échappé 2. pozicija + pas de bourrée <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>		
Cool down	<p>Aktivnosti: strukturirani set vježbi za cool down i refleksija na sat</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN ŠESTODNEVNE RADIONICE

PROGRAM:	BALET – napredna razina		
RADIONICA:	Dan 2 – Artikulacija stopala		
IZVODITELJ:	Sunčica Bandić	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razumjeti anatomsku strukturu stopala - funkcionalno pokretati stopalo - mobilizirati što više dijelova stopala - aktivirati što više mišićnih skupina u stopalu 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe na štapu	<p>Aktivnosti: ponavljanje vježbi od prethodnog sata sa sljedećim dodacima:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plié – svi port de bras na relevé - TENDU 1 – promjena pozicije u plié + zatvaranje u poziciju u drugom dijelu obje noge relevé - JETÉ 2 – spori jeté se pretvara u 2xbrzi tendu - ROND DE JAMBE – dodatak 2x grand rond de jambe - FONDU – svi fondu na relevé - ADAGIO – dodavanje pas de bourrée između developpe u stranu 	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	40 min

	<ul style="list-style-type: none"> - GRAND BATTEMENT – promjena; naprijed, natrag, strana + piruet 5. pozicija <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>		
Istezanje	<p>Aktivnosti: istezanje glavnih mišićnih skupina s naglaskom na donju zonu tijela</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Vježbe na sredini	<p>Aktivnosti: ponavljanje vježbi od prethodnog sata sa sljedećim dodacima:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TENDU – brži pirouette + 2x tendu nakon okreta - + ADAGIO <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija, croisé - port de bras naprijed; releve obje noge; developpe ecarte obje noge; promjena u arabesque; relleve lent naprijed kroz passe noga natrag; pas de bourée; tendu 2. pozicija; port de bras strana - SAUTES – dodavanje batti u 5. poziciji - + GLISSADE <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija effacé – glissade assemblé x2 + glissade jete + pas de bourée - obje strane 	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	30 min

	Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad		
Cool down	Aktivnosti: strukturirani set vježbi za cool down i refleksija na sat Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN ŠESTODNEVNE RADIONICE

PROGRAM:	BALET – napredna razina		
RADIONICA:	Dan 3 – Koordinacija gornje i donje zone tijela		
IZVODITELJ:	Sunčica Bandić	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - koordinirati gornju i donju zonu tijela - spoznati i razumjeti ulogu centra u povezivanju gornje i donje zone tijela - utjeloviti ideju o tijelu kao nedjeljivoj holističkoj cjelini 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe na štapu	<p>Aktivnosti: ponavljanje vježbi od prethodnog sata sa sljedećim dodacima</p> <p>*u uvijek kad je noga natrag, ruka je naprijed</p> <ul style="list-style-type: none"> - + PRIPREMNA VJEŽBA - 1. pozicija, prema štapu - releve plie x4 - port de bras naprijed i natrag u oba smjera - TENDU 2 – plie + pratnja ruke - ADAGIO – dodavanje balanse x2, pique attitude 	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	40 min

	<p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>		
Istezanje	<p>Aktivnosti: istezanje glavnih mišićnih skupina s naglaskom na donju zonu tijela</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Vježbe na sredini	<p>Aktivnosti: ponavljanje vježbi od prethodnog sata sa sljedećim dodacima</p> <ul style="list-style-type: none"> - TENDU – ruka putuje tijekom tendu-a - + JETE <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija, efface - 4x jete, balonne, zatvaranje u poziciju - „putujuće“ ruke - en dehors i en dedans - + PORT DE BRAS <ul style="list-style-type: none"> - 1. pozicija, efface - port de bras naprijed, cambre natrag; port de bras strana + tendu; releve + putujuće ruke - ponavljanje na drugu stranu <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	30 min

Cool down	Aktivnosti: strukturirani set vježbi za cool down i refleksija na sat Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
------------------	--	-----------------------------------	--------

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN ŠESTODNEVNE RADIONICE

PROGRAM:	BALET – napredna razina		
RADIONICA:	Dan 4 – Stabilnost		
IZVODITELJ:	Sunčica Bandić	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razumjeti anatomske principe odgovorne za stabilnost tijela - koristiti pravilne mišićne strukture u svrhu postizanja stabilnosti tijela - osvijestiti i utjeloviti ideju stabilnosti kao dinamičnog procesa - postići stabilnost na efikasan i funkcionalan način 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe na štapu	<p>Aktivnosti: ponavljanje vježbi od prethodnog sata sa sljedećim dodacima</p> <ul style="list-style-type: none"> - Svaka preparacija uključuje releve - TENDU 1 – dodatak balans releve - TENDU 2 - dodatak balans cou de pied - JETE 2 – dodatak balans passe - FONDU - dodatak balans fondu - FRAPPE cijeli na releve 	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	50 min

	<p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>		
Istezanje	<p>Aktivnosti: istezanje glavnih mišićnih skupina s naglaskom na donju zonu tijela</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Vježbe na sredini	<p>Aktivnosti: ponavljanje vježbi od prethodnog sata sa sljedećim dodacima</p> <ul style="list-style-type: none"> - Svaka preparacija uključuje releve - + PIRUETTE 2 <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija, efface - developpe strana, dupli rond; pas de bourée; pirouette an dedans - ponavljanje druga strana - + SISSONE <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija, efface - sissone naprijed x3, natrag x3, strana x2, balans releve - ponavljanje druga strana <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	20 min

Cool down	Aktivnosti: strukturirani set vježbi za cool down i refleksija na sat Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
------------------	--	-----------------------------------	--------

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN ŠESTODNEVNE RADIONICE

PROGRAM:	BALET – napredna razina		
RADIONICA:	Dan 5 – Performativnost		
IZVODITELJ:	Sunčica Bandić	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - svjesnije koristiti pogled - osvijestiti zadane kvalitete pokreta u tehnici klasičnog baleta - razumjeti pojam izvedbene prisutnosti 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe na štapu	<p>Aktivnosti: ponavljanje vježbi od prethodnog sata sa sljedećim dodacima</p> <ul style="list-style-type: none"> - ADAGIO - 5. pozicija - develope naprijed; envelope naprijed; arabesque; pas de boures; poanse; develope strana <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	40 min

Istezanje	<p>Aktivnosti: istezanje glavnih mišićnih skupina s naglaskom na donju zonu tijela</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Vježbe na sredini	<p>Aktivnosti: ponavljanje vježbi od prethodnog sata sa sljedećim dodacima</p> <ul style="list-style-type: none"> - PIRUETTES AN DEDANS - 5. pozicija, croisse - Tendu, priprema, passe / jete / attetude - Mijenjanje strana <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	30 min
Cool down	<p>Aktivnosti: strukturirani set vježbi za cool down i refleksija na sat</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min

BUM CONNECTION: POVEŽI SE KROZ BALET, URBAN I MODERN! - IZVEDBENI PLAN ŠESTODNEVNE RADIONICE

PROGRAM:	BALET – napredna razina		
RADIONICA:	Dan 6 – Centar		
IZVODITELJ:	Sunčica Bandić	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvijestiti i produbiti odnos centra i ostatka tijela - koristiti centar kao potporu i izvor stabilnosti - koristiti centar kao polazišnu točku pokreta - aktivirati mišićnu skupinu u području centra bez zaustavljanja daha 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Vježbe na štapu	<p>Aktivnosti: ponavljanje vježbi od prethodnog sata sa sljedećim dodacima</p> <ul style="list-style-type: none"> - Povezivanje desne i lijeve strane u svakoj vježbi – soutenu an dedans; prema štapu - Priprema za pirouette na štapu – 4x releve preparacija + okret, en dehors i an dedans - Adagio – svaki developpe na releve - + PORT DE BRAS <ul style="list-style-type: none"> - 1. pozicija - port de bras naprijed, cambre natrag; port de bras strana + tendu; releve 	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	50 min

	<ul style="list-style-type: none"> + putujuće ruke - ponavljanje na drugu stranu <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>		
Istezanje	<p>Aktivnosti: istezanje glavnih mišićnih skupina s naglaskom na donju zonu tijela</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	10 min
Vježbe na sredini	<p>Aktivnosti: ponavljanje vježbi od prethodnog sata sa sljedećim dodacima</p> <ul style="list-style-type: none"> - + PIRUETTE 2 <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija, efface - developpe strana, dupli rond; pas de bourée; pirouette an dedans - ponavljanje druga strana - + SISSONE <ul style="list-style-type: none"> - 5. pozicija, efface - sissone naprijed x3, natrag x3, strana x2, balans releve - ponavljanje druga strana <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Računalo - Pristup internetu 	20 min

Cool down	Aktivnosti: strukturirani set vježbi za cool down i refleksija na sat Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	10 min
------------------	--	-----------------------------------	--------

POPIS DIDAKTIČKOG MATERIJALA

(Glazba za radionice; Izvor: YouTube)

Četverodnevni program:

TEMA	POPIS POVEZNICA
DAN 1 – KONEKCIJA PETA – SJEDNA KOST	https://www.youtube.com/watch?v=vXn3cRxECHw&list=PLddqVksFQOKDjuKu4M3Gz87VtzMdic_7f
DAN 2 – ARTIKULACIJA STOPALA	https://www.youtube.com/watch?v=vXn3cRxECHw&list=PLddqVksFQOKDjuKu4M3Gz87VtzMdic_7f
DAN 3 – KOORDINACIJA GORNJE I DONJE ZONE TIJELA	https://www.youtube.com/watch?v=vXn3cRxECHw&list=PLddqVksFQOKDjuKu4M3Gz87VtzMdic_7f
DAN 4 – PERFORMATIVNOST	https://www.youtube.com/watch?v=vXn3cRxECHw&list=PLddqVksFQOKDjuKu4M3Gz87VtzMdic_7f

Šesterodnevni program:

TEMA	POPIS POVEZNICA
DAN 1 – KONEKCIJA PETA – SJEDNA KOST	https://www.youtube.com/watch?v=vXn3cRxECHw&list=PLddqVksFQOKDjuKu4M3Gz87VtzMdic_7f
DAN 2 – ARTIKULACIJA STOPALA	https://www.youtube.com/watch?v=vXn3cRxECHw&list=PLddqVksFQOKDjuKu4M3Gz87VtzMdic_7f
DAN 3 – KOORDINACIJA GORNJE I DONJE ZONE TIJELA	https://www.youtube.com/watch?v=vXn3cRxECHw&list=PLddqVksFQOKDjuKu4M3Gz87VtzMdic_7f
DAN 4 – STABILNOST	https://www.youtube.com/watch?v=vXn3cRxECHw&list=PLddqVksFQOKDjuKu4M3Gz87VtzMdic_7f
DAN 5 – PERFORMATIVNOST	https://www.youtube.com/watch?v=vXn3cRxECHw&list=PLddqVksFQOKDjuKu4M3Gz87VtzMdic_7f
DAN 6 – CENTAR	https://www.youtube.com/watch?v=vXn3cRxECHw&list=PLddqVksFQOKDjuKu4M3Gz87VtzMdic_7f