



Odred izviđača "Varaždin"
Tome Blažeka 7, Varaždin 42000

ESF PROJEKT UP.02.1.1.14.0164



Sunčica Bandić

*PROGRAM RADIONICE
MODERN – 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	Modern – napredna razina
Trajanje programa	5 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 modernog plesa - savladavanje predstavljenih tehničkih principa - usvajanje sadržaja te korištenje istog za kreiranje vlastitog materijala - 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"> - koristiti principe tehnike modernog plesa - razumijeti i koristiti 6 principa tjelesne povezanosti - precizno inicirati pokret - jasno koristiti različite kvalitete kretanja - kreirati vlastite plesne sekvence - kritički razmotriti vlastiti učinak
Sadržaji/tematika	<p>Program obuhvaća sljedeće sadržaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - osnove tehnike modernog plesa - usvajanje osnovnih principa tehnike modernog plesa te korištenje istih u vlastitoj plesnoj praksi - rad na 6 principa tjelesne povezanosti (dah, centar-periferija, glava-rep, gornja i donja razina tijela, polovice tijela, krosilateralna konekcija) - rad na kvalitetama pokreta (vrijeme i težina) - rad na preciznosti inicijacije pokreta - rad na provodljivosti pokreta (simultano, sekvencionalno i sukcesivno) - osmišljavanje, kreiranje i definiranje vlastitih plesnih sekvenci - kritičko promišljanje i refleksija na vlastiti učinak tijekom sata

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 RADIONICE

PROGRAM:	MODERN – napredna razina		
RADIONICA:	Dan 1 – Dah		
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"> - prepoznati i koristiti različite vrste daha - improvizirati na temu sata - ponoviti, unaprijediti i uvježbati demonstriranu sekvencu - osvrnuti se na vlastiti napredak tijekom sata 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje	<p>Aktivnosti: - mobilizacija i zagrijavanje glavnih zglobova - priprema tijela za daljnje aktivnosti sata - zagrijavanje kroz strukturirani set vježbi</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 	15 min

Vođeno istraživanje	Aktivnosti: - polaznici obraćaju pažnju na svoj dah i kroz upute voditeljice primjećuju senzacije koje izaziva proces disanja u njihovom tijelu - polaznici prepoznaju disanje kao prirodan proces širenja i skupljanja te primjenjuju taj obrazac na cijelo tijelo - primjenjivanje obrasca prilikom mijenjanja prostornih razina i putovanja kroz prostor Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
Vođeno istraživanje, uvod u temu	Aktivnosti: - voditeljica upoznaje sudionike s različitim vrstama daha (harmonijski, snažni i razigrani) - sudionici povezuju različite vrste daha s obrascem skupljanja i širenja Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
Obrada teme	Aktivnosti: - voditeljica demonstrira vježbu u kojoj se obrađuje obrazac širenja i Skupljanja - sudionici izvode vježbu koristeći različite vrste daha Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min

Vrhunac sata	Aktivnosti: - voditeljica demonstrira kraću plesnu sekvencu - sudionici reproduciraju pokazanu sekvencu - prije početka sekvence sudionici improviziraju na temu sata Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	20 min
Cool down	Aktivnosti: - strukturirani set vježbi za cool down - 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 RADIONICE

PROGRAM:	MODERN – napredna razina		
RADIONICA:	Dan 2 – Centar/periferija		
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 periferije - precizno inicirati pokret - koristiti centar kao motor za pokret - improvizirati na temu sata 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje	<p>Aktivnosti: - mobilizacija i zagrijavanje glavnih zglobova - priprema tijela za daljnje aktivnosti sata - zagrijavanje kroz strukturirani set vježbi</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 	15 min

Vođeno istraživanje, uvod u temu	Aktivnosti: - sudionici obraćaju pažnju na svoj centar - obrazac širenja i skupljanja u različitim smjerovima (periferija – udovi + glava i rep) - osvještavanje 6 smjerova Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
Obrada teme	Aktivnosti: - voditeljica demonstrira strukturiranu vježbu koja obrađuje 6 smjerova - sudionici uvježbavaju set pokreta s naglaskom na preciznost u odnosu periferije i centra Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
Obrada teme	Aktivnosti: - improvizacija na temu centar kao inicijator pokreta - osvještavanje i produbljivanje odnosa centra i periferije tijela Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
Vrhunac sata	Aktivnosti: - ponavljanje plesne sekvence od prethodnog sata i dodavanje novog Dijela - preciznost u izvođenju - naglasak na ulozi centra Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min

Cool down	Aktivnosti: - strukturirani set vježbi za cool down - refleksija na sat Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu -	15 min
------------------	---	--	--------

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

PROGRAM:	MODERN – napredna razina		
RADIONICA:	Dan 3 – Konekcija glava-rep		
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 konekciju glava rep - diferencirati i precizirati inicijaciju iz glave/repa - utjeloviti sliku kralježnice kao mobilne strukture - improvizirati sa sviješću o pokretu kralježnice 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje	<p>Aktivnosti: - mobilizacija i zagrijavanje glavnih zglobova - priprema tijela za daljnje aktivnosti sata - zagrijavanje kroz strukturirani set vježbi</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 	15 min

Uvod u temu	Aktivnosti: - sudionici improviziraju na temu iniciranja pokreta iz glave/repa - naglasak je na preciznosti inicijacije i osvještavanju konekcije glava-rep - kroz improvizaciju sudionici ispituju opseg mogućnosti pokreta iz glave/repa Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
Obrada teme	Aktivnosti: - voditeljica demonstrira strukturiranu vježbu u kojoj se koriste glava i rep kao inicijatori pokreta - sudionici uvježbavaju set pokreta s naglaskom na preciznost inicijacije i sukcesivnost pokreta Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
Obrada teme	Aktivnosti: - sudionici se podijele u parove: plesač i pokretač - pokretač manipulira trakom koja predstavlja kralježnicu plesača čiji pokret plesač mora slijediti Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min

Vrhunac sata	<p>Aktivnosti: - ponavljanje plesne sekvence od prethodnog sata i dodavanje novog dijela - preciznost u izvođenju - naglasak na konekciji glava rep</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 	15 min
Cool down	<p>Aktivnosti: - strukturirani set vježbi za cool down - 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 	15 min

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

PROGRAM:	MODERN – napredna razina		
RADIONICA:	Dan 4 – Inicijacija i provodljivost pokreta		
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"> - definirati i precizirati inicijaciju pokreta - definirati i precizirati provodljivost pokreta - improvizirati na temu variranja inicijacije i provodljivosti - kreirati i definirati pokret 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje	<p>Aktivnosti: - mobilizacija i zagrijavanje glavnih zglobova - priprema tijela za daljnje aktivnosti sata - zagrijavanje kroz strukturirani set vježbi</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 	15 min

Uvod u temu	Aktivnosti: - improvizacija na temu inicijacije - voditeljica imenuje koji dijelovi tijela preuzimaju inicijaciju, zatim sudionici rade isto - naglasak je na preciznosti inicijacije Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
Obrada teme	Aktivnosti: - voditeljica predstavlja set od 3 pokreta inicirana iz različitih dijelova tijela koje zatim učenici variraju kroz različite vrste provodljivosti (simultano, sukcesivno i sekvencionalno) Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
Obrada teme	Aktivnosti: - voditeljica zadaje tip provodljivosti i dio tijela koji inicira pokret na osnovu čega sudionici predstavljaju osmišljene pokrete Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
Vrhunac sata	Aktivnosti: - ponavljanje plesne sekvence od prethodnog sata i dodavanje novog dijela - preciznost u izvođenju - naglasak na inicijaciji i provodljivosti pokreta Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min

Cool down	Aktivnosti: - strukturirani set vježbi za cool down - refleksija na sat Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
------------------	---	-----------------------------------	--------

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

PROGRAM:	MODERN – napredna razina		
RADIONICA:	Dan 5 – Kvaliteta pokreta		
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"> - definirati i precizirati kvalitetu pokreta - improvizirati na temu različitih kvaliteta pokreta - varirati postojeće sekvence kroz različite kvalitete - kreirati nove pokrete kroz prizmu kvalitete pokreta 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Zagrijavanje	<p>Aktivnosti: - mobilizacija i zagrijavanje glavnih zglobova - priprema tijela za daljnje aktivnosti sata - zagrijavanje kroz strukturirani set vježbi</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 	15 min

Uvod u temu	<p>Aktivnosti: - sudionicima su predstavljene različite fotografije koje predstavljaju kvalitete pokreta čiji karakter sudionici moraju utjeloviti (npr. fotografija meda predstavlja sporo i teško kretanje)</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 	15 min
Obrada teme	<p>Aktivnosti: - voditeljica predstavlja jednostavan set pokreta koji zatim učenici moraju varirati kroz sljedeće parametre: brzina (sporo/brzo) & težina (teško/lagano)</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 	15 min
Obrada teme	<p>Aktivnosti: - sudionici odabiru jednu od fotografija predstavljenih u vježbi 2 na osnovu koje osmišljavaju vlastiti set pokreta koji predstavlja kvalitetu pokreta predstavljenu na slici</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 	15 min
Vrhunac sata	<p>Aktivnosti: - ponavljanje plesne sekvence od prethodnog sata</p> <ul style="list-style-type: none"> - preciznost u izvođenju - naglasak na kvalitetama pokreta <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 	15 min

Cool down	Aktivnosti: - strukturirani set vježbi za cool down - refleksija na sat Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	15 min
------------------	---	-----------------------------------	--------

POPIS DIDAKTIČKOG MATERIJALA

(Glazba za radionice; Izvor: YouTube)

TEMA	POPIS POVEZNICA
DAN 1 – DAH	https://www.youtube.com/watch?v=gcEW9jXvsNw https://www.youtube.com/watch?v=9eWewdTkgHm https://www.youtube.com/watch?v=H2-1u8xvk54 https://www.youtube.com/watch?v=ff7VPXDjp4k
DAN 2 – CENTAR/PERIFERIJA	https://www.youtube.com/watch?v=8ElxD8F00Nw https://www.youtube.com/watch?v=lmbY--Br7B4 https://www.youtube.com/watch?v=3xt8Mp8oWzc
DAN 3 – GLAVA/REP	https://www.youtube.com/watch?v=gL5d_xvdIPo https://www.youtube.com/watch?v=r40lbDPMQs4 https://www.youtube.com/watch?v=Nt-OdjBafV4 https://www.youtube.com/watch?v=XO1kppqMgy0
DAN 4 – INICIJACIJE	https://www.youtube.com/watch?v=e011WpZvcJs https://www.youtube.com/watch?v=rIcjoW9d2w https://www.youtube.com/watch?v=6S4ToE8oGVw
DAN 5 – KVALITETE POKRETA	https://www.youtube.com/watch?v=d6GJeap4Oqo https://www.youtube.com/watch?v=u7Yi7qmhhTU https://www.youtube.com/watch?v=08cY_-WhCSc https://www.youtube.com/watch?v=B-1vr16XHzs