



Odred izviđača "Varaždin"
Tome Blažeka 7, Varaždin 42000

ESF PROJEKT UP.02.1.1.14.0164



Antonio Jakić

PROGRAM RADIONICE
URBAN – NAPREDNA RAZINA
(POPPING & HIP-HOP)

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	Urban – napredna razina – plesni stil POPPING
Trajanje programa	5 dana po 90 minuta
Ciljevi programa	<ul style="list-style-type: none"> - produbiti razumijevanje tehnike poppinga - unaprijediti izvedbu određenih elemenata poppinga - 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 - doprinijeti intelektualnom i mentalnom razvoju polaznika i potaknuti ih na kreativnost i izražavanje kroz pokret
Ishodi učenja	<p>Nakon završene radionice polaznici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - izvesti popove - izvesti fresno - izvesti walkout - izvesti boogaloo step out - izvesti neck o flex - izvesti twist o flex - izvesti rolls - izvesti old man - izvesti valove određenim dijelovima tijela
Sadržaji/tematika	<p>Program obuhvaća sljedeće sadržaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - arm pops - chest pops - leg pops - izvođenje elementa “Fresno” i njegovih varijacija - izvođenje elementa “Walkout” i njegovih varijacija - izvođenje elementa “Boogaloo step out” - izvođenje elementa “Neck o’flex” i njegovih varijacija - izvođenje elementa “Twist o’flex” i njegovih varijacija - izvođenje elementa “Rolls” i njegovih varijacija - izvođenje elementa “Old man” i njegovih varijacija - izvođenje valova određenim dijelovima tijela - razumijevanje glazbe

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

Naziv programa	Urban – napredna razina - plesni stil HIP-HOP
Trajanje programa	5 dana po 90 minuta
Ciljevi programa	<ul style="list-style-type: none"> - produbiti razumijevanje tehnike hip-hopa - unaprijediti izvedbu određenih elemenata hip-hopa - 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 - doprinijeti intelektualnom i mentalnom razvoju polaznika i potaknuti ih na kreativnost i izražavanje kroz pokret
Ishodi učenja	<p>Nakon završene radionice polaznici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - izvesti smurf - izvesti prep - izvesti reebok - izvesti wop - izvesti cabbage patch - izvesti happy feet - izvesti the fila - izvesti monastery - izvesti c walk - izvesti walk it out
Sadržaji/tematika	<p>Program obuhvaća sljedeće sadržaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - izvođenje elementa smurf - izvođenje elementa prep - izvođenje elementa reebok - izvođenje elementa wop - izvođenje elementa cabbage patch - izvođenje elementa happy feet - izvođenje elementa the fila - izvođenje elementa monastery - izvođenje elementa c walk - izvođenje elementa walk it out

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:	URBAN – napredna razina - POPPING		
RADIONICA:	Dan 1 – Pop, fresno		
IZVODITELJ:	Antonio Jakić	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"> - izvesti popove - izvesti fresno 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Poppin'	<p>Aktivnosti: arm pops, chest pops, leg pops</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 	45 min

Fresno	Aktivnosti: fresno i varijacije fresna Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	45 min
---------------	---	-----------------------------------	--------

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

PROGRAM:	URBAN – napredna razina - POPPING		
RADIONICA:	Dan 2 – Walkout, Boogaloo step out		
IZVODITELJ:	Antonio Jakić	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"> - izvesti walkout - izvesti boogaloo step out 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Walkout i njegove varijacije	<p>Aktivnosti: walkout i varijacije</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 	60 min

Boogaloo step out	Aktivnosti: boogaloo step out Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	30 min
--------------------------	--	-----------------------------------	--------

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

PROGRAM:	URBAN – napredna razina - POPPING		
RADIONICA:	Dan 3 – Neck o flex, twist o flex		
IZVODITELJ:	Antonio Jakić	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"> - izvesti neck o flex - izvesti twist o flex 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Neck o flex i njegove varijacije	<p>Aktivnosti: neck o flex i njegove varijacije</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 	45 min

Twist o flex i njegove varijacije	Aktivnosti: twist o flex i njegove varijacije Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	45 min
--	--	-----------------------------------	--------

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

PROGRAM:	URBAN – napredna razina - POPPING		
RADIONICA:	Dan 4 – Rolls, old man		
IZVODITELJ:	Antonio Jakić	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"> - izvesti rolls - izvesti old man 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Rolls	<p>Aktivnosti: rolls i varijacije</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 	45 min

Pokret old man i njegove varijacije	Aktivnosti: old man i varijacije Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	45 min
--	---	-----------------------------------	--------

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

PROGRAM:	URBAN – napredna razina - POPPING		
RADIONICA:	Dan 5 – Waving		
IZVODITELJ:	Antonio Jakić	TRAJANJE:	90 minuta
NAČIN IZVOĐENJA:	Online putem platforme Zoom	PREDVIĐENI BROJ SUDIONIKA:	5
ISHODI UČENJA:	<p>Nakon završene radionice polaznik će moći:</p> <p>- izvesti valove određenim dijelovima tijela</p>		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Arm waves	<p>Aktivnosti: arm waves</p> <p>Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada</p> <p>Oblici: frontalni rad, individualni rad</p>	<p>- Računalo</p> <p>- Pristup internetu</p>	45 min

Body waves	Aktivnosti: body wave Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	45 min
-------------------	--	-----------------------------------	--------

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

PROGRAM:	URBAN – napredna razina – HIP-HOP		
RADIONICA:	Dan 1 – Smurf, prep		
IZVODITELJ:	Antonio Jakić	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"> - izvesti korak smurf - izvesti korak prep 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Izolacije	<p>Aktivnosti: vježbe izolacija</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 	20 min
Zagrijavanje	<p>Aktivnosti: vježbe zagrijavanja</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 	20 min

Smurf	Aktivnosti: učenje i uvježbavanje koraka smurf Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	25 min
Prep	Aktivnosti: učenje i uvježbavanje koraka prep Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	25 min

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

PROGRAM:	URBAN – napredna razina – HIP-HOP		
RADIONICA:	Dan 2 – Reebok, wop		
IZVODITELJ:	Antonio Jakić	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"> - izvesti korak reebok - izvesti korak wop 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Izolacije	<p>Aktivnosti: vježbe izolacija</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 	20 min
Zagrijavanje	<p>Aktivnosti: vježbe zagrijavanja</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 	20 min

Reebok	Aktivnosti: učenje i uvježbavanje koraka reebok Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	25 min
Wop	Aktivnosti: učenje i uvježbavanje koraka wop Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	25 min

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

PROGRAM:	URBAN – napredna razina – HIP-HOP		
RADIONICA:	Dan 3 – Cabbage patch, Happy feet		
IZVODITELJ:	Antonio Jakić	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"> - izvesti korak cabbage patch - izvesti korak happy feet 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Izolacije	<p>Aktivnosti: vježbe izolacija</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 	20 min
Zagrijavanje	<p>Aktivnosti: vježbe zagrijavanja</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 	20 min

Cabbage patch	Aktivnosti: učenje i uvježbavanje koraka cabbage patch Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	25 min
Happy feet	Aktivnosti: učenje i uvježbavanje koraka happy feet Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	25 min

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

PROGRAM:	URBAN – napredna razina – HIP-HOP		
RADIONICA:	Dan 4 – The fila, monastery		
IZVODITELJ:	Antonio Jakić	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"> - izvesti korak the fila - izvesti korak monastery 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Izolacije	<p>Aktivnosti: vježbe izolacija</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 	20 min
Zagrijavanje	<p>Aktivnosti: vježbe zagrijavanja</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 	20 min

The fila	Aktivnosti: učenje i uvježbavanje koraka the fila Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	25 min
Monastery	Aktivnosti: učenje i uvježbavanje koraka monastery Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	25 min

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

PROGRAM:	URBAN – napredna razina – HIP-HOP		
RADIONICA:	Dan 5 – C walk, Walk it out		
IZVODITELJ:	Antonio Jakić	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"> - izvesti korak C walk - izvesti korak walk it out 		
SADRŽAJ	AKTIVNOSTI, METODE I OBLICI RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
Izolacije	<p>Aktivnosti: vježbe izolacija</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 	20 min
Zagrijavanje	<p>Aktivnosti: vježbe zagrijavanja</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 	20 min

C walk	Aktivnosti: učenje i uvježbavanje koraka C walk Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	25 min
Walk it out	Aktivnosti: učenje i uvježbavanje koraka walk it out Metode: metoda demonstracije i metoda praktičnog rada Oblici: frontalni rad, individualni rad	- Računalo - Pristup internetu	25 min

POPIS DIDAKTIČKOG MATERIJALA „POPPING“

(Glazba za radionice; Izvor: YouTube)

TEMA	POPIS POVEZNICA
DAN 1 – POP, FRESNO	https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs
DAN 2 – WALKOUT, BOOGALOO STEP OUT	https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs
DAN 3 – NECK O FLEX, TWIST O FLEX	https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs
DAN 4 – ROLLS, OLD MAN	https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs
DAN 5 – WAVING	https://www.youtube.com/watch?v=F5GwN1g93_A https://www.youtube.com/watch?v=B4S_AQUT1PY https://www.youtube.com/watch?v=xi9ZWIVhf5k https://www.youtube.com/watch?v=dffxu5KVJrs

POPIS DIDAKTIČKOG MATERIJALA „HIP-HOP“

(Glazba za radionice; Izvor: YouTube)

TEMA	POPIS POVEZNICA
DAN 1 – SMURF, PREP	https://youtu.be/XNIaTg7b0Gc https://youtu.be/y3Yx2Ln02KU
DAN 2 – REEBOK, WOP	https://youtu.be/XNIaTg7b0Gc https://youtu.be/y3Yx2Ln02KU
DAN 3 – CABBAGE PATCH, HAPPY FEET	https://youtu.be/XNIaTg7b0Gc https://youtu.be/y3Yx2Ln02KU
DAN 4 – THE FILA, MONASTERY	https://youtu.be/XNIaTg7b0Gc https://youtu.be/y3Yx2Ln02KU
DAN 5 – C WALK, WALK IT OUT	https://youtu.be/XNIaTg7b0Gc https://youtu.be/y3Yx2Ln02KU