



Kulturno umjetničko društvo Ljuba voda

Toplička 2 • 42 222 Ljubešćica

OIB: 62803535388

Projekt *Pjesmom i plesom protiv socijalne isključenosti*

UP.02.1.1.14.0051

Program Plesne radionice

Autor: Tim Hrvaćanin



Republika
Hrvatska
Ministarstvo
kulture
i medija
Republic
of Croatia
Ministry
of Culture
and Media



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost KUD-a Ljuba voda.

PROGRAM PLESNIH RADIONICA		
	TEMA	TRAJANJE
DAN 1	PLESOVI ALPSKE I JADRANSKE PLESNE ZONE	2 sata
DAN 2	PLESOVI DINARSKE I PANONSKE PLESNE ZONE	2 sata
DAN 3	PLESOVI HRVATSKOG ZAGORJA 1: GORNJA STUBICA I PETRIJANEC	2 sata
DAN 4	PLESOVI HRVATSKOG ZAGORJA 2: LJUBEŠĆICA I GORNJI KUĆAN	2 sata
DAN 5	PLESOVI HRVATSKOG ZAGORJA 3: DONJA VOĆA	2 sata
DAN 6	MEĐIMURSKI PLESOVI	2 sata
DAN 7	PODRAVSKI PLESOVI	2 sata
DAN 8	PRIGORSKI PLESOVI 1: ZAGREBAČKO I SESVETSKO PRIGORJE	2 sata
DAN 9	PRIGORSKI PLESOVI 2: ZELINSKO I JASKANSKO PRIGORJE	2 sata
DAN 10	GRADIŠĆANSKI PLESOVI	2 sata

Polaznicima radionica se po uspješnom završetku programa izdaje Potvrda o završenom programu. Uvjet za dobivanje Potvrde je aktivno sudjelovanje u osam tema.

Polaznici koji iz opravdanog razloga izostanu više od 2 dana s radionica mogu u dogovoru s voditeljem radionice nadoknaditi propušteno u narednim ciklusima te na taj način steći pravo na dobivanje Potvrde o završenom programu.

NASTAVNA TEMA:	1. PLESOVI ALPSKE I JADRANSKE PLESNE ZONE		
IZVODITELJ:	Tim Hrvaćanin	TRAJANJE:	2 sata
SADRŽAJ <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	OPIS AKTIVNOSTI <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA <i>(što mi je sve potrebno)</i>	VRIJEME <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
Uvodne aktivnosti: Plesne zone	<ul style="list-style-type: none"> - uvod u terminologiju: pojmovi folklor, plesne zone - zagrijavanje 	<ul style="list-style-type: none"> - računalo - pristup Internetu - narodne nošnje 	<ul style="list-style-type: none"> 10 min 10 min
Središnji dio: Alpska i jadranska plesna zona	<ul style="list-style-type: none"> - alpska zona: karakteristike i specifičnosti - gledanje snimke koreografije "Podravski svati" - demonstracija i učenje plesa - pauza - jadranska zona: karakteristike i specifičnosti - gledanje snimke koreografije "Stari splitski plesovi" - učenje plesa - gledanje snimke koreografije "Dubrovačka poskočica - Lindo" - učenje plesa 	<ul style="list-style-type: none"> - računalo - pristup Internetu - narodne nošnje 	<ul style="list-style-type: none"> 10 min 10 min 10 min 10 min 10 min 10 min 10 min 10 min
Zaključak:	- ponavljanje gradiva		10 min

NASTAVNA TEMA:	2. PLESOVI DINARSKE I ALPSKE PLESNE ZONE		
IZVODITELJ:	Tim Hrvaćanin	TRAJANJE:	2 sata
SADRŽAJ <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	OPIS AKTIVNOSTI <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA <i>(što mi je sve potrebno)</i>	VRIJEME <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
Uvodne aktivnosti:	<ul style="list-style-type: none"> - zagrijavanje - ponavljanje gradiva od prethodne nastavne teme 	<ul style="list-style-type: none"> - računalo - pristup Internetu - narodne nošnje 	<ul style="list-style-type: none"> 10 min 10 min
Središnji dio: Dinarska i panonska plesna zona	<ul style="list-style-type: none"> - dinarska zona: karakteristike i specifičnosti - gledanje snimke koreografije "Lički plesovi" - demonstracija i učenje plesa - pauza - panonska zona: karakteristike i specifičnosti - gledanje snimke koreografije "Plesovi iz Slavonije" - demonstracija i učenje plesa - gledanje snimke koreografije "Posavski plesovi" - demonstracija i učenje plesa 	<ul style="list-style-type: none"> - računalo - pristup Internetu - narodne nošnje 	<ul style="list-style-type: none"> 10 min 10 min 10 min 10 min 10 min 10 min 10 min 10 min
Zaključak:	<ul style="list-style-type: none"> - ponavljanje gradiva 		10 min

NASTAVNA TEMA:	3. PLESOVI HRVATSKOG ZAGORJA 1: GORNJA STUBICA I PETRIJANEC		
IZVODITELJ:	Tim Hrvaćanin	TRAJANJE:	2 sata
SADRŽAJ <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	OPIS AKTIVNOSTI <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA <i>(što mi je sve potrebno)</i>	VRIJEME <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
Uvodne aktivnosti:	<ul style="list-style-type: none"> - zagorski folklor: karakteristike i specifičnost - zagrijavanje 	<ul style="list-style-type: none"> - računalo - pristup Internetu - narodne nošnje 	<p>10 min</p> <p>10 min</p>
Središnji dio:	<ul style="list-style-type: none"> - gledanje snimke koreografije "Zagorski drmešari" - analiza koreografije - demonstracija i učenje plesova enzerica i judin polka - pauza - gledanje snimke koreografije "Črna gora, javorek zeleni" - analiza koreografije - demonstracija i učenje plesova zagorski ples i "Saka puca" 	<ul style="list-style-type: none"> - računalo - pristup Internetu - narodne nošnje 	<p>10 min</p> <p>10 min</p> <p>20 min</p> <p>10 min</p> <p>10 min</p> <p>20 min</p>
Zaključak:	<ul style="list-style-type: none"> - ponavljanje gradiva 		10 min

NASTAVNA TEMA:	4. PLESOVI HRVATSKOG ZAGORJA 2: LJUBEŠĆICA I GORNJI KUĆAN		
IZVODITELJ:	Tim Hrvaćanin	TRAJANJE:	2 sata
SADRŽAJ <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	OPIS AKTIVNOSTI <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA <i>(što mi je sve potrebno)</i>	VRIJEME <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
Uvodne aktivnosti:	<ul style="list-style-type: none"> - zagrijavanje - predstavljanje gradiva od prethodne nastavne teme 	<ul style="list-style-type: none"> - računalo - pristup Internetu - narodne nošnje 	<ul style="list-style-type: none"> 10 min 10 min
Središnji dio: Ljubeščica i Gornji Kućan	<ul style="list-style-type: none"> - gledanje snimke koreografije "Ljubeški sejem" - analiza koreografije - demonstracija i učenje plesova puckaš i "Jedna stara majka" - pauza - gledanje snimke koreografije "Kućanske kućanice" - analiza koreografije - demonstracija i učenje plesova drobni tanček i drmeš 	<ul style="list-style-type: none"> - računalo - pristup Internetu - narodne nošnje 	<ul style="list-style-type: none"> 10 min 10 min 20 min 10 min 10 min 20 min
Zaključak:	- ponavljanje naučenih plesova		10 min

NASTAVNA TEMA:	5. PLESOVI HRVATSKOG ZAGORJA 3: DONJA VOĆA		
IZVODITELJ:	Tim Hrvaćanin	TRAJANJE:	2 sata
SADRŽAJ <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	OPIS AKTIVNOSTI <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA <i>(što mi je sve potrebno)</i>	VRIJEME <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
Uvodne aktivnosti:	- zagrijavanje	- računalo - pristup Internetu - narodne nošnje	10 min
Središnji dio:	- gledanje snimke koreografije "Zrasla nam je hruškica" - analiza koreografije - demonstracija i učenje plesova oberštajer, "Zrasla nam je hruškica" i macanova polka - pauza - ponavljanje gradiva iz nastavnih tema Hrvatsko zagorje 1, 2 i 3	- računalo - pristup Internetu - narodne nošnje	10 min 10 min 20 min 10 min 50 min
Zaključak:	- osvrt na prvi dio plesnih radionica		10 min

NASTAVNA TEMA:	6. MEĐIMURSKI PLESIVI		
IZVODITELJ:	Tim Hrvaćanin	TRAJANJE:	2 sata
SADRŽAJ <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	OPIS AKTIVNOSTI <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA <i>(što mi je sve potrebno)</i>	VRIJEME <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
Uvodne aktivnosti:	<ul style="list-style-type: none"> - zagrijavanje - Međimurje: karakteristike i specifičnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - računalo - pristup Internetu - narodne nošnje 	<ul style="list-style-type: none"> 10 min 10 min
Središnji dio:	<ul style="list-style-type: none"> - gledanje snimke koreografije "Ideju regruti" - analiza koreografije - demonstracija i učenje plesova "Došla sam vam japa dimo" - pauza - gledanje snimke koreografije "Med Murom i Dravom" - analiza koreografija - demonstracija i učenje plesova "Regica" i "Zginula je pikuša" 	<ul style="list-style-type: none"> - računalo - pristup Internetu - narodne nošnje 	<ul style="list-style-type: none"> 10 min 10 min 20 min 10 min 10 min 20 min
Zaključak:	<ul style="list-style-type: none"> - ponavljanje gradiva 		10 min

NASTAVNA TEMA:	7. PODRAVSKI PLESOVI		
IZVODITELJ:	Tim Hrvaćanin	TRAJANJE:	2 sata
SADRŽAJ <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	OPIS AKTIVNOSTI <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA <i>(što mi je sve potrebno)</i>	VRIJEME <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
Uvodne aktivnosti:	<ul style="list-style-type: none"> - zagrijavanje - ponavljanje gradiva od prethodne nastavne teme 	<ul style="list-style-type: none"> - računalo - pristup Internetu - narodne nošnje 	<ul style="list-style-type: none"> 10 min 10 min
Središnji dio:	<ul style="list-style-type: none"> - gledanje snimke koreografije "Ispod ždalskog mosta" - analiza koreografije - demonstracija i učenje plesa - pauza - gledanje snimke koreografije "Ej, otvarajte kapiju i vrata" - analiza koreografije - demonstracija i učenje plesa 	<ul style="list-style-type: none"> - računalo - pristup Internetu - narodne nošnje 	<ul style="list-style-type: none"> 10 min 10 min 20 min 10 min 10 min 10 min 20 min
Zaključak:	<ul style="list-style-type: none"> - ponavljanje gradiva 		10 min

NASTAVNA TEMA:	8. PRIGORSKI PLESOVI 1: ZAGREBAČKO I SESVETSKO PRIGORJE		
IZVODITELJ:	Tim Hrvaćanin	TRAJANJE:	2 sata
SADRŽAJ <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	OPIS AKTIVNOSTI <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA <i>(što mi je sve potrebno)</i>	VRIJEME <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
Uvodne aktivnosti:	- zagrijavanje	- računalo - pristup Internetu - narodne nošnje	10 min
Središnji dio: Zagrebačko i Sesvetsko prigorje	- gledanje snimke koreografije "Prigorski plesovi" - analiza koreografije - demonstracija i učenje plesa drmeš - pauza - gledanje snimke koreografije "Prispi, prispi mlada sneha" - analiza koreografije - demonstracija i učenje plesa tropača i šemička	- računalo - pristup Internetu - narodne nošnje	10 min 10 min 20 min 10 min 10 min 20 min
Zaključak:	- ponavljanje gradiva		10 min

NASTAVNA TEMA:	9. PRIGORSKI PLESOVI 2: ZELINSKO I JASKANSKO PRIGORJE		
IZVODITELJ:	Tim Hrvaćanin	TRAJANJE:	2 sata
SADRŽAJ <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	OPIS AKTIVNOSTI <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA <i>(što mi je sve potrebno)</i>	VRIJEME <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
Uvodne aktivnosti:	<ul style="list-style-type: none"> - zagrijavanje - ponavljanje gradiva od prethodne nastavne teme 	<ul style="list-style-type: none"> - računalo - pristup Internetu - narodne nošnje 	<ul style="list-style-type: none"> 10 min 10 min
Središnji dio: Zelinsko i Jaskansko prigorje	<ul style="list-style-type: none"> - gledanje snimke koreografije "Po zelinskom kraju" - analiza koreografije - demonstracija i učenje plesa polka i drmeš - pauza - gledanje snimke koreografije "Kresnice" - analiza koreografije - demonstracija i učenje plesa 	<ul style="list-style-type: none"> - računalo - pristup Internetu - narodne nošnje 	<ul style="list-style-type: none"> 10 min 10 min 20 min 10 min 10 min 10 min 20 min
Zaključak:	<ul style="list-style-type: none"> - ponavljanje gradiva 		10 min

NASTAVNA TEMA:	10. GRADIŠĆANSKI PLESOVI		
IZVODITELJ:	Tim Hrvaćanin	TRAJANJE:	2 sata
SADRŽAJ <i>(što želim da polaznici nauče)</i>	OPIS AKTIVNOSTI <i>(kako ću polaznicima prenijeti sadržaj i na koji ću način osigurati njihovu participaciju)</i>	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA <i>(što mi je sve potrebno)</i>	VRIJEME <i>(trajanje svake aktivnosti)</i>
Uvodne aktivnosti:	- zagrijavanje	- računalo - pristup Internetu - narodne nošnje	10 min
Središnji dio: Plesovi gradišćanskih Hrvata	- gledanje snimke koreografije "Oj, nadaljski zdenci" - analiza koreografije - demonstracija i učenje plesa krajc polka i špic polka - pauza - ponavljanje gradiva iz nastavnih tema Međimurje, Podravina, Prigorje 1 i Prigorje 2	- računalo - pristup Internetu - narodne nošnje	10 min 10 min 20 min 10 min 50 min
Zaključak:	- osvrt na radionicu		10 min