



PROFESIONALNI IZAZOVI U BALETU

E-tečaj za baletno
usavršavanje

Petar Jandrić, Paula Barbarić, Željana Vučina

PREDSTAVLJANJE

- Mr. sc. Petar Jandrić, prof.
 - Trenutno je zaposlen u zvanju predavača i postupku je stjecanja doktorata znanosti na području informacijskih znanosti na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu.
- Paula Barbarić, struč. spec. ing. techn. inf.
 - Trenutno radi u Uredu državne uprave u Zagrebačkoj županiji kao viši informatički referent, a prije toga, radila je 13 godina kao članica Baleta Hrvatskog narodnog kazališta u Zagrebu.
- Dipl. knjiž. Željana Vučina
 - Trenutno Radi kao voditelj Knjižnice Odsjeka za komparativnu književnost Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.



PROFESIONALNI IZAZOVI U BALETU

ONLINE TEČAJ ZA BALETNO USAVRŠAVANJE

- Posebno je namijenjen učenicima koji planiraju profesionalnu baletnu karijeru.
- Škola za klasični balet pruža baletnim plesačima osnovno obrazovanje.
- Nakon baletne škole trebali bi ići na usavršavanje, ali žele se što prije zaposliti.
- Tečaj bi se mogao uklopiti u naporan dnevni raspored učenika.
- Naučeno bi mogli odmah primijeniti u baletnoj dvorani.

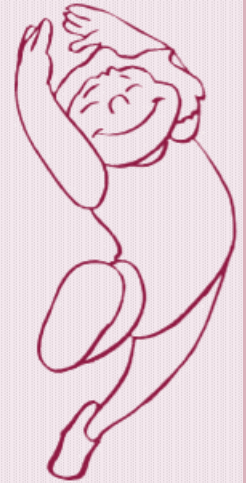


GLAVNE TOČKE IZLAGANJA:

- Planiranje online tečaja
- Izrada tečaja *Profesionalni izazovi u baletu*
- Tehnologija potrebna za izradu demo verzije tečaja
- Rasprava
- Zaključak



PLANIRANJE ONLINE TEČAJA



- Definiranje ciljane obrazovne skupine koja će pohađati online tečaj.
- Provođenje ankete među ciljnom skupinom polaznika.
- Najvažniji ciljevi ankete
 - Procijeniti predložene teme tečaja.
 - Dobiti smjernice za poboljšanje sadržaja tečaja.



REZULTATI ANKETE



REZULTATI ANKETE

- Mogući razlozi zbog kojih dobiveni rezultati nisu dovoljno objektivni
 - mali broj učenika u anketiranom uzorku
 - narušena anonimnost ankete.
- Prije izrade online tečaja Profesionalni izazovi u baletu potrebno je
 - provesti novu anketu na većem uzorku učenika.
- Demo verzija tečaja može se upotrijebiti za testnu grupu polaznika.
 - Rezultati koje testna grupa ostvari mogu dati smjernice za poboljšanje tečaja.



IZRADA TEČAJA *PROFESIONALNI IZAZOVI U BALETU*

- Struktura sadržaja tečaja
 - Podjela na aktivnosti.

4 Rizici baletne karijere

Najčešći zdravstveni rizici u baletu su ozljede i stres. Balet za profesionalne baletne plesače je nizak, a konkurencija imati vitku liniju. Od baletne škole učite da plesači moraju biti plesači mogu dobiti angažman. Mladi baletni plesači često...

Plesači trebaju biti mišićavi i imati vrlo malo masnog tkiva. Prati tempo na svakodnevnom vježbanju, a ostatak razmišljajte premalo pa nemate dovoljno snage. Da biste izdržali visokovrijednih namirnica, vitamina i minerala i dovoljno...

Pregled sadržaja i aktivnosti u četvrtom poglavlju

- Ozljede
- Prehrana profesionalnih plesača
- Kratka karijera profesionalnih plesača
- Sažetak četvrtog poglavlja
- Diskusija 2

Dodajte aktivnost

- Attendance
- Baza
- Chat
- Feedback
- Forum
- Hot Potatoes Quiz
- Games**
- Vješalo
- Križaljka
- Cryptex
- Milijunaš
- Sudoku
- Zmije i Ljestve
- Skrivena slika
- Knjiga sa pitanjima
- LAMS
- Lekcija
- Media Player
- Pitanje
- Questionnaire

Dodajte resurs...



Korisnici

Sudionici

Korisnici online

(u zadnjih 5 minuta)

Paula Barbaric

Aktivnosti

- Forumi
- Lekcije
- Rječnici
- Testovi
- Zadаće

Administracija

- Omoгуći izmjene
- Postavke
- Dodijeli uloge
- Ocjene
- Grupe
- Backup
- Obnovi
- Unesi
- Resetiraj
- Prijave
- Pitanja
- Datoteke
- Ispiši me iz kolegija PIB
- Profil

Profesionalni izazovi u baletu

Jeste li se ikada zapitali što još možete poduzeti da poboljšate baletnu tehniku? Jeste li frustrirani jer ne vidite poboljšanja, a radite sve baš točno onako kako baletni pedagog ka же? Želite li naučiti kako izbjeći ozljede?

Odgovore na ova i slična pitanja koja si postavljaju baletni plesači širom svijeta pokušat ćemo zajedno pronaći u idućih šest tjedana. Otkrit ćete kako postići više snage i sigurnosti te ljepotu i gracioznost na sceni. Veselim se pridružiti vam se na putu da svladate izazove koje donosi baletna karijera i želim vam puno uspjeha.

- Dobrodošli
- Forum s vijestima
- Problemi i rješenja
- Rječnik baletnih izraza



1 Postignite maksimalnu fleksibilnost

Da bi postali uspješni plesači nije dovoljno imati prirodne predispozicije, najvažnije je uporno i marljivo vježbati. Osvjestite koji dijelovi tijela su vam manje gipki, radite ciljne vježbe rastezanja za te dijelove i vodite dnevnik o tome.

Možda se sada pitate zašto je vođenje dnevnika uopće bitno i zašto "gubiti" vrijeme stvarajući pisani plan? Jasan cilj na papiru i pomno isplaniran plan ostvarenja tog cilja potiče mehanizam uspjeha u mozgu. Dakle, vođenjem dnevnika ćete pratiti svoje rezultate i napredovanja te vizualizirati svoj cilj.

- Pregled sadržaja i aktivnosti u prvom poglavlju
- Predispozicije
- Zagrijavanje prije početka baletnog sata
- Vježbe za zagrijavanje i istezanje
- Sažetak prvog poglavlja
- Zadatak 1
- Komentari na dnevnik vježbanja



2 Postignite i kontrolirajte savršen balans

Plesač može imati prirodni talent, ono što u baletnoj terminologiji zovemo "fantastične noge" ali ako nema kontrolu nad tijelom neće daleko dogurati. Morate naći ravnotežu na cijelom stopalu, na poluprstima, u okretima, a djevojke i na špicama. To nije nimalo lako. Potrebno je puno znoja i muke da "oblikujete" svoje mišiće i postignete siguran balans.

Snimite sami sebe na video. Na taj način moći ćete vidjeti što radite krivo. Dok ne shvatite u čemu griješite ne možete to niti ispraviti.

- Pregled sadržaja i aktivnosti u drugom poglavlju
- Savršena ravnoteža
- Postizanje idealne kondicije



Upute za polaznike

- Zašto pohađati ovaj tečaj?
- O tečaju
- Moodle priručnik
- Pravila ponašanja na Internetu

Poruke

Nemate novih poruka
[Poruke...](#)

Kalendar

◀ Sep 2010 ▶

Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Events Key

- Globoho
- Tečaj
- Grupa
- Korisnik

Savršena ravnoteža ?

Pregled | Uredi | Izvještaji | Grade Essays

Izbornik lekcije

Postizanje ravnoteže
Zadržavanje ravnoteže
Čistoća je pola zdravlja

Postizanje ravnoteže

Da biste postigli ravnotežu bez pomoći štapa morate uvijek paziti na pravilnu postavu tijela. Pa da ponovimo gradivo!

Uzmimo na primjer podizanje na poluprste u prvoj poziciji dok su ruke u pripreмноj poziciji:

- ramena moraju biti u ravnini s kukovima
- kukovi moraju biti u ravnini s vrhovima nožnih prstiju

U baletu je vrlo važan vizualni izgled, postoje jasna pravila o tome kakve linije tijela zahtijela određena poza. Ako u ovoj poziciji iskrivite tijelo na naprijed ili na nazad opet ćete, preraspodjelom težine naći **balans** ali to jednostavno neće dobro izgledati.

Sljedeća važna stvar na koju plesači uvijek moraju misliti je da:

- torzo (gornji dio tijela) mora zadržati oblik kvadrata

To znači da biste mogli nacrtati ravnu crtu od lijevog do desnog ramena, spustiti ju do desnog kuka, povući do lijevog kuka i zatim opet podići natrag do lijevog ramena odakle ste počeli. Iako u baletu koristimo izraz "kvadrat tijela", zapravo bi ta crta trebala bi imati oblik pravokutnika (čuvajte se paralelograma 😊).

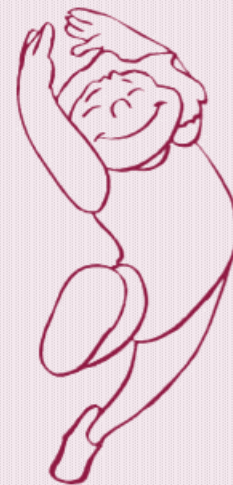
Napravite mali test. Stanite pred ogledalo i zamislite kako crtate taj pravokutnik. Ako neki dijelovi tijela izdaze iz zamišljene crte ispravite ih. Zatvorite oči i pokušajte zapamtiti ovaj položaj mišića. Otvorite oči pa se probajte sada podići na poluprste zadržavajući "kvadrat tijela". Eksperimentirajte, promijenite **épaulement** glave, poziciju ruku i nogu ali i dalje "čuvajte kvadrat".

Sami sebe ne vidite dok plešete (ako se vidite to znači da imate velik problem jer se stalno gledate u ogledalo). Ogledalo može biti velika pomoć jer se možete sami korigirati, ali budite oprezni jer na sceni ogledala nema! Upravo zbog toga trebate steći potpunu kontrolu nad mišićima. Kada baletni pedagog kaže da dignete nogu na 90° u stranu, ne morate se pogledati u ogledalo, jednostavno o sječate pravu visinu, zar ne? Tako je i sa svim ostalim pozama u baletu. Vaš zadatak je pažljivo slušati korekcije na satu, upamtiti ih i ne zaboraviti do sljedećeg sata.



Zadržavanje ravnoteže

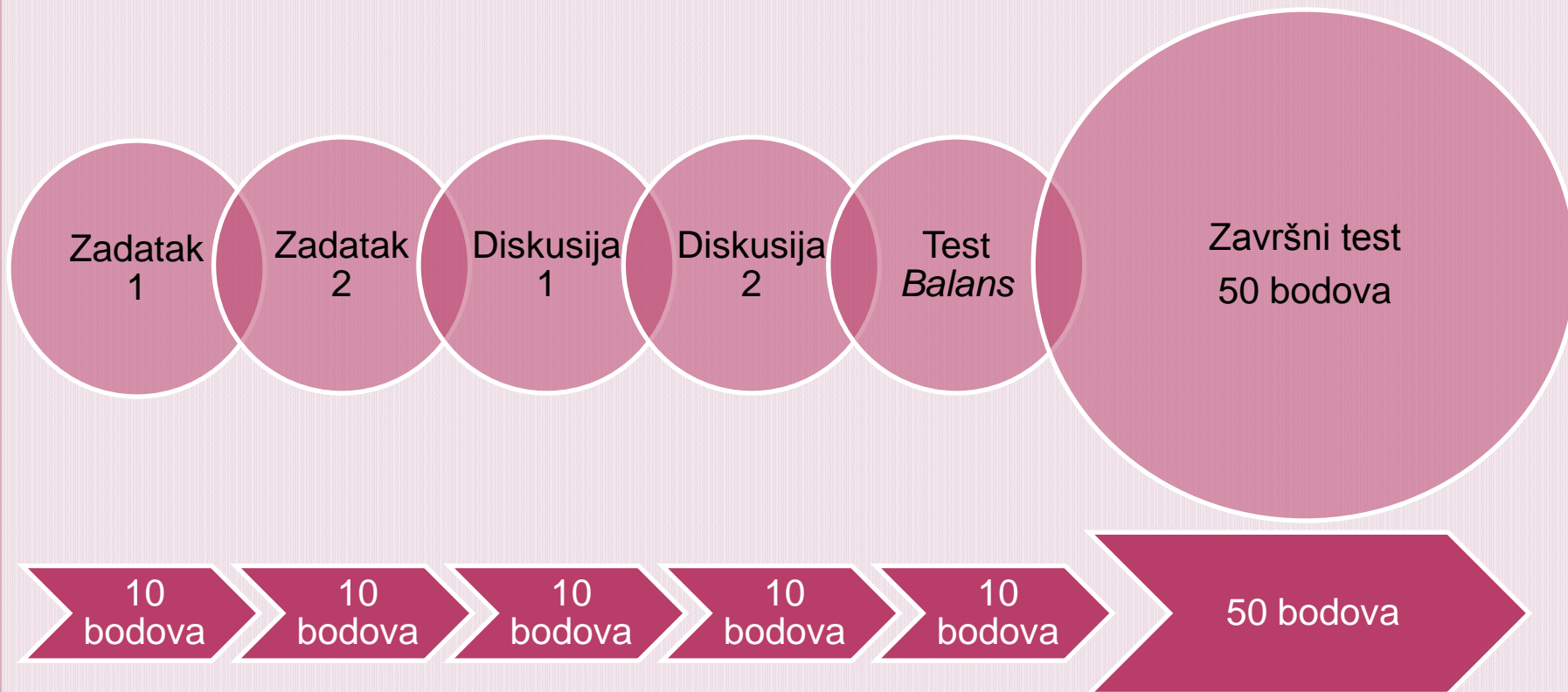
IZRADA TEČAJA *PROFESIONALNI IZAZOVI U BALETU*



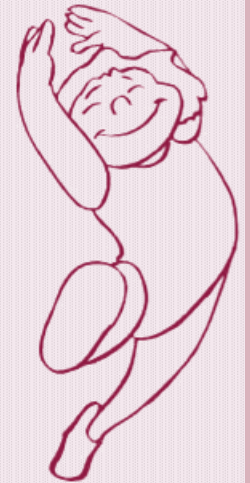
- Na konačan uspjeh polaznika utječu rezultati iz
 - zadataka
 - testova za provjeru znanja i
 - rasprava u diskusijama.
- Ukupan broj bodova koje polaznici mogu sakupiti je 100.



IZRADA TEČAJA *PROFESIONALNI IZAZOVI U BALETU*



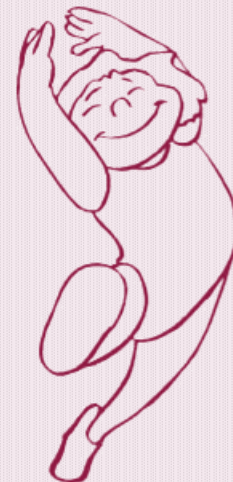
TEHNOLOGIJA POTREBNA ZA IZRADU DEMO VERZIJE TEČAJA



- Odabir LMS – a
- Moodle
 - Sustav za upravljanje online učenjem.
 - Moodle je mrežna aplikacija instalirana na poslužitelju.
 - Poslužitelju se može pristupiti sa svakog umreženog računala pomoću mrežnog preglednika.



TEHNOLOGIJA POTREBNA ZA IZRADU DEMO VERZIJE TEČAJA

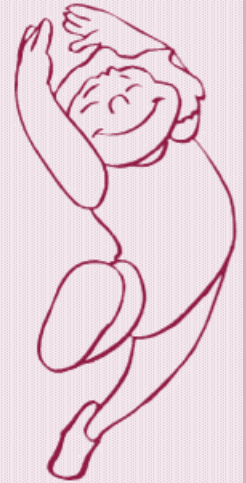


○ Zašto Moodle?

- Raspoloživ je kao program otvorenog koda.
- Radit će na bilo kojem računalu koje može pokrenuti PHP i koje podržava neku od poznatijih baza podataka.
- Omogućava lako upravljanje korisničkim računima i sigurnost od neovlaštenog pristupa.
- Može prikazati različite oblike elektroničkih sadržaja.
- Jednako dobro radi na operativnom sustavu Linux, Mac OS-X i Microsoft Windows.
- Ima veliku mogućnost nadogradnje i rasta.



TEHNOLOGIJA POTREBNA ZA IZRADU DEMO VERZIJE TEČAJA

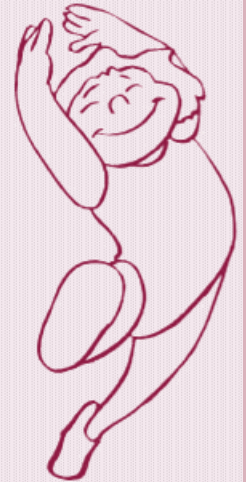


- 10 filmova duljine do dvije minute
 - Snimanje filmova digitalnom kamerom
 - Obrada filmova u programu *Nero Vision* (verzija 5)
 - Snimanje zvuka
 - Dodavanje zvuka filmovima
 - Pretvaranje u flash format
 - Izmjena koda

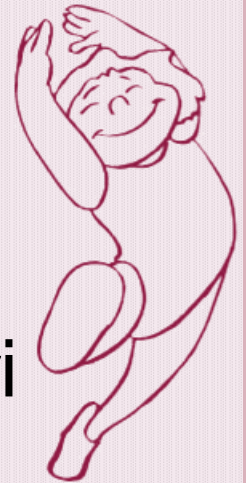


RASPRAVA

- Za izradu ovog projekta potrebno je
 - utrošiti vrijeme
 - osigurati ljudske resurse
 - osigurati materijalna sredstva.
- Prije izrade i pokretanja online tečaja treba ispitati njegovu isplativost i održivost.
- Nova anketa
 - Veći raspon ocjena koje učenici mogu odabrati.
 - Proširiti drugi dio ankete.
 - Osigurati anonimnost.
 - Osigurati dovoljno vremena za ispunjavanje.



RASPRAVA

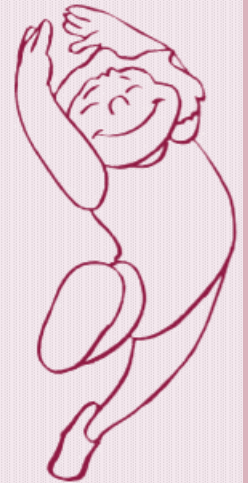


- Mogući problemi koji se mogu pojaviti pri realizaciji online tečaja
 - Veličina odabrane ciljne skupine.
 - Dob učenika unutar odabrane ciljne skupine.
 - Rad s maloljetnim osobama.
 - Mentori moraju imati stručno baletno obrazovanje.
 - Baletni pedagozi teško prihvaćaju promjene.



ZAKLJUČAK

- Realizacija tečaja zahtijeva suradnju
 - baletnih pedagoga,
 - učenika i
 - stručnjaka za online učenje.
- Da bi se učenike motiviralo da završe baletno školovanje potrebno je uvesti nove koncepte učenja u baletno obrazovanje.
- Demo verzija online tečaja *Profesionalni izazovi u baletu* je jedan od pokušaja da se unaprijedi obrazovanje mladih plesača.



HVALA NA PAŽNJI

- **Mr. sc. Petar Jandrić, prof.**

Tehničko Veleučilište u Zagrebu

petar.jandric@tvz.hr

- **Struč. spec. ing. techn. inf. Paula Barbarić**

Ured državne uprave u Zagrebačkoj županiji

pbarbari@gmail.com

- **Dipl. knjiž. Željana Vučina**

Filozofski fakultet u Zagrebu

zvucina@ffzg.hr

