

"Body percussion tehnika"

Razvoj ritma ključan je za psihofizički razvoj djece, pa sam u radu s učenicima primijenila tehniku sviranja tijelom (body percussion), koja kroz igru i zvukove vlastitog tijela poboljšava koordinaciju, koncentraciju i ritmičke sposobnosti.



DETALJAN OPIS

1.POLAZIŠTA

U svom dosadašnjem radu sam primjetila da dosta učenika nema dovoljno razvijen osjećaj za ritam i da se općenito tomu ne pridaje velika pozornost u nastavnom planu i programu glazbene kulture, a budući da osim što sam po struci učitelj glazbene kulture također sam i plesni koreograf i zbog toga sam još više osviještena i svjesna važnosti stimulacije razvoja glazbenoga ritma kod djece. Budući da body percussion tehnika obuhvaća puno različitih aspekata: slušanje, izvođenje ritma, imitaciju, improvizaciju, ritmizirano izgovaranje ritma, izvođenje grupnih koreografija, gesta, dramatizacije, odnos sa članovima grupe itd., učinila mi se najboljom tehnikom za rad sa mojim učenicima kako bi im pružila nešto novo, zabavno i drugačije te time stimulirala razvoj osjećaja za ritam i naravno sve ostale blagodati koje dolaze iz body percussion tehnike.

CILJ I ŽELJENI ISHODI

Cilj: Body percussion tehnika za cilj ima razviti osjećaj za ritam, potaknuti djecu na kreativnost i stvaralaštvo, razviti kritičko mišljenje, osjećaj stabilnog pulsa, osjetljivost na fraze, oblikovanje unutrašnjeg sluha, improvizaciju, razumijevanje harmonije, muzikalnost, razumijevanje osnova glazbene umjetnosti, te razvoj sposobnosti koncentracije. Također i pružiti jedinstveno iskustvo i odličan doživljaj grupnog muziciranja, razviti vještinu komunikacije sa drugim učenicima, te jačati samopouzdanje i samopoštovanje.

Ishod: Učenik će moći proizvoditi zvukove koristeći vlastito tijelo kao instrument. Učenik će razviti osjećaj za ritam, sluh i puls. Učenik će znati razviti neverbalnu komunikaciju unutar grupe i u paru te međusobnu interakciju i podršku. Učenik će se moći kreativno glazbeno-ritmički izraziti. Učenik će razumijeti te znati primijeniti notne vrijednosti, tempo, dinamiku, te ostale sastavnice glazbenog izraza prilikom izvedbe body percussion zadataka. Učenik će razviti bolju koordinaciju pokreta. Učenik će razviti percepciju, pamćenje i koncentraciju. Učenik će postati strpljiv i uporan kako bi savladao specifične zadatke.

DETALJAN OPIS REALIZACIJE

Body percussion tehnika kod nas je nažalost skoro nepoznata dok je u svijetu zastupljena i primjenjivana kako u izvođaštvu tako i u radu sa različitim uzrasnim i socijalnim grupama.

Razna istraživanja su pokazala da body percussion osim što razvija osjećaj za ritam ima brojne pozitivne utjecaje na:

- koordinaciju tijela
- psihomotorni, psihološki, emocionalni, sociološki i kognitivni razvoj djece
- razvoj komunikacijskih vještina, govor tijela

Svaki pokret tijela podrazumijeva određenu aktivnost naših mišića i kostiju. Koristeći specifične pokrete, body percussion utječe na jačanje određenih dijelova našega tijela, i na taj način utječe na naše reflekse, pažnju i brzinu reagiranja na različite zahtjeve iz naše okoline. Takođe, body percussion doprinosi razvoju svijesnosti o našem tijelu, kontroli pokreta i jačanju mišića, kao i boljoj koordinaciji i balansu. Istraživanja u oblasti psihologije su pokazala da body percussion poboljšava koncentraciju, pamćenje i percepciju, a može imati i terapijska svojstva zbog toga što stimulira i aktivira naš organizam kako na psihomotornom, tako i na kognitivnom nivou. Osim toga, orkestracija – kao jedna od tehnika body percussion-a, stvaranje glazbe u grupi, razvija osjećaj za

ritam, kritičko mišljenje, osjećaj stabilnog pulsa, osjetljivost na fraze, oblikovanje unutrašnjeg sluha, improvizaciju, kreativnost, razumijevanje harmonije i muzikalnost, a doprinosi i razvoju vještina komunikacije i smanjenju anksioznosti u komunikaciji sa drugim učenicima, te jača samopouzdanje i samopoštovanje.

Ovu tehniku koristim već dvije godine, na veliko zadovoljstvo mojih učenika, i primjenjujem je gotovo svakodnevno u svome radu da li kao uvodni dio sata kako bi djecu motivirala za rad, da li prilikom objašnjavanja nove nastavne jedinice ili jednostavno da uživamo u zajedničkom muziciranju i igri.

U NASTAVKU SLIJEDI OPIS NEKOLIKO PRIMJERA KOJE SAM SA SVOJIM UČENICIMA RADILA:

1. Učenje osnovnih pokreta i udaraca body percussion

Kako bi svojim učenicima približila body percussion tehniku izradila sam body percussion karte na kojima su naslikani pokreti za sviranje tijelom. Učenici su naizmjenično izvlačili po jednu kartu i trebali su na osnovu karte koju su izvukli odraditi pokret koji su dobili, ali praveći svi skupa jedan ne prekidani ritamski niz. Na taj način imali su priliku vidjeti koje sve pokrete možemo koristiti i kako oni zvuče te vježbati timski rad.

Kada smo se upoznali sa pokretima, učenici su samostalno izvlačili više karata koje su trebali odsvirati, a zatim sam ih *stavila na ploču te smo svi skupa pokušali odsvirati ono što je bilo naznačeno na kartama.*

2. Savladavanje osnovnih elemenata glazbenoga izraza

Body percussion tehnika i karte koje sam izradila odlično su mi poslužili kako bi učenike upoznala sa elementima glazbenoga izraza.

Mjera: Pošto smo se upoznali što je mjera i kakve mjere mogu biti kroz body percussion tehniku nastojala sam im to i slikovito dočarati tako što sam na ploči za svaku dobu stavila kartu s određenim pokretom kojeg smo svi zajedno tijelom svirali i trudili se da naglašena doba zvuči jače, a nenaglašena tiše i tako smo zvučno dočarali kako koja mjera zvuči. Zatim smo pjesme koje smo naučili pjevati izvodili svirajući mjeru svojim tijelom.

Notne vrijednosti: Kako bi osvijestili impuls notnih vrijednosti učenici su uz pomoć body percussion karata trebali odsvirati točan impuls zadane notne vrijednosti i time osvijestiti kako izgleda, koliko traje, kako se čita i kako se svira. Na taj način učenici su uspjeli upoznati razliku između mjere i ritma.

Tempo i dinamika: Svirajući tijelom tiho-glasno, sporo-brzo učenici su se upoznali sa različitim oznakama za tempo i dinamiku.

Oblik skladbe: Koristeći karte na ploči sam napravila dva različita ritamska obrasca na osnovu kojeg su učenici slušno, ali i vizualno mogli učiti razlike te smo se na taj način upoznali sa malom dvodijelnom pjesmom koja ima dva različita dijela AB. Na sličan način sam obradila i malu trodijelnu pjesmu ABC i ABA.

3. Body percussion skladatelj (izrada ritamskih sekvenci)

Kako bi kod svojih učenika probudila kreativnost i potaknula ih na glazbeno stvaralaštvo napravila sam body percussion skladateljski listić uz pomoć kojega su sami kreirali svoju body percussion skladbu izradom ritamskih sekvenci. Svaki pokret imao je određeni prepoznatljivi znak kojega su trebali u listić upisati koristeći notne vrijednosti, uvježbati i prezentirati ostalima. Skladba koja se najviše svidjela učenicima svi su je naučili svirati uz prezentaciju malog skladatelja.

4. Izrada orkestracije po grupama i u paru

Učenici su u paru i u grupama pravili body percussion orkestraciju za pjesme koje smo učili pjevati te su svoju orkestraciju kao par ili grupa trebali prezentirati prijateljima u razredu. Na taj način vježbali su timski rad, pokazali svoju kreativnost, pažljivim slušanjem orkestracija drugih učenika pokazivali su poštovanje, ali su i razvijali kritičko mišljenje.

5. Body percussion na glazbenu podlogu

Koristeći body percussion tehniku naučili smo svirati koračnicu Radetzky March Johann Strauss.

6. Učenje ritamskih sekvenci koje je moguće proizvesti body percussion-om

Body percussion tehnika omogućila je učenicima da razumijevaju i primjenjuju različite ritamske sekvence, te da ih povezuju u jednu cjelinu, te na taj način sviraju tijelom, bez glazbene pratnje koristeći unutarnji sluh.

7. Orkestracija: rad u grupi, gdje svaka grupa učenika ima sopstveni ritamski patern koji je u skladu sa paternima ostalih učenika i stvara zajedničku skladbu

Učenike sam podijelila u četiri grupe i svaka grupa imala je svoj ritamski obrazac koji je trebala svirati tijelom kao i glasovnu imitaciju zvuka vlaka. Prvo su grupe samostalno odradile svoj dio zadatka, a zatim sam učenike spojila kako bi osjetili što je to višeglasno izvođenje.

8. Rad i učenje kroz grupne igre koje utiču na prisutnost i koncentraciju, razvijaju osjećaj za ritam, brzinu reagiranja, sposobnost komunikacije i trenutnog povezivanja sa ostalim učenicima

Moji učenici obožavaju grupne body percussion igre, a u video prilogu imati ćete mogućnost vidjeti Bom snap clap, sekvencu za razvijanje koordinacije te ritamsku igru sedam uz pomoć koje smo se upoznali sa ritamskom figurom triola.

DODATAK

U nastavku još nekoliko primjera igara za razvoj ritma koje sam radila sa svojim učenicima:

Zabranjeni ritam

U ovoj igri učenici ponavljaju ritamske figure pljeskanjem koje im pokazujem, osim jedne, koju sam pokazala na samom početku i koja je zabranjena za dalje ponavljanje. Učenici imaju zadatak da je prepoznaju u nizu drugih, dozvoljenih, i da je ne ponove.

Imam- imaš

Pripremila sam nekoliko ritamskih obrazaca pa ih napisala po dva puta i podijelila učenicima. Svaki učenik ima jedan obrazac i treba da pronađe drugog učenika koji ima isti. Svatko od njih svira udarcima o tijelo svoju frazu i traži drugo dijete koji ima isti obrazac.

Međusobno upoznavanje

Učenici su se upoznali sa ostinato ritmom (stalni ritam) unutar kojega su trebali reći svoje ime, hobi, najdraži predmet, boju ..., ali pazeći pri tome da ne ispadnu iz ritma.

Kralj i podanici

Kralj je osoba koja ima zadatak da drži ostinato (stalni ritam) udarajući ravnomjerni puls u polovinama o svoje tijelo. U klupama sjede podanici koji imaju na papirićima sa ritamskim figurama koje sviraju po dogovorenom redoslijedu. Cilj igre je da kralj ne smije ispasti iz pulsa, a podanici trebaju unutar pulsa odsvirati svoju ritamsku figuru.

Prenesi ritam

Učenici stoje u krugu. Prvo učenik započinje sa nekom kombinacijom udaraca (npr. dva pljeska) slijedeći to ponovi i doda još jedan udarac. Svaki sljedeći učenik ponavlja sve od početka i dodaje još jedan udarac. Radi se u manjim grupama. Ukoliko netko pogriješi sjeda na mjesto. Pobjednik je onaj koji uspije zapamtiti sve korake i točno ih odsvirati.

9. Učenje raznovrsnog repertoara pjesama koristeći body percussion tehniku

Kako bi nam pjevanje pjesama bilo još draže i zabavnije napravila sam body percussion orkestraciju za nekoliko pjesama koje radimo po redovitom nastavnom planu i programu, ali sam ih i upoznala sa nekim novim pjesmama za

10. Sviranje s čašama

Sviranje čašama ili izvođenje ritma uz pomoć čaša je veoma interesantan način muziciranja koji također koristim u radu sa svojim učenicima. Pored poznate Cup song pjesme koju sam s učenicima obradila, sviranje čašama mi je odlično poslužilo kako bi ih upoznala s glazbenim oblikom rondo. Budući da je rondo oblik skladbe u kojoj se glavna glazbena misao tema ponavlja više puta i gotovo uvijek je ista unutar nje se nalaze epizode koje su različite. Učenici su temu svirali čašom koristeći isti ritamski obrazac, a kada bi čuli epizodu trebali su napraviti za svaku epizodu različitu pozu.

11. Zvuk kiše

Učenici su svojim tijelom pravili zvuk kiše te su se upoznali što je to kanonsko izvođenje glazbenoga dijela.

EFEKTI; POSTIGNUTI REZULTATI

Body percussion tehnika je jedan inovativan pristup nastavi glazbene kulture koji djeca jako vole i u kojem sudjeluju sa velikim zanimanjem i pažnjom. Kao potvrdu za to imam to da učenici i van škole vježbaju body percussion zadatke te ih rado pokazuju svojim prijateljima koji ne idu s njima u školu kao i svojim ukućanima. Kada dođu na novi sat glazbene kulture već na hodniku me pitaju da li mogu opet svirati tijelom i igrati glazbene igre.

Dodatni komentari i sugestije drugim nastavnicima koji bi željeli implementirati vašu ideju

Body percussion je odlična tehnika s kojom mogu puno toga uraditi i djeci glazbu još više približiti, a što je najvažnije to je tehnika koja pozitivno utječe na cjelokupni psihofizički razvoj kod učenika.

Collections

NIN nagrada

Nominovane prakse

NIN 2017