

KLASSZIKUS BALETT

módszertani ismertetés tematikus tervekkel
az alapfokú művészeti iskolák számára

Táncműszertani kézikönyvek
Sorozatszerkesztő: F. Molnár Márta

Barna Mónika – Bombicz Barbara – Szitt Melinda

KLASSZIKUS BALETT

módszertani ismertetés tematikus tervekkel
az alapfokú művészeti iskolák számára

Magyar Táncművészeti Egyetem
Budapest, 2020

Lektorálta: F. Molnár Márta

© Barna Mónika, Bombicz Barbara, Szitt Melinda, 2020

A könyv „A tanulók képességkibontakoztatásának elősegítése
a köznevelési intézményekben”
EFOP-3.2.6-16-2016-00001 projekt keretén belül valósult meg

ISBN 978-615-5852-11-4

Kiadja a Magyar Táncművészeti Egyetem, www.mte.eu
1145 Budapest, Columbus u. 87-89.

Felelős kiadó: Bolvári-Takács Gábor rektor

Nyomdai előkészítés: TrueNet Kft.
Nyomdai munkálatok: Keskeny és Társai 2001 Kft.

Tartalomjegyzék

Bevezető	7
Előképző első évfolyam tematikus terve	10
E/1 I. Tematikai egység	14
E/1 II. Tematikai egység	17
E/1 III. Tematikai egység	20
E/1 IV. Tematikai egység	22
E/1 V. Tematikai egység	25
Előképző második évfolyam tematikus terve	28
E/2 I. Tematikai egység	32
E/2 II. Tematikai egység	34
E/2 III. Tematikai egység	36
E/2 IV. Tematikai egység	38
E/2 V. Tematikai egység	41
Alapfok első évfolyam tematikus terve	43
A/1 I. Tematikaiegység.....	47
A/1 II. Tematikai egység.....	49
A/1 III. Tematikai egység	51
A/1 IV. Tematikai egység	53
A/1 V. Tematikai egység.....	55
A/1 VI. Tematikai egység	57
Alapfok második évfolyam tematikus terve	59
A/2 I. Tematikai egység	63
A/2 II. Tematikai egység.....	65
A/2 III. Tematikai egység	67
A/2 IV. Tematikai egység	69
A/2 V. Tematikai egység	71
A/2 VI. Tematikai egység	73
Alapfok harmadik évfolyam tematikus terve	75
A/3 I. Tematikai egység	79
A/3 II. Tematikai egység	81
A/3 III. Tematikai egység	83
A/3 IV. Tematikai egység	85

A/3 V. Tematikai egység	87
A/3 VI. Tematikai egység	89
Alapfok negyedik évfolyam tematikus terve	91
A/4 I. Tematikai egység	95
A/4 II. Tematikai egység	97
A/4 III. Tematikai egység	99
A/4 IV. Tematikai egység	101
A/4 V. Tematikai egység	103
A/4 VI. Tematikai egység	105
Alapfok ötödik évfolyam tematikus terve	107
A/5 I. Tematikai egység	111
A/5 II. Tematikai egység	113
A/5 III. Tematikai egység	115
A/5 IV. Tematikai egység	117
A/5 V. Tematikai egység	119
A/5 VI. Tematikai egység	121
Alapfok hatodik évfolyam tematikus terve	123
A/6 I. Tematikai egység	127
A/6 II. Tematikai egység	129
A/6 III. Tematikai egység	131
A/6 IV. Tematikai egység	133
A/6 V. Tematikai egység	135
A/6 VI. Tematikai egység	137
E/1 módszertani példatár – feladatbank	139
E/2 módszertani példatár – feladatbank	160
A/1 módszertani példatár – feladatbank	175
A/2 módszertani példatár – feladatbank	193
A/3 módszertani példatár – feladatbank	211
A/4 módszertani példatár – feladatbank	229
A/5 módszertani példatár – feladatbank	247
A/6 módszertani példatár – feladatbank	265
Felhasznált szakirodalom	283

BEVEZETŐ

A táncoktatás új módszertanának alkalmazása az Alapfokú Művészeti Iskolákban, ennek indoklása és a NAT-hoz való illeszkedésének bemutatása – javaslatok

**Az alapfokú
művészetoktatás
követelményeiben
szereplő
főtárgyakra
vonatkozó
fejlesztési
javaslatok**

**A fejlesztés
indoklása és
főbb irányainak
bemutatása**

A hagyományos iskolai ismeretnyújtás és a művészi nevelés hagyományos formái szinte minden motivációs lehetőségüket elveszítették. A világ változásaira a pedagógiának is változással kell reagálnia. Az ismeretszerzés, az oktatás helyébe a képzés lép, a jártasságok, a készségek és képességek kialakítása és fejlesztése kap hangsúlyt; ezt célozza a kompetencia alapú oktatás bevezetése is. A közoktatásban uralkodó hagyományos technikát (frontális ismeretnyújtás) fel kell váltania a differenciáló pedagógiának. A művészeti oktatásban is fontos a technikai tudás átadásán túl a gyerekek személyiségének komplex fejlesztése és aktív bevonása az oktatásba.

Az táncoktatásban az AMI két előkészítő és hat alapfokú évfolyama biztosítja a tanulók számára az adott szakirányba való betekintést, az érzékenyítést és az elmélyülés kezdetének lehetőségét, az előadó művészettel való találkozást.

Figyelembe kell venni azt a tényt, hogy az iskolás korú gyermekek - köztük a táncképzésre jelentkezők - fizikai és mentális állapota jóval gyengébb a korábbi évekhez képest.

Ennek főbb okai a társadalmi változásokban rejlenek:

- rossz család körülmények
- táplálkozási szokások negatív változásai
- mozgásszegény életmód
- morális átalakulás, az értékrend erőteljes felborulása
- a túl sok – feldolgozhatatlan mennyiségű – inger és információ (a kizárólagos digitális lét) akadályozza az elmélyülést akár a tanulásban, akár a társas kapcsolatokban.

Mindezek együttesen indokolják a változtatás szükségességét és fontosságát a táncművészet oktatása területén is mind metodikai, mind pedagógiai szempontból.

Az ókori római latin mondás szerint: „mens sana in corpore sano”, azaz „ép testben ép lélek” lakozik, melyet Berczik Sára, a magyar mozdulatművészet egyik megalapítója, pedagógus, koreográfus is kitűnően megfogalmaz:

„A nevelés egyik fő célja korunkban, hogy a gyermekeknek ne csak ismereteket adjunk, hanem, hogy testileg egészséges, szellemileg harmonikusan képzett, fegyelmezett emberré neveljük őket. A harmonikus ember kialakítását a fizikai és szellemi nevelés aránya, a kulturális és művészi ismeretek összessége teszi”.¹

Mindezekon túl azok a diákok, akik közép- illetve felsőfokon is a táncművészetet szeretnék tanulni, a táncoktatás legkorszerűbb tendenciái révén a legjobb alapokat kapják meg az Alapfokú Művészeti Iskolákban.

Az alapfokú klasszikus balett oktatás célrendszere és funkciói	<i>A klasszikus balett tanításának célja, hogy e zárt rendszerbe foglalt mozdulatnyelv segítségével a tanuló képes legyen a szép, harmonikus, koordinált mozgásra. Ez az évszázadokon keresztül csiszolódott tánctechnika erős koncentrációt és fegyelmet, tudatos munkát igényel. A tananyag a Vaganova-metodika alapján készült, melynek legfontosabb szempontjai: az életkori sajátosságok figyelembevétele az izmok megmunkálásában és az ésszerű fokozatosság elve a terhelésben.</i> <i>A balettoktatás tantervi programja lehetővé teszi a tanulók képességeinek kompetenciaalapú fejlesztését. Hozzájárul, hogy a tanuló személyisége nyitottá váljon a közösségi alkotótevékenységek és művészetek iránt. Fejleszti a tanulók szocializációs, kommunikációs készségét, kezdeményező készségét, a kulturális és általános műveltségét. Lehetőséget nyújt a tanulók mozgásműveltségének, mozgáskultúrájának sokoldalú fejlesztésére, fizikai állóképességük, ügyességük, cselekvő biztonságuk, ritmusérzékük, hallásuk, tér- és formaérzékenységük fejlesztésére, gazdagítására. Figyelembe veszi az egyéni adottságokat, az életkorra jellemző fizikai és szellemi sajátosságokat. Célja, hogy felkészítse és irányítsa a tehetséges tanulókat a táncművészeti pályára, illetve az amatőr táncéletbe való bekapcsolódásra.</i>
--	--

Az új módszertan	A klasszikus balett új módszertani ismertetése az AMI-k előképző és alapfokú évfolyamainak jelenleg érvényben lévő óraszámlehetőségeit vette alapul és csak a főtárgy szakmódszertani megújítását tűzte ki célul, annak megújításához nyújt segítséget, illetve az azt kiegészítő, leghasznosabbnak ítélt választható tantárgyakra tesz javaslatot. • A klasszikus balett új módszertani ismertetése E/1, E/2, A/1 és A/2 évfolyamokon heti 2 tanórára bontja a tematikus terveket és tematikai egységeket. Választható tantárgyként <i>A divattánc új módszertani ismertetése</i>-ben található Kreatív gyermektáncok E/1, E/2 tematikus terveket javasolja beépíteni az oktatásba, valamint <i>A modern tánc új módszertani ismertetése</i>-ben található Táncelőkészítő játékos gimnasztika A/1 és A/2 tematikus terveit ajánlja. • A klasszikus balett új módszertani ismertetése az A/3 - A/6 évfolyamokon heti 4 tanórára bontja a tematikus terveket és tematikai egységeket, felhasználva a választható tantárgyak heti 1 óráját is. A kidolgozott módszertanokhoz segédanyagként évfolyamokra lebontott mozgóképi anyagok készültek, melyek az alábbi linkről tölthetők le: http://mte.eu/szervezet/dokumentumok/efop-szakmai-beszamolok/
--------------------------------	---

Óraterv	Tantárgy	Évfolyamok							
		Előképző		Alapfok					
		E/1	E/2	A/1	A/2	A/3	A/4	A/5	A/6
	Főtárgy /előkészítő gimnasztika – klasszikus balett	2	2	2	2	2–3	2–3	2–3	2–3
	Kötelező tantárgy			2	2	1	1	1	1
	Kötelezően választható tantárgy					1	1	1	1
	Választható tantárgy / játékos táncelőkészítő - kreatív gyermektánc	2	2	1–2	1–2	1	1	1	1
	Összesen	2–4	2–4	4–6	4–6	4–6	4–6	4–6	4–6
A táblázat összes rovatában az első számok az ajánlott heti minimális óraszámra, míg a második helyen szereplő számok a szakmai program optimális teljesítéséhez szükséges időre utalnak.									

NAT módosításához fűzött általános javaslatok	- Csak képzett szakemberek - tánctanárok MA oklevéllel - taníthassák az AMI-ban a táncot. - A jelenleg érvényben lévő NAT szerint az iskola a mindennapos testnevelést heti öt testnevelés óra keretében szervezi meg. A heti öt órából legfeljebb heti két óra a Nemzeti alaptanterv Testnevelés és sport műveltségterületében jelzett sporttevékenységekre (úszás, néptánc, közösségi és más sportjátékok, szabadtéri sportok, természetjárás, kirándulás), vagy - az iskola lehetőségeinek és felszereltségének megfelelően - különféle más sporttevékenységekre fordítható (hagyományos magyar történelmi sportok, mozgásos és ügyességi játékok, csapatjátékok). 2011. évi CXCV. törvény (Nkt.) 27. § (11)] Itt tárgítaná a lehetőségeket: néptánc helyett a TÁNC megnevezés.
--	--

ELŐKÉPZŐ ELSŐ ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVE

A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE	Bombicz Barbara, Szitt Melinda	KOROSZ-TÁLY	6-7 éves korosztály (általános iskola 1. osztály)
ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN	Előképző első évfolyam E/1	ÉLETKORI SAJÁTOS-SÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK	A tananyag feldolgozása változatos, mesébe illesztett, imaginációt alkalmazó játékos gyakorlatokkal, együttműködést fejlesztő gyakorlatok.
A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE	Ballett előkészítő gimnasztika heti 2 tanóra (72 tanóra/tanév)	STRATÉGIAI CÉLOK	A mozgás iránti igény és nyitottság megteremtése, az alapmozgások, természetes mozgásformák finomítása, esztétikus mozgásra nevelés.
OPERATÍV CÉLOK	A tanulók egyéni és csoportos megismerése, képességek fejlesztése, egészségvédelem, prevenció.	FELADATOK	Megfelelő attitűd kialakítása, szabályok és normák felállítása, adottságok és képességek felmérése, csoport megismerése, vizsgákra való felkészítés, szülői bemutatóra szervezése (ped. programtól függően).

A KOMPE-TENCIA-FEJLESZTÉS FELADATAI	ANYANYELVI KOMMUNIKÁCIÓ	SZOCIÁLIS KOMPETENCIA	VÁLLALKO-ZÓI KOMPE-TENCIA	MATEMATIKAI KOMPETENCIA
	Alap- és szaknyelvi szókincs bővítés, fogalombővítés.	Nyitottság, beilleszkedés, elfogadás, szabálykövetés kialakítása.	Bátorságra, döntéshozatalra való ösztönzés.	Tér, térirányok tengelyek, síkok ismertetése és gyakoroltatása ritmus gyakorlatok, zenéhez való alkalmazkodás.

**TANTERVI KÖ-
VETELMÉNYEK,
FEJLESZTÉSI
FELADATOK**

Tantervi követelmények:

- nagy mozgások pontosítása,
- testrészek ismerete, testséma,
- pontos kivitelezés,
- instrukciók követése és alkalmazása,
- együttműködés,
- a zenei metrum követése,
- kommunikációs és szocializációs folyamatok támogatása,
- figyelem, koncentráció, aktív részvétel.

Fejlesztési feladatok:

- testséma fejlesztése,
- testtartás kialakítása (saját tengely megéreztetése),
- alapvető kar és lábhelyzetek megismertetése,
- ízületi mozgásterjedelem fokozása,
- rugalmas izom kialakítása (nyújtás, erősítés egyensúlya),
- erő, állóképesség fejlesztése,
- egyensúlyfejlesztés,
- légzéstechnika fejlesztése,
- térben való tájékozódás,
- zene és mozgás összehangolása,
- ritmus és metrum érzék fejlesztése,
- a zenei löktetésrendhez történő igazodás,
- mozgáskoordináció, mozgásérzékelés, ügyesség fejlesztése eszközhasználatlalt,
- kreativitás támogatása.

TANANYAG	Természetes alapmozgások: • alapvető járás, futás, ugrás és szökdelő gyakorlatok a térírányok használatával, • tengelybeállítást, testtartást, testsémát kialakító gyakorlatok. Alap- és kiinduló helyzetek: • fekvőhelyzetek, • ülémódok, • támaszhelyzetek, • álló helyzetek, • a nyak hajlítása, és a fej fordítása, • alapvető kar és kézhelyzetek, • alapvető váll és lapocka helyzetek, • alapvető törzshelyzetek, • alapvető lábhelyzetek. Középgyakorlatok: • alap és kiinduló helyzetek fokozatos összekötése, • különböző helyzetekben végzett fej, váll, törzs, láb és lábfejjgyakorlatok, • két, később maximum három mozdulattípus kombinálása. Kiegészítő gyakorlatok: • alapvető kiinduló helyzetekben végzett könnyített nyújtó gyakorlatok, • nyújtással kombinált erősítő gyakorlatok egyedül, párban, • állóképesség fejlesztő gyakorlatok, • eszközök használata: babzsák, kendő, karika, ugráló kötél, instabil felület, (stability trainer, BOSU, kislabda, fit-ball labda), • kreatív mozgás fejlesztő gyakorlatok, játékok. Etűd: • a tanult mozgásanyag bizonyos elemeiből összeállított és betanított 2 perces etűd. Zenei ismeretek: • 2/4, illetve 4/4 ütembeosztású zene használata.
------------------------	--

A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI	Első félév 1) 1-8. óra: Tanulók megismerése, szabályok-normák kialakítása. Adottságok-képességek felmérése, testtengely, testséma fejlesztése, nagymozgások gyakoroltatása, alapvető térirányok, térformák. 2) 9-26. óra: Testtartást és az izomszimmetriát fejlesztő gyakorlatok. A vállöv-lapocka, karok helyzete, alsó végtag és a lábfej tengely-beállítása. Alapvető láb és karhelyzetek. 3) 27-36. óra: Vizsgára készülés, mint mozgásmemória fejlesztés és vizsga, mint előadási szituáció gyakorlása, vizsgaértékelés, megbeszélés. Szülői bemutató. Második félév 4) 37-50. óra: Mozgáskoordináció, percepció fejlesztése különböző térirányok, térformák használatával. Képességek további fejlesztése: erő és állóképesség, tágság, rugalmasság, egyensúly. 5) 51-72. óra: Vizsgára készülés, etűdkészítés és gyakorlás, vizsga vizsgaértékelés, szülői bemutató.
TANTÁRGYI KAPCSOLATOK	Szaktárgyi kapcsolatok: kreatív gyerektánc, népi játék. Tantárgyközi kapcsolatok: ének-zene, matematika, rajz, testnevelés.
SZEMLELTETÉS/ESZKÖZÖK	• könyv, audiovizuális eszközök, • tükör, balett szőnyeg, • babzsák, kendő, karika, • instabil felület, • ugráló kötél.

E/1. I. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 1-8. óra.

Tanulók megismerése, szabályok-normák kialakítása. Adottságok-képességek felmérése, testséma fejlesztése, alapmozgások gyakoroltatása, alapvető térirányok, térformák és szintek.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Egymás és a szabályok elfogadása, tolerancia, közösségi munka, együttműködés.	A tanulók adottságainak, képességeinek és személyiségének megismerése.	Mozgásigény kialakításának megkezdése, testtartás, testrészek funkcióival való ismerkedés, testséma, alapvető térirányok, térformák és szintek ismerete.	Együttműködés egymással és a tanárral.

FELADATOK				
Óratervezés. Adminisztrációs feladatok. A megismerési folyamat koncepciójának felépítése és alkalmazása. Tűz és baleseti prevenció.				
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek ké- pesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Érdeklődés felkeltése, motiválás, tanuló megismerési folyamatok tudatos használata, figyelem fenntartása.	Öltözői és balett termi szabályok, viselkedés, a tanóra rendje, formája.	Képesség: együttműködési képesség, koordinációs képesség, nagy mozgások fejlesztése, ízületi mozgékonyság. Attitűd: mozgás iránti szeretet, figyelem és fegyelem irányítása.	Figyelem, mozgásutánzás, instrukciókövetés, együttműködés, szabálykövetés.	Módszerek: bemutató, magyarázat/instrukció, utánzás. Munkaformák: egyéni-páros-csoportos.

ELVÁRÁS	Aktív, jókedvű, koncentrált részvétel. A táncóra szabályainak és elvárásainak betartása.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: bemeneti képességek - genetikai adottságok függvényében - megismerése és felmérése.	Az értékelés módja: megfigyelés, mérés, elemzés, reflexió.	Az értékelés módszere: diagnosztikus.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontrendszer.

AZ E/1. I. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK	Ismerkedést segítő játékok: Név és babzsák: a gyerekek körben ülnek. A játék menetében egy babzsákot dobnak egymásnak tetszőlegesen, aki elkapja, az hangosan mondja a nevét, majd tovább dobja a babzsákot. Név és mozdulat társítása: a gyerekek körben állnak. A játék menetében a nevük kimondásával egy mozdulatot találnak ki, amit a közvetlenül mellette álló gyermek megismétel és hozzáteszi saját nevét és mozdulatát. Bemelegítést segítő játékok: Stoppos játék természetes mozgásokkal: a gyerekek a tér bármely irányában megadott járás (esetlegesen csukott szemmel, egyéb érzékszervek bekapcsolásával) vagy futás és ugrásformákat végeznek különböző tempóban, majd megadott jelre felvesznek egy előre megbeszélt pózt, amik különböző szinteket érinthetnek. Helykereső játék: a játék kezdetén körben, sorban, illetve oszlopban (alapvető térformák) állnak a gyerekek a tanár részt vételével, aki a játék alatt nem mozdul el a helyéről, ezzel referencia pontot biztosít a gyerekek számára. A gyerekek megfigyelik ki áll a szomszédságukban. Megadott jelre megbeszélt futásforma a térben, majd újabb tanári jelzésre vissza kell találniuk a helyükre. Térirány játék (elől-hátul): a játék kezdetén a gyerekek tetszőlegesen, a térben szétszórtan helyezkednek el. A tanár helyzete, ahol áll, határozza meg az 1. irányt. Megadott jelre (1 taps=elől, 2 taps=hátul) a gyerekek kisebb (2-3 fős) csoportokat alkotva szoborrá változnak, és a taps mennyiségének jelentése határozza meg a szoborcsoporthoz irányát.
----------------	---

JÁTÉKOK	4. Testséma, testrészekkel való ismerkedés: „Ragacs” játék: a játék elején a gyerekek tetszőlegesen, szétszórta helyezkednek el a térben. A tanár által megadott zenére szabadon táncolnak, majd a zene leállításával párt keresnek és „hozzáragadnak” a tanár által megadott testrészeikhez kézzel vagy az adott testrésszel. „Ébreszd fel a testrészeidet!”: a játék elején a gyerekek tetszőlegesen, szétszórta helyezkednek el a térben hanyatt fekvésben. A tanár által megadott jelre felemelik, átmozgatják a kijelölt testrészeit. Pl.: „emeld fel az egyik lábad, hajlítsd be a térded...”
---------	---

ALAPGYAKORLATOK	Testtartás, egyéni tengelybeállítás Semleges medence és természetes görbületeit megtartott, csupán elnyújtott gerinc megéreztetése: 1. Medence billentés: páros gyakorlat: az egyik gyermek megfigyelő, a másik az aktív. <u>Lehetséges kiinduló helyzetek:</u> hanyatt fekvés, lábak csípőszéles parallel helyzetben nyújtva és később hajlított térdakkal talpak érintik a talajt, karok 45 fokos szögben a test mellett, tenyerek a talajon, különböző ülésmódokban, térdelőtámaszban és állásban. <u>A gyakorlat leírása:</u> a gyakorlat során a medencét előre (megnöveljük az ágyéki szakasz görbületének ívét) és hátra billentjük (csökkentjük, kiegyenesítjük, illetve megfordítjuk az ágyéki szakasz természetes görbületét) megfigyelve az ágyéki szakasz helyzetét, változásait. 2. Elongáció: <u>Kiinduló helyzet:</u> pillangó ülés, talpak összeérnek, a felső és alsó lábszár 90 fokos szöget zár be, tenyerek a talaj érintik a medencével egy síkban, magas féltalpon járás felemelt karokkal (óriásjárás), felváltva ellazított testhelyzetben történő járással) <u>Eszköz:</u> babzsák, a gerinc meghosszabbításaként, amit a tanár helyez el a fej tetején. <u>A gyakorlat leírása:</u> Bevezető: 2 ütem 4/4: szünet 1 ütem 4/4: elongáció (a babzsákot toljuk „az ég felé” éreztetve a mozgulat folyamatosságát, ami soha nem statikus) 1 ütem 4/4: lazítás (képzletben „rongybaba, leenged a luftballon, elolvad a gyertya”)
-----------------	--

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

E/1. II. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 9-26. óra.

Testtartást és az izomszimmetriát fejlesztő gyakorlatok. A vállöv-lapocka, karok helyzete, alsó végtag és a lábfej tengelybeállítása. Alapvető láb és karhelyzetek. Alapvető kiinduló helyzetek különböző szinteken, illetve alapvető térformák használata.

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Önkép kialakítása, speciális mozgáskultúra megismertetése és formálása, bemelegítés szükségletté formálása.	Az egyéni tengely megéreztetése, saját test megismeretése, egyenletes terhelés, az óra logikai felépítésének megismeretése.	Tudatos aktív figyelem erősítése, mozgásmemória fejlesztése, kreativitás fejlesztése, analitikus gondolkodás fejlesztése, tér és mozgásérzékelés, állóképesség fokozása.	Szabálykövetés, együttműködés, kompromisszum készség, empátia, társak tiszteletben tartása, motiváció, irányíthatóság.

FELADATOK	Óratervezés. Adminisztrációs feladatok. Segédeszközök kiválasztása. Baleseti prevenció.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Motiválás, érdeklődés felkeltése, figyelem fenntartása.	A helyes testtartás és tengely, az izomszimmetria fogalmi tisztázása, a megéreztetéséhez kapcsolódó testrészek és izomzat megnevezései.	Képesség: koordináció, optikus képesség fejlesztés, asszociatív képesség (imagináció), aktív figyelem. Attitűd: kíváncsiság az emberi test megismerésére és a testrészek optimális együttműködésére.	Figyelem, mozgásutánzás, instrukciókövetés, együttműködés, aktív részvétel, szabálykövetés.	Frontális bemutatás, magyarázat, játék / egyéni-páros-csoportos.

ELVÁRÁS	Az aktív, koncentrált, ötletgazdag részvétel. A táncóra szabályainak és elvárásainak betartása.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: az egyéni adottságok megismerése, a tengely és izomzat függvényében.	Az értékelés módja: figyelés, elemzés.	Az értékelés típusa: formatív és diagnosztikus.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.

AZ E/1. II. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK (alapvető térformák használatával)	A gerinc mozgékonyágát feltérképező gyakorlatok, a vállöv-la-pocka mozgáslehetőségeit feltérképező gyakorlatok (szerepjáték), a lábfej mozgáslehetőségeit és a járás különböző formáit használó gyakorlatok (megadott jelekre történő járásformák váltakozása), ugrást fejlesztő gyakorlatok (viszonyítási ponthoz igazodva), mozgásmemóriát fejlesztő gyakorlatok (egyéni mozdulatok egymásutánisága).
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Járas és futásformák, részben a játékokkal és az alapgyakorlatokkal.
ALAPGYAKORLATOK	A gerinc természetes görbületeit megéreztető törzsgyakorlatok: törzsívek, törzsdöntés különböző ülő helyzetekben. A vállöv-lapocka, nyak-fej helyzete: mozgáslehetőségek feltérképezése különböző helyzetekben. Az alsó végtag és a lábfej tengelybeállítása: medence-térd-lábfej együttműködése, a combizom felhúzásának és a lábfej elnyújtásának megéreztetését segítő gyakorlatok, különböző helyzetekben.

E/1. III. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 27-36. óra.

Vizsgára készülés, mint mozgásmemória fejlesztés. Vizsga, mint előadói szituáció gyakorlása. Vizsgaértékelés, megbeszélés. Szülői bemutató.

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Kitartásra, fókuszálásra ösztönzés, az akaraterő erősítése.	A tanultak elmélyítése, pontos kivitelezése, vizsgaanyag összeállítása, betanítása.	Monotóniatűrés, mozgásmemória fejlesztés.	Együttműködés, irányíthatóság, empátia a társak felé, stresszhelyzet kezelése.

FELADATOK	Az eddig elsajátított elemekből a vizsgaanyag összeállítása, betanítása és gyakoroltatása. Egyéni és csoportos javítás. A stresszhelyzet megelőző kezelése, pozitív, támogató légkör teremtése.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, bemutatás önállóan, pozitív, támogató légkör megteremtése, motiváció.	Vizsga menete, a felhasznált gyakorlatok pontos elnevezései.	Képességek: memória, monotóniatűrés, állóképesség, percepció. Attitűd: önbecsülés, önbizalom, bátorság.	Kitartás, aktív együttműködés, instrukciókövetés, játékban való részvétel, bemutatás önállóan.	Frontális bemutatás, magyarázat / egyéni és csoportos.

ELVÁRÁS	A tanuló aktívan és örömmel vegyen részt a felkészülésben és működjön együtt a tanárral és a társakkal. A játék során bátran fejezze ki érzéseit, gondolatait, vállalja fel ötleteit. A vizsga alkalmával és az etűd bemutatásakor legyen képes esztétikusan és bátran bemutatni tudását.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés módszere:	Értékelési eszközök:
	a bemeneti alaphoz viszonyított fejlődés felmérése.	megfigyelés, érdemjegy.	formatív és szummatív.	szöveges értékelés a megfigyelési szempontok alapján.

AZ E/1. III. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK	Bemelegítő, mozgásmemóriát fejlesztő, ráhangoló játékok: melyek tartalmazzák az elsajátított elemeket. Stressz oldó játékok: melyek levezetik a vizsgára történő felkészülés feszültségeit és együttműködésre buzdítanak. Levezető játékok: óra végén.
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Járás és futásformák a vérkeringés fokozására, a gerinc bemelegítése, ízületi mozgásterjedelmet fokozó gyakorlatok.
VIZSGAGYAKORLAT ÖSSZE- ÁLLÍTÁS, GYAKOROLTATÁS	Az elsajátított elemekből összeállított gyakorlatsor megtanulása: • törzsgyakorlatok, • lábfejgyakorlatok, • különböző kar és testhelyzetek alkalmazása, • ugrások: két lábról két lábra.
KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK	Erősítő és nyújtó gyakorlatok, az izomszimmetria fenntartásáért és a túlterhelés elkerüléséért.
ETŰD	A tanult mozgásformákból összeállított rövid mozdulatkombináció, 4/4-es ütembeosztású zenére.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

E/1. IV. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 37-50. óra.

Mozgáskoordináció, percepció fejlesztése különböző térirányok, szintek, térformák használatával. Képességek további fejlesztése: erő és állóképesség, tágság, rugalmasság, egyensúly.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A minőségi kivitelezésre való ösztönzés, a gyakorlat főbb szempontjaira történő fókuszálás kiterjesztése.	Testtudat mélyebb kialakítása, összefüggések megértése, koordináció minőségi fokozása, esztétikus bemutatás.	Motoros képességek tovább fejlesztése, mozgáskoordináció, egyensúlyfejlesztés, hajlékonyság, rugalmasság, ízületi mozgásterjedelem fejlesztés, erő-, állóképesség fejlesztés, térérzékelés fejlesztés.	Együttműködés, akaraterő, önkontroll, empátia.

FELADATOK	Óraterv készítése. Játékok összegyűjtése. Gyakoroltatás, ösztönzés, egyéni és csoportos korrekció.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, szabályok alkalmazása, motiváció, ismeretbővítés, érdeklődés felkeltése az új tananyag iránt.	Térrányok, szintek, síkok, tengelyek meghatározása, mozdulatok összekötésének logikai sorrendje, a rotáció fogalma.	Képesség: állóképesség, koordináció, térérzékelés, mozgásérzékelés, mozgásmemória. Attitűd: kitartás, kíváncsiság, bátorság.	Aktív figyelem, együttműködés, instrukciók követése, másolás alapú tanulás, empátia.	Frontális tanári bemutatás, magyarázat, bemutattatás / egyéni / csoportos feladatmegoldás.

ELVÁRÁS	A tanuló kíváncsiságát felhasználva, aktívan vegyen részt az órákon. A játékok közben egyre bátrabban vállalja fel egyéni megoldásait, kifejezőmódjait. Törekedjen az esztétikus bemutatásra.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a félévi képességekhez, készségekhez viszonyított fejlődés mértékének meghatározása.	Az értékelés módja: megfigyelés.	Az értékelés módszere: formatív.	Értékelési eszközök: szöveges értékelés a megfigyelési szempontok alapján.

AZ E/1. IV. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK	Bemelegítő játékok: ráhangolódás, vérkeringés fokozás, térérzékelést fejlesztő játékok: különböző szintek használatával, egyensúlyt fejlesztő játékok, bizalom játékok, mozgásmemória fejlesztő játékok, óra végi levezető játékok.
BEMELEGÍTÉS	Járás és futásformák, törzsgyakorlatok: gerinc bemozgatása, törzsgyakorlatok különböző szinteken, ízületek bemozgatása, mozgásterjedelem fokozása: könnyített nyújtó gyakorlatokkal.
ALAPGYAKORLATOK	Az elsajátított gyakorlatok kombinálása: elsőként 2, majd 3 mozgulat összekötése, melyek egymást kiegészítik, a törzs rotációjának bevezetése ülő helyzetben, egyensúlyt fejlesztő balance gyakorlatok: elsőként rúdnál, majd középen nyitott és csukott szemmel, erő-állóképesség fejlesztő gyakorlatok: fokozatos ismétlésszám növelés, nehezített testhelyzetek, nyújtó gyakorlatok: új testhelyzetek elsajátítása.

KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK	Erősítéssel kombinált nyújtó gyakorlatok.
---------------------------	---

UGRÁSOK (Paralell helyzetben = 6. Pozícóban)	Két lábról egy lábra, egy lábról két lábra, egy lábról egy lábra, egy lábón, két lábról két lábra: ¼ fordulattal tagoltan és folyamatosan jobbra és balra.
--	--

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

E/1. V. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 51-72. óra.

vizsgára készülés, etűd készítése a tanulók bevonásával és gyakorlás, vizsga, vizsgaértékelés, szülői bemutató.

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A tanultak rendszerezése és esztétikus, precíz bemutatására való ösztönzés.	A tanultak elmélyítése, pontos kivitelezése, vizsgaanyag összeállítása, betanítása, mozgásminőség javítása, önálló gondolatok támogatása.	Monotóniatűrés, mozgásmemória fejlesztés.	Együttműködés, irányíthatóság, empátia a társak felé, stresszhelyzet kezelése.

FELADATOK	Az eddig elsajátított elemekből a vizsgaanyag összeállítása a tanulók bevonásával. Betanítás és gyakoroltatás. Egyéni és csoportos javítás. A stresszhelyzet megfelelő kezelése, pozitív, támogató légkör teremtése.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, pozitív, támogató légkör megteremtése, motiváció.	A felhasznált gyakorlatok pontos elnevezései, önálló gyakorlat-készítésnél a gyakorlatba kerülő elemek meghatározása, a vizsga menete.	Képességek: memória, monotóniatűrés, állóképesség, percepció. Attitűd: önbecsülés, önbizalom, bátorság.	Kitartás, aktív együttműködés, instrukciókövetés, bemutatás önállóan, játékokban való részvétel.	Frontális tanári bemutatás, magyarázat / egyéni és csoportos javítás.

ELVÁRÁS	A tanuló aktívan és örömmel vegyen részt a felkészülésben és működjön együtt a tanárral és a társakkal. A játék és az egyéni alkotás során bátran fejezze ki érzéseit, gondolatait, vállalja fel ötleteit. A vizsga alkalmával és az etűd bemutatásakor legyen képes esztétikusan és bátran bemutatni tudását.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a bemeneti és a félévi állapothoz viszonyított fejlődés felmérése.	Az értékelés módja: megfigyelés, érdemjegy.	Az értékelés típusa: formatív és szummatív.	Értékelési eszközök: szöveges értékelés a megfigyelési szempontok alapján.

AZ E/1. V. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK	Bemelegítő, ráhangoló játékok: melyek tartalmazzák az elsajátított elemeket, stressz oldó játékok: melyek levezetik a vizsgára történő felkészülés feszültségeit és együttműködésre buzdítanak, levezető játékok: óra végén.
BEMELEGÍTÉS	Járás és futásformák: a vérkeringés fokozására, a gerinc bemelegítése: a koordináltabb végtagmunka érdekében, ízületi mozgásterjedelmet fokozó gyakorlatok: könnyített nyújtó gyakorlatokkal.
VIZSGA-GYAKORLAT ÖSSZEÁLLÍTÁS, GYAKOROLTATÁS	Az elsajátított elemekből összeállított gyakorlatsor megtanulása: törzsgyakorlatok: kombinált formában fej és karkísérettel, lábfejgyakorlatok: kombinált formában, egyensúlygyakorlatok, különböző kar és testhelyzetek alkalmazása, kombinálása, ugrások: kombinációk a IV. tematikai egységben felsoroltak alapján, a tanulók bevonása: összeállítások beépítése a vizsgagyakorlatba.

KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK	Erősítő és nyújtó gyakorlatok: az izomszimmetria fenntartásáért és a túlterhelés elkerüléséért.
-----------------------------------	--

ETŰD	A tanult mozgásformákból összeállított rövid (max.2perc) mozdu- latkombináció, 4/4-es ütembeosztású zenére.
-------------	--

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ELŐKÉPZŐ MÁSODIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVE

A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE	Szitt Melinda	KOROSZTÁLY	7-8 éves korosztály (általános iskola 2. osztály)
ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN	Előkészítő második évfolyam E/2	ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK	A mozgásfejlődés első csúcsidezőszaka a táncoktatás tekintetében is, a mozgáskésztetés egyre növekszik, a tanulási képességek és az új tudástartalmak befogadása egyre biztosabbá válik, a gyorsulási képesség nő. A ritmusérzék fejlődik, ami kihat a kivitelezés minőségére. A tanuló képes mozdulatkombinációk elsajátítására. Képes táncgesztusokra és mozgáskifejezésekre. Az improvizációs képesség és a térhasználat tudatossága javul.¹
A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE	Balet előkészítő gimnasztika heti 2 tanóra (72 tanóra/tanév)	STRATÉGIAI CÉLOK	A klasszikus balett alapját szolgáló en dehors és az ezen alapuló alapgyakorlatok bevezetése az előkészítő gimnasztikába terheletlen helyzetben, a tanulnak magasabb szintű kombinációkban való alkalmazása.

OPERATÍV CÉLOK	Egyéni képesség- fejlesztés az az elérhető maximális kiforgatás érdeké- ben, egészségvéde- lem, prevenció és egészségvédelem en dehors helyzet- ben is.	FELADATOK	Szemléltetési eszkö- zök összegyűjtése, az egyéni csípőízü- leti mozgásterjede- lem felmérése, eaz ehhez szükséges feltételek megte- remtése, etűdök összeállítása, gála, év végi bemutató szervezése.
---------------------------	---	------------------	--

A KOMPE- TENCIA FEJLESZTÉS FELADATAI	ANYANYEL- VI KOMMU- NIKÁCIÓ	TERMÉSZET- TUDOMÁ- NYOS KOM- PETENCIA	VÁLLALKO- ZÓI KOMPE- TENCIA	MATEMATI- KAI KOMPE- TENCIA
	Alap- és szak- nyelvi szó- kincs bővítés, fogalombő- vítés.	Alapvető bi- omechanikai szabályok és együttműkö- dések ismerte- tése a tanulók életkori saját- osságaihoz igazodva.	Bátorságra- döntéshozá- talra, testi kifejezésre való ösztönzés.	Tér, irányok, tengelyek, síkok gyakoroltatása, ritmus gyakorlatok, zenéhez való alkalmazkodás.

TANTERVI KÖVETELMÉ- NYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK	Tantervi követelmény: • az eddig terheletlen, parallel helyzetben végzett gyakorlatok en dehors helyzetbe történő elsajátítása és bemutatása, • tudatos en dehors terheletlen helyzetben, • fokozott hajlékonyság és rugalmasság, • fokozott statikus erő, • különböző egyensúlyhelyzetek, • tudatosabb térhasználat, • különböző testhelyzetek alkalmazása és kombinálása. Fejlesztési feladat: • ízületi mozgásterjedelem fokozása (en dehors), • rugalmas izom kialakítása (nyújtás, erősítés aránya), • erő, állóképesség fokozás, • egyensúlyfejlesztés, • térben való tájékozódás fejlesztése, • zenéhez és dinamikai váltáshoz való alkalmazkodás képessége, • mozgáskoordináció, mozgásérzékelés, ügyesség fejlesztés kombinációkon keresztül.
--	--

TANANYAG	Természetes alapmozgások bemelegítésként, ráhangoló gyakorlatokban: • alapvető járás, futás, ugrás és szökdelő gyakorlatok a térirányok használatával, • testtartás, testséma gyakorlatok. Középgyakorlatok: • az eddig tanult alap és kiinduló helyzetek alkalmazása (lásd: első előkészítő évfolyam), • különböző helyzetekben végzett fej, váll, törzs, láb és lábfejgyakorlatok kombinálása (maximum 3 elem összekötése), • terheetlen testhelyzetben végzett en dehors kidolgozás, • a klasszikus balett alapgyakorlatok kidolgozása Floorbarre gyakorlatokkal, • VI. pozícióban végzett valamennyi ugrásforma $\frac{1}{4}$ és $\frac{1}{2}$ fordulattal, valamint haladva. Kiegészítő gyakorlatok: • alapvető és nehezített kiinduló helyzetekben végzett könnyített nyújtó gyakorlatok, • nyújtással kombinált erősítő gyakorlatok egyedül, párban, • állóképesség fejlesztő gyakorlatok, • eszközök használata: babzsák, karika, ugráló kötél, instabil felület, (stability trainer, BOSU, kislabda, fitball labda), • kreatív mozgásfejlesztő gyakorlatok, játékok. Etűd: • a tanult mozgásanyag bizonyos elemeiből összeállított és betanított 2-3 perces etűd. Zenei ismeretek: • $\frac{2}{4}$, illetve $\frac{4}{4}$ ütembeosztású zene használata.
------------------------	--

A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI	Első félév 1) 1-8. óra: ráhangolódás a tanévre, tanultak ismétlése, kombinációkba építése, állóképesség fejlesztés. 2) 9-26. óra: en dehors kidolgozás különböző terheletlen testhelyzetekben, parallel ugrások 1/2 és 1 fordulattal helyben. 3) 27-36. óra: a tananyag rendszerezése, koordináció és állóképesség fejlesztése, felkészülés a vizsgára, vizsga. Második félév 4) 37-50. óra: a klasszikus balett alapgyakorlatainak kidolgozása floor-barre gyakorlatokkal, a klasszikus balett kartartásainak előkészítése belégzéssel, első és fél port de bras előkészítése terheletlen helyzetben és VI. pozícióban, ugrások haladással. 5) 51-72. óra: kombinációk és etűd készítése, vizsgára készülés és vizsga, szülői bemutató vagy gála.
TANTÁRGYI KAPCSOLATOK	Szaktárgyi kapcsolatok: kreatív gyerektánc, népi játék. Tantárgyközi kapcsolatok: ének-zene, környezetismeret, matematika, rajz, testnevelés.
SZEMLÉLTETÉS/ ESZKÖZÖK	Szakirodalom, audiovizuális eszközök /tükör, babzsák, karika, instabil felület, rugalmas ellenállás szalag.

E/2. I. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 1-8. óra.

Ráhangolódás a tanévre, tanultak ismételése, kombinációkba építése, állóképesség fejlesztés.

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Társas kapcsolatok újraélesztése.	Az elmúlt tanévben tanultak ismételése, ezek kombinációkba való építése.	A kondíció, az izmok rugalmasságának visszaállítása, valamint az ízületi mozgáspályák fokozása az új tananyag elsajátítása érdekében.	Csoportkohézió.

FELADATOK	Az elmúlt év tananyagának rendszerezése a kombináció készítés függvényében. Játékok keresése a csoportkohézió érdekében.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ráhangolás, előzetes ismeretek előhívása, rendszerezése, érdeklődés felkeltése.	A terminológia és a főbb szempontok, szabályszerűségek ismételése.	Képesség: állóképesség, koordináció, mozgásmemória, rugalmasság, hajlékonyság. Attitűd: nyitottság, gyakorlatbátorság.	Instrukciók követése, egyéni feladatmegoldás, játékban való kreatív részvétel.	Tanári bemutatás, magyarázat, bemutatattatás, kérdésfeltevés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló érdeklődve, nyitottan és bátran vegyen részt az előkészítő, ráhangoló folyamatban.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: az év eleji állapot felmérése.	Az értékelés módja: megfigyelés, beszélgetés.	Az értékelés típusa: diagnosztikus.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontrendszer.

AZ E/2. I. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK	Stoppos játék: az alapvető kiinduló helyzetek gyakorlásával. Térhasználatot, térérzékelést fejlesztő játék: a különböző térirányok és szintek alkalmazásával. Együttműködést segítő és bizalom játék: az év eleji ráhangolódást és közös munkát segítő játék.
----------------	---

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Vérkeringés fokozás: a test „üzemi” hőmérsékletének elérése érdekében. Ízületi mozgásterjedelem fokozás: bemozgatás és fokozatos terhelés. Könnnyített nyújtó és izomtónust segítő erősítő gyakorlatok.
-------------------------------	---

ALAPGYAKORLATOK	Törzsgyakorlatok kombinálása: a központ és a semleges medence, valamint a gerinc természetes görbületeinek megtartásával (gördülések, döntések-törzssívek, hajlások-döntések, döntések és rotáció kombinálása). Az alsó végtag független mozgásának megéreztetése: páros gyakorlatban, a csípőízületből történő szabad mozgáslehetőségek feltérképezése a helyes en dehors létrehozása érdekében. Lábfejgyakorlatok: a bokaízület bemozgatása, a talpizmok erősítése, a lábfej helyes tengelybeállítása, ugrás előkészítő lábfejgyakorlatok.
------------------------	--

KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK	Központerősítő gyakorlatok: tekintettel a semleges medencehasználatra. Hátizom erősítő gyakorlatok: az izomszimmetria érdekében. Könnnyített nyújtó gyakorlatok: az izmok eredeti hosszúságának elérése, majd fokozása.
-------------------------------	---

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

E/2. II. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 9-26. óra.

En dehors kidolgozása különböző terheletlen testhelyzetekben. Parallel ugrások $\frac{1}{4}$ és $\frac{1}{2}$ fordulattal helyben.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Új tananyag bevezetése, érdeklődés felkeltése a természettudomány iránt (a spirál jelensége a természetben és az emberi testben), saját adottságok elfogadása.	A helyes en dehors megismertetése és létrehozása a gyakorlatban, egyéni adottságok feltérképezése a tanulók bevonásával.	Ízületi mozgásterjedelem fokozása, főként a csípőízület tekintetében, a megfigyelés képességének fejlesztése.	A csoportmunkára szoktatás (közös megfigyelés és megbeszélés a tapasztaltak és látottak alapján), empátia.

FELADATOK	A megfelelő szemléltetési eszközök gyűjtése: csontváz, szemléltetésre alkalmas anatómiai képek, szakirodalom, videó. Precíz bemutatás, bemutattatás. / Páros gyakorlatok szerkesztése. Egyéni és típushibák javítása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Érdeklődés felkeltése, ismeretbővítés, új ismeretek elsajátítása és kapcsolása egyéb társtudományokhoz.	En dehors, spirál, rotáció, felső és alsó lábszár izomzata, együttműködés a testrészek között.	Képesség: képzelet, izületi mozgásterjedelem fokozás, koordináció. Attitűd: kíváncsiság, elfogadás.	Instrukciók követése, utánzás, pontos kivitelezésre törekvés.	Tanári bemutatás, szemléltetés, magyarázat, összefüggések feltárása / csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló értse az en dehors fogalmát és legyen képes a pontos kivitelezésre az adott testhelyzetekben. Társaival működjön együtt a páros és csoportos feladatmegoldásokban.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	a megértés mélységének és minőségének mértéke.	megfigyelés, szóbeli értékelés, megbeszélés, társértékelés.	formatív.	megfigyelési szempontrendszer.

AZ E/2. II. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK, RÁVEZETŐ GYAKORLATOK	Térhasználatot fejlesztő játékok, a testrészek függetlenítését megéreztető gyakorlatok: marionett.
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Vérkeringés fokozás: a test „üzemi” hőmérsékletének elérése érdekében, a gerinc bemelegítését szolgáló kombinált törzsgyakorlatok, ízületi mozgásterjedelem fokozás: bemozgatás és fokozatos terhelés különös tekintettel a csípőízületre és a szalagrendszerre (Bertini-szalag), lábfejgyakorlatok az ugrás előkészítésére: terheletlen, majd álló helyzetben, könnyített nyújtó és izomtónust segítő erősítő gyakorlatok.
ALAP- GYAKORLATOK	En dehors kidolgozás hanyatt és hason fekvésben, parallel ugrások páros lábbal, ¼ fordulattal, tagoltan és folyamatosan.
KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK	Központot és a hozzá tartozó izomcsoportokat erősítő gyakorlatok: hasizmok, mély csípőrotátorok, combközéltők, a terhelt izomcsoportok nyújtása.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

E/2. III. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 27-36. óra.

A tananyag rendszerezése, koordináció és állóképesség fejlesztése, felkészülés a vizsgára, vizsga.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A tananyag rendszerezése, bevezetés a kombinációkészítés szabályszerűségeibe.	A vizsgaanyag összeállítása, betanítása, bemutatása, önálló feladatmegoldásra ösztönzés.	Mozgásmemória, önbizalom, esztétikus és tudatos kivitelezés, ízületi mozgásterjedelem és koordináció, állóképesség fokozás.	Együttműködés a tanárral és a társakkal, empátia, egymás munkájának tisztelete (egyéni alkott gyakorlatok bemutatása esetén).

FELADATOK	Feladat és szempontok kiadása az önálló kombinációkészítés érdekében. Az alkalmas tanulói kombinációk beépítése a vizsgaanyagba. A vizsga összeállítása, betanítása. Pozitív, ösztönző légkör megteremtése. Egyéni és csoportos korrekciók.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, alkalmazás, motiváció, pozitív, konstruktív visszacsatolás.	A vizsgagyakorlatok logikai felépítése a hatékonyabb elsajátítás érdekében.	Képesség: emlékezet, képzelet, koordináció, állóképesség, rugalmasság. Attitűd: türelem, elfogadás, tisztelet.	Fókuszált figyelem, felidézés, gyakorlás, önálló gyakorlatkészítés és bemutatás.	Tanári bemutatás, magyarázat, összefüggések feltárása, gyakoroltatás / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló értse az összefüggéseket és alkalmazza azokat a gyakorlatban. Bátran készítsen és mutasson be saját maga készítette gyakorlatokat. Legyen képes esztétikusan és tudatosan kivitelezni a tanultakat. Társai munkáját pozitív hozzáállással fogadja és tudja kinyilvánítani véleményét.			
A TEMATI-KAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanultak megértésének és alkalmazá-sának mértéke.	Az értékelés módja: megfigyelés, érdemjegy, megbeszélés.	Az értékelés típusa: szummatív és formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontrend-szer.

AZ E/2. III. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK	Mozgásmemóriát fejlesztő játék, együttműködést segítő és bizalomjátékok, stresszoldó játék.
----------------	--

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Vérkeringés fokozás, gerinc bemelegítését szolgáló gyakorlatok, ízületi mozgáspályák bemelegítése, könnyített stretching.
-------------------------------	--

VIZSGAGYA-KORLAT	A tanult és elsajátított gyakorlatok összeállítása és betanítása. A gyakorlatok logikusan egymásra épülnek, evvel is segítve a tanulás és az elsajátítás folyamatát. Terheletlen helyzetben végzett en dehors gyakorlatok, törzsgyakorlatok fej és karkísérettel, lábfejgyakorlatok en dehors helyzetben, parallel ugrások ¼ fordulattal, kombinálva az eddig tanult ugrás-formákkal.
-------------------------	--

KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK	Állóképesség fejlesztő gyakorlatok: erősítéssel és nyújtással kombinálva, terhelt izomcsoportok nyújtása.
-------------------------------	---

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

E/2. IV. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 37-50. óra.

A klasszikus balett alapgyakorlatainak kidolgozása floor-barre gyakorlatokkal, a klasszikus balett kartartásainak előkészítése belégzéssel, első és fél port de bras előkészítése terheletlen helyzetben és VI. pozícióban. Ugrások haladással.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A klasszikus balett alapgyakorlatok és port de bras-k bevezetése terheletlen helyzetben.	A klasszikus balett alapgyakorlatok és karvezetések logikai sorrendjének és kivitelezésének megértetése (az izomspirál jelenléte a port de bras-ban).	Koordináció, ízületi mozgásterjedelem, képzelet, állóképesség, rugalmasság, hajlékonyság.	Harmonikus és elfogadó légkör kialakítása a konstruktív munka érdekében, empátia.

FELADATOK	Precíz bemutatás, a gyakorlatok közötti logikai összefüggés magyarázata, szemléltetése. Megfelelő segítő képek alkalmazása, páros gyakorlatok alkotása. Szemléltetési eszközök biztosítása (videó, szakirodalom, képek).			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Új tananyag bevezetése, érdeklődés felkeltése, pozitív megerősítés, gyakorlás.	A klasszikus balett alapgyakorlatainak terminológiája, összefüggések.	Képesség: képzelet, logikai gondolkodás, ízületi mozgásterjedelem, koncentráció. Attitűd: nyitottság, önelfogadás.	Hallás utáni instrukciókövetés, gyakorlás.	Tanári bemutatás, szemléltetés, magyarázat, bemutattatás / csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló ismerje az új tananyag neveit és tudja bemutatni a hozzá fűződő gyakorlatot. Értse az összefüggéseket és törekedjen tudatosan és esztétikusan kivitelezni a feladatokat.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: az eddig tanul- tak mélységé- nek felmérése, prevenció.	Az értékelés módja: megfigyelés, megbeszélés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

AZ E/2. IV. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTEKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTEKOK	Szerepjátékok: a kar és az ujjak független munkája érdekében (pillangó, madár, esőcsepp, havazás...), térhasználatot fejlesztő játék: haladás a térben különböző ugrásokkal (ugorj egyik virágról a másikra, megadott jelre különböző ugrásokkal).
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Vérkeringés fokozás, gerinc bemelegítését szolgáló gyakorlatok, ízületi mozgáspályák bemelegítése: különös tekintettel a csípő-ízületre, a vállövre és a lábfőre, könnyített stretching.
ALAP- GYAKORLATOK Floor-barre technikával	Demi plié és grand plié előkészítése, battement tendu előkészítése, rond de jambe par terre előkészítése, relevé lent előkészítése, sur le cou de pied és passé előkészítése, developpé előkészítése, grand battement jeté előkészítése, karpozíciók és az I. port de bras előkészítése terheletlen helyzetben, haladó parallel ugrások páros lábbal.
KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK	Erősítő gyakorlatok: különös tekintettel az en dehors létrehozásáért felelős izomcsoportokra, a karban történő szupinációt és pronációt megéreztető gyakorlatok, állóképesség fejlesztés.

**FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL,
A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA**

E/2. V. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 51-72. óra.

Kombinációk és etűd készítése, vizsgára készülés és vizsga, szülői bemutató vagy gála.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A tanultak rendszerezése és elmélyítése, a monotóniatűrés kiszélesítése.	A tanév tananyagának következetes gyakorlása és összefűzése a vizsgára.	Monotóniatűrés, mozgásmemória, képzelet, logikai gondolkodás, állóképesség, rugalmasság fejlesztése.	Együttműködés, csoportban való irányíthatóság a sikeres vizsga érdekében.

FELADATOK	A vizsgaanyag következetes felépítése, összefoglalása, gyakoroltatása, egyéni és típushibák javítása. Pozitív légkör megteremtése. Szervezési feladatok a készülő szülői bemutató, illetve gála érdekében. Etűd készítése.
------------------	---

Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevé- kenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismétlés, gyakorlás, analizálás, szintetizálás, motiválás.	A vizsgaanyag felépítése, logikai összefüggések feltárása, a vizsgamenete.	Képesség: emlékezet, logikai gondolkodás, monotóniatűrés, lényegkiemelő képesség, állóképesség. Attitűd: türelem, tisztelet a munkával és a társakkal szemben.	Instrukciókövetés, alkalmazás, gyakorlás, hibajavítás, egyéni és társértékelés, főbb szempontok megjelenítése a gyakorlatban.	Tanári bemutató, rendszerezés, magyarázat, pozitív értékelés, gyakoroltatás /csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló értse és tudja alkalmazni a gyakorlatok közötti összefüggéseket. Legyen képes a saját adottságán belül minél tudatosabban használni a testét. Megfelelően kidolgozott izomzattal és rugalmassággal rendelkezzen a következő tanév tananyagának elsajátításához.			
A TEMATI-KAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a következő tanévre való felkészültség felmérése.	Az értékelés módja: megfigyelés, megbeszélés, ön- és társértékelés, érdem-jegy.	Az értékelés típusa: szummatív és formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontrend-szer.

AZ E/2. V. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK	Mozgásmemóriát fejlesztő játék, együttműködést segítő és bizalomjátékok.
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Vérkeringés fokozás, gerinc bemelegítését szolgáló gyakorlatok, ízületi mozgáspályák bemelegítése, könnyített stretching.
VIZSGAGYA-KORLATOK	A tanult és elsajátított gyakorlatok összeállítása és betanítása. A gyakorlatok logikusan egymásra épülnek, evvel is segítve a tanulás és az elsajátítás folyamatát, táncos etűd készítése.
KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK	Állóképesség fejlesztő gyakorlatok: erősítéssel és nyújtással kombinálva, terhelt izomcsoportok nyújtása.
ETŰD	Az elsajátított elemek összekötése táncos formában, 4/4-es ütem-beosztású zenére.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

ALAPFOK ELSŐ ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVE

A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE	Barna Mónika, Szitt Melinda	KOROSZTÁLY	8-9 éves korosztály (általános iskola 3. osztály)
ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN	Alapfok első évfolyam A/1	ÉLETKORI SAJÁ- TOSSÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEM- PONTOK	Erősödik a szabály- követés, így akár több instrukció pontosabb követése és a gyakorlatban történő kivitelezése. Fejlődik a szempon- tok közötti össze- függések értelmezési képessége és megva- lósítása.
A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE	Klasszikus balett heti 2 tanóra (72 tanóra/tanév)	STRATÉGIAI CÉLOK	A klasszikus balett megszerettetése. A klasszikus balett alapvető testhely- zeteinek megértése és elsajátítása (en dehors).
OPERATÍV CÉLOK	Az adottságokon belül, a gyakorlatok pontos kivitelezése, művészi kifejezés- mód kibontakoz- tatása.	FELADATOK	A testrészek optimális együttműködésének feltérképezése. Az előadói képesség és a művészi kifejezőmód kibontakoztatása érdekében színházlá- togatás, vagy táncelő- adás DVD-n történő megtekintése.
A KOMPETEN- CIA-FEJLESZTÉS FELADATAI	ANYANYELVI ÉS IDEGENNYELVI KOMMUNIKÁ- CIÓ Alap- és szaknyelvi szókincs bővítés, fogalombővítés.	ESZTÉTIKAI- MŰVÉSZETI TU- DATOSSÁG ÉS KI- FEJEZŐKÉSZSÉG Nyitottság kialakítá- sa az adott táncstílus befogadására, esz- tétikai kifejezőkészség, érzések kifeje- zésének bátorítása,	MATEMATIKAI KOMPETENCIA Tér, irányok, tengelyek, síkok ismertetése és gya- koroltatása, ritmus- gyakorlatok zenéi metrumhoz való alkalmazása.

**TANTERVI KÖ-
VETELMÉNYEK,
FEJLESZTÉSI
FELADATOK**

Tantervi követelmények:

- a koncentráció és figyelem minőségi fokozása,
- pontos kivitelezés,
- instrukciók követése és alkalmazása,
- együttműködés,
- a zenei metrum követése,
- dinamikai különbségek érzékeltetése,
- a helyes testtartás kialakítása en deors helyzetben is,
- alapvető klasszikus balett kar és lábhelyzetek,
- fejfördítések, pózok elsajátítása,
- en deors helyzetben történő ugrások megalapozása.

Fejlesztési feladatok:

- a tengely érzet továbbfejlesztése (en deors helyzetben),
- a koordináció és a kinesztetikus érzet fejlesztése (tükör használatával és nélküle),
- a testrészek közötti optimális együttműködés fejlesztése (prevenció és pontos kivitelezés),
- az egyensúly fejlesztése en deors helyzetben (eltérő alátámasztás miatt),
- az erő-állóképesség fokozása (célzott erősítés a központ és az en deors kidolgozására, kondicionális állapotot fejlesztő gyakorlatok),
- az ugráskészség erősítése,
- rugalmasság, hajlékonyság fejlesztése,
- metrumérzék fejlesztése,
- tér- és formaérzék fejlesztése,
- mozgásmemória fejlesztése,
- stílusérzék, művészi előadóképesség fejlesztése.

TANANYAG

Ballett órai bemelegítés:

- törzsgyakorlatok (gerinc bemelegítését szolgáló gyakorlatok): gördülések, hajlások, döntések, ezek kombinációi,
- lábfej bemelegítését szolgáló gyakorlatok (VI. pozícióban, majd I. pozícióban).

Rúdgyakorlatok:

- lábhelyzetek rúddal szemben I., II., (III.), V. pozícióban rúddal szemben,
- demi plié I., II., (III.), V. pozícióban rúddal szemben,
- battement tendu I. pozícióban előre, oldalra, hátra, rúddal szemben,
- battement tendu passé par terre rúddal szemben,
- battement tendu jeté I. pozícióban oldalra, hátra, rúddal szemben,
- előre rúdnak háttal,
- demi rond par terre en dehors és en dedans rúddal szemben lábujjhegygel a földet érintve,
- rond de jambe par terre en dehors és en dedans rúddal szemben,
- fondu oldalra rúddal szemben,
- plié soutenu oldalra rúddal szemben,
- relevé lent 45° -on oldalra, hátra rúddal szemben, előre rúdnak háttal,
- sur le cou-de-pied helyzetek (alacsony, rendkívüli, átfont) rúddal szemben,
- passé helyzet rúddal szemben,
- relevé-k I. II. pozícióban rúddal szemben,
- hajlás hátra rúddal szemben, oldalra rúddal szemben.

Középgyakorlatok:

- lábhelyzetek I., II., (III.), V. pozícióban,
- fél és I. port de bras,
- demi plié I., II., (III.), V. pozícióban,
- pas de bourrée suivi párhuzamos lábbal előre haladva.

Allegro:

- temps levé sauté I., II., V. pozícióban,
- petit echappé,
- petit changement de pied.

Etűd:

- a tanult mozgásanyag bizonyos elemeiből összeállított és betanított 3-4 perces etűd.

Zenei ismeretek:

- 2/4, illetve 4/4 ütembeosztású zene használata.

A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI	Első félév 1) 1-12. óra: (pozíciók, térhajlítások, és nyújtott lábbal történő csúsztatások). 2) 13-27. óra: lábkörzések a talajt érintve, és a szabad láb levegőbe történő emelése. Ugrások fejlesztése pozíciókban. 3) 28-36. óra: az eddig tanultak gyakorlása, felkészülés a vizsgára, koncentráció, mozgásmemória fejlesztése, a zene és a mozgás harmóniájának megteremtése. Második félév 4) 37-50. óra: legato gyakorlatok bevezetése, állóképesség fejlesztése. 5) 51-61. óra: adagio gyakorlatok bevezetése 45°-on, erő – állóképesség fejlesztése. 6.) 62-72. óra: Az egész éves tananyag gyakorlása, vizsgára való felkészülés, önbizalom és önkifejezés erősítése.
TANTÁRGYI KAPCSOLATOK	Szaktárgyi kapcsolatok: kreatív gyerektánc, népi játék. Tantárgyközi kapcsolatok: ének-zene, matematika, rajz, testnevelés, környezetismeret.
SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK	Tükör, audiovizuális eszköz, rugalmas ellenállás szalag (a helyes izomspirál megéreztetésére).

A/1. I. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 1-12. óra.

Pozíciók, térdhajlítások, és nyújtott lábbal történő csúsztatások.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Az új tantárgy bevezetése, az érdeklődés felkeltése az új formanyelv iránt, a bemelegítés szükségletté formálása.	Az en dehors bevezetése.	A tengely érzet továbbfejlesztése (en dehors helyzetben).	Türelem a társakkal és a feladatok megvalósításával szemben.

FELADATOK	Az en dehors helyzet beállítása, a tanulók adottságainak figyelembe vételével. A klasszikus balett óra bemelegítésének összeállítása. A klasszikus balett formanyelvét bemutató szemléltetési eszközök összeállítása (PPT, plakát, montázs...).			
------------------	---	--	--	--

Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Az előzetes ismeretek előhívása, ráhangolódás az új tantárgyra, ismeretbővítés.	Klasszikus balett formanyelv, en dehors és a balett órai szabályok, demi plié, battement tendu, temps levé sauté.	Képességek: figyelem, emlékező képesség, koordináció. Attitűd: nyitottság, gyakorlatbátorság, türelem.	Tanári instrukciók követése, fókuszálás, szabályok betartása, irányított feladat megoldás.	Tanári bemutatás, felfedeztetés, problémafelvetés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	Aktív és koncentrált tanulói részvétel, a gyakorlatok végrehajtásában, a balett órai szabályok elfogadása, és betartása.			
----------------	--	--	--	--

A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: saját adottságok feltérképezése.	Az értékelés módja: tanulók megfigyelése.	Az értékelés típusa: diagnosztikus.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.
--	---	--	--	---

[illegible]

A/1. II. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 13-27. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismételése, nehízve, kombinációkban. Lábkörzések a talajt érintve, és a szabad láb levegőbe történő emelése. Ugrások fejlesztése pozíciókban.

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A gyakorlatok közötti összefüggések feltárása, reális énkép erősítése.	A 35°-os lábhelyzet beállítása, a csípő mozgásterjedelmének fejlesztése, a medence stabilizálása.	Testismeret, testtudat fejlesztés, koordináció és koncentráció növelés, a kitartás, a terhelhetőség fejlesztése.	Fegyelmezett, bírálatot elfogadó magatartás, másokra való odafigyelés erősítése.

FELADATOK	A láb függetlenítésének megértése, differenciálás. Folyamatos hibajavítás.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Előzetes ismeretek előhívása, összefüggések feltárása, ismeretbővítés.	Battement tendu jeté, rond de jambe par terre, hajlások, testdöntések.	Képesség: képzelet, függetlenítés, koordináció. Attitűd: kíváncsiság, türelem.	Megfigyelés, utánzás, logikai utak keresése.	Tanári bemutatás, bemutattatás, magyarázat, imagináció alkalmazása / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	Tanári irányítással tudjon koncentráltan gyakorolni. Az eddig tanultak tudja alkalmazni az új gyakorlatokban.			
A TEMATIKAI EGYSÉGGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	a megértés ellenőrzése.	megfigyelés.	formatív.	megfigyelési szempontsor.

Rúd gyakorlatok	Battement tendu passé par terre rúddal szemben, battement tendu jeté I. pozícióban oldalra, hátra, rúddal szemben, előre rúdnak háttal, demi rond de jambe par terre en dehors és en dedans rúddal szemben lábujjhegygel a földet érintve, hajlás hátra rúddal szemben.
Közép gyakorlatok	Lábhelyzetek I., II., V. pozícióban.
Allegro gyakorlatok	Temps levé sauté II., V. pozícióban.
Kiegészítő gyakorlatok	A központ és a hozzá kapcsolódó izomcsoportok erősítése és nyújtása.
Megfigyelési szempontok	Folyamatos visszakerdezés, egyéni gyakorlat összeállítás megadott elemekből.

[illegible]

A/1. III. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 28-36. óra.

Az eddig tanultak gyakorlása, felkészülés a vizsgára. Koncentráció, mozgásmemória fejlesztés, a zene és a mozgás harmóniájának megteremtése.

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Az eddig tanultak egységesítése, mozgásműveltség formálása.	Logikusan felépített gyakorlatsor összeállítása és pontos kivitelezésre ösztönzése.	Zenei- és mozgásmemória fejlesztése, kitartás növelése.	Konstruktív alkalmazkodás fejlesztése, irányíthatóság a sikeres vizsga érdekében.

FELADATOK	Az osztály mozgásának összehangolása. Az egyéni illetve az általános hibák javítása. A jó hangulat kialakítása, és a pozitív megerősítés alkalmazása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, rendszerezés, ellenőrzés.	A vizsga rendje.	Képesség: mozgásmemória, erő és állóképesség, művészi érzék, akaratérő. Attitűd: esztétikai kivitelezés iránti igény, alkalmazkodás.	Szabályok betartása, instrukciók követése, önálló gyakorlat bemutatás.	Ismeretek alkalmazása, bemutatás, bemutattatás / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló ismerje az eddig elsajátított gyakorlatokat, kövesse és legjobb tudása szerint alkalmazza a tanári instrukciókat. Türelemmel vegyen részt a felkészülési folyamatban.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	az eddig tanultak összefoglalása.	megfigyelés, egyénre szabott szóbeli értékelés.	formatív, szummatív.	megfigyelési szempontok, érdemjegy.

AZ A/1. III. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Demi plié – grandplié variánsai, port de bras-k, hajlások, battement tendu és battement tendu jete variánsok, demi rond de jambe par terre.
Közép gyakorlatok	Demi plié – grandplié variánsok, port de bras-k, hajlások, battement tendu variánsok.
Allegro gyakorlatok	Temps levé sauté-k különböző pozícióban, changement.
Etűd	A tanult mozdulatelemek felhasználásával készülő etűd bemutatása a tanulók aktív bevonásával a zeneválasztásba és a koreográfia készítésébe.
Kiegészítő gyakorlatok	Terhelt izomcsoportok nyújtása.
Megfigyelési szempontsor	Az elsajátítás mértéke, a koordináció, a tánckészség, az állóképesség, a zenéhez történő alkalmazkodás függvényében.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

[illegible]

A/1. IV. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 37-50. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismételése, nehíze, kombinációkban. Legato gyakorlatok bevezetése. Állóképesség fejlesztése.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Az együtt végzett munka szépségének felfedezése.	Az új gyakorlatok bevezetése, a legato gyakorlatok előadásmódjának megismertetése.	A legato mozdulatok minőségének fejlesztése, koordinációfejlesztés.	Kooperációs képesség fejlesztése, empátia a társakkal szemben.

FELADATOK	Stílusban megfelelő gyakorlatok összeállítása. Speciális légzéstechnika megismertetése, bevezetése. Segítő „képek” alkalmazása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Új témakör bevezetése, ismeretbővítés, gyakorlás, motiváció, szemléletesség, ellenőrzés.	Legato a zenében és a mozgásban, fondu, plié soutenu.	Képesség: mozgásszabályozás, zenei érzék, logikai gondolkodás. Attitűd: esztétikai kivitelezés igénye.	Megfigyelés, utánzás, irányított feladatmegoldás.	Gyakorlatbemutatás zenei kísérettel, magyarázat, gyakoroltatás / csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló tudja a gyakorlatok főbb szempontjait. A mozdulatok biomechanikai sajátosságait kezdje érteni, még ha a mozgásában nem is feltétlenül látszik. A zene és a mozdulatok összehangolása.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	a magasabb minőségi szint elérése.	megfigyelés, szóbeli értékelés, társak értékelése.	formatív.	megfigyelési szempontok.

A/1. V. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 51-61. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismételése, nehéze, kombinációkban.

Adagio gyakorlatok bevezetése 45°-on, erő – állóképesség fejlesztése.

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A monotóniatűrő határainak kiszélesítése.	A lábemelések pontos magasságának beállítása, a fokozatosság elvének betartása, rávezetés az optimális energia felhasználásra.	Erő állóképesség, hajlékonyság, rugalmasság.	Másokra való odafigyelés, egymás támogatása.

FELADATOK	Az életkorhoz igazodó magyarázat, a mennyiség fokozatos, de optimális növelése (Arndt Schulz szabály). Ellenőrzés, folyamatos visszajelzés, motiválás.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Motiváció, érdeklődés felkeltése, ismeretbővítés, előzetes ismeretek előhívása.	Adagio, mint gyakorlat típus, és mint zene, relevé lent, passé, petit changement de pied, pas de bourrée suivi.	Képesség: erő, állóképesség, percepció, hajlékonyság, rugalmasság, monotóniatűrő. Attitűd: nyitottság az új esztétikai kifejezés iránt.	Megfigyelés, instrukciókövetés, gyakorlás, zenéhez való alkalmazkodás.	Bemutató, magyarázat, képi megjelenítés / csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A biomechanikai szabályok betartása, az energiatakarékos mozgás érdekében. Az előadásmód minőségének fokozása. A tanuló legyen képes az általános hibák felismerésére és tudja alapvető instrukciókkal segíteni társát.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	a pontos kivitelezés, segítése.	megfigyelés, szóbeli, társak értékelése.	formatív.	megfigyelési szempontok.

A/1. VI. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: 62-72. óra.

Az egész éves tananyag gyakorlása, vizsgára való felkészülés, önbizalom és önkifejezés erősítése.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Tanulói önállóság határainak szélesítése, művészi esztétikai igény kielégítése.	Az éves tananyag elmélyítése, az előadásmód minőségének fokozása.	Lényegfeltáró és logikai gondolkodás fejlesztése.	Kompromisszumra való képesség és együttműködés a tanárral és a társakkal.

FELADATOK	A tanulók tudásszintjéhez igazodó vizsgagyakorlatok összeállítása és gyakoroltatása, a gyakorlatok esztétikai minőségének fokozása. A tanuló tudásszintjének reális értékelése „megadott szempontok” alapján a szülők felé. Folyamatos hibajavítás, pozitív megerősítés.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Motiválás, összefoglalás, rendszerezés, logikai összefüggések feltárása.	Vizsgagyakorlatok, a vizsgamenete.	Képességek: emlékező képesség, koordináció, figyelem, monotóniatűrő, testtudat. Attitűd: kitartás, türelem, empátia, a társakkal szemben.	Tanári instrukciók követése, irányított feladatmegoldás, gyakorlás, megfigyelés.	Bemutatás, magyarázat / csoportos.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes megjegyezni és bemutatni a vizsgagyakorlatokat, a megtanult klasszikus balett logikájának alapjai szerint. Szakmai szókincse bővüljön, melyet ért, és használni is tud. A tanuló előadásmódja fejlődjön esztétikai és technikai értelemben is.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanulók felmérése, visszacsatolás a tanuló és a szülő felé.	Az értékelés módja: megfigyelés.	Az értékelés típusa: formatív és szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ALAPFOK MÁSODIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVE

A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE	Barna Mónika, Szitt Melinda	KOROSZTÁLY	9-10 éves korosztály (általános iskola 4. osztály)
ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN	Alapfok második évfolyam A/2	ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK	A tánctanulás leg-szenzitívebb időszaka. A mozgástanulási képesség fejlődik, az új tudástartalmak egyre hatékonyabban befogadhatóvá válnak. A ritmusérzék, a gyorsulási képesség, a térbeli differenciálás erősen fejlődik, ami kihat a mozgás minőségére. Az előadói képesség színvonala emelkedik. A testkontroll fejlődése miatt kialakul az igény a pontos, minőségi kivitelezésre. A kreatív feladatmegoldás, csoportos együttműködés is kiemelt szerepet kap.
A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE	Klasszikus balett heti 2 tanóra (72 tanóra/tanév)	STRATÉGIAI CÉLOK	A klasszikus balett gyakorlatok fej és kar koordinációjának kidolgozása.
OPERATÍV CÉLOK	A gyakorlatok egyre igényesebb, koordináltabb kivitelezése a módszertani és az előadó művészeti követelményekhez igazodva.	FELADATOK	Érzékenyítés az igényesebb, pontosabb kivitelezésre. Balett előadások megtekintése. Etűd készítése az elsajátított tananyag felhasználásával és a gyerekek bevonásával az alkotói folyamatba.

A KOMPE- TENCIA- FEJLESZTÉS FELADATAI	ANYANYEL- VI ÉS IDE- GENNYELVI KOMMUNI- KÁCIÓ Alap- és szak- nyelvi szó- kincs bővítés, fogalombőví- tés, verbális és non-verbális önkifejezés.	ESZTÉTIKAI- MŰVÉSZETI TUDATOSSÁG ÉS KIFEJEZŐ- KÉSZSÉG Nyitottság kialakítása az adott táncstílus befogadására, a kifejezőmód érzékenyítése, érdeklődés felkeltése a társzművé- szetek iránt (a megtekintett táncelőadások társzművésze- tekkel való kapcsolata).	MATEMATI- KAI KOMPE- TENCIA Tér, irányok, tengelyek, síkok ismer- tetése és gya- koroltatása, ritmusgya- korlatok zenéi metrumhoz való alkalma- zása.	VÁLLALKO- ZÓI KOMPE- TENCIA Munkavégzés csoportban, etikus maga- tartás a társak- kal, kreativitás kibontakozása, szerepek meg- formálása.
--	---	--	--	---

TANTERVI KÖ- VETELMÉNYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK	Tantervi követelmények: • a koncentráció és figyelem minőségi fokozása, • pontos kivitelezés, • instrukciók követése és alkalmazása, • együttműködés, • a zenei metrum követése, • dinamikai különbségek érzékeltetése, • a helyes testtartás kialakítása en dehors helyzetben is, • alapvető klasszikus balett kar és lábhelyzetek, • fejfordítások, pózok elsajátítása, • en dehors helyzetben történő ugrások megalapozása. Fejlesztési feladatok: • a tengely érzet továbbfejlesztése (en dehors helyzetben), • a koordináció és a kinesztetikus érzet fejlesztése (tükör használatával és nélküle), • a testrészek közötti optimális együttműködés fejlesztése (prevenció és pontos kivitelezés), • az egyensúly fejlesztése en dehors helyzetben (eltérő alátámasztás miatt), • az erő-állóképesség fokozása (célzott erősítés a központ és az en dehors kidolgozására, kondicionális állapotot fejlesztő gyakorlatok), • az ugráskészség erősítése, • rugalmasság, hajlékonyság fejlesztése, • metrumérzék fejlesztése, • tér és formaérzék fejlesztése, • mozgásmemória fejlesztése, • stílusérzék, művészi előadóképesség fejlesztése.
--	--

TANANYAG

Rúdgyakorlatok:

- lábhelyzet IV- pozícióban,
- demi plié I., II., V., pozícióban rúd mellett,
- grand plié I., II., V., pozícióban rúddal szemben és rúd mellett,
- battement tendu I. pozícióban rúd mellett, előre, oldalra, és hátra,
- battement tendu V. pozícióban rúddal szemben és rúd mellett előre, oldalra és hátra,
- battement tendu demi plié-vel V. pozícióban, előre, oldalra, hátra,
- battement tendu jeté V. pozícióban, rúddal szemben és rúd mellett, előre, oldalra és hátra,
- rond de jambe par terre rúd mellett, en dehors, és en dedans,
- fondu 45° - on előre rúdnak háttal, oldalra, hátra, rúddal szemben,
- frappé lábújjheggyel a földet érintve, rúd mellett,
- grand battement jeté előre, rúdnak háttal, oldalra, hátra, rúddal szemben,
- relevé V. pozícióban,
- hajlások rúd mellett állva (előre dőlés, hátra hajlás).

Középgyakorlatok:

- demi plié V. pozícióban,
- battement tendu I. és V. pozícióban előre, oldalra, hátra,
- demi round lábújjheggyel a földet érintve,
- rond de jambe par terre en dehors, és en dedans,
- plié soutenu oldalra,
- croisé és effacée pózok battement tendu helyzetben nagy kartartással, V. pozícióban nagy kartartással,
- II. port de bras,
- relevé I., II. pozícióban.

Allegro:

- assemblée oldalra rúddal szemben, és középen,
- petit jeté oldalra rúddal szemben,
- dissonne femé oldalra rúddal szemben,
- pas chassé előre.

Etűd:

- a tanult mozgásanyag bizonyos elemeiből összeállított és betanított 3-4 perces etűd.

Zenei ismeretek:

- 2/4, illetve 4/4 ütembeosztású zene használata.

A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI	Első félév 1) 1-12. óra: plié a rúd mellett, battement tendu és demi rond de jambe par terre középen való gyakorlása, allegro fejlesztése. 2) 13-27. óra: tenduk a rúd mellett, a balance fejlesztése rúd mellett és középen, az egy lábra érkező ugrás bevezetése. 3) 28-36. óra: az eddig tanultak gyakorlása, felkészülés a vizsgára, kisebb kombinációk összeállítása. Második félév 4) 37-50. óra: tempók fokozása, battement tendu jeté és hajlások bevezetése, grand pózok lábujjhegygel a földet érintve. 5) 51-61. óra: legató, és staccató gyakorlatok dinamikai különbségének megéreztetése, relevé-k rúdnál és középen, haladó ugrások bevezetése. 6) 62-72. óra: az egész éves tananyag gyakorlása, kombinációk összeállítása, mentális és fizikális felkészülés a vizsgára, szerialitás, fejlesztés.
TANTÁRGYI KAPCSOLATOK	Szaktárgyi kapcsolatok: kreatív gyerektánc, népi játék. Tantárgyközi kapcsolatok: ének-zene, matematika, rajz, testnevelés.
SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK	Szakirodalom, tükör, audiovizuális eszközök.

A/2. I. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 1-12. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismételése, nehéze, kombinációkban. Plié a rúd mellett, battement tendu és demi rond de jambe par terre közepén való gyakorlása, allegro fejlesztése.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Nyitott hozzáállás, az új gyakorlatok elfogadása, gyakorlatbátorság támogatása.	Érdeklődés felkeltése, a szakmai év felépítésének megismertetése, a test izom és ízületi rendszerének felkészítése a szakmai feladatra.	A test térirányokban történő stabilizálása, a kar és fej koordináció alapozása.	A közös cél kitűzése, együttműködés a társakkal és a tanárral.

FELADATOK	Állapotfelmérés mentális és fizikális szempontokat figyelembe véve, az ehhez szükséges eszközök és gyakorlatok összeállítása. A térirányok megismeréséhez szükséges játékos feladatok kidolgozása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ráhangolódás a tanévre, ismételés, motiváció, a tanultak rendszerezése az új tananyag függvényében.	A rúdfogás módja rúd mellett állva, IV. pozíció, térirányok, petit assamblé.	Képesség: térérzékelés, en de hors fokozása, ugráskészség. Attitűd: kíváncsiság az új tananyag iránt, bátorság.	Megfigyelés, a tanári instrukció követése, utánzás, fókuszálás a feladat főbb szempontjaira.	Tanári bemutatás és bemutatás, magyarázat, rávezetés, szemléltetés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló kezdje megismerni és használni a térirányokat. Legyen kíváncsi az új térirányokban történő mozgásformákra, tudjon fókuszálni a feladatok főbb szempontjaira.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	a tanuló fizikális állapotváltozásának feltérképezése.	megfigyelés, beszélgetés.	diagnosztikus.	megfigyelési szempontsor.

A/2. II. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 13-27. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismételése, nehízve, kombinációkban. Battement tendu a rúd mellett, a balance fejlesztése rúd mellett és középen, az egy lábra érkező ugrás bevezetése.

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Az igényes kivitelezésre való törekvés megtartása az új térirányokban.	A gyakorlatok új szempontjainak megértetése és precíz kivitelezésre ösztönzése.	A testtudat fejlesztése a különböző térirányokban végzett gyakorlatok esetén, a fej és kar koordináció tovább fejlesztése, a kereszttirányú mozgások erősítése.	Egymás segítése a tanulási folyamat során (páros gyakorlatok).

FELADATOK	Precíz gyakorlat bemutatás. A kereszttirányú mozgások szemléltetését bemutató eszközök felkutatása. Instabil felületek biztosítása (pl.: stability trainer, dynair).			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Új ismeretközlés, gyakorlás, visszacsatolás, megerősítés, értékelés.	Kereszttirányú mozdulatok, plié soutenu, balance, instabil felület: dynair, stability trainer, echappé egy lábra érkező, petit jeté.	Képesség: koordináció, egyensúly, erő-állóképesség. Attitűd: nyitottság, eltökéltség.	Megfigyelés, a tanári instrukció követése, utánzás, fókuszálás a feladat főbb szempontjaira.	Tanári bemutatás, és bemutattatás, magyarázat, rávezetés, szemléltetés/ csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló értse a kereszttirányú mozgás kivitelezésének folyamatát. Eltökélten és bátran vegyen részt az instabil felületeken végzett egyensúlyfejlesztő gyakorlatokban.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanuló előrehaladásának segítése.	Az értékelés módja: megfigyelés, szóbeli megbeszélés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

Rúd gyakorlatok	Battement tendu I. pozícióban rúd mellett, előre, oldalra és hátra, battement tendu V. pozícióban rúddal szemben és rúd mellett előre, oldalra és hátra, battement tendu demi plié-vel V. pozícióban, előre, oldalra, hátra, rond de jambe par terre rúd mellett, en dehors, és en dedans.
Közép gyakorlatok	Rond de jambe par terre en dehors, és en dedans, plié soutenu oldalra.
Allegro gyakorlatok	Echappé egy lábra rúddal szemben, petit jeté oldalra rúddal szemben.
Kiegészítő gyakorlatok	Floor barre a keresztirányú mozgások megéreztetésére (ellentétes végtagmunka), ugrások egy lábon, egy lábra érkezve parallel lábhelyzetben, balance gyakorlatok csukott szemmel, fordított testhelyzetben (gyertya, fejenállás), instabil felületek alkalmazása.

[illegible]

A/2. III. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 28-36. óra.

Az eddig tanultak gyakorlása, felkészülés a vizsgára, kisebb kombinációk összeállítása.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Rendszerességre, következetes gyakorlásra szoktatás, a kivitelezés minőségének javítására való ösztönzés.	A tananyag egy- sége-sítése, moz- gásműveltség for- málása a minőségi kivitelezés érdeké- ben.	Mozgásmemória, esztétikus kivitele- zés fejlesztése, önálló feladatmeg- oldás elősegítése.	Irányíthatóság a vizsgaproduktum létrejötté érdeké- ben.

FELADATOK	Vizsgaanyag összeállítása, betanítása, gyakoroltatása, egyéni és típus- hibák javítása. Videó felvétel készítése és elemzése a tanulókkal együtt.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, rendszerzés, ellenőrzés, motiváció, pozitív meg- erősítés.	A vizsga mene- tének sorrendje.	Képesség: alkalmazkodás, emlékezet, együtműködés, koordináció. Attitűd: szorgalom, kitartás, bírál- latot elfogadó magatartás.	Megfigyelés, utánzás, instrukciókö- vetés és alkalmazás, önálló feladat- megoldás.	Tanári bemutatás, ok-okozati összefüggé- sek feltárása, bemutattatás/ csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes a rúd mellett állva és középen (a főbb szempon- tokat alkalmazva) bemutatni a gyakorlatokat önállóan és csoportban. Ismerje a téirányokat, a gyakorlatok neveit, tartalmi jelentését és egymásra épülésüknek logikáját. Képes legyen egyre hosszabb ideig fókuszálni a helyes feladatmegoldásra.			
A TEMATI- KAI EGYSÉ- GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELES	Az értékelés célja: a tanult tananyag el- sajátításának felmérése	Az értékelés módja: megfi- gyelés. Szóbeli értékelés, ér- demjegy.	Az értékelés típusa: formatív, szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempont- rendszer.

A/2. IV. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 37-50. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehízve, kombinációkban. Tempók fokozása, battement tendu jeté V. pozícióban, hajlások bevezetése, grand pózok lábujjheggyel a földet érintve.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Tempóváltásból származó dinamikai különbségek megéreztetése.	Az új zenei tempók megéreztetése, a klasszikus balett pózok tartalmi és esztétikai megformálása.	Előadói képességek fejlesztése, gyorsasági erő és ritmusérzék fejlesztése, hajlékonyság fokozása.	Kompromisszumra való készség, együttműködés a tanárral és a társakkal.

FELADATOK	A megfelelő tempó és a hozzá tartozó zene kiválasztása. Ritmusérzéklet fejlesztő gyakorlatok összeállítása. A klasszikus balett pózok tartalmi és esztétikai megformálását segítő helyzetgyakorlat kiválasztása. A szemléltetés eszközeinek kiválasztása (szakirodalom, ppt, videó).			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, előzetes ismeret előhívása, érdeklődés felkeltése, gyakorlás.	Croisé, effaccée, arisztokrácia, abroncsos szoknya, udvari etikett, barokk, sissonne fermé.	Képesség: előadói, hajlékonyság, gyorsaság, ritmusérzék. Attitűd: empátia, esztétikai érzék.	Megfigyelés, utánzás, instrukciók követése, szerepformálás, gyakorlás, társak javítása.	Tanári bemutatás, szemléltetés, gyakoroltatás/ csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes megoldani a különböző tempóváltásokat. A tanuló tudja konstruktívan értékelni és javítani társait, valamint megjeleníteni a mozdulatok tartalmi és esztétikai minőségét.
----------------	---

A/2. V. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 51-61. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismételése, nehéze, kombinációkban.

Legato, és staccato gyakorlatok dinamikai különbségének megéreztetése.

Relevé-k rúdnál és középen, haladó ugrások bevezetése.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Zenei ízlésformál- lás a különböző dinamikájú és stí- lusú gyakorlatokon keresztül.	A fokozott koor- dinációt követelő gyakorlatok főbb szempontjainak elsajátítása, a legato és staccato gyakorlatok stílus- beli különbségének megéreztetése.	Koordináció fejlesztése, statikus erő és álló- képesség fejlesztése, asszociatív gondol- kodás, analitikus gondolkodás.	Másokkal szembeni türelem.

FELADATOK	Differenciálás, egyéni kifejezőmód segítése, gyakoroltatás, hibajavítás. A gyakorlatok pontos bemutatása a jellegüknek megfelelően.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, fokozatosság, visszacsatolás, motiváció, analizálás, szintetizálás.	Legato, staccato, fondu, frappé, grand batte- ment jété, pas chassé.	Képesség: koordináció, előadói képesség, ritmusérzék, gyorsasági erőfejlesztés, analizálás és szintetizálás képessége. Attitűd: precizitásra törekvés, esztétikai érzék, türelem.	Összetett fel- adatmegoldás, instrukciókö- vetés, utánzás, gyakorlás.	Tanári bemutatás, szemléltetés, magyarázat, ok-okozati viszonyok feltárása, megbeszélés, tapasztalatcse- re/csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló képes legyen differenciálni a különböző tempójú és dinamikájú gyakorlatokat zenében és stílusban, a tanuló tudja konstruktívan értékelni önmagát és társait, kitartóan törekedjen a precíz munkára.			
A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: visszajelzés az esztétikai és technikai fejlődésről.	Az értékelés módja: megfigyelés, társ- és önértékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontrendszer.

AZ A/2. V. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Fondu 45° - on előre rúdnak háttal, oldalra, hátra, rúddal szemben, frappé lábujjheggyel a földet érintve, rúd mellett, grand battement jété előre, rúdnak háttal, oldalra, hátra, rúddal szemben.
Közép gyakorlatok	II. port de bras, relevé I., II. pozícióban.
Allegro gyakorlatok	Pas chassé előre.
Kiegészítő gyakorlatok	Erő-állóképesség, gyorsaság fejlesztő gyakorlatok, floor-barre.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

[illegible]

A/2. VI. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 62-72. óra.

Az egész éves tananyag gyakorlása, kombinációk összeállítása, mentális és fizikális felkészülés a vizsgára, szerialitás fejlesztése.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A kivitelezés esztétikai és technikai minőségének javítására való ösztönzés.	A tananyag átfogó rendszerezése, a vizsgaanyag a tanulók által elsajátított gyakorlatokhoz igazodik, a gyakorlatok sorrendjének memorizálását segítő instrukciók.	Mozgásmemória, szerialitás, logikus gondolkodás, analízis-szintézis alkalmazása.	Alkalmazkodás, empátia.

FELADATOK		A vizsgaanyag összeállítása, betanítása, önálló feladatmegoldásra ösztönzés, gyakoroltatás, hibajavítás.		
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, hibajavítás, motiváció, pozitív megerősítés.	Vizsga menete.	Képesség: vizuális és auditív emlékezet, felidézés, tartós figyelem. Attitűd: kitartás, empátia, türelem, kritikus értékelés.	Megfigyelés, instrukciókövetés, utánzás, felidézés, vizsgán való aktív részvétel, önálló feladatmegoldás, önértékelés.	Tanári bemutatás, magyarázat, kérdésfeltevés/ csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes rendszerezni az elsajátított tananyagot. Értse a gyakorlatok közötti ok-okozati összefüggéseket. Tudjon a térben elhelyezni mozdulatait. A tanuló legyen képes differenciálni a zene dinamikai, tempó- és stílusbeli különbségeit. A figyelem intervalluma növekedjen, ami kihat a mozdulatok minőségi megvalósításra.			
A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a reális énkép kialakítása, a szülők tájékoztatása a tanuló előmeneteléről.	Az értékelés módja: megfigyelés, társ és önértékelés, érdemjegy.	Az értékelés típusa: formatív és szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.

AZ A/2. VI. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemutatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladatbank segítségével.
------------------------	--

Közép gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemutatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladatbank segítségével.
--------------------------	--

Allegro gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemutatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladatbank segítségével.
----------------------------	--

Etűd	A tanult mozdulatelemek felhasználásával készülő etűd bemutatása-a tanulók aktív bevonásával a zeneválasztásba és a koreográfia készítésébe.
-------------	--

Kiegészítő gyakorlatok	A terheltebb izomcsoportok nyújtása, levezető játékok.
-------------------------------	--

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

ALAPFOK HARMADIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVE

A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE	Barna Mónika, Szitt Melinda	KOROSZTÁLY	10-11 éves korosztály (általános iskola 5. osztály)
ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN	Alapfok harmadik évfolyam A/3	ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK	Prepubertás, a mozgásfejlődés csúcsidezőszaka, a differenciáló táncoktatás kezdete. Ez az időszak az elvontabb gondolkodás kezdete. A mozgás örömeiből és a mozgásban szerzett jártasságból fakadó biztonságérzet csak fokozódik serdülőkorban. A mozgástanulási képesség, a testkontroll folyamatosan fejlődik, ezért a mozdulatok esztétikusabbá és könnyedebbé válnak. Ennek következményeként a megvalósítás energiatakarékosabb lesz.
A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERESE (javaslat)	klasszikus balett heti 4 tanóra (144 tanóra/tanév)	STRATÉGIAI CÉLOK	A lábemelések magasságának pontos elsajátítása (35-45-90 fok), a klasszikus balett pózainak ismerete (kivéve ecarté és IV. arabesque), allegro-k erősítése.
OPERATÍV CÉLOK	A gyakorlatok egyre igényesebb, koordináltabb kivitelezése a módszertani és az előadó művészeti követelményekhez igazodva, egyéni képességfejlesztés.	FELADATOK	Érzékenyítés az igényesebb, pontosabb kivitelezésre, társművészetek jelentőségére a klasszikus balett előadásokban, balett előadások megtekintése. Etűd készítése az elsajátított tananyag felhasználásával és a gyerekek bevonásával az alkotói folyamatba.

A KOMPE- TENCIA- FEJLESZTÉS FELADATAI	ANYANYEL- VI ÉS IDE- GENNYELVI KOMMUNI- KÁCIÓ Alap- és szak- nyelvi szó- kincs bővítés, fogalombőví- tés, verbális és non-verbális önkifejezés.	ESZTÉTIKAI- MŰVÉSZETI TUDATOSSÁG ÉS KIFEJEZŐ- KÉSZSÉG Esztétikai ki- fejezőkészség, érdeklődés felkeltése a társzművészetek iránt (a megte- kintett táncelő- adások társmű- vészetekkel való kapcsolata), előadóművé- szeti kifejezés, önkifejezés.	VÁLLALKO- ZÓI KOMPE- TENCIA Bátorságra, döntéshoza- talra, önkifejezésre bátorítás.	MATEMATI- KAI KOMPE- TENCIA Tér, irányok, tengelyek, síkok ismerte- tése és gyako- roltatása, ritmus gyakorlatok, zenéhez való alkalmazkodás.
--	---	---	---	---

TANTERVI KÖ- VETELMÉNYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK	Tantervi követelmények: • a koncentráció és figyelem minőségi fokozása, • tudatos munka, • pontos kivitelezés, • instrukciók követése és alkalmazása, • együttműködés, • a zenei metrum követése, • a dinamikai különbségek érzékeltetése, • a tempó fokozása, • egyszerűbb kombinációk készítése, • a klasszikus balett pózainak biztos elsajátítása, • függetlenített végtagmunka. Fejlesztési feladatok: • a tengely érzet továbbfejlesztése, • a koordináció és a kinesztetikus érzet fejlesztése (fej és kar ko- ordináció), • az egyensúly és a térérzékelés fejlesztése (pózok térbeli elhelyez- kedése), • az erő-állóképesség fokozása (célzott erősítés a lábemelések foko- zására, kondicionális állapotot fejlesztő gyakorlatok), • az allegro erősítése, • rugalmasság, hajlékonyság fejlesztése, • metrumérzék fejlesztése, • tér és formaérzék fejlesztése, • mozgásmemória fejlesztése, • stílusérzék, művészi előadóképesség fejlesztése.
--	---

TANANYAG

Rúdgyakorlatok:

- demi plié, és grand plié IV. pozícióban,
- battement tendu jeté demi plié- vel,
- battement tendu jeté developpé-val előre, oldalra, hátra,
- battement tendu jeté pointé, előre, oldalra, hátra,
- preparáció rond de jambe par terre- hez,
- rond de jambe par terre demi plié- vel,
- fondu 45° - on előre, oldalra, hátra rúd mellett,
- soutenu 45°-on előre, oldalra, hátra,
- frappé 35°-on előre, oldalra, hátra,
- petit battement sour le cou- de pied,
- relevé lent 90°-on előre rúdnak háttal, oldalra hátra rúddal szemben és minden irányba rúd mellett,
- grand battement jeté előre rúdnak háttal, oldalra és hátra rúddal szemben, majd minden irányba rúd mellett,
- félfordulat V. pozícióból V. pozícióba, en dehors, és en dedans,
- balnce féltalpon, I., II., és V. pozícióban.

Középgyakorlatok:

- grand plié I., II., V. pozícióban,
- battement tendu demi plié-vel,
- battement tendu marché,
- battement tendu jete, előre oldalra, hátra,
- battement tendu jeté demi plié-vel,
- frappé lábujheggyel a földet érintve,
- relevé lent 45°-on előre, oldalra, hátra,
- croisé és effacée pózok nagykartartással, tendu helyzetben,
- I., II., III. arabesque tendu helyzetben,
- temps lié par terre tagoltan,
- III. port de bras.

Allegro:

- temps levé sauté IV. pozícióban,
- temps levé sauté volé V. pozícióban előre, hátra,
- petit echappé egy lábra érkezve,
- petit jeté oldalra,
- glissade oldalra,
- sissonne simple rúddal szemben,
- sissonne fermé 45°-on oldalra.

Etűd:

- a tanult mozgásanyag bizonyos elemeiből összeállított és betanított 3-4 perces etűd.

A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI	Első félév 1) 1-24. óra: A tempók fokozása, a battement tendu és jeté demi plié-vel bevezetése, Allegro mennyiségének növelése, és kombinálása, 2) 25-49. óra: balance helyzetek erősítése, középen a súlyláb fejlesztése, egy lábra érkező ugrások fejlesztése, ismétlésszámának fokozása, 3) 50-74. óra: Az eddig tanultak gyakorlása, kisebb kombinációk összeállítása, törekvés a minőségi kivitelezésre, felkészülés a vizsgára, vizsga. Második félév 4) 75-99. óra: 45 fokon végzett gyakorlatok rúd mellett, fordulat rúd mellett, croisé és effacé pózok megjelenése, 5) 100-124. óra: a 90° szabadláb megjelenése, egy lábon történő ugrás bevezetése középen is, 6) 125-144. óra: Az egész éves tananyag gyakorlása, koncentráció fejlesztése a hosszabb gyakorlatok megvalósítása érdekében, felkészülés az év végi vizsgára.
TANTÁRGYI KAPCSOLATOK	Szaktárgyi kapcsolatok: kreatív gyerektánc, népi játék. Tantárgyközi kapcsolatok: ének-zene, matematika, rajz, testnevelés.
SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK	Könyv, audiovizuális eszközök /tükör, babzsák, instabil felület.

A/3. I. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 1-24 óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehéze, kombinációkban. A tempók fokozása, a battement tendu és jeté demi plié-vel bevezetése, Allegro mennyiségének növelése, és kombinálása.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Nyitott hozzáállás az új tananyag, gyakorlatok és tempóváltozások megismerésére, gyakorlatbátorság.	Érdeklődés felkeltése, a szakmai év felépítésének megismertetése, a test izom és ízületi rendszerének felkészítése az új szakmai feladatra, különös tekintettel a rugalmasságra és a gyorsasági erőre.	A tempóváltozásból adódó ritmusérzék fejlesztése, a gyorsasági erő fokozása, a koordináció fejlesztése.	A közös cél kitűzése, a megvalósításhoz szükséges együttműködés a társakkal és a tanárral.

FELADATOK	Állapotfelmérés mentális és fizikális szempontokat figyelembe véve, az ehhez szükséges eszközök és gyakorlatok összeállítása. A tempóváltozások megismeréséhez szükséges játékos feladatok kidolgozása. Poliritmikus gyakorlatok összeállítása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ráhangolódás a tanévre, ismétlés, motiváció, a tanultak rendszerezése az új tananyag függvényében.	Poliritmikus-ság, gyorsasági erő a tempóváltozásokból adódóan.	Képesség: ugráskészség, rugalmasság fokozása, ritmusérzék fejlesztése, erő-, állóképesség növelése. Attitűd: nyitottság, akaraterő, bátorság.	Megfigyelés, a tanári instrukció követése, utánzás, fókuszálás a feladat főbb szempontjaira.	Tanári bemutatás és bemutattatás, magyarázat, rávezetés, szemléltetés/ csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes különbséget tenni legato és staccato között, valamint a tudjon igazodni a tempóváltásokhoz. Legyen nyitott az új tananyagra és annak befogadására. Aktívan vegyen részt a feladatokban, figyelve a tanári instrukciókra.			
A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanuló fizikális és mentális állapotváltozásának feltérképezése.	Az értékelés módja: megfigyelés, beszélgetés.	Az értékelés típusa: diagnosztikus.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

AZ A/3. I. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Demi plié és grand plié IV. pozícióban, battement tendu jeté demi plié-vel, battement tendu jeté developpé-val előre, oldalra, hátra.
----------------------------	---

Közép gyakorlatok	Grand plié I., II., V. pozícióban, battement tendu demi plié-vel, battement tendu marché.
--------------------------	---

Allegro gyakorlatok	Temps levé sauté IV. pozícióban, temps levé sauté volé V. pozícióban előre, hátra.
--------------------------------	---

Kiegészítő gyakorlatok	Központ erősítés, rotációt segítő izomcsoportok erősítése.
------------------------	--

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

[illegible]

A/3. II. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 25-49. óra.

Balance helyzetek erősítése, középen a súlyláb fejlesztése, egy lábra érkező ugrások fejlesztése, ismétlésszámának fokozása.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Nyitottság az új gyakorlatok megismerésére, befogadására.	Az egyensúly és a súlyláb izommunkájának stabilizálása.	Az izomzat rugalmassága, statikus ereje, a központ és a hátizom fokozott fejlesztése, egyensúlyérzék, koordináció, emocionális és kognitív képességek fejlesztése (akaraterő, figyelem és fegyelem).	A közös cél kitűzése, a megvalósításához szükséges együttműködés a társakkal és a tanárral.

FELADATOK	Az egyensúlyérzék felmérése, a fejlesztéshez szükséges eszközök felkutatása, alkalmazása (stability trainer, dynair, fitball). A statikus erő képességének felmérése és fokozatos terhelés kialakítása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Az új tananyag bevezetése, érdeklődés felkeltése, visszacsatolás, megerősítés, értékelés.	Statikus erő, két lábról egy lábra érkező ugrások csoportja, rond de jambe par terre, fondu, balance, petit jeté oldalra.	Képesség: kognitív és emocionális képesség (logikai kapcsolódások, akaraterő), statikai erő, központ izomzat, egyensúlyérzék. Attitűd: kitartás, kíváncsiság.	Megfigyelés, a tanári instrukció követése, utánzás, fókuszálás a feladat főbb szempontjaira.	Tanári bemutatás és bemutattatás, magyarázat, rávezetés, szemléltetés/ csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes az egyensúlyhelyzet megtartásához szükséges izomzat használatára. Kitartóan kövesse a tanári magyarázatot. Alkalmazza a tanári javítás korrekcióit önállóan is.			
A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanuló előrehaladásának segítése, a központ és az egyensúlyérzék tekintetében.	Az értékelés módja: megfigyelés, szóbeli megbeszélés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontrendszer.

AZ A/3. II. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Battement tendu jété pointé, előre, oldalra, hátra, préparáció rond de jambe par terre-hez, rond de jambe par terre demi plié-vel, fondu 45°-on előre, oldalra, hátra rúd mellett, balance féltalpon, I., II. és V. pozícióban
Közép gyakorlatok	Battement tendu jete, előre oldalra, hátra, battement tendu jété demi plié-vel, frappé lábujheggyel a földet érintve.
Allegro gyakorlatok	Petit echappé egy lábra érkezve, petit jété oldalra.
Kiegészítő gyakorlatok	Erő-állóképesség fejlesztés, fokozott nyújtás.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

A/3. III. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 50-74. óra.

Az eddig tanultak gyakorlása, kisebb kombinációk összeállítása, törekvés a minőségi kivitelezésre, felkészülés a vizsgára, vizsga.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Rendszerességre, következetes gyakorlásra szoktatás, a kivitelezés minőségének javítására való ösztönzés.	A tananyag egységesítése, mozgásműveltség formálása a minőségi kivitelezés és a sikeres vizsga érdekében.	Mozgásmemória, esztétikus kivitelezés fejlesztése, önálló feladatmegoldás és korrekció elősegítése.	Irányíthatóság a vizsgaproduktum létrejötte érdekében, együttműködés a tanárral és egymással, türelem, empátia.

FELADATOK	Vizsgaanyag összeállítása, betanítása, egyéni és típushibák javítása. Videó felvétel készítése és elemzése a tanulókkal együtt. Kisebb csoportok kialakítása, ahol a gyengébb és előrehaladottabb tanulók segítik egymást.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, rendszerezés, ellenőrzés, motiváció, pozitív megerősítés, tanuló csoportok kiválasztása, segítése.	Sorrend, a vizsga menete.	Képesség: alkalmazkodás, emlékezet, együttműködés, koordináció, önálló feladatmegoldás. Attitűd: szorgalom, kitartás, bírálatot elfogadó magatartás.	Megfigyelés, a tanári instrukció követése, utánzás, fókuszálás a feladat főbb szempontjaira.	Tanári bemutatás és bemutattatás, magyarázat, rávezetés, szemléltetés/ csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes a rúd mellett állva és középen (a főbb szempontokat alkalmazva) bemutatni a gyakorlatokat önállóan és csoportban. Ismerje a gyakorlatok neveit, tartalmi jelentésüket, egymásra épülésüknek logikáját. Tudjon egyre hosszabb ideig fókuszálni a helyes feladatmegoldásra és az önálló korrekcióra. Tengelye stabil legyen, tudja az egy lábon végzett gyakorlatok biztonságos kivitelezésének módját.			
A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanult tananyag el-sajátításának, megértésének felmérése.	Az értékelés módja: megfigyelés, szóbeli értékelés, érdemjegy.	Az értékelés típusa: formatív, szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontrend-szer.

AZ A/3. III. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Az eddig elsajátított gyakorlatok, a szabályoknak megfelelő sor-rendben történő bemutatása, felkészülés a félévi vizsgára – a feladatbank ajánlásának segítségével.
------------------------	---

Közép gyakorlatok	Az eddig elsajátított gyakorlatok, a szabályoknak megfelelő sor-rendben történő bemutatása, felkészülés a félévi vizsgára – a feladatbank ajánlásának segítségével.
--------------------------	---

Allegro gyakorlatok	Az eddig elsajátított gyakorlatok, a szabályoknak megfelelő sor-rendben történő bemutatása, felkészülés a félévi vizsgára – a feladatbank ajánlásának segítségével.
----------------------------	---

Etűd	A tanult mozdulatelemek felhasználásával készülő etűd bemutatása a tanulók aktív bevonásával a zeneválasztásba és a koreográfia készítésébe.
-------------	--

Kiegészítő gyakorlatok	Erő-állóképesség fejlesztés, fokozott nyújtás.
-------------------------------	--

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA	
--	--

A/3. IV. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 75-99. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismételése, nehéze, kombinációkban. 45 fokon végzett további gyakorlatok rúd mellett, fordulat rúd mellett, croisé és effacée pózok megjelenése.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A különböző dinamikus gyakorlatok közötti eltérések megfigyelése, gyakorlása, a fejkapás megalkotása.	A fejkapás, a fordulathoz tartozó kar-munka kidolgozása, a klasszikus balett kis pózainak tartalmi és esztétikai megformálása, a lábemelések stabilizálása eltérő dinamika mellett.	Dinamikus érzék fejlesztése, egyensúlyérzék javítása, gyorsasági, statikai erő és ritmusérzék növelése, hajlékonyság fokozása.	Együttműködés páros munkánál, empátia és türelem a társakkal szemben.

FELADATOK	Ritmusérzék fejlesztést segítő gyakorlatok összeállítása. A fejkapáshoz szükséges feszültségmentes nyak megérintését szolgáló gyakorlatok kidolgozása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, előzetes ismeret előhívása, érdeklődés felkeltése, gyakorlás.	Croisé, effacée, fordulat, soutenu, glissade, sissonne simple.	Képesség: előadói készség, hajlékonyság, gyorsaság, ritmusérzék. Attitűd: empátia, esztétikai érzék.	Megfigyelés, utánzás, instrukciók követése, szerepformálás, gyakorlás, társak javítása.	Tanári bemutatás, szemléltetés, gyakoroltatás/ csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló tudja megoldani a különböző dinamikai váltásokat. A tanuló legyen képes konstruktívan értékelni és javítani társait. Munkájában jelenjen meg a mozdulatok tartalmi és esztétikai minősége.			
A TEMATI- KAI EGYSÉ- GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanuló motiválása és érdeklődésének fenntartása a további munkára, az új tananyag elsajátítására.	Az értékelés módja: a tanuló megfigyelése, szóbeli konstruktív értékelése, társértékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.

AZ A/3. IV. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Soutenu 45°-on előre, oldalra, hátra, frappé 35°-on előre, oldalra, hátra, petit battement sour le cou- de pied, félfordulat V. pozícióból V. pozícióba, en dehors és en dedans.
Közép gyakorlatok	Relevé lent 45°-on előre, oldalra, hátra, croisé és effacée pózok nagykartartással, tendu helyzetben, I., II., III. arabesque tendu helyzetben.
Allegro gyakorlatok	Glissade oldalra, saisson simple rúddal szemben.
Kiegészítő gyakorlatok	Saját ellenállással végzett nyújtás.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

A/3. V. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: 100-124. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehéze, kombinációkban.

A 90° szabadláb megjelenése, egy lábon történő ugrás bevezetése középen is.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Zenei ízlésformálás és a megvalósítás minőségének fokozása.	A fokozott koordinációt követelő gyakorlatok összeállítása, a magasabb lábemelések és az egy lábról, illetve egy lábra érkező ugrások stabilizálása.	Koordináció fejlesztése, statikus erő és állóképesség fejlesztése, rugalmasság, hajlékonyság fejlesztése, asszociatív gondolkodás, analitikus gondolkodás.	Másokkal szembeni türelem.

FELADATOK	Különböző dinamikájú zenék kiválasztása. Az elsajátított gyakorlatokból kombinációk összeállítása. Az egyensúly és a súlyláb stabilizálásához szükséges instabil felületek beszerzése. Precíz szemléltetés.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, fokozatosság, visszacsatolás, motiváció, analízis, szintetizálás.	Grand battement jété, temps lié par terre, sissonne fermé, III. port de bras.	Képesség: koordináció, előadói képesség, ritmusérzék, gyorsasági erő és statikai erő fejlesztés, analízis és szintetizálás képessége. Attitűd: precizitásra törekvés, esztétikai érzék, türelem.	Összetett feladatmegoldás, instrukciókövetés, utánpótlás, gyakorlás.	Tanári bemutatás, szemléltetés, magyarázat, okokozati viszonyok feltárása, megbeszélés, tapasztalatcse-re/csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló biztonsággal legyen képes megoldani a dinamikai különbségeket a mozdulatokon keresztül. Tudjon analitikusan gondolkodni és önállóan is legyen képes korrigálni saját- és társai tipushibáit. Kivitelezése egyre precízebb és igényesebb legyen.			
A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: visszajelzés az esztétikai és technikai fejlődésről, a dinamika függvényében is.	Az értékelés módja: megfigyelés, társ- és önértékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontrend-szer.

AZ A/3. V. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Relevé lent 90°-on előre rúdnak háttal, oldalra hátra rúddal szemben és minden irányba rúd mellet, grand battement jeté előre rúdnak háttal, oldalra és hátra rúddal szemben, majd minden irányba rúd mellet.
Közép gyakorlatok	Temps lié par terre tagoltan, III. port de bras.
Allegro gyakorlatok	Sissonne fermé 45°-on oldalra.
Kiegészítő gyakorlatok	Erő-állóképesség, függetlenített végtagmozgás, floor-barre.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

A/3. VI. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 125-144. óra.

Az egész éves tananyag gyakorlása, koncentráció fejlesztése a hosszabb gyakorlatok megvalósítása érdekében, felkészülés az év végi vizsgára.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A kivitelezés esztétikai és technikai minőségének javítására való ösztönzés, a tanultak összegzése.	A tananyag átfogó rendszerezése, a vizsgaanyag a tanulók által elsajátított gyakorlatokhoz igazodik és logikusan egymásra épül.	Mozgásmemória, szerialitás, logikus gondolkodás, analízis-szintézis alkalmazása, kreativitás (önálló gyakorlatösszeállítás).	Alkalmazkodás, empátia.

FELADATOK	A vizsgagyakorlatok összeállítása, betanítása, figyelembe véve a tanulók által összeállított kombinációkat. Önálló hibajavításra ösztönzés, egyéni és típushibák javítása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, hibajavítás, motiváció, pozitív megerősítés.	Vizsga menete, szerialitás.	Képesség: vizuális és auditív emlékezet, felidézés, tartós figyelem. Attitűd: kitartás, empátia, türelem, kritikus, de építő jellegű értékelés.	Megfigyelés, instrukciókövetés, utánzás, felidézés, vizsgán való aktív részvétel, önálló feladatmegoldás, önértékelés.	Tanári bemutatás, magyarázat, kérdésfeltevés/ csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes átlátni és rendszerezni az elsajátított tananyagot, értse a gyakorlatok közötti ok-okozati összefüggéseket. Legyen képes a térben elhelyezni mozdulatait. A tanuló tudja differenciálni a zene dinamikai, tempó- és stílusbeli különbségeit. A figyelem intervalluma növekedjen, amely kihat a klasszikus balett mozdulatainak minőségi megvalósításra.			
A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a reális énkép kialakítása az elért teljesítmény alapján, a szülők tájékoztatása a tanuló előmeneteléről.	Az értékelés módja: megfigyelés, társ és önértékelés, érdemjegy.	Az értékelés típusa: formatív és szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.

AZ A/3. VI. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemutatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladatbank segítségével.
Közép gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemutatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladatbank segítségével.
Allegro gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemutatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladatbank segítségével.
Etűd	A tanult mozdulatelemek felhasználásával készülő etűd bemutatása a tanulók aktív bevonásával a zeneválasztásba és a koreográfia készítésébe.
Kiegészítő gyakorlatok	A terheltebb izomcsoportok nyújtása.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

ALAPFOK NEGYEDIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVE

A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE	Barna Mónika, Szitt Melinda	KOROSZTÁLY	11-12 éves korosztály (általános iskola 6. osztály)
ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN	Alapfok negyedik évfolyam A/4	ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK	Egyeseknél a mozgásfejlődés csúcs periódusa, de az eltérő hormonális érés jelentősen befolyásolja a motorikus képességek fejlődését, egyeseknél stagnálást okozva. Az állóképesség nő. A mozgás kivitelezésének minősége negatívan változhat. Attitűdjüket az adottságok, környezeti hatások és a nemi érés okozta testi változások jelentősen befolyásolja. A magyarázat és a szemléltetés nagy hangsúlyt kap, valamint az ok-okozati összefüggések megértése.
A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE	Klasszikus balett heti 4 tanóra (144 tanóra/tanév)	STRATÉGIAI CÉLOK	A klasszikus balett pózainak és a forgás előkészítésének meg-alapozása.
OPERATÍV CÉLOK	A gyakorlatok előadásmódjának egyre igényesebb kidolgozása, az erősségek és gyengeségek feltárása, reális önkép kialakítása, egyéni képességfejlesztés.	FELADATOK	Az igény kialakítása a pontos, esztétikus kivitelezésre: balett előadások megtekintése, mozdulatelemzés, a mozdulat tánc történeti háttérének felkutatása (pózok, nehezedő ugrások).

A KOMPE- TENCIA- FEJLESZTÉS FELADATAI	ANYANYEL- VI ÉS IDE- GENNYELVI KOMMUNI- KÁCIÓ Alap- és szak- nyelvi szó- kincs bővítés, fogalombőví- tés, verbális és non-verbális önkifejezés.	ESZTÉTIKAI- MŰVÉSZETI TUDATOSSÁG ÉS KIFEJEZŐ- KÉSZSÉG Esztétikai és előadóművé- szeti kifejezés, önkifejezés.	VÁLLALKO- ZÓI KOMPE- TENCIA Bátorságra, döntéshozatal- ra, önkifejezés- re bátorítás.	MATEMATI- KAI KOMPE- TENCIA Tér, irányok tengelyek, síkok ismertetése és gyakoroltatása, ritmus gyá- korlatok, zenei lüktetésrendhez való alkalmaz- kodás, zenei stílushoz való alkalmazkodás.
--	---	--	--	--

TANTERVI KÖ- VETELMÉNYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK	Tantervi követelmények: • a koncentráció és figyelem minőségi fokozása, • testtudatos munka, • pontos, esztétikus kivitelezés, • instrukciók követése és alkalmazása, • együttműködés, • a zenei metrum követése, • a dinamikai különbségek érzékeltetése, • a tempó fokozása, • egyszerűbb kombinációk készítése, • a klasszikus balett pózainak biztos elsajátítása (kivéve IV. arabesque), • forgás előkészítés megalapozása, • függetlenített végtagmunka, • fokozott hajlékonyság, rugalmasság. Fejlesztési feladatok: • a tengely érzet továbbfejlesztése (forgások előkészítése), • a koordináció és a kinesztetikus érzet fejlesztése (fej és kar koordináció), • az egyensúly és a térérzékelés fejlesztése (pózok térbeli elhelyezkedése), • az erő-állóképesség fokozása (célzott erősítés a lábemelések fo- kozására, kondicionális állapotot fejlesztő gyakorlatok), • az Allegro erősítése, • rugalmasság, hajlékonyság fejlesztése, • metrumérzék fejlesztése, • tér és formaérzék fejlesztése, • mozgásmemória fejlesztése, • stílusérzék, művészi előadóképesség fejlesztése.
--	---

TANANYAG

Balett órai bemelegítés:

- törzsgyakorlatok (gerinc bemelegítését szolgáló gyakorlatok): gördülések, hajlások, döntések, ezek kombinációi,
- lábfej bemelegítését szolgáló gyakorlatok (VI. pozícióban, majd I. pozícióban),
- balance gyakorlatok rúddal szemben karmunkával kombinálva.

Rúdgyakorlatok:

- battement double tendu oldalra nyújtott lábbal, és demi plié-vel,
- battement tendu pózokban nagykartartással,
- battement tendu jeté pózokban nagykartartással,
- grand rond de jambe par terre en dehors, és en dedans,
- fondu 45°-on lábujjhegyre emelkedéssel,
- double fondu 45°-on talpon,
- demi rond 45°-on talpon, en dehors és en dedans,
- grand rond 45°-on talpon en dehors és en dedans,
- double frappé 35°-on előre, oldalra, hátra,
- rond de jambe en l'air talpon,
- developpé 90°-on előre, oldalra, hátra,
- releve lent pózokban 90°-on,
- relevé-k egy lábon,
- balance féltalpon rendkívüli sur le cou-de-pied- ben.

Középgyakorlatok:

- grand plié IV. és V. pozícióban,
- battement tendu pózokban nagykartartással,
- battement double tendu oldalra nyújtott lábbal, és demi plié-vel,
- battement tendu jeté pointé, előre, oldalra, hátra,
- battement tendu jeté marché,
- rond de jambe par terre demi plié-vel,
- fondu 45°-on előre, oldalra, hátra,
- soutenu 45°-on előre, oldalra, hátra,
- frappé 35°-on előre, oldalra, hátra,
- ecarté pózok nagykartartással, lábujjhegygel a földet érintve,
- releve lent 90°-on előre oldalra, hátra,
- temps lié par terre folyamatosan, és hajlással,
- ½ fordulat V. pozícióból V. pozícióba,
- pas balancé en face.

Tour-ok:

- preparáció tour sur le cou-de-piéd-hez II. és V. pozícióból, V. pozícióba érkezve.

TANANYAG	Allegro: • petit jeté, • petit changement de pied $\frac{1}{4}$ és $\frac{1}{2}$ fordulattal, • sissone simple en face en dehors és en dedans, • pas de chat 45°-on oldalra (francia forma), • pas chassé előre hátra pózokban, • sissone ouvert 45°-on oldalra. Etűd: • a tanult mozgásanyag bizonyos elemeiből összeállított és betanított 2 perces etűd. Zenei ismeretek: • $\frac{3}{4}$-es zenékre történő gyakorlatok bevezetése.
A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI	Első félév 1) 1-24. óra: double tendu-k, a pózok rúdnál való alkalmazása, ugrások fordulattal. 2) 25-49. óra: féltalpra emelkedés a rúdnál, demi rondo-k 45 fokon, a forgások előkészítése. 3) 50-74. óra: az eddig tanultak gyakorlása, etűd összeállítás, felkészülés a vizsgára. Második félév 4) 75-99. óra: grand rond-ok, balance egy lábon. 5) 100-124. óra: 90° os lábemelések továbbfejlesztése. 6) 125-144.óra: az egész éves tananyag gyakorlása, fejlesztése, etűd összeállítása, felkészülés a vizsgára.
TANTÁRGYI KAPCSOLATOK	Szaktárgyi kapcsolatok: kreatív gyerektánc, népi játék. Tantárgyközi kapcsolatok: ének-zene, matematika, rajz, testnevelés, biológia.
SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK	Könyv, audiovizuális eszközök /tükör, babzsák, karika, instabil felület, anatómiai ismereteket szemléltető eszközök.

A/4. I. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 1-24. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehéze, kombinációkban. Double tendu-k, a pózok rúdnál való alkalmazása, ugrások fordulattal.

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Nyitottság és érdeklődés felkeltése az új tananyag, gyakorlatok és tempóváltozások megismerésére, az új tananyag mérföldköveinek ismertetése, gyakorlatbátorság.	A test izom és ízületi rendszerének felkészítése az új szakmai feladatra, különös tekintettel az egyensúlyérzék-re, a rugalmasságra és a gyorsasági erőre, a gyakorlatok logikai összefüggéseinek megértetése.	A tempóváltozásból adódó ritmusérzék fejlesztése, a gyorsasági erő és egyensúlyérzék fokozása, a koordináció fejlesztése, térérzékelés (pózok használata).	A közös cél kitűzése, a megvalósításhoz szükséges együttműködés a társakkal és a tanárral.

FELADATOK	Az új gyakorlatok precíz bemutatása. Az egyensúlyérzék fejlesztéséhez szolgáló gyakorlatok és eszközök összegyűjtése. A térérzékelést segítő képek összegyűjtése, összekötve a pózok stílusával. Az állóképesség fejlesztéshez szükséges módszerek és eszközök összegyűjtése.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ráhangolódás a tanévre, ismétlés, motiváció, a tanultak rendszerezése az új tananyag bevezetése.	Double tendu, a grand port de bras-k fogalma, petit jeté, köredzés (állóképesség fejlesztő gyakorlatok)	Képesség: ugráskészség növelése, rugalmasság fokozása, ritmusérzék fejlesztése, erő-, állóképesség fokozása, statikus és gyorsasági erő fejlesztése, térérzékelés. Attitűd: nyitottság, akarat-erő, bátorság, kitartás.	Megfigyelés, a tanári instrukció követése, utánzás, fókuszálás a feladat főbb szempontjaira.	Tanári bemutatás és bemutatattás, magyarázat, rávezetés, szemléltetés/ csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes elhelyezni magát a térben és a megfelelő stílust bemutatni a pózok használatakor. Kitartó legyen és bátran vegyen részt az új tananyag elsajátításában.			
A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a ta-nuló fizikális és mentális állapotváltozá-sának feltérké-pezése a ru-galmasság, az egyensúlyérzék és térérzékelés tekintetében.	Az értékelés módja: megfigyelés, beszélgetés, egyéni és társ-értékelés.	Az értékelés típusa: diagnosztikus.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

AZ A/4. I. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Battement double tendu oldalra nyújtott lábbal és demi plié-vel, battement tendu pózokban nagy kartartással, battement tendu jeté pózokban nagy kartartással.
Közép gyakorlatok	Grand plié IV. és V. pozícióban, battement tendu pózokban nagy kartartással, battement double tendu oldalra nyújtott lábbal, és demi plié-vel.
Allegro gyakorlatok	Petit jeté, petit changement de pied $\frac{1}{4}$ és $\frac{1}{2}$ fordulattal.
Levezető gyakorlatok	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
Kiegészítő gyakorlatok	Erő-állóképesség fejlesztés, ízületi mozgásterjedelem fokozás.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

A/4. II. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: 25-49. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehéze, kombinációkban. Féltaalpra emelkedés a rúdnál, demi rond-ok 45 fokon, a forgások előkészítése.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Érdeklődés az új gyakorlatok megismerésére, befogadására, gyakorlatbátorság, tudatosságra való ösztönzés.	Az egyensúly és a súlyláb izommunkájának stabilizálása, a lábfe helyes tengelybeállítása és erősítése, stabilizálása, a PIR technika alkalmazása.	Az izomzat rugalmassága, statikus ereje, a központ és a hátizom fokozott fejlesztése a féltalpon történő gyakorlatok kivitelezés érdekében, a csípőízületi mozgásterjedelem fokozása, egyensúlyérzék, koordináció, emocionális és kognitív képességek fejlesztése (akaraterő, figyelem, fegyelem).	A közös cél kitűzése, a megvalósításhoz szükséges együttműködés a társakkal és a tanárral.

FELADATOK	A csípőízület anatómia szerkezetének bemutatása ábrák segítségével. A csípőízületi mozgásterjedelem fokozását segítő PIR nyújtó technika ismertetése. Eszközök gyűjtése (ellenállássalag). Insatbil felületek alkalmazása, eszközök gyűjtése (stability trainer, dynair, fitball, BOSU).			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Az új tananyag bevezetése, érdeklődés felkeltése, visszacsatolás, megerősítés, értékelés.	Csípőízület anatómiája, PIR technika, demi rond 45 fokon.	Képesség: kognitív és emocionális képesség (logikai kapcsolódások, akaraterő), statikai erő, központ izomzata, egyensúlyérzék, koordináció, rugalmasság. Attitűd: kitartás, kíváncsiság.	Megfigyelés, a tanári instrukció követése, utánzás, fókuszálás a feladat főbb szempontjaira.	Tanári bemutatás és bemutatás, magyarázat, rávezetés, szemléltetés/ csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes biztonsággal használni a PIR nyújtó technikát és az egyensúlyfejlesztéshez használt instabil felületeket. Mozdulataiban tükröződjön a tudatosság.			
A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanuló előrehaladásának segítése, a központ és az egyensúlyérzék tekintetében.	Az értékelés módja: megfigyelés, szóbeli megbeszélés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontrend-szer.

AZ A/4. II. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Grand rond de jambe par terre en dehors és en dedans, fondu 45°-on lábujjhegyre emelkedéssel, double fondu 45°-on talpon, demi rond 45°-on talpon en dehors és en dedans.
Közép gyakorlatok	Battement tendu jeté pointé, előre, oldalra, hátra, battement tendu jeté marché.
Tourok	Preparáció tour sur le cou-de-piéd-hez II. és V. pozícióból, V. pozícióba érkezve.
Allegro gyakorlatok	Sissone simple en face en dehors és en dedans, pas de chat 45°-on oldalra (francia forma).
Levezető gyakorlatok	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
Kiegészítő gyakorlatok	Erő-állóképesség fejlesztés, ízületi mozgásterjedelem fokozás.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

A/4. III. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 50-74. óra.

Az eddig tanultak gyakorlása, etűd összeállítás, felkészülés a vizsgára.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Rendszerességre, következetes és tudatos gyakorlásra szoktatás, a kivitelezés minőségének javítására való ösztönzés, önkifejezés erősítése.	A tananyag egységesítése, mozgásműveltség formálása a minőségi kivitelezés és a sikeres vizsga érdekében.	Mozgásmemória, koordináció, esztétikus kivitelezés fejlesztése, önálló feladatmegoldás és korrekció elősegítése, erő-állóképesség fejlesztés, egyensúlynövelés.	Irányíthatóság a vizsgaproduktum létrejötte érdekében, együttműködés a tanárral és egymással, türelem, empátia.

FELADATOK	Etűd összeállítása. Vizsgaanyag összeállítása a tanulók bevonásával. Egyéni és típusibák javítása, pozitív, konstruktív légkör megteremtése.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, rendszerezés, ellenőrzés, motiváció, pozitív megerősítés, tanuló csoportok kiválasztása, segítése.	Sorrend, a vizsga menete.	Képesség: alkalmazkodás, emlékezet, együttműködés, koordináció, önálló feladatmegoldás, kreativitás. Attitűd: szorgalom, kitartás, bírálatot elfogadó magatartás.	Megfigyelés, utánzás, instrukciókövetés és alkalmazás, önálló gyakorlatkészítés és feladatmegoldás.	Tanári bemutatás, ok-okozati összefüggések feltárása, bemutattatás/ csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló értse a gyakorlatok főbb szempontjait és logikus kapcsolódási pontjait, valamint tudatosan alkalmazza azokat. Vegyen részt aktívan a felkészülésben és bátran vállalja fel egyéni megoldásait a gyakorlatok összeállításánál.
---------	---

A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanult tananyag el-sajátításának, megértésének felmérése.	Az értékelés módja: mMegfigyelés. Szóbeli értéke-lés, érdemjegy.	Az értékelés típusa: formatív, szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontrend-szer.
--	--	---	--	---

AZ A/4. III. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemu-tatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladatbank segítségével.
------------------------	---

Közép gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemuta-tása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a fela-datbank segítségével.
--------------------------	--

Allegro gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemutatá-sa, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladat-bank segítségével.
----------------------------	--

Etűd	A tanult mozdulatelemek felhasználásával készülő etűd bemuta-tása a tanulók aktív bevonásával a zeneválasztásba és a koreográfia készítésébe.
-------------	---

Levezető gyakorlatok	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
-----------------------------	--

Kiegészítő gyakorlatok	A terheltebb izomcsoportok nyújtása.
-------------------------------	--------------------------------------

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA
--

A/4. IV. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 75-99. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehéze, kombinációkban. Grand rond-ok, balance egy lábon.

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A különböző nehézségi fokú gyakorlatok megismerése és alapjainak felidézése összekapcsolása.	A csípőízület mozgásterjedelmének fokozatos fejlesztése, az egyensúly stabilizálása, a magasabb fokú minőségi és esztétikai kivitelezés ösztönzése.	Hajlékonyság, egyensúly, erő-állóképesség, statikus erőfejlesztés.	Együttműködés, páros munkánál empátia és türelem a társakkal szemben.

FELADATOK	A tudatos stretching használata, ellenállás szalag alkalmazása. Instabil felületek biztosítása az egyensúlyfejlesztés érdekében.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, előzetes ismeret előhívása, érdeklődés felkeltése, gyakorlás.	Grand rond, double frappé, rond de jambe par terre demi plié-vel, pas chassé.	Képesség: előadói, esztétikai képesség, hajlékonyság, gyorsaság, ritmusérzék, statikus erő, koordináció. Attitűd: empátia, esztétikai érzék.	Megfigyelés, utánzás, instrukciók követése, kitartó figyelem, gyakorlás, társak javítása.	Tanári bemutatás, szemléltetés, gyakoroltatás/ csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló kitartással és kellő tudatossággal oldja meg a feladatokat, aktívan vegyen részt egyéni, páros és csoportos munkában, valamint az értékelésben egyaránt. Értse és alkalmazza a főbb szempontokat és lássa át a gyakorlatok fejlődésének logikai sorrendjét.
---------	---

A TEMATI- KAI EGYSÉ- GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanuló motiválása és érdeklődésé- nek fenntar- tása a további munkára, az új tananyag elsa- játítására.	Az értékelés módja: a tanuló megfi- gyelése, szóbeli konstruktív értékelése, társértékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.
--	---	---	--	--

AZ A/4. IV. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Grand rond 45°-on talpon en dehors és en dedans, double frappé 35°-on előre, oldalra, hátra, relevé lent pózokban 90°-on, balance féltalpon rendkívüli sur le cou-de-pied-ben, rond de jambe par terre demi plié-vel.
Közép gyakorlatok	Fondu 45°-on előre, oldalra, hátra, soutenu 45°-on előre, oldalra, hátra, frappé 35°-on előre, oldalra, hátra.
Allegro gyakorlatok	Pas chassé előre, hátra, pózokban.
Levezető gyakorlatok	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
Kiegészítő gyakorlatok	Erő-állóképesség fejlesztés, ízületi mozgásterjedlem fokozás.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes összekötni a megtanult elemeket, értse a logikai összefüggéseket. Bátran és aktívan vegyen részt a gyakorlatok összeállításában. Érezze a dinamikai és ritmikai különbségeket.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: visszajelzés az esztétikai és technikai fejlődésről, a koordináció és erőnlét függvényében is.	Az értékelés módja: megfigyelés, társ- és önértékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontrendszer.

AZ A/4. V. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Rond de jambe en l'air talpon, developpé 90°-on előre, oldalra, hátra, relevé-k egy lábon.
------------------------	---

Közép gyakorlatok	Ecarté pózok nagykartartással, lábujjhegygel a földet érintve, releve lent 90°-on előre oldalra, hátra, temps lié par terre folyamatosan, és hajlással, ½ fordulat V. pozícióból V. pozícióba, pas balacé en face.
--------------------------	---

Allegro gyakorlatok	Sissone ouvert 45°-on oldalra.
----------------------------	---------------------------------------

Levezető gyakorlatok	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
-----------------------------	---

Kiegészítő gyakorlatok	Erő-állóképesség fejlesztés, ízületi mozgásterjedelem fokozás.
-------------------------------	---

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA
--

A/4. VI. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 125-144. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehízve, kombinációkban. Az egész éves tananyag gyakorlása, fejlesztése, etűd összeállítása, felkészülés a vizsgára.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A kivitelezés esztétikai és technikai minőségének javítására és szintetizálásra való ösztönzés, a tanultak összegzése, logikai sorrend felállítása.	A tananyag átfogó rendszerezése, a vizsgaanyag a tanulók által elsajátított gyakorlatokhoz igazodik és logikusan egymásra épül.	Mozgásmemória, szerialitás, logikus gondolkodás, analízis-szintézis alkalmazása, kreativitás (önálló gyakorlatösszeállítás), magasabb fokú koordináció.	Alkalmazkodás, empátia, társak segítése.

FELADATOK	Nyugodt légkör teremtése, motiválás a magasabb fokú teljesítményre. A gyerekek bevonása a gyakorlatok összeállításába. Tanuló csoportok kialakítása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, hibajavítás, motiváció, pozitív megerősítés, megfelelő tanulócsoportok kialakítása.	Vizsga menete, a sorrend megtanulása.	Képesség: vizuális és auditív emlékezet, felidézés, tartós figyelem, állóképesség, emocionális képességek. Attitűd: kitartás, empátia, türelem, építő jellegű értékelés.	Megfigyelés, instrukciókövetés, utánzás, felidézés, vizsgán való aktív részvétel, önálló feladatmegoldás, önértékelés.	Tanári bemutatás, magyarázat, kérdésfeltevés, /csoportos, tanuló csoportok, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes átlátni és rendszerezni az elsajátított tananyagot. Értse a gyakorlatok közötti ok-okozati összefüggéseket, tudja elhelyezni mozdulatait a térben. A tanuló tudja differenciálni a zene dinamikai-, tempó- és stílusbeli különbségeit. A figyelem intervalluma növekedjen, ami kihat a klasszikus balett mozdulatainak minőségi megvalósításra.
---------	---

A TEMATI- KAI EGYSÉ- GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a reális énkép kiala- kítása az elért teljesítmény alapján, a szülők tájékoz- tatása a tanuló előmeneteléről.	Az értékelés módja: megfigyelés, társ és önérté- kelés, érdem- jegy.	Az értékelés típusa: formatív és szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.
--	---	---	--	--

AZ A/4. VI. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemu- tatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladatbank segítségével.
----------------------------	--

Közép gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemuta- tása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a fela- datbank segítségével.
------------------------------	--

Allegro gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemutatá- sa, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) a feladat- bank segítségével.
--------------------------------	--

Etűd	A tanult mozdulatelemek felhasználásával készülő etűd bemuta- tása a tanulók aktív bevonásával a zeneválasztásba és a koreográfia készítésébe.
-------------	--

Levezető gyakorlatok	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
---------------------------------	--

Kiegészítő gyakorlatok	A terheltebb izomcsoportok nyújtása.
-----------------------------------	--------------------------------------

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

ALAPFOK ÖTÖDIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVE

A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE	Barna Mónika, Szitt Melinda	KOROSZTÁLY	12-13 éves korosztály (általános iskola 7. osztály)
ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN	Alapfok ötödik évfolyam A/5	ÉLETKORI SAJÁ- TOSSÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK	A nemi érés és a hormonális változás befolyásolja a mentális és a fizikai állapotot, teljesítő képességet. Az állóképesség nő, de a motorikus képességek stagnálnak, illetve csökkenhetnek. Mindezek kihatással vannak a koordinációra és a mellékmozgások ismételt megjelenésére.
A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE	Klasszikus balett heti 4 tanóra (144 tanóra/tanév)	STRATÉGIAI CÉLOK	Repertoár jellegű órák bevezetése, lépéssorok alkalmazása variációkon keresztül.
OPERATÍV CÉLOK	Nemek közötti differenciálás a képességfejlesztésben, az eltérő fejlődési ütem miatt, pályaorientáció előkészítése.	FELADATOK	Félévi bemutató összeállítása – színpadi produktum létrehozása.

A KOMPE- TENCIA- FEJLESZTÉS FELADATAI	ANYANYEL- VI ÉS IDE- GENNYELVI KOMMUNI- KÁCIÓ	ESZTÉTIKAI- MŰVÉSZETI TUDATOSSÁG ÉS KIFEJEZŐ- KÉSZSÉG	VÁLLALKO- ZÓI KOMPE- TENCIA	MATEMATI- KAI KOMPE- TENCIA
	Szókincs és fogalombővítés, verbális és non-verbális önkifejezés.	Nyitottság és esztétikai érzék fejlesztése, társművészetek iránti kíváncsiság felkeltése.	Improvizáció, egyéni célok kitűzése, szerepek megformálása.	Társas együttműködés.

TANTERVI KÖ- VETELMÉNYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK	Tantervi követelmények: - Egyéni mozgásrepertoár gazdagítása, - zenei ízlésformálás, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése, - mozgásmemória fejlesztése, - önállóság, magabiztosság, saját etűd-összeállítás bemutatásának képessége, - az együttműködés és kommunikációs képességek fejlesztése, - biztos térhasználat, - egyéni forgástechnika alapozása, - a grand allegro-k előkészítése. Fejlesztési feladatok: - egyensúlyfejlesztés, - állóképesség fejlesztés, - ritmusérzék fejlesztés, - szerialitás, - mozgásmemória, - hajlékonyság rugalmasság.
--	---

TANANYAG	Rúdgyakorlatok: • battement double tendu előre, oldalra, hátra, nyújtott lábbal és demi pliével, • battement tendu jete pointe pózokban nagykartartással, • battement tendu jete developpé előre, oldalra, hátra, • double fondu 45°-on féltalpra emelkedéssel, előre oldalra, hátra, • soutenu 45°-on féltalpra emelkedéssel, előre, oldalra és hátra, • demi rond 45°-on féltalpon en face en dehors és en dedans, • grand rond 45°-on féltalpon en face en dehors és en dedans, • frappé 35°-on féltalpon, • petit battement féltalpon, • double frappé 35°-on féltalpon, • developpé 90°-on féltalpon pózban, • developpé passé en face, és pózból pózba, • attitude helyzetek, • coupe - pique V. pozícióban, • grand battement jeté pointe előre, oldalra, hátra, • mély hajlások előre és hátra. Középgyakorlatok: • battement tendu en tournant 1/8, és 1/4 fordulattal en dehors, és en dedans, • battement double tendu előre, oldalra, hátra nyújtott lábbal, és demi plié-vel, • battement tendu jeté en tournant 1/8, és 1/4 fordulattal, • grand rond de jambe par terre demi plié- ben, • fondu 45°-on pózokban kis kartartással, • soutenu 45°-on pózokban kis kartartással, • double frappé 35°-on en face, • relevé lent 45°-on pózokban, • developpé 90°-on en face, • grand battement jete előre, oldalra, hátra en face, • 3/4 fordulat V. pozícióból V. pozícióba, • IV. port de bras. Tourok: • preparáció tour sur le cou-de pied-hez en dehors és en dedans, • tour sur place, • tour sur le cou-de pied egy és két fordulattal II. és V. pozícióból en dehors és en dedans. Allegro: • echappé ¼ és ½ fordulattal, • double assemblé oldalra, • assemblé előre és hátra, • glissade előre és hátra, • sisson fermé pózokban 45°-on. Etűd: • a tanult mozgásanyagok elemeiből szabadon, a tanulók tudásának megfelelően összeállított 4-5 perces etűd.
----------	---

A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI	Első félév 1) 1-24. óra: nyolcad és negyed fordulatos középgyakorlatok és ugrások bevezetése, valamint a tour-ok előkészítése. 2) 25-49. óra: 45°.os gyakorlatok féltalpra emelése. 3) 50-74. óra: az első félévben tanultak gyakorlása, vizsga anyag összeállítás. Második félév 4) 75-99. óra: a féltalpon végzett gyakorlatok továbbfejlesztése. 5) 100-124. óra: kombinációk készítése, az adagio gyakorlatok továbbfejlesztése, összekötő lépések alkalmazása. 6) 125-144. óra: az egész éves anyag minőségi kidolgozása, vizsgagyakorlatok összeállítása.
TANTÁRGYI KAPCSOLATOK	Szaktárgyi kapcsolatok: repertoár, néptánc, modern tánc. Tantárgyközi kapcsolatok: ének-zene, matematika, rajz, testnevelés, biológia.
SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK	Könyv, audiovizuális eszközök/tükör, instabil felület, ellenállás szalag, ellenállás gyűrű, anatómiai ismereteket szemléltető eszközök.

A/5. I. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 1-24. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismételése, nehízve, kombinációkban. Nyolcad és negyed fordulatok középgyakorlatok és ugrások bevezetése, valamint a tour-ok előkészítése.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Nyitottság és érdeklődés felkeltése az új tananyag iránt, az új tananyag jelentőségének ismertetése, előadóművészet, mint hivatáshoz való közeledés, a művészetek közötti kapcsolatok kutatása, gyakorlatbátorság.	A test izom és ízületi rendszerének felkészítése az új szakmai feladatra, különös tekintettel a magas féltalpon végzett gyakorlatok előkészítésére, az egyensúlyérzékre, a rugalmasságra és a gyorsasági erőre, az előadókészség és technikai kivitelezés minőségi fokozása.	A koordináció, a kifejezőmód, az erő- állóképesség, a rugalmas izomzat és az egyensúly fejlesztése, az esztétikai érzék fejlesztése.	A közös cél kitűzése, a megvalósításhoz szükséges együttműködés a társakkal és a tanárral.

FELADATOK	Az alsó lábszár izomzatát és a lábfejet fejlesztő gyakorlatok gyűjtése. Instabil felületek használata. Önálló etüdkészítésre bátorítás megadott elemekből és zenei repertoárból, tanulócsoportokban. Tanulócsoportok kialakítása. Pozitív és bátorító légkör biztosítása, építő jellegű hibajavítással.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ráhangolódás a tanévre, ismétlés, motiváció, a tanultak rendszerezése az új tananyag bevezetése, különböző művészettörténeti korok és klasszikus balett mozdulatok párhuzamba állítása, összefüggések keresése.	Battement tendu, jeté pointé és developpé, double fondu, magas féltalp.	Képesség: koordináció, rugalmasság fokozása, ritmus-érzék fokozása, erő-állóképesség fokozása, statikus és gyorsasági erő fejlesztése, térérzékelés. Attitűd: nyitottság, akaraterő, bátorság, kitartás.	Megfigyelés, a tanári instrukció követése, utánpótlás, fókuszálás a feladat főbb szempontjaira.	Tanári bemutatás és bemutattatás, magyarázat, rávezetés, szemléltetés / kiscsoportos, csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes az új gyakorlatok dinamikai sajátosságait bemutatni. Az Allegro gyakorlatokban legyen képes elhelyezni magát a térben. A technikai kivitelezése, a művészi előadásmódja egyre jobban fejlődjön. Bátran vállalja fel előadói elképzeléseit.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanuló fizikális és mentális állapotváltozásának feltérképezése.	Az értékelés módja: megfigyelés, beszélgetés, egyéni és társ-értékelés.	Az értékelés típusa: diagnosztikus.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

AZ A/5. I. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Battement double tendu előre, oldalra, hátra, nyújtott lábbal és demi plié-vel, battement tendu jeté pointé pózokban nagykartartással, battement tendu jete developpé előre, oldalra, hátra, double fondu 45°-on féltalpra emelkedéssel, előre oldalra, hátra.
------------------------	--

Közép gyakorlatok	Battement tendu, en tournant 1/8 és 1/4 fordulattal en dehors és en dedans, battement double tendu előre, oldalra, hátra nyújtott lábbal és demi plié-vel, battement tendu jeté en tournant 1/8 és 1/4 fordulattal, grand rond de jambe par terre demi plié-ben, fondu 45°-on pózokban kis kartartással.
--------------------------	--

Tourok	Preparáció tour sur le cou-de pied-hez.
---------------	---

Allegro gyakorlatok	Echappée ¼ fordulattal és fél fordulattal.
----------------------------	--

Levezető gyakorlatok	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
-----------------------------	--

Kiegészítő gyakorlatok	Térérzékelést fejlesztő gyakorlatok, egyensúlyfejlesztő gyakorlatok csukott szemmel.
-------------------------------	--

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

A/5. II. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 25-49. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehízve, kombinációkban. 45°-os gyakorlatok féltalpra emelése.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A technikailag nehezebb gyakorlatok helyes kivitelezésére bátorítás, tudatosságra való ösztönzés, a gyakorlatok közötti logikai összefüggések megismerésére való ösztönzés.	Az egyensúly és a súlyláb izommunkájának erősítése, stabilizálása, a lábfeő helyes tengelyben történő munkája, a csípőízület szalagrendszerének erősítése, nyújtása.	Az izomzat rugalmassága, statikus ereje, a központ és a hátizom fokozott fejlesztése a féltalpon történő gyakorlatok helyes kivitelezése érdekében, a csípőízületi mozgásterjedelem fokozása, egyensúlyérzék, koordináció fejlesztése.	A közös cél kitűzése, a megvalósításhoz szükséges együttműködés a társakkal és a tanárral.

FELADATOK	Instabil felületek biztosítása az egyensúlyfejlesztéshez. Pozitív, bátorító légkör teremtése a technikailag nehezebb gyakorlatok elsajátítása érdekében. Az analitikus gondolkodás támogatása. Tanulócsoportok kialakítása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Az új tananyag bevezetése, érdeklődés felkeltése, visszacsatolás, megerősítés, értékelés.	Tour sur place, a szalagrendszer rugalmasságának jelentősége.	Képesség: koordináció, analízis, szintetizálás képessége, rugalmasság. Attitűd: kitartás, türelem, kíváncsiság.	Megfigyelés, a tanári instrukció követése, utánzás, fókuszálás a feladat főbb szempontjaira.	Tanári bemutatás és bemutattatás, magyarázat, rávezetés, szemléltetés / csoportos, kiscsoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes átlátni a gyakorlatok közötti összefüggéseket, értse egymásra épülésüknek logikai hátterét. A tanuló értse és alkalmazza a féltalpra emelkedés és talpra gördülés szabályait. Figyelme aktív, gondolkodása analitikus legyen. A csoportos munkában együttműködő legyen.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: az analitikus gondolkodás felmérése.	Az értékelés módja: megfigyelés, megbeszélés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontrendszer.

AZ A/5. II. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Soutenu 45°-on féltalpra emelkedéssel, előre, oldalra és hátra, demi rond 45°-on féltalpon en face en dehors és en dedans, grand rond 45°-on féltalpon en face en dehors és en dedans, frappé 35°-on féltalpon.
Közép gyakorlatok	Soutenu 45°-on pózokban kis kartartással, double frappé 35°-on en face, releve lent 45°-on pózokban.
Tourok	Tour sur place.
Allegro gyakorlatok	Assemblé előre és hátra, glissade előre és hátra.
Levezető gyakorlatok	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
Kiegészítő gyakorlatok	A központ és az alsó lábszár erősítése, a csípőízület szalagrendszerének erősítése és nyújtása PIR technikával.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

A/5. III. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: 50-74. óra.

Az első félévben tanultak gyakorlása, vizsga anyag összeállítása.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Rendszerességre, következetes és tudatos gyakorlásra szoktatás, az analízis, szintetizálás erősítése, a kivitelezés technikai és esztétikai minőségének javítására való ösztönzés, önkifejezés erősítése.	A tananyag egységítése, az analitikus gondolkodás alkalmazása, társak javítása, mozgásműveltség formálása a minőségi kivitelezés és a sikeres vizsga érdekében.	Mozgásmemória, koordináció, esztétikus kivitelezés fejlesztése, önálló feladatmegoldás és korrekció elősegítése, erő-állóképesség fejlesztés, egyensúlyfejlesztés.	Irányíthatóság a vizsgaproduktum létrejötté érdekében, együttműködés a tanárral és egymással, türelem, empátia.

FELADATOK	A vizsgagyakorlat összeállítása, betanítása, egyéni és típushibák javítása. Pozitív, támogató légkör teremtése, konstruktív együttműködés a tanulócsoporthal. Etűd összeállítása a tanulók bevonásával. Stresszoldó gyakorlatok alkalmazása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, rendszerezés, ellenőrzés, motiváció, pozitív megerősítés, tanuló csoportok kiválasztása, segítése.	Sorrend, a vizsga menete.	Képesség: alkalmazkodás, emlékezet, együttműködés, koordináció, önálló feladatmegoldás, kreativitás, előadói képesség fejlesztése. Attitűd: szorgalom, kitartás, bírálatot elfogadó magatartás, türelem.	Megfigyelés, utánzás, instrukciókövetés és alkalmazás, önálló gyakorlatkészítés és feladatmegoldás.	Tanári bemutatás, ok-okozati összefüggések feltárása, bemutatattatás/ csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló értse a gyakorlatok főbb szempontjait és logikus kapcsolódási pontjait. Képes legyen tudatosan alkalmazni azokat. A tanuló legyen képes az analitikus gondolkodásra és tudja visszaépíteni a részmozdulatokat az egész feladatba. Vegyen részt aktívan a felkészülésben és bátran vállalja fel egyéni megoldásait a gyakorlatok vagy az etűd összeállításánál.			
A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanult tananyag el-sajátításának, megértésének felmérése.	Az értékelés módja: megfigyelés. Szóbeli értéke-lés, érdemjegy.	Az értékelés típusa: formatív, szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontrend-szer.

AZ A/5. III. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Vizsgagyakorlatok	Az adott idő függvényében az összes új anyag bemutatása, az előzőekkel kombinálva.
Rúd gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemu-tatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladatbank segítségével.
Közép gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemuta-tása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a fela-datbank segítségével.
Allegro gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemuta-tása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a fela-datbank segítségével.
Etűd	A tanult mozdulatelemek felhasználásával készülő etűd bemuta-tása a tanulók aktív bevonásával a zeneválasztásba és a koreográfia készítésébe.
Kiegészítő gyakorlatok	A központ és az alsó lábszár erősítése, a csípőízület szalagrendsze-rének erősítése és nyújtása PIR technikával.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

A/5. IV. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 75-99. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehízve, kombinációkban. A féltalpon végzett gyakorlatok továbbfejlesztése.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Az eddig tanult gyakorlatok magasabb nehézségi fokra emelése technikailag és az előadásmód szempontjából.	A súlyláb munkájának stabilizálása, fókusz a 90 fokos lábemelések és lábmegtartásokon, a magasabb fokú technikai, minőségi és esztétikai kivitelezés ösztönzése, analitikus gondolkodásra ösztönzés.	Statikus erő, hajlékonyság, rugalmasság, erő-állóképesség, magasabb fokú egyensúlyozási képesség.	Együttműködés a tanárral, páros munkánál empátia és türelem a társakkal szemben.

FELADATOK Precíz, tudatos feladatmegoldásra ösztönzés. Párok kialakítása. Ellenállás alkalmazása a statikus erő fejlesztése érdekében. Instabil felületek alkalmazása. Gyakorlatbátorságra való ösztönzés.				
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, előzetes ismeret előhívása, analízis-szintetizálás, érdeklődés felkeltése, gyakorlás.	Tour sur le cou de pied, developpé pózokban, developpé passé en face és pózból- pózba, sissone fermé pózokban.	Képesség: analitikus gondolkodás, előadói, esztétikai képesség, hajlékonyság, gyorsaság, ritmusérzék, statikus erő, koordináció, egyensúly. Attitűd: empátia, esztétikai érzék.	Megfigyelés, utánzás, instrukciók követése, kitartó figyelem, fókuszálás a gyakorlatok főbb szempontjaira, gyakorlás, társak javítása.	Tanári bemutatás, szemléltetés, gyakoroltatás/csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes a gyakorlat főbb szempontjain túl bemutatni az adott gyakorlat esztétikai minőségét is. Értse és alkalmazza a pontos 90 fokos lábemeléseket. Kitartó legyen és aktív.			
A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tananyag főbb szempontjai-nak és esztéti-kai minőségé-nek elsajátítása és alkalmazása.	Az értékelés módja: a tanuló megfi-gyelése, szóbeli konstruktív értékelése, társértékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.

AZ A/5. IV. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Petit battement féltalpon, double frappé 35°-on féltalpon, developpé 90°-on féltalpon pózokban, developpé passé en face, és pózból pózba.
Közép gyakorlatok	Developpé 90°- on en face, grand battement jeté előre, oldalra, hátra en face.
Tourok	Tour sur le cou-de pied egy és két fordulattal II. és V. pozícióból.
Allegro gyakorlatok	Sissone fermé pózokban 45°-on.
Kiegészítő gyakorlatok	Statikus erőt fejlesztő gyakorlatok, hajlékonyságot fokozó gyakorlatok.
Levezető gyakorlatok	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

A/5. V. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 100-124. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehízve, kombinációkban. Kombinációk készítése, az adagio gyakorlatok továbbfejlesztése, összekötő lépések alkalmazása.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A táncos kombinációk esztétikus megjelenítése és ennek jelentősége a színpadi előadás-módban.	Magasabb technikai és esztétikai kivitelezés, fókuszálva az összekötések harmonikus kapcsolódására, a légzéstechnika kiemelt alkalmazása, a gyakorlatok különböző jellegének felismerése és azok alkalmazása.	Dinamikai érzék fejlesztése, a gyakorlatok megfelelő ritmusban történő összekapcsolása érdekében, analízis és szintetizálás képességének fejlesztése a harmonikus mozgás érdekében, statikus erő és egyensúlyfejlesztés, légzéstechnika aktív és tudatos alkalmazása.	Együttműködés, empátia, építő jellegű értékelés.

FELADATOK	A megfelelő gyakorlatok kiválasztása és kombinálása. Az esztétikus kivitelezésre ösztönzés. Önálló feladatmegoldásra tanuló-csoportok kialakítása. A kreativitás támogatása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, fokozatosság, visszacsatolás, motiváció, kitartásra és kreativitásra ösztönzés, analízis, szintetizálás.	A dinamikai különbségek helyes sorrendben történő összekötése, attitude, coupé- piqué, grand battement jeté pointé, mély hajlások, ¾ fordulat, IV. port de bras.	Képesség: koordináció, előadói képesség, ritmus és dinamikai érzék, gyorsasági erő és statikai erőfejlesztés, analízis és szintetizálás képessége, légzéstechnika alkalmazása. Attitűd: precizitásra törekvés, esztétikus kivitelezésre való nyitottság, türelem.	Összetett feladatmegoldás, instrukciókövetés, utánzás, gyakorlatbátorság, gyakorlás.	Tanári bemutatás, szemléltetés, magyarázat, ok-okozati viszonyok feltárása, megbeszélés, tapasztalat csere/csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló értse és alkalmazza a dinamikai különbségeket. Képes legyen az összetett gyakorlatok kivitelezésére, értse az összeállított kombinációkban szereplő gyakorlatok egymásra épülésének ok-okozati összefüggéseit. Tudatosan alkalmazza a légzéstechnikát.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: visszajelzés az esztétikai és technikai fejlődésről, a koordináció, a harmónia és erőnlét függvényében is.	Az értékelés módja: megfigyelés. Társ- és önértékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontrendszer.

AZ A/5. V. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Attitude helyzetek, coupé - piqué V. pozícióban, grand battement jété pointé előre, oldalra, hátra, mély hajlások előre és hátra.
------------------------	---

Közép gyakorlatok	3/4 fordulat V. pozícióból V. pozícióba, IV. port de bras.
--------------------------	--

Allegro gyakorlatok	Ugráskombinációk.
----------------------------	-------------------

Kiegészítő gyakorlatok	Terhelt izomcsoportok nyújtása, kombinált erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazása.
-------------------------------	--

Levezető gyakorlatok	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
-----------------------------	--

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

A/5. VI. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 125-144. óra.

Az egész éves anyag minőségi kidolgozása, vizsgagyakorlatok összeállítása.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A kivitelezés esztétikai és technikai minőségének javítására és szintetizálásra való ösztönzés, a tanultak összegzése, logikai sorrend felállítása, és megérttetése, gyakorlatbátorság.	Az összeállított vizsgaanyag elsajátítása, melyben jelenjenek meg a dinamikai különbségek, az harmonikus összekötések képessége, a ritmizálás képessége, a gyakorlatok jellegeből adódó előadói különbségek.	Mozgásmemória, szerialitás, logikus gondolkodás, analízis-szintézis alkalmazása, kreativitás (önálló gyakorlat összeállítás), magasabb fokú és minőségű koordináció, esztétikai érzék.	Alkalmazkodás, empátia, társak segítése.

FELADATOK	Gyakorlat összeállítás, támogató légkör kialakítása. Tanulócsoportok kialakítása. Feladatok összegyűjtése, melyekből a tanulócsoportok önálló feladatmegoldással gyakorlatokat készítenek. Kreativitásra ösztönzés. Egyéni és típushibák javítása. Előadói kifejezés támogatása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, hibajavítás, motiváció, pozitív megerősítés, megfelelő tanulócsoportok kialakítása.	Vizsga menete, a sorrend megtanulása.	Képesség: vizuális és auditív emlékezet, felidézés, tartós figyelem, állóképesség, emocionális képességek, koordináció. Attitűd: kitartás, empátia, türelem, építő jellegű értékelés.	Megfigyelés, instrukciókövetés, utánzás, felidézés, vizsgán való aktív részvétel, önálló feladatmegoldásban együttműködés, társ és önértékelés.	Tanári bemutatás, magyarázat, kérdésfeltevés, /csoportos, tanuló csoportok, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes az eddig tanultak önálló bemutatására. A gyakorlatok bemutatása feleljen meg a technikai és esztétikai szempontoknak. Értse az összekötések szabályszerűségeit és tudja alkalmazni is azokat. Aktív és együttműködő legyen, vállalja fel a gondolatait és előadói képességeit. Az aktív, koncentrált figyelem intervalluma növekedjen.
----------------	--

A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés cél-ja: a reális énkép kialakítása az elért teljesítmény alap-ján, a szülők tájé-koztatása a tanuló előmeneteléről.	Az értékelés módja: megfigyelés, társ és önértékelés, érdemjegy.	Az értékelés típusa: formatív és szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.
--	---	---	--	--

AZ A/5. VI. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Vizsgagyakorlatok	Az egész éves tananyag bemutatása rúdnál, és középen is.
--------------------------	--

Rúd gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemu-tatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladatbank segítségével.
------------------------	---

Közép gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemu-tatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a fela-datbank segítségével.
--------------------------	--

Allegro gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemu-tatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a fela-datbank segítségével.
----------------------------	--

Etűd	A tanult mozdulatelemek felhasználásával készülő etűd bemutató-sa a tanulók aktív bevonásával a zeneválasztásba és a koreográfia készítésébe.
-------------	---

Kiegészítő gyakorlatok	A terhelt izomcsoportok nyújtása, stresszoldó gyakorlatok, re-laxáció.
-------------------------------	--

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA
--

ALAPFOK HATODIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVE

A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE	Barna Mónika, Szitt Melinda	KOROSZTÁLY	13.-14 éves korosztály (általános iskola 8. osztály)
ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN	Alapfok hatodik évfolyam A/6	ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK	Az átstrukturálódás időszaka a széteséssel szemben. A mozgás tudatosabbá és esztétikusabbá válik, a térhasználattal együtt. A mozdulatokon látható válnak a stílusbeli különbségek. A tánctanulás újabb csúcsideőszaka, az idegrendszer érzékenysége miatt. A motoros teljesítmény állandóvá válik, mellyel nagy energiákat képesek megmozgatni és befektetni az újabb kihívásokba.
A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE	Klasszikus balett heti 4 tanóra (144 tanóra/tanév)	STRATÉGIAI CÉLOK	Esztétikai és művészi előadóképesség és kifejezés mód erősítése.
OPERATÍV CÉLOK	Pályaorientáció, iskola ajánlás továbbtanulás céljából, izlésformálás klasszikus darabokon keresztül.	FELADATOK	Előadások megtekintése, alapvizsga összeállítása, betanítása.

A KOMPE- TENCIA- FEJLESZTÉS FELADATAI	ANYANYEL- VI ÉS IDE- GENNYELVI KOMMUNI- KÁCIÓ Szókincs és fogalombő- vítés, verbális és non-verbális önkifejezés.	ESZTÉTIKAI- MŰVÉSZETI TUDATOSSÁG ÉS KIFEJEZŐ- KÉSZSÉG Nyitottság és esztétikai ér- zék fejlesztése, társzművészetek iránti kíváncsi- ság felkeltése, összefüggések keresése.	VÁLLALKO- ZÓI KOMPE- TENCIA Improvizáció, egyéni célok kitűzése és a hozzá vezető út feltérképezése, feladatok gyűj- tése a meg- valósításhoz, szerepek meg- formálása.	SZOCIÁLIS KOMPE- TENCIA Társas- és tanárral való együttműkö- dés a közös cél megvalósításá- nak érdekében.
--	--	---	--	---

TANTERVI KÖ- VETELMÉNYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK	Tantervi követelmények: • egyéni mozgásrepertoár gazdagítása, • zenei ízlésformálás, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése, • stílusérzék fejlesztése, • mozgásmemória fejlesztése, • önállóság, magabiztosság, saját etűd-összeállítás bemutatásának képessége, • az együttműködés és kommunikációs képességek fejlesztése, • biztos térhasználat, • egyéni forgástechnika alapozása, • a grand allegro-k előkészítése. Fejlesztési feladatok: • egyensúlyfejlesztés, • állóképesség fejlesztés, • ritmusérzék fejlesztés, • szerialitás, • mozgásmemória, • hajlékonyság rugalmasság, • plaszticitás.
--	--

TANANYAG	Rúdgyakorlatok: • battement double tendu nyújtott lábbal, és demi plié- vel pózokban, • battement tendu jeté developpé pózokban, • battement tendu jeté enveloppé, • fondu 45°-on tombé-val, • fondu 45°-on féltalpon pózokban, • soutenu 45°-on féltalpon, • rond de jambe en l'air féltalpon 45°-on, • fuoetté talpon ½ fordulattal en dehors és en dedans, • frappé plié relevé-vel, • double frappé plié relevé-vel, • relevé lent relevé-vel, • developpé relevé-vel, • battement pour batterie, • allongé pózok, • grand battement jeté developpé. Középgyakorlatok: • fondu 45°-on féltalpra emelkedéssel előre, oldalra, hátra, • soutenu 45°-on féltalpra emelkedéssel előre, oldalra, hátra, • frappé féltalpon, • petit battement féltalpon, • relevé lent 90°-o pózokban, • developpé 90°-on pózokban, • grand battement jeté pózokban, • pas de bourrée, • IV. arabesk lábujjhegygel a földet érintve, és 45°-on, • ecarté pózok 45°-on, • V. port de bras, • VI. port de bras. Tourok: • tour sur le cou-de pied IV. pozícióból két fordulattal en dehors és endedans, • tour pas de bourrée diagonálban, • tour chainé diagonálban. Allegro: • temps levé sauté volé V. pozícióból, oldalra, • temps levé sauté egy lábon, • assemblé pózokban, • sissone femé 45°-on pózokban, • sissone tombé előre, oldalra, hátra, • tour en l'air egy fordulattal (fiúknak). Etúd: • a tanult mozgásanyagok elemeiből szabadon, a tanulók tudásának megfelelően összeállított 5-6 perces etúd.
----------	--

A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI	Első félév 1) 1-24. óra: féltalpra emelkedés a rúdnál, Kétfordulatos tour, egy lábról egy lábra érkező ugrás bevezetése. 2) 25-49. óra: fodu és frappé féltalpon a rúdnál, az első diagonál forgás. 3) 50-74. óra: az első két egység kidolgozása, vizsgagyakorlatok összeállítása. Második félév 4) 75-99. óra: fouetté-k, új diagonál forgás, térben haladó ugrás bevezetése. 5) 100-124. óra: lábemelések féltalpon, levegőben forduló ugrás fiúknak. 6) 125-144. óra: az egész éves tananyag minőségi kivitelezésére való törekvés, vizsgagyakorlatok összeállítása.
TANTÁRGYI KAPCSOLATOK	Szaktárgyi kapcsolatok: repertoár, modern tánc, néptánc. Tantárgyközi kapcsolatok: ének-zene, matematika, rajz, testnevelés, biológia.
SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK	Könyv, audiovizuális eszközök/tükör, instabil felület, ellenállás gyűrű, fit ball, ellenállás szalag, anatómiai szemléltető eszközök.

A/6. I. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 1-24. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehízve, kombinációkban. Féltrapra emelkedés a rúdnál, Kétfordulatos tour, egy lábról egy lábra érkező ugrás bevezetése.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Nyitottság, érdeklődés, motiváció felkeltése az új tanév tananyaga iránt, az új tananyag jelentőségének ismertetése, előadóművészetre nevelés, a hivatástudat erősítése, stílusérzékenyítés. A művészetek közötti kapcsolatok további kutatása, gyakorlatbátorságra, önálló kifejezőmód támogatása.	A test izom és ízületi rendszerének felkészítése az új szakmai feladatra, különös tekintettel az állóképességre, az előadókészség és technikai kivitelezés minőségi fokozása, az átfogó tudás megsegítése.	A koordináció, a kifejezőmód, az erő-állóképesség, a rugalmas izomzat és az egyensúly fejlesztése, az esztétikai és stílusérzék fejlesztése.	A közös cél kitűzése, a megvalósításhoz szükséges terv készítése, együttműködés a társakkal és a tanárral.

FELADATOK	Pontos, precíz bemutatás, stílusérzékeltetés. Tanulócsoporthoz kialakítása. Erő és állóképességet fejlesztő módszerek alkalmazása nyújtó gyakorlatokkal kombinálva. Instabil felületek alkalmazása, ellenállás szalag és ellenállás gyűrű használata. Előadások gyűjtése, színházlátogatás szervezése.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ráhangelődés a tanévre, ismétlés, a tanultak rendszerezése, a tudatosság, mint igény kialakítása, az új tananyag bevezetése, stílusérzékenyítés.	Battement double tendu és battement tendu jeté developpé pőzokban, battement tendu jeté enveloppé, temps levé sauté volé oldalra.	Képesség: koordináció, rugalmasság fokozása, erő-állóképesség fokozása, statikus és gyorsasági erő fejlesztése, térérzékelés finomítása. Attitűd: nyitottság, akarat, bátorság, kitartás.	Megfigyelés, a tanári instrukció követése, utánzás, fókuszálás a feladat főbb szempontjaira.	Tanári bemutatás és bemutatattatás, magyarázat, rávezetés, szemléltetés/ kiscsoportos, csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes átfogóan érzékelni a gyakorlat főbb szempontjait és használja tudatosan a teret. Aktívan vesz részt a feladatok megoldásában és képes az önálló gyakorlat összeállításra és bemutatásra.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanuló fizikális és mentális állapotváltozásának feltérképezése.	Az értékelés módja: megfigyelés, beszélgetés, egyéni és társértékelés.	Az értékelés típusa: diagnosztikus.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

AZ A/6. I. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Battement double tendu nyújtott lábbal és demi plié-vel pózokban, battement tendu jeté developpé pózokban, battement tendu jeté enveloppé.
Közép gyakorlatok	Fondu 45°-on féltalpra emelkedéssel előre, oldalra, hátra, soutenu 45°-on féltalpra emelkedéssel előre, oldalra, hátra, frappé féltalpon.
Tourok	Tour sur le cou-de pied IV. pozícióból két fordulattal.
Allegro gyakorlatok	Temps levé sauté volé V. pozícióból, oldalra, temps levé sauté egy lábon.
Kiegészítő gyakorlatok	Erő- állóképesség, rugalmasság fejlesztő gyakorlatok.
Levezető gyakorlatok	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

A/6. II. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 25-49. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehéze, kombinációkban. Fondu és frappé féltalpon a rúdnál, az első diagonál forgás.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A nagyobb koordinációt követelő gyakorlatok pontos elsajátítására való ösztönzés, tudatosság, mint igény kialakítása, a gyakorlatok közötti logikai összefüggések felkutatására való ösztönzés, a különböző iskolák stílusbeli különbségeinek felkutatására ösztönzés.	Az egyensúly és a súlyláb izommunkájának további erősítése, stabilizálása, a gyakorlatok technikai és stílusbeli előadásmódjának fejlesztése, kibontakoztatása.	Koordináció, egyensúly, statikus erő, állóképesség, hajlékonyság, stílusérzék, esztétikai érzék.	A közös cél kitűzése, a megvalósításhoz szükséges együttműködés a társakkal és a tanárral.

FELADATOK	Pontos bemutatás, a gyakorlat előadói stílusának ismertetése a technikai és esztétikai követelmények elsajátítása érdekében. Kombinált gyakorlatok összeállítása a koordináció és az állóképesség fejlesztése érdekében. Tánc videók megtekintése különböző iskolák stílusbeli különbségeinek felfedezése érdekében. Instabil felületek alkalmazása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Az új tananyag bevezetése, érdeklődés felkeltése a különböző előadói stílusok felfedezése érdekében, visszacsatolás, megerősítés, értékelés.	Fondu tombé-val, tour pas de bourrée diagonalban, előadói stílus-különbségek és művészeti korok összefüggései.	Képesség: koordináció, analízis, szintetizálás képessége, rugalmasság, egyensúly Attitűd: kitartás, türelem, empátia, kíváncsiság.	Megfigyelés, a tanári instrukció követése, kutatás, kíváncsiság a stíluskülönbségek felfedezéséért.	Tanári bemutatás és bemutattatás, magyarázat, rávezetés, szemléltetés/ csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen aktív és motivált a kutatásokban, melyek segítik és fejlesztik előadói képességeit, valamint a gyakorlatok technikai és esztétikai megjelenítését. Legyen képes a gyakorlatok stílusát megérezni és igyekszik alkalmazni is.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a kutatási eredmények felmérése, valamint azok alkalmazásának képessége a gyakorlatban.	Az értékelés módja: megfigyelés, megbeszélés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempont-rendszer.

AZ A/6. II. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Fondu 45°-on tombé-val, fondu 45°-on féltalpon pózokban, sotenu 45°-on féltalpon.
Közép gyakorlatok	Petit battement féltalpon, relevé lent 90°-o pózokban, developpé 90°-on pózokban.
Tourok	Tour pas de bourré diagonálban.
Allegro gyakorlatok	Assemblé pózokban.
Kiegészítő gyakorlatok	Statikus erőfejlesztő gyakorlatok, egyensúlyfejlesztő gyakorlatok instabil felületeken, hajlékonyságot fokozó gyakorlatok.
Levezető gyakorlatok	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

A/6. III. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: 50-74. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehéze, kombinációkban.

Az első két egység kidolgozása, vizsgagyakorlatok összeállítása.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Tudatos gyakorlásra ösztönzés, az analízis, szintetizálás erősítése, a gyakorlatok stílusbeli megjelenítése, a technikai kivitelezés minőségének fokozása, önkifejezés erősítése.	A tananyag rendszerezése, egységesítése, mozgásműveltség, stílusérzék formálása a minőségi kivitelezés és a sikeres vizsga érdekében, előadói képességek minőségi fokozása, bátorítás.	Mozgásmemória, koordináció, esztétikus kivitelezés fejlesztése, önálló feladatmegoldás és korrekció elősegítése, előadói képesség fejlesztése, állóképesség fokozása, stressz tűrő képesség fejlesztése.	Irányíthatóság a vizsgaproduktum létrejötté érdekében, együttműködés a tanárral és egymással, türelem, empátia.

FELADATOK	Vizsgagyakorlat összeállítása, pontos bemutatása, stílusbeli különbségek előadásmódjának megsegítése, stresszoldó feladatok alkalmazása. Tanulócsoportok összeállítása, az egyéni feladatmegoldás ösztönzése. Nyugodt légkör teremtése.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, gyakoroltatás, rendszerezés, ellenőrzés, motiváció, pozitív meg erősítés, tanuló csoportok kiválasztása, segítése.	Sorrend elsajátítása, a vizsga menete.	Képesség: emlékező képesség, mozgásmemória, szerialitás, együttműködés, koordináció, kreativitás, előadói képesség fejlesztése. Attitűd: szorgalom, kitartás, javításra nyitott magatartás, türelem.	Megfigyelés, utánzás, instrukciókövetés és alkalmazás, együttműködés a tanárral és a társakkal, tudatos feladatmegoldás, önálló gyakorlatkészítés és feladatmegoldás.	Tanári bemutatás, ok-okozati összefüggések feltárása, bemutatattatás/ csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló képes egyre magasabb technikai szinten dolgozni, és megfelelni az esztétikus kivitelezés elvárásainak. Kitartóan, tudatosan és bátran vállaljon szerepet a gyakorlatkészítés során.
----------------	--

A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanult tananyag elsajátításának, megértésének felmérése a pontos kivitelezés és az esztétikai szempontok függvényében.	Az értékelés módja: megfigyelés, szóbeli értékelés, társértékelés, érdemjegy.	Az értékelés típusa: formatív, szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempont-rendszer.
--	---	--	--	---

AZ A/6. III. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Vizsgagyakorlatok	A megadott idő függvényében az új gyakorlatok beillesztése és lehetőleg az összes bemutatása.
Rúd gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemutatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladatbank segítségével.
Közép gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemutatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladatbank segítségével.
Allegro gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemutatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladatbank segítségével.
Etűd	A tanult mozdulatelemek felhasználásával készülő 3-4 perces etűd bemutatása a tanulók aktív bevonása a zeneválasztásba és a koreográfia készítésébe.
Kiegészítő gyakorlatok	Statikus erőfejlesztő gyakorlatok, egyensúlyfejlesztő gyakorlatok instabil felületeken, hajlékonyságot fokozó gyakorlatok.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

A/6. IV. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 75-99. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismételése, nehízve, kombinációkban. Fouetté-k, új diagonál forgás, térben haladó ugrás bevezetése

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Az előadásmód és a technikai kivitelezés további finomítása, érzékenyítés a különböző karakterű gyakorlatok és táncok iránt, a tanulóra jellemző erősségek és gyengeségek feltárása, az erősségek támogatása.	A statikus és dinamikus egyensúly stabilizálása, az egyéni kifejezőmódok támogatása, a koordináció magasabb szintre emelése.	Statikus, dinamikus egyensúly, rugalmasság, hajlékonyság, magasabb fokú koordináció fejlesztése összetett gimnasztikai gyakorlatokon keresztül is.	Együttműködés a tanárral, páros munkánál empátia és türelem a társakkal szemben.

FELADATOK	Pozitív megerősítés és bátorítás az egyéni kifejezőmód kialakítása érdekében. Az egyensúlyfejlesztő gyakorlatok fokozottabb használata, insatbil felületek segítségével. Dinamikus és statikus egyensúlyhelyzetek kombinálása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, az új tananyag bevezetése és összekapcsolása a tánc történeti korszakokkal, előzetes ismeret előhívása, analízis-szintetizálás, érdeklődés felkeltése, gyakorlás.	Fouetté, frappé plié relevé-vel, pas de bouerrée, IV. arabesque, tour chainé, sisson tombé, a lépésekhez kapcsolódó tánc történeti korszak elemzése (barokk: pas de bourrée, romantika: arabesque).	Képesség: analitikus gondolkodás, szintetizálás képessége, előadói, esztétikai képesség, koordináció, egyensúly. Attitűd: empátia, esztétikai érzék, kíváncsiság, kitartás, türelem.	Megfigyelés, utánzás, instrukciók követése, gyakorlás, az egyéni érzelmekre fókuszálás és kifejezés, társak és önmagunk javítása.	Tanári bemutatás, szemléltetés, gyakoroltatás/csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló aktívan vegyen részt a különböző mozdulatok tánc történeti korokban történő elhelyezésében, melyet előadásmódjába is beültet és alkalmaz. Képes a szintetizálásra, mellyel a koordinációja is magasabb szintre kerül.
---------	--

A TEMATI- KAI EGYSÉ- GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: az új tananyag főbb szempontjainak és esztétikai minőségének elsajátítása és alkalmazása, a szintetizáló gondolkodás felmérése és kihatása a koordinációra és az esztétikai kivitelezésre.	Az értékelés módja: a tanuló megfigyelése, szóbeli konstruktív értékelése, társértékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.
--	--	---	--	---

AZ A/6. IV. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Rond de jambe en l'air féltalpon 45°-on, fuoetté talpon ½ fordulattal en dehors és en dedans, frappé plié relevé-vel, double frappé plié relevé-vel.
Közép gyakorlatok	Grand battement jeté pózokban, pas de bourrée, IV. arabesque lábujjhegygel a földet érintve, és 45°-on.
Tourok	Tour chaîné diagonálban.
Allegro gyakorlatok	Sissone femé 45°-on pózokban, sissone tombé előre, oldalra, hátra.
Kiegészítő gyakorlatok	Instabil felületen végzett egyensúlygyakorlatok, ugrásfejlesztő gyakorlatok, nyújtó gyakorlatok.
Levezető gyakorlatok	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

A/6. V. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 100-124. óra.

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehízve, kombinációkban. Lábemelések féltalpon, levegőben forduló ugrás fiúknak.

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Az új tananyag táncos kombinációkba építése, a záróvizsga színpadi, esztétikai és technikai elvárásaira való felkészülés előkészítése, gyakorlatbátorság.	Harmonikus, logikus gyakorlat összeállítás, mely segíti a technikai fejlődést, a féltalpon végzett gyakorlatok stabilizálása, etűd készítése színpadi előadásra, a tanév végére.	Stílus és esztétikai érzék fejlesztése, a gyakorlatok harmonikus összekapcsolása érdekében, analízis és szintetizálás képességének fejlesztése a harmonikus mozgás érdekében, statikus erő és egyensúlyfejlesztés, rugalmasság fejlesztés.	Együttműködés, empátia, türelem, építő jellegű értékelés.

FELADATOK	Gyakorlat összeállítás a szakmai célokhoz igazodva. Instabil felületek alkalmazása. Tanulócsoporthoz kialakítása és bevonása az etűd elkészítésébe, megadott szempontok alapján. Az elkészült etűdök megtekintése, értékelése, majd a legjobb részek beépítése a végleges előadásba. Támogató légkör kialakítása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, visszacsatolás, motiváció, kitartásra és kreativitásra ösztönzés, analízis, szintetizálás.	Battement pour batterie, allongé, V-VI. port de bras, tour en l'air.	Képesség: koordináció, egyensúly, kreativitás, analízis-szintetizálás, stílusérzék. Attitűd: precizitásra és harmóniára törekvés, esztétikus kivitelezésre való nyitottság, bátorság, türelem.	Összetett feladatmegoldás, kreativitás, analízis-szintetizálás, instrukciókövetés, utánzás, gyakorlatbátorság, gyakorlás.	Tanári bemutatás, szemléltetés, magyarázat, megbeszélés/ csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes együttműködni társaival, bátran vállalja fel egyéni ötleteit. Értse a gyakorlatok formáit és legyen képes alkalmazni a gyakorlatok szempontjait. A tanuló legyen képes logikusan összekötni a gyakorlatokat és előadni azokat a gyakorlat stílusának, karakterének megfelelően. Érzékelje a zene dinamikáját, ritmusát és jelenítse meg ezeket a mozdulatokon.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a harmonikus összekötések képessége, a gyakorlatok stílusának és karakterének megjelenítése.	Az értékelés módja: megfigyelés, társ és önértékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempont-rendszer.

AZ A/6. V. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Rúd gyakorlatok	Relevé lent relevé-vel, developpé relevé-vel, battement pour batterie, allongé pózok, grand battement jeté developpé.
Közép gyakorlatok	Ecarté pózok 45°-on. V. port de bras. VI. port de bras.
Allegro gyakorlatok	Tour en l'air egy fordulattal (fiúknak), ugráskombinációk az eddig tanult elemekből.
Kiegészítő gyakorlatok	Rugalmasságot fejlesztő gyakorlatok, légzéstechnika.
Levezető gyakorlatok	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

A/6. VI. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere: 125-144. óra.

Az alapfokú művészeti képzés klasszikus balett tanszakán tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehéze, kombinációkban, ezekből a vizsgagyakorlatok összeállítása, kidolgozása.

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A tanulak összegzése, az önálló megoldások támogatása, gyakorlatbátorság, a szintetizálás és a magasabb esztétikai kivitelezés támogatása.	Az összeállított vizsgaanyag gyakorlatatása, elsajátítása, a gyakorlatok összeállításában a tanulók is részt vesznek, így segítve a valódi tudást és az elmélyítést, a gyakorlatok logikusan épülnek egymásra, az összekötések harmonikusak, a kivitelezés megfelel az esztétikai követelményeknek.	Mozgásmemória, szerialitás, logikus gondolkodás, analízis-szintézis alkalmazása, kreativitás (önálló gyakorlat összeállítás), magasabb fokú és minőségű koordináció, esztétikai és stílusérzék.	Alkalmazkodás, empátia, türelem, társak segítése.

FEADATOK	A vizsgagyakorlat összeállítása, támogató légkör kialakítása. Pontos bemutatás és bemutatattatás. Tanulócsopottok kialakítása. Kreativitásra ösztönzés. Egyéni és típushibák javítása. Előadói kifejezés támogatása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, kreatív feladatok megtervezése (gyakorlatok kiválasztása a vizsgagyakorlatok elkészítéséhez) konstruktív hibajavítás, motiváció, pozitív megerősítés.	Vizsga menete, a sorrend megtanulása, kidolgozás.	Képesség: vizuális és auditív emlékezet, felidézés, tartós figyelem, szerialitás, állóképesség, emocionális képességek, koordináció. Attitűd: kitartás, empátia, türelem, építő jellegű értékelés.	Megfigyelés, instrukciókövetés, utánszás, felidézés, vizsgán való aktív részvétel, önálló feladatmegoldásban együttműködés, társ és önértékelés.	Tanári bemutatás, magyarázat, kérdés-feltevés, / csoportos, tanuló csoportok, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló értse a gyakorlatok logikai felépítését és legyen képes az eddig tanultak önálló bemutatására úgy, hogy a gyakorlatok kivitelezése technikai és esztétikai szempontból is megfeleljenek az elvárásoknak. A tanuló legyen képes megjeleníteni a gyakorlatok különböző karakteréből adódó dinamikai és stílusbeli különbségeket. A tanuló reális önképpel rendelkezen, tudja erősségeit és gyengeségeit. Értse az összekötések szabályszerűségeit és alkalmazza is azokat. Legyen aktív és együttműködő, vállalja fel gondolatait és előadói képességeit.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a reális énkép kialakítása az elért teljesítmény alapján, a szülők és a tanuló tájékoztatása a tanuló előmeneteléről, a pályaválasztás szempontjából is.	Az értékelés módja: megfigyelés, társ és önértékelés, érdemjegy.	Az értékelés típusa: formatív és szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.

AZ A/6. VI. TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

Vizsgagyakorlatok	Rúd, közép, tour-k, és Allegro bemutatása, koncentráltan az adott évben elsajátított új anyagok bemutatásával.
Rúd gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemutatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladatbank segítségével.
Közép gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemutatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladatbank segítségével.
Allegro gyakorlatok	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemutatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladatbank segítségével.
Etűd	A tanult mozdulatelemek felhasználásával készülő 5-6 perces etűd bemutatása a tanulók aktív bevonásával a zeneválasztásba és a koreográfia készítésébe.
Kiegészítő gyakorlatok	A terhelt izomcsoportok nyújtása, stresszoldó gyakorlatok, relaxáció.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra első harmada (15-20 perc)	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Név és babzsák		A tanulók megismerését szolgáló gyakorlat, a kör, mint térforma megismerése, önkifejezés, szem-kéz koordináció. Gyors és határozott döntéshozatal.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A gyerekek körben ülnek. A játék menetében egy babzsákot dobnak egymásnak tesszőlegesen, aki elkapja, az hangosan mondja a nevét, majd tovább dobja a babzsákot annak, akinek még nem hangzott el a neve.		Balesetveszély: figyelni kell a dobás pontosságára, ne okozzunk sérülést. Bátorítani kell a gyerekeket, hogy hangosan és érthetően mondják ki neveiket, nyugodt légkör megteremtése, a kíváncsiság és érdeklődés megtartása mellett.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, körben.	Eszköz és zenehasználat	Babzsák.
Megjegyzések	A gyakorlatot megfelelő ritmusban kell tartani, különben unalmassá válik. Gyors döntéshozatalra kell ösztönözni a gyerekeket, így többször is játszható a gyakorlat.		

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra első harmada (15-20 perc)	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Név és mozdulat társítása		A tanulók megismerését szolgáló gyakorlat, a kör, mint térforma megismerése, önkifejezés szóban és mozdulattal, koordináció. Mozgásmemória. Gyors és határozott döntéshozatal.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A gyerekek körben állnak. A játék menetében a nevük kimondásával egy mozdulatot találnak ki, amit a közvetlenül mellette álló gyermek megismétel és hozzáteszi saját nevét és mozdulatát.		Balesetveszély: figyelni kell a dobás pontosságára, ne okozzunk sérülést. Bátorítani kell a gyerekeket, hogy hangosan és érthetően mondják ki neveiket, valamint felvállalják mozdulataikat. Nyugodt légkör megteremtése, a kíváncsiság és érdeklődés megtartása mellett.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, körben.	Eszköz és zenehasználat	
Megjegyzések	A gyakorlatot megfelelő ritmusban kell tartani, különben unalmassá válik. Gyors döntéshozatalra kell ösztönözni a gyerekeket, így többször is játszható a gyakorlat. A gyerekek állhatnak egy nagy körben, de a csoport létszámától függően két kört is kialakíthatnak, így a mozgásmemória fokozatosan fejleszthető.		

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15-20 perc)	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Stoppos játék természetes mozgásokkal Bemelegítést szolgáló gyakorlat		Nagymozgások: járás, futás és ugrásformák. Térérzékelés, szintek használata, koordináció, koncentráció, memória, kreativitás, gyors döntéshozatal. Csukott szemmel végzett gyakorlatoknál az akusztikus képességek fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A gyerekek a tér bármely irányában megadott járás (esetlegesen csukott szemmel, egyéb érzékszervek bekapcsolásával) vagy futás és ugrásformákat végeznek különböző tempóban, majd megadott jelre felvesznek egy előre megbeszélt pózt, amik különböző szinteket érinthetnek.		Balesetveszély: fokozott figyelem a társakra. Szabályok ismertetése és betartatása. Az egész terem kihasználása. A lábfejek gördülése puha legyen, az ugrásokból történő érkezés szinte hangtalan legyen.	
Munkaforma, térforma	Csoportos.	Eszköz és zenehasználat	
Megjegyzések	A gyakorlatot megfelelő ritmusban kell tartani, különben unalmassá válik. Gyors döntéshozatalra kell ösztönözni a gyerekeket, így többször is játszható a gyakorlat. Olyan mozdulatokat, gyakorlatelemeket érdemes kiválasztani a megállítási pillanatára, amit meg szeretnénk tanítani. Így játék közben tanul a gyermek. Segítő kép a térhasználatra: „Ügy helyezkedjete el a térben, mint az égen a csillagok, a virágok a mezőn...”		

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15-20 perc), bemelegítés	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Helykereső játék		Térérzékelés, alapvető térformák. Koordináció, koncentráció, memória, kreativitás, gyors döntéshozatal.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A játék kezdetén körben, sorban, illetve oszlopban (alapvető térformák) állnak a gyerekek a tanár részt vételével, aki a játék alatt nem mozdul el a helyéről, ezzel referencia pontot biztosít a gyerekek számára. A gyerekek megfigyelik ki áll a szomszédságukban. Megadott jelre megbeszélte futásforma a térben, majd újabb tanári jelzésre vissza kell találniuk a helyükre és az adott térformába.		Balesetveszély: fokozott figyelem a társakra. Szabályok ismertetése és betartatása. Az egész terem kihasználása. Az egyes irány fogalmi tisztázása.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, kör, sor, oszlop.	Eszköz és zenehasználat	
Megjegyzések	A gyakorlatot megfelelő ritmusban kell tartani, különben unalmassá válik. Gyors döntéshozatalra kell ösztönözni a gyerekeket, így többször is játszható a gyakorlat.		

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15-20 perc)	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Térirány játék (elől-hátul)		Térérzékelés, koordináció, koncentráció, memória, kreativitás, gyors-közös döntéshozatal. Együttműködés, empátia a társakkal szemben.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A játék kezdetén a gyerekek tetszőlegesen, a térben szétszórtnan helyezkednek el. A tanár helyzete, ahol áll, határozza meg az 1. irányt. Megadott jelre (1 taps=elől, 2 taps=hátul) a gyerekek kisebb (2-3 fős) csoportokat alkotva szoborrá változnak, és a taps mennyiségének jelentése határozza meg a szoborcsoport irányát.		Balesetveszély: fokozott figyelem a társakra. Szabályok ismertetése és betartatása. Az egész terem kihasználása. A szoborcsoportnak 5 másodpercen belül meg kell születnie.	
Munkaforma, térforma	Csoportos.	Eszköz és zenehasználat	Klasszikus zene, 2/4-es ritmusbeosztásban.
Megjegyzések	A gyakorlatot megfelelő ritmusban kell tartani, különben unalmassá válik. Gyors döntéshozatalra kell ösztönözni a gyerekeket, így többször is játszható a gyakorlat.		

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15-20 perc)	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Testséma, testrészekkel való ismerkedés		Testséma, testtudat, együttműködés, gyors döntéshozatal.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
„Ragacs” játék: a játék elején a gyerekek tetszőlegesen, szétszórtan helyezkednek el a térben. A tanár által megadott zenére szabadon táncolnak, majd a zene leállításával párt keresnek és „hozzáragadnak” a tanár által megadott testrészeikhez kézzel vagy az adott testrésszel.		Balesetveszély. A játék közben figyelni kell a térkihasználásra, de elkerülve az ütközést. Egyenlő súlyt kell a gyerekeknek adniuk egymásnak, hogy megtartsák az egyensúlyukat.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, páros.	Eszköz és zenehasználat	Klasszikus zene, polka, 2/4-es ritmusbeosztás.
Megjegyzések	A gyakorlatot megfelelő ritmusban kell tartani, különben unalmassá válik. Gyors döntéshozatalra kell ösztönözni a gyerekeket, így többször is játszható a gyakorlat. Az egyenlő súlyadás fogalmát a gyakorlat előtt el kell magyarázni és kipróbáltatni egy-két mozdulattal.		

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15-20 perc)	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Testséma, testrészekkel való ismerkedés		Testséma, testtudat, gyors döntéshozatal.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
„Ébreszd fel a testrészeidet!”: a játék elején a gyerekek tetszőlegesen, szétszórtan helyezkednek el a térben hanyatt fekvésben. A tanár által megadott jelre felemelik, átmozgatják a kijelölt testrészeiket. Pl.: „emeld fel az egyik lábad, hajlítsd be a térded...”		Balesetveszély. A játék közben figyelni kell a térkihasználásra. Elegendő hely szükséges egyénenként a gyakorlat kivitelezésére.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni.	Eszköz és zenehasználat	
Megjegyzések	A gyakorlatot megfelelő ritmusban kell tartani, különben unalmassá válik. Gyors döntéshozatalra kell ösztönözni a gyerekeket, így többször is játszható a gyakorlat. Fontos, hogy minden mozgáslehetőséget kipróbáljon a gyerek, így megismerve az adott testrész ízületi mozgásterjedelmét.		

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra harmadik harmada (15-20 perc)	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Testtartás, egyéni tengelybeállítás Semleges medence és természetes görbületeit megtartott, csupán elnyújtott gerinc megéreztetése:		Testséma, térben történő elnyújtás megéreztetése, koordináció.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Medence billentés: páros gyakorlat: az egyik gyermek megfigyelő, a másik az aktív. <u>Lehetséges kiinduló helyzetek:</u> hanyatt fekvés, lábak csípőszéles parallel helyzetben nyújtva és később hajlított térdekkel talpak érintik a talajt, karok 45 fokos szögben a test mellett, tenyerek a talajon, különböző ülés-módokban, térdelőtámaszban és állásban. <u>A gyakorlat leírása:</u> a gyakorlat során a medencét előre (magnöveljük az ágyéki szakasz görbületének ívét) és hátra billentjük (csökkentjük, kiegyenesítjük, illetve megfordítjuk az ágyéki szakasz természetes görbületét) megfigyelve az ágyéki szakasz helyzetét, változásait.		A gerinc görbületeinek felfedezése: a kiphosys és lordosys fogalmi tisztázása. A helyes, neutrális medence helyzet fogalmi tisztázása. Segítő kép: a medence egy gyümölcsös tál, vízzel színültig telített edény, amit ha bármely irányban elmozdítunk, kigurulnak a gyümölcsök, illetve kifolyik a víz. A gerinc rugalmas, de csak addig, amíg görbületei megtartottak. A gerinc, akár az autó lengéscsillapítója, segít az ugrások érzézésénél a tehermentesítésben, illetve nagyban hozzájárul a szabad törzsmozgáshoz. A csupán elnyújtott gerinc, rugalmas és számos felesleges sérülés elkerülhető általa.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni.	Eszköz és zenehasználat	
Megjegyzések		A segítő képek, a belső televízió jelentősen befolyásolja a kivitelezés minőségét. Érdemes rugót bevinni, vagy egy tálat, tele” gyümölccsel”. Ezzel is modellezve a feladatot, illetve az adott testrész tulajdonságát.	

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra harmadik harmada (15-20 perc)	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Testtartás, egyéni tengelybeállítás Semleges medence és természetes görbületeit megtartott, csupán elnyújtott gerinc megéreztetése:		Testséma, térben történő elnyújtás megéreztetése, koordináció.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Elongáció: <u>Kiinduló helyzet:</u> pillangó ülés, talpak összeérnek, a felső és alsó lábszár 90 fokos szöget zár be, tenyerek a talaj érintik a medencével egy síkban, magas féltalpon járás felemelt karokkal (óriásjárás), felváltva ellazított testhelyzetben történő járással) <u>Eszköz:</u> babzsák, a gerinc meghosszabbítása-ként, amit a tanár helyez el a fej tetején. <u>A gyakorlat leírása:</u> Bevezető: 2 ütem 4/4: szünet 1 ütem 4/4: elongáció (a babzsákot toljuk „az ég felé” éreztetve a mozgulat folyamatosságát, ami soha nem statikus) 1 ütem 4/4: lazítás (képzletben „rongybaba, leenged a luftballon, elolvad a gyertya”).		A gerinc görbületeinek felfedezése: a kiphosys és lordosys fogalmi tisztázása. A helyes, neutrális medence helyzet fogalmi tisztázása. A csigolyák, mint egy gyöngysor, ami egy rugalmas szalagra van felfűzve. Ez, rugalmasságánál fogva elnyújtható, épp úgy, mint a gerinc.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni.	Eszköz és zenehasználat	Babzsák.
Megjegyzések		A segítő képek, a belső televízió jelentősen befolyásolja a kivitelezés minőségét.	

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra első harmada (15-20 perc), egy játéklehetőség.	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A vállöv-lapocka mozgáslehetőségeit feltérképező gyakorlatok (szerepjáték)		A helyes lapockatartás és vállhelyzet megéreztetése. A lapocka mozgáslehetőségei. Koordináció, függetlenítés, térérzékelés, fogalombővítés.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A tanár által megadott hangulati állapotok megjelenítése a testtartás változtatásán keresztül. A gyakorlat közben a gyerekek érezni fogják, hogy a lapocka és a vállak helyzete változik, annak függvényében, hogy milyen érzelmet fejeznek, lelki állapotot fejeznek ki.		A lelki állapotok lehető legszélesebb skáláját érdemes felhasználni a gyakorlat során. Mindenki egyénileg fejezheti ki, neki mit jelent az az érzelmi állapot.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni.	Eszköz és zenehasználat	A hangulati, lelki állapotokhoz igazodó zenék kiválasztása: adagio, andante, polka, galopp, tarantella, keringő, mazurka, polonéz, marsh...
Megjegyzések	A gyakorlat után érdemes megbeszélést tartani, ki-mit tapasztalt a saját testén.		

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15-20 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A vállöv-lapocka, nyak-fej helyzete		A helyes lapockatartás és vállhelyzet megéreztetése. A lapocka mozgáslehetőségei. Koordináció, függetlenítés, foglombővítés.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés, lábak csípőszéles parallel helyzetben, térdek behajlítva, talpak a földön, karok a törzs mellett a talajon, tenyerek a talajon. Törökülésben is végezhető a gyakorlat. Gyakorlat leírása: a talajt végig érintve felhúzzuk a vállakat, majd leengedjük. A vállakat elemeljük a talajról, azaz a lapockát horizontálisan, előre csúsztatjuk a bordakosáron. A lapockákat közelítjük a gerincoszlophoz, illetve távolítjuk horizontálisan. Törökülésben a karokat „V” pozícióba helyezzük magastartásban, oldalsó középtartásban és mellső középtartásban. Ezekben a helyzetekben végezzük a gyakorlatot.		A nyak és a fej helyzete változatlan. Ennek megsegítésére párban is dolgozhatnak a gyerekek. Az egyik gyerek segít elnyújtani a gerincoszlopot, úgy, hogy enyhén felfelé húzza térsa fejét. A segítő, a feladatot végző gyerek mögött áll és egyik kezével tartja térsa fejét. A gyakorlatot a tanárnak folyamatosan ellenőriznie kell. Ezzel a segítséggel a fej pozícionálható, így a nyak izmaiban nem lesz felesleges feszülés, így a vállövben sem. A lapocka szabadon mozoghat. Segítő kép: „emelkedj el a földtől”, „légy magasabb a gyakorlat végén”...	
Munkaforma, térforma	Csoportos, páros, egyéni.	Eszköz és zenehasználat	Adagio tempójú zene.
Megjegyzések		A gyakorlat után érdemes megbeszélést tartani, ki-mit tapasztalt a saját testén.	

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15-20 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Az alsó végtag és a lábfej tengelybeállítása		Koordináció. Tengelyérzet. Kinesztetikus érzet.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: talajon ülünk, lábak csípőszéles parallel helyzetben, térdek behajlítva, talpak a talajon, törzs vertikálisan elnyújtott, karok a test mellett, tenyerek érintik a talajt a medence vonalában. Gyakorlat leírása: a kiinduló helyzetből elnyújtjuk a lábakat a rüsztt kidomborításával és a lábujjak elnyújtásával. Az elnyújtás pillanatában a térdkalács is felhúzásra kerül, evvel is aktiválva a combizomzatot. Az elnyújtott ülésben lábfejgyakorlatot végzünk a gördülés szabályait betartva.		Amennyiben nem képes a gyerek egyenes háttal – a gerincgörbületeket megtartva ülni (a hajlékonyság hiánya miatt), ráülhet egy magasabb felületre, ami csökkenti a törzs és a lábak által bezárt szöveget. A lábujjak elnyújtása a lábfej és az alsó lábszár helyes izom együttműködése szempontjából nélkülözhetetlen. A gördülést minden esetben flex helyzetből indítsuk a bokaízület megnyitásával, a rüsztt, majd a lábujjak elnyújtásával.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, páros, egyéni.	Eszköz és zenehasználat	Adagio tempójú zene.
Megjegyzések	A gyakorlat után érdemes megbeszélést tartani, ki-mit tapasztalt a saját testén. Kerüljük instrukcióként a feszítés szót, helyette használjuk az elnyújtást, mely tökéletesen jelzi a minőségi megvalósítást. Hívjuk fel a figyelmet a térd és lábfej tengelyének kapcsolatára.		

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra első harmada (15-20 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Bemelegítő, mozgásmemóriát fejlesztő, ráhangoló játékok		Mozgásmemória, kreativitás, felidézés, alkalmazás.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek tetszőlegesen helyezkednek el a térben, párokat alakítva. Gyakorlat leírása: Az elsajátított elemek használatával, illetve saját ötletekkel, 4-8 mozdulattal álló kombinációt állítanak össze megadott időkereten belül. Az elkészült kombinációkat bemutatják egymásnak, mint egy „színpadi” szereplésként.		A gyerekek bátran használhatják saját ötleteiket is, kiegészítve az eddig elsajátított mozdulatokat.	
Munkaforma, térforma	Páros, a térben tetszőlegesen elhelyezkedve.	Eszköz és zenehasználat	
Megjegyzések	Az elkészített kombinációk közül a legjobbak, beépíthetők a vizsgagyakorlatba. Így a gyerekeket érdekelté tudjuk tenni a hatékony vizsgafelkészülésben és az elsajátítás is biztosabbá válik.		

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második és harmadik harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Vizsgagyakorlat, törzsgyakorlat		Koordináció, mozgásmemória, törz-sizomzat.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek az egyes iránnyal szemben helyezkednek el, létszámtól függően, sorokban, álló-parallel csipőszéles helyzetben. Gyakorlat leírása: 1 ütem 4/4: legördülés csigolyáról-csigolyára, 1 ütem 4/4: döntés a gerinc görbületeinek elnyújtásával, 1 ütem 4/4: demi plié megtartva és elnyújtva a törzsdöntést, térdnyújtás, 1 ütem 4/4: visszatérés a kiinduló helyzetbe.		A gyakorlatot a gerinc görbületeinek elnyújtásával és megtartásával végezzük. Figyelmet kell fordítani a testsúly elhelyezkedésére, a helyes tengely fenntartására. A fej indítja a legördülést, a fej súlya növeli a csigolyák közötti távolságot. A nyak izmai nem feszülnek: legördülésnél ellazítjuk, döntésnél csupán elnyújtjuk. A fejtető-farokcsont kapcsolata a gyakorlat alatt fenntartott.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban állva az egyes irány felé fordulva.	Eszköz és zenehasználat	4/4-es ütembeosztású legato, andante.
Megjegyzések		A gyakorlat soronként is gyakoroltatható, létszámtól függően.	

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második és harmadik harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Vizsgagyakorlat, ugrás		Koordináció, mozgásmemória, rugalmasság, állóképesség.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek az egyes irányban szemben helyezkednek el, létszámtól függően, sorokban, álló helyzetben, VI. pozícióban. Gyakorlat leírása: 1 ütem 2/4: 1 temp leve sauté, 2 ütem 2/4: nyújt a térd és szünet, 1 ütem 2/4: demi plié és indít az új ugrás. A gyakorlatot folytatjuk: 2 sauté, majd 4 sauté, majd 8 sauté egy más után. Két csoportban végezzük a gyakorlatot.		Az ugrás gyakorlatot két csoportban végezzük. A megfelelő mennyiségű –de nem túl hosszú szünetek – beiktatása fontos a minőségi kivitelezés érdekében. A térdnyújtásoknál a térdkalács és a combizom felhúzása nélkülözhetetlen. Az ugrás elrugaskodásánál, a levegőben és az érkezésnél a helyes tengely megtartása szintén elengedhetetlen. A lábfő szerepe az elrugaskodásnál és a gördülő érkezésnél kiemelt fontosságú.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban, az egyes irány felé.	Eszköz és zenehasználat	2/4, allegro.
Megjegyzések		A gyakorlatot két csoportban érdemes gyakoroltatni, a koncentráció és a pihenő beiktatása érdekében.	

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra első harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Bizalom játék/ Vakvezetés		Empátia, együttműködés, koordináció, egyensúlyérzék, döntéshozatal.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek tetszőlegesen elhelyezkedhetnek a térben, párokat alakítva. Gyakorlat leírása: Az egyik gyerek becsukja a szemét, párja pedig két kezénél fogva vezeti a térben szintén tetszőleges irányban. A megadott zene tempójához igazodva vezetik társukat.		Körültekintően kell a feladatot végezni. Igazodni kell a terem méreteihez, inkább két csoportban, hogy biztonságosabb legyen a játék. Bátorítani kell a gyerekeket, hisz van segítőjük a figyelmesen vezeti őket, az ütközéseket elkerülve.	
Munkaforma, térforma	Páros, a térben tetszőlegesen elhelyezkedve.	Eszköz és zenehasználat	4/4-es ütembeosztású adagio, valamint moderató tempójú zene használata.
Megjegyzések	A gyorsabb tempójú zene természetesen később bevezethető, amennyiben már biztonságosan tudják végezni a gyakorlat és valóban kialakul a bizalom. A későbbiekben egy kézzel, vagy a hát különböző területeit érintve - lapocka között, keresztcsontnál - vezethető a társ.		

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Törzs rotáció		Törzsizomzat (oblique), koordináció, elongáció, egyensúlyérzék.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: A gyerekek sorokban helyezkednek el az egyes irány felé, törökülésben vagy pillangóülésben. Karok oldalsó középtartásban. Gyakorlat leírása: 1 ütem 4/4: rotáció jobbra, 1 ütem 4/4: visszafordul a törzs az egyes irányba, 2 ütem 4/4: ismétlés balra.		A felhúzásnak, az elongációnak óriási szerepe van. A gyakorlatot a központból, ülő helyzetben a medence elfordításával kezdjük, majd csigolyáról csigolyára végezzük az elfordulást. Folyamatosan hangsúlyozva az elnyújtást, elongációt. A karok maradjanak egy vonalban. Gyakori hiba, hogy a gyerekek csak a karok keresztezésével imitálják a rotációt.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni.	Eszköz és zenehasználat	4/4-es ütem-beosztású adagio, valamint moderató tempójú zene használata.
Megjegyzések	A medence elfordítása álló helyzetben, rotáció közben, tilos. A gyakorlat végén érdemes megbeszélni ki-mit tapasztalt. Magasabbnak érzi-e magát a rotációban?		

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra harmadik harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Erősítéssel kombinált nyújtó gyakorlatok		Rugalmas izomzat, különös tekintettel a combhajlító izomcsoportra.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek sorokban, hanyattfekvésben helyezkednek el a térben az egyes irány felé. Térdek hajlítva 45 fokos szögben, lábak zárva, talpak a talajon. Karok 45 fokos szögben, tenyérrel lefelé a talajon. Gyakorlat leírása: 1 ütem 4/4: medencebillentéssel indítva felgördülünk, vállak a talajon maradnak, aktiválva a combhajlító izomcsoportot. 1 ütem 4/4: visszagördülünk a talajra, 2 ütem 4/4: ismételjük a gyakorlatot, 1 ütem 4/4: felülést végzünk ülő helyzetbe, lábak kinyújtva és zárva, karok 3. pozícióban, vagy magastartásban, 1 ütem 4/4: ráhajlás a lábra elsőként elnyújtott, majd flex tartásban a lábfej, 1 ütem 4/4: felemelkedés ülő helyzetbe, 1 ütem 4/4: legördülés a talajra a kiinduló helyzetbe.		A felgördülés és legördülés csigolyáról, csigolyára történik a központ aktiválásával. A felemelkedett helyzetben a bordakosár és a medence egy vonalban helyezkedik el, ezzel is biztosítva a gerinc neutrális helyzetét. A lábra hajlás elnyújtott gerinccel kell történnjen. A fejtető-farokcsont egyvonalban helyezkedik el, térdek nyújtva, felhúzott térdkaláccsal.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni.	Eszköz és zenehasználat	4/4-es ütembeosztású adagio, vagy moderato tempójú zene használata.
Megjegyzések	Kombinált gyakorlat, ezért részeiben kell elsőként kidolgozni. A légzéstechnikát alkalmazni kell. Erőkifejtésnél és nyújtásnál történik a kilégzés, ami a mozdulat kivitelezése alatt történik.		

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Törzsgyakorlatok: kombinált formában fej és karkísérettel (Vizsgagyakorlat)		A törzsizomzat, koordináció, egyensúly.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek álló helyzetben, VI. pozícióban, sorokban helyezkednek el az egyes irány felé fordulva. Karok a test mellett, vagy előkészítő karpozícióban. Gyakorlat leírása: 1 ütem 4/4: a jobb kar felvezet magastartásba fejkísérettel, vagy III. karpozícióba, fej balra, 1 ütem 4/4: oldalra hajlás, 1 ütem 4/4: törzsív előre, karok előkészítő karhelyzetben, demi plié, 1 ütem 4/4: döntés előre, karok a törzs mellett elnyújtva (90 fokos döntés), 1 ütem 4/4: hajlás előre mélyen, tenyerek a talajon, fej lazán követi a gerinc ívét, 1 ütem 4/4: megtart a póz, 1 ütem 4/4: felgördülés csigolyáról, csigolyára a kiinduló helyzetbe, 1 ütem 4/4: szünet.		A gyakorlatban szereplő hajlások minden esetben a gerinc elongációjával kezdődik, majd csigolyáról csigolyára történik. A kiinduló helyzetbe történő érkezés szintén ezen az úton zajlik. A medence és a központ erősen tartott. Segítő instrukció lehet a kezdésnél és a befejezésnél: Légy magasabb, hosszabb!” A törzsív alatt a medence középhelyzetben van, mert a törzsív a felső háti szakaszt érinti. A döntésnél a testsúly a lábujjak felé tolódik és nem a sarok felé, ezáltal megtartva a függőleges tengelyt és aktiválva a combhajlító izomcsoportot. A felgördülésnél első a medence pozícionálása, melyre stabil alapként építhetjük fel a gerincet.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Eszköz és zenehasználat	4/4-es ütembeosztású adagio, valamint moderató tempójú zene használata.
Megjegyzések	Fontos, hogy a gyakorlat a központ stabilizálásával jöjjön létre. kombinált gyakorlat, ezért időigényes a kidolgozása, melyet megelőző a gyakorlatban szereplő törzsgyakorlatok analizált kidolgozása.		

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Lábfejgyakorlatok: kombinált formában		Lábfej izomzata, hajlékonysága, helyes tengelye.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek sorokban, álló helyzetben, VI. pozícióban helyezkednek el. Karok csípőn. Gyakorlat leírása: 1 ütem 2/4: megemel a jobb sarok magas féltalpra, 1 ütem 2/4: ellöknek a lábujjak a talajról egy cm-re a talajtól, 1 ütem 2/4: visszahelyez a lábfej a talajra magas féltalpra, 1 ütem 2/4: letesz a talp a talajra, 2 ütem 2/4: battement tendu előre, 2 ütem 2/4: zár a láb VI. pozícióba.		A lábfej tengelybeállítása nélkülözhetetlen. Az elpattintás pillanata dinamikus, a lábfej elnyújtott. A battement tendu során figyelmet kell fordítani a gördülésre, a talp erőteljes csúsztatásán keresztül. A szabadláb csupán érinti a talajt. A központ felhúzott, a gerinc elnyújtott, így a tengely optimálisan fenntartható.	
Munkaforma, térforma	Csoportos.	Eszköz és zenehasználat	2/4, moderato tempo, battement tendu zene.
Megjegyzések	A gyakorlat kombinált, ezért elemeit analitikusan kell kidolgoztatni.		

E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra harmadik harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		6-7 éves, előképző 1. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ugrások: kombinációk a IV. tematikai egységben felsoroltak alapján		Rugalmasság, koordináció, térérzékelés.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek sorokban, VI. pozícióban helyezkednek el, karok csípőn. Gyakorlat leírása: 4 ütem 2/4: 4 temps levé sauté en face, 4 ütem 2/4: 4 ¼ fordulat.		Az ugrások elrugaszkodásánál és érkezésénél a gördülésnek és a helyes tengelynek óriási szerepe van.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni.	Eszköz és zenehasználat	2/4, allegro.
Megjegyzések	A gyakorlat két, illetve négy csoportban is végeztethető.		

E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Gaál Mariann, kreatív gyerektánc gyakorlatok ¹	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra első harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		8-9 éves, előképző 2. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Együttműködést segítő és bizalom játék		Empátia, együttműködés, koordináció, döntéshozatal.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek tetszőlegesen elhelyezkedhetnek a térben. Gyakorlat leírása: a tanár által meghatározott jelre a gyerekek futnak különböző futás formákban a térben, majd egy következő jelre párt keresnek és összetapadnak valamely testrészükönél. Ebben a helyzetben próbálnak együtt mozogni tovább.		Körültekintően kell a feladatot végezni. Igazodni kell a terem méreteihez, inkább két csoportban, hogy biztonságosabb legyen a játék. Gyors döntéshozatalra kell ösztönözni a gyerekeket. Egyenlő súlyt kell adniuk egymásnak, így elkerülhető az elszakadás és az egyensúlyvesztés.	
Munkaforma, térforma	Páros, a térben tetszőlegesen elhelyezkedve.	Eszköz és zenehasználat	2/4 allegro.
Megjegyzések	A játék előtt segítségként mutathatunk különböző „összetapadási„ lehetőséget. Így könnyebben választanak párt és pozíciót.		

E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Gál Eszter, kontakt improvizáció ²	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		8-9 éves, előképző 2. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Az alsó végtag független mozgásának megéreztetése		Empátia, együttműködés, koordináció.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek tetszőlegesen elhelyezkedhetnek a térben, párokat alakítva. Gyakorlat leírása: Az egyik gyerek a földön fekszik laza testhelyzetben, szemét becsukva tartja. Társa felemeli a földön fekvő gyerek lábát és óvatosan mozgatja, az összes mozgáslehetőséget feltérképezve.		Körültekintően kell a feladatot végezni. Lassú, óvatos mozdulatokkal kell mozgatni a földön fekvő gyerek lábát. Fontos, hogy a végtag teljes súlyát érezze a gyakorlatot végző gyerek. Ha a földön fekvő gyerek magától mozgatná a lábát, meg kell állni és megvárni, míg visszaadja az adott végtag teljes súlyát társának.	
Munkaforma, térforma	Páros, a térben tetszőlegesen elhelyezkedve.	Eszköz és zenehasználat	4/4-es ütem-beosztású adagio, valamint moderató tempójú zene használata.
Megjegyzések	A függetlenített végtagmunka kiválóan megéreztethető ezzel a gyakorlattal.		

E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Hatala Boglárka, képességfejlesztés jegyzet ³	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra harmadik harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		8-9 éves, előképző 2. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Központerősítő gyakorlatok		Hasizmok, különös tekintettel a legmélyebb rétegben elhelyezkedő hasizomra (m.transversus abdominis), légzéstechnika, testtudat.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek sorokban helyezkednek el, hanyattfekvésben. Térdek behajlítva, talpak összeérnek, „pillangó” lábtartásban. Karok 45 fokos szögben a talajon, tenyérrel lefelé. Gyakorlat leírása: a törzs felemelkedik úgy, hogy a lumbális szakasz a földön marad. Ismétlésszám: 8-16, négyszer ismételve.		A gyakorlatot a fej biccentésével indítjuk, majd csigolyáról csigolyára emeljük a törzset. A nyak követi a gerinc vonalát, ívet. Lehajtani, hátrabillenteni nem szabad. Az emelkedés pillanatában a levegőt kifújjuk, majd ereszkedéskor belégzést végzünk. A levegő kifújása önmagában aktiválja a transversus abdominist, mert ez az izom, légző izom is egyben. A köldök irányába kell az összehúzást koncentrálni, így valóban a legmélyebb rétegben található izom fog dolgozni, ami a központ, így az egyensúly stabilizálásában létfontosságú.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni.	Eszköz és zenehasználat	4/4-es ütem-beosztású adagio, valamint moderató tempójú zene használata.
Megjegyzések	A tanári bemutatás jelentős. Amennyiben nem a transversus abdominis kapcsol be, a rectus abdominis, az egyenes hasizom fog érvényesülni, ami kevésbé támogatja a helyes izomspirált és a tengely fenntartását.		

E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Dévény Anna	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		8-9 éves, előképző 2. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ízületi mozgásterjedelem fokozás		A Bertini-szalag rugalmasságát fokozása. A comb közelítő és távolítók erősítése. Koordináció, testtudat.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek sorokban, hanyatt fekvésben, nyújtott-zárt lábakkal helyezkednek el. Karok 45 fokos szögben, tenyérrel lefelé a talajon. Gyakorlat leírása: 1 ütem 4/4: a jobb lábbal parallel passé-t végzünk, 1 ütem 4/4: a jobb lábat oldalra nyitjuk, miközben a jobb kézzel a térd külső oldalát érintve, ellenállást fejtünk ki a nyitás során, 1 ütem 4/4: a jobb lábat visszavezetjük parallel passé helyzetben, miközben a jobb kézzel a térd belső oldalát érintve, ellenállást fejtünk ki a mozdulat közben, 1 ütem 4/4: lecsúsztatjuk a jobb lábat a kiinduló helyzetbe.		A gyakorlat során a medence helyzete nem változik, a gerinc görbületei megtartottak, csupán elnyújtottak. A saját magunk adta ellenállás előnye, hogy önmagunk által kontrollált, így elkerülhetők a kisebb sérülések. Az ellenállás alatt a szalagrendszer képes megnyúlni, de nem túlnyúlni, így rugalmassá válik. A légzéstechnika speciális: a parallel passé felhúzása közben belégzést végzünk, az ellenállás közben visszatartjuk a kilégzést, az ellenállás után történik a kilégzés, majd újabb belégzést végzünk és az előzőek alapján folytatjuk a gyakorlatot.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni.	Eszköz és zene-használat	4/4-es ütembeosztású adagio, valamint moderató tempójú zene használata.
Megjegyzések	Az ellenállással végzett gyakorlatok légzéstechnikája a szervezetünk egyik reflexén alapul: a visszatartott levegő közben az izmokban maximális feszülés jön létre, majd a kilégzéssel maximális ellazulás, mely közben az izom fájdalom nélkül képes megnyúlni. Az izom rugalmas lesz és nem túlnyújtott. A túlnyújtott izom teljesítménye lényegesen kisebb, mint a rugalmas izomzaté.		

E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		8-9 éves, előképző 2. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
En dehors kidolgozás hanyatt és hason fekvésben		A csípőízület mozgásterjedelmének fokozása, koordináció.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek sorokban helyezkednek el, párosával. Egyik gyerek aktívan dolgozik, társa figyelő mozdulatait és segíti a helyes kivitelezésben. Hanyattfekvés, illetve hasonfekvés, nyújtott zárt lábak, karok 45 fokos szögben a törzs mellett, tenyérrel lefelé. Gyakorlat leírása: 1 ütem 4/4: kiforgat mindkét láb, 1 ütem 4/4: megtart a póz, 1 ütem 4/4: visszaforgat parallel helyzetbe, 1 ütem 4/4: lábfejgördítés (flex-spicc).		A kiforgatásnak a helyes izomspirál mentén kell történnie, a medence neutrális helyzetét megtartva: aktív központ, mély csípőrotátorok, combközelítők és a szabóizom együttes munkájával létrehozott, az egyén adottságain belül megszülető en dehors. A kiforgatás pillanatában a térdek legyenek zárva, mert így könnyebben megérezhető a combközelítők aktív munkája. A kiforgatás spirális, használhatunk segítő képeket, például: „dugóhúzó”. Hasonfekvésben a medence és a szeméremcsont érinti a talajt a gyakorlat kivitelezése közben. Ezzel ellenőrizhető a medence helyzete. Ha elemelkedik bármely ponton, a medence billen, illetve fordul.	
Munkaforma, térforma	Páros, sorokban.	Eszköz és zenehasználat	4/4-es ütembeosztású adagio, valamint moderató tempójú zene használata.
Megjegyzések		A helyes kivitelezéshez nélkülözhetetlen a precíz bemutatás. Terheletlen helyzetben kell az en dehors-t kidolgoztatni, figyelembe véve az egyéni adottságokat.	

E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Dévény Anna, ATG (analitikus táncgimnasztika) ⁴	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra harmadik harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		8-9 éves, előképző 2. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Központot és a hozzá tartozó izomcsoportokat erősítő gyakorlat (csípőrotátorok)		En dehors, koordináció, izomerő.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek sorokban helyezkednek el, hasonfekvésben, lábak kiforgatva, II. pozíció távolságban felemelve 2 cm-re a talajtól. Karok a homlok alatt. Gyakorlat leírása: 1 ütem 4/4: zárnak a lábak a levegőben en dehors helyzetben, 1 ütem 4/4: nyitnak a lábak II. pozícióba. Ismétlésszám: 8-16.		A központot a gyakorlat alatt folyamatosan tartani kell, ellenkező esetben a medence helyzete és a kiforgatás mértéke változni fog. A lábak zárása a a rotátorokkal és combközelítőkkel kell történjen. Az ismétlésszám folyamatosan növelhető.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni, sorokban.	Eszköz és zenehasználat	4/4-es ütembeosztású adagio, valamint moderató tempójú zene használata.
Megjegyzések	A gyakorlat segítséget nyújt a kiforgatáshoz szükséges megfelelő izmok kialakításában, a csípőízületi mozgásterjedelem fokozásával.		

E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		8-9 éves, előképző 2. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Terheletlen helyzetben végzett en dehors gyakorlatok		Koordináció, mozgásmemória.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek sorokban, hanyattfekvésben, zárt-nyújtott lábakkal helyezkednek el. Karok 45 fokos szögben, tenyérrel lefelé. Gyakorlat leírása: 1 ütem 4/4: a két láb behajlítva felhúz, combok 45 fokos szögben (később 90 fokos szögben), 1 ütem 4/4: kinyit a két láb pillangó helyzetbe (demi plié, grand plié), 1 ütem 4/4: visszazárnak a lábak parallel helyzetbe, 1 ütem 4/4: kinyújtanak a lábak, 1 ütem: kiforgatnak a lábak nyújtott helyzetben, 1 ütem 4/4: lábfejgördítés I. pozícióba (flex-spicc), 1 ütem 4/4: visszazár parallelbe, 1 ütem 4/4: lábfejgördítés (flex-spicc).		A tanult szempontok alkalmazása. A medence semleges magas a gyakorlat alatt.	
Munkaforma, térforma	Sorokban, csoportos, egyéni.	Eszköz és zenehasználat	.4/4-es ütembeosztású adagio, valamint moderató tempójú zene használata.
Megjegyzések		Kombinált gyakorlat, ezért részleteiben kell kidolgoztatni.	

E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		8-9 éves, előképző 2. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Törzsgyakorlatok fej és karkísérettel		Mozgásmemória, koordináció.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: : a gyerekek sorokban helyezkednek el, VI. pozícióban, karok előkészítő helyzetben, fej előre. Gyakorlat leírása: 1 ütem 4/4: törzshajlás oldalra, 1 ütem 4/4: legördülés, kontrakció, karok előkészítő helyzetben, medence neutrális helyzetben, 1 ütem 4/4: döntés előre, karok a test mellett elnyújtva, 1 ütem 4/4: hajlás előre elnyújtott gerinccel, tenyerek a talajon, 1 ütem 4/4: megtart a póz, 1 ütem 4/4: döntés újra, 1 ütem 4/4: hajlás előre ismételten, 1 ütem 4/4: gördülésen keresztül, megérkezünk a kiinduló helyzetbe.		A testsúly mindvégig a sarkak felett marad. A gerinc elnyújtott, a hajlások csigolyáról-csigolyára történnek. Az oldalra hajlásból a legördülést a fej indítja. Ebben a helyzetben a nyak izmai nem feszülnek, de a központ tartott. Érez-zék a fejük súlyát. A döntés a medence billentésével, a keresztcsonttól indulva, csigolyáról csigolyára valósul meg. Az mély hajlást a gerinc nyújtásával és a medence billentésével érjük el.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni, sorokban.	Eszköz és zenehasználat	4/4-es ütembeosztású adagio, valamint moderató tempójú zene használata.
Megjegyzések	A gyakorlat kombinált, ezért részleteiben kell kidolgoztatni.		

E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		8-9 éves, előképző 2. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Lábfejgyakorlatok en dehors helyzetben, vizsgagyakorlat		Mozgásmemória, koordináció, ízületi mozgásterjedelem, izomspirál megéreztetése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek sorokban helyezkednek el, hanyattfekvésben, lábak zárva, parallel helyzetben, karok 45 fokos szögben a talajon, tenyérrel lefelé. Gyakorlat leírása: 1 ütem 4/4: flex, gördülésen keresztül, 1 ütem 4/4: kiforgatnak a lábak, első pozícióba, 1 ütem 4/4: a lábfej elnyújtva, 1 ütem 4/4: visszaforgatnak a lábak parallel helyzetbe, 4 ütem 4/4: en dedans ismételi a gyakorlat.		A kiforgatás mértéke függ az egyénre jellemző csípőízületi mozgásterjedelemtől. A lábfej végig helyes tengelyben marad. A központ aktív. A rotáció a spirál mentén zajlik. A medence semleges. A térdek a gyakorlat alatt összetartanak.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni, sorokban.	Eszköz és zene-használat	4/4-es ütembeosztású adagio, valamint moderató tempójú zene használata.
Megjegyzések		A gyakorlat kombinált, ezért részleteiben kell kidolgoztatni.	

E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		8-9 éves, előképző 2. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Demi plié és grand plié előkészítése		Koordináció, izomerő, rotáció.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek sorokban helyezkednek el, hanyattfekvésben, lábak zárva, parallel helyzetben, karok 45 fokos szögben a talajon, tenyérrrel lefelé. Gyakorlat leírása: 1 ütem 4/4: kiforgatnak a lábak, 1 ütem 4/4: demi plié, később grand plié, 1 ütem 4/4: nyújtanak a lábak, 1 ütem 4/4: visszaforgat parallelbe. Négyszer ismétljük a gyakorlatot.		A gyakorlat alatt a medence semleges, a központ aktív. A kiforgatás a spirál mentén születik meg. Segítő szavak: nyíljon a lábad, mint egy könyv, mint egy legyező... A medencefenék ellazít a maximálás nyitás érdekében, majd a záráskor elsőként a gátizom segítségével bekapcsolnak a combközelítők és kinyújtjuk a térdünket, elnyújtjuk a lábakat és a lábfőt.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni, sorokban.	Eszköz és zene-használat	4/4-es ütembeosztású adagio, valamint moderató tempójú zene használata.
Megjegyzések		A nyitáshoz a Bertini-szalag rugalmassága is fejlesztendő, speciálisan erre szolgáló nyújtó gyakorlatokkal.	

E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		8-9 éves, előképző 2. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Battement tendu előkészítése		Mozgásmemória, koordináció, lábfej elnyújtása, izomerő.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek sorokban helyezkednek el, hanyattfekvésben, lábak I. pozícióban, talpak a falat érintik, karok 45 fokos szögben a talajon, tenyérrel lefelé. Gyakorlat leírása: 1 ütem 4/4: battement tendu előre, 1 ütem 4/4: megtart a póz, 1 ütem 4/4: zár az első pozíció, 1 ütem 4/4: szünet. Négyszer előre végzünk battement tendu-t mindkét lábbal, majd oldalra.		A gyakorlatot részleteiben kell kidolgozni. Elsőként csak a talpukat csúsztatjuk a falon, amíg a sarkunk is érinti a falat. Ezen az úton a szabadláb elnyújtott lesz és a mozdulat valóban a csípőízületből történik. A második állomás: a lábfejt a lábujjakig a rüsztt kidomborításáig csúsztatjuk, majd visszazárjuk I. pozícióba. Harmadik állomás: a teljes csúsztatás, melyben a lábujjak csupán érintik a falat és nem támasztják.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni, sorokban.	Eszköz és zene-használat	4/4-es ütembeosztású battement tendu zene használata, moderato tempo-ban.
Megjegyzések		Az analitikus kidolgozás segít értetté tenni a battement tendu helyes kivitelezését és lábfej kidolgozását.	

E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Floor-barre (Zena Rommet)⁵	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		8-9 éves, előképző 2. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Relevé lent		Mozgásmemória, koordináció, izomerő.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek sorokban helyezkednek el, hanyattfekvésben (hasonfekvésben), lábak I. pozícióban, talpak a falat érintik, karok 45 fokban a talajon, tenyérrel lefelé. Gyakorlat leírása: 1 ütem 4/4: battement tendu előre, oldalra, hátra 1 ütem 4/4: relevé lent 45 fokon előre, 1 ütem 4/4: megtart a póz, 1 ütem 4/4: zár az első pozíció. Négyszer végezzük a gyakorlatot.		Az emelés és zárás pillanatában is egy spirális mozdulatra kell gondolni, így növelhetjük a rotáció mértékét. A földön lévő „súlyláb” is kiforgatott, használva a csípőrotátorokat. Az előre irányú emelésnél fontos, hogy a medence megtartsa semleges helyzetét, ne billenjen hátra. Az oldal irányúnál fontos, hogy a medence ne forduljon el. A hátra irányú emelésnél vigyázni kell a medence fokozott előre billenésére. A hasizmok folyamatosan aktívak, így megelőzhető a medence túlzott előre billenése.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni, sorokban.	Eszköz és zene-használat	4/4-es ütembeosztású adagio zene használata.
Megjegyzések		A gyakorlat fal segítségével is végezhető.	

E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra második harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		8-9 éves, előképző 2. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Vizsgagyakorlat, poliritmikus gyakorlat		Mozgásmemória, koordináció, izomerő, gyorsasági erő, statikus erő	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek sorokban helyezkednek el, hanyattfekvésben, a lábak kiforgatva, karok 45 fokos szögben a talajon, tenyérrel lefelé. Gyakorlat leírása: 1 ütem 4/4: relevé lent előre, 1 ütem 4/4: zár a láb, 1 ütem 4/4: grand battement jeté előre, majd zár a láb, 1 ütem 4/4: grand battement jeté előre, majd zár a láb. Kétszer végezzük a gyakorlatot egy-egy lábbal egy adott irányba.		A poliritmikusság alkalmazásával az izom különböző impulzusokra reagál, ezáltal képes lesz később, tánc közben is, könnyedén váltani a különböző tempójú és stílusú gyakorlatok összekötésénél. Az előre irányú emelésnél és grand battement jeté-nél fontos, hogy a medence megtartsa semleges helyzetét, ne billenjen hátra. A szempontok megegyeznek a E2., IV.3. tematikus egységgel.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni, sorokban.	Eszköz és zene-használat	4/4-es ütembeosztású zene használata, moderato tempo-ban.
Megjegyzések		A gyakorlat kombinált, amit minden esetben megelőz a kombinációban szereplő gyakorlatok precíz elsajátítása.	

E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Dévény Anna, ATG ⁶	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra harmadik harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		8-9 éves, előképző 2. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Terhelt izomcsoportok nyújtása 8 négyfejű combizom)		Rugalmasság, prevenció, egészségvédelem.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek sorokban helyezkednek el párosával egyik gyerek végzi a gyakorlatot, társa segít a nyújtásban: közelíti az alsó lábszárat a medencéhez. A gyakorlatot végző gyerek mély támadó állásban, jobb láb elől, bal láb hajlítva, bal térd a földön. Gyakorlat leírása: Minimum 30 másodpercig végezzük a gyakorlatot, tudatos légzéssel. Minden levegő kifújásnál, amennyit az izom rugalmassága enged, ráemelünk a pózra, ezzel fokozva a nyújtást.		A helyes pozíció elengedhetetlen. A központ aktív, a gerinc elnyújtott. A légzéstechnika szintén hozzátartozik a gyakorlathoz. A kilégzésnél fokozza a társ a nyújtási pozíciót. A napi nyújtás nélkülözhetetlen. Nem csak az izmok rugalmassága és hosszának megőrzése érdekében, hanem egészségvédelmi szempontok miatt is. A megrövidült izom teljesítőképessége lényegesen kisebb, mint a rugalmas izomzaté, továbbá a megrövidült izom az eredés és tapadás pontján húzza az ízületeket, komoly fájdalmat okozva. Ezek a nyújtás hiányából adódnak és elkerülhetők.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, páros, sorokban.	Eszköz és zenehasználat	Matrac.
Megjegyzések	A nyújtást szükségletté kell formálni. Számos elkerülhető sérülés megelőzhető általa és pozitívan hat a teljesítményre és az esztétikumra is.		

E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Dévény Anna, ATG ⁷	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra harmadik harmada (15 perc), egy feladatlehetőség.	
Korcsoport		8-9 éves, előképző 2. évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Nyújtó gyakorlat (combhajlítók, alsó lábszár)		Rugalmasság.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiinduló helyzet: a gyerekek sorokban helyezkednek el, nyújtott, zárt ülésben. Karok a test mellett, 45 fokos szögben. Az ujjak a talajt nem érintik. Gyakorlat leírása: 1 ütem 4/4: mély hajlás, döntésen keresztül, előre, 1 ütem 4/4: flex és felhúz a sarok a kezek segítségével, egyenesít a hát ágyéki szakaszból indítva, fejtető-farokcsont egyvonalonban, 1 ütem 4/4: lábra hajlás és a lábfejek elnyújtanak (spicc), 1 ütem 4/4: egyenes háttal visszatérünk a kiinduló pozícióba. Négyszer ismétljük a gyakorlatot.		A döntés közben a gerincet elnyújtjuk, a fejtető-farokcsont egyvonalonban marad. A bordakosár zárt marad. A térdkalács felhúzva, combizmok felhúzva. Minden mozdulathoz légzéstechnika párosul. Kilégzésnél nyújtás, belégzésnél megtart a póz. A következő kilégzéssel vesszük fel a következő nyújtó pozíciót.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni, sorokban.	Eszköz és zene-használat	4/4-es ütembeosztású adagio zene.
Megjegyzések		A nyújtás szükségletté kell alakítani a sérülések elkerülése és a rugalmas izomzat érdekében.	

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		I. tematikus egység (1.1.1)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: plié		Koordináció, izületi mozgásterjedelem, rugalmasság.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
3 demi plié I. pozícióban, battement tendu oldalra, 3 demi plié II. pozícióban, battement tendu oldalra, 3 demi plié V. pozícióban, battement tendu oldalra, külön - külön szünetekkel.		A sarkak a földön maradnak, a térdek a lábujjak felé néznek, a plié folyamatos, nem zuhan. A kiforgatás csípőízületből történik, az izomspirálon keresztül. A medence középhelyzetben, gerinc elnyújtott, fej előre néz. A leereszkedés alatt a medencefenék izmai ellazulnak, „széthúznak”, a térd nyújtásakor pedig aktívan összehúznak. A testsúly a nagylábujj, kislábujj és sarok felett helyezkedik el.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúddal szemben.	Zenehasználat	4/4, legato, andante.
Megjegyzések		A plié alatt használható segítő képek (imagináció): „nyíljon a csípőd, mint egy könyv, vagy legyező”. Fontos szempont, hogy minden tanuló a csípőízületi adottsága szerint forgassa ki a lábát. Ne erőltessünk fokozott kiforgatást, mert megfelelő mozgásterjedelem híján, a lábfőből és a térdből fognak forgatni a tanulók, amivel számos maradandó sérülést okozhatunk.	

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		I. tematikus egység (1.1.2.)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat		Koordináció, függetlenített mozgás.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Fél port de bras, fejkísérettel, első port de bras fejkísérettel.		Folyamatos legyen a karvezetés, az előkészítő kartartás ovális, az első karpozíció gömbölyű, a harmadik kartartás ovális. A pozíciók a test előtt helyezkednek el. A karpozíció váltásokat az kézfe, pontosabban az ujjak indítják. Allongé helyett a karokat elnyújtjuk, a tenyereket lefordítjuk és karokat levezetjük.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen, sorokban.	Zenehasználat	4/4, andante legato.
Megjegyzések		A karvezetés minden egyes állomásánál egy ütem 4/4 szünetet tartunk. Amennyiben elsajátították a gyakorlatot a tanulók, a szünetek elhagyhatók és folyamatosan végezhető a gyakorlat.	

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		I. tematikus egység, 1.1.3.	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: temps levé sauté		Ugráskészség, koordináció, rugalmasság, állóképesség.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kétszer 3 temps levé sauté I. pozícióban.		A térdek nem dőlnek be, a sarkak elől vannak, a lábfő el van nyújtva. Az elrugázkodás pillanatában a lábujjak erőteljes munkát végeznek és a medence közép-helyzetben marad, a törzs függőleges. Így az érkezés is tengelyben lesz. Az érkezés puha, gördülésen keresztül történik, nem zuhanunk a plié mélypontjába. A felugrás dinamikus gyors az érkezés puha és folyamatos.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, közepen, sorokban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		A gyakorlat négyszer is ismételhető. Tanítása kezdődhet a rúdnál, de nem hosszú ideig, mert a tanulók hajlamosak rádőlni a rúdra.	

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (1.2.1.)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: battement tendu		A lábfej mozgékonyasága, ereje, koordináció. Lábfej kidolgozás.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 battement tendu I. pozícióban előre + 1 passé par terre, 4 tendu oldalra, 2 battement tendu I pozícióban hátra + 1 passé par terre, 4 tendu oldalra.		A tendu előre nyitás erős csúsztatással indít, a sarok tol előre, a bokák nem dőlnek be. A zárás a lábujjakkal indít, és teljes talpon történik. Mind a nyitásnál mind a zárásnál, a test felhúz, a medence semleges helyzetben van. A láb forgatása csípőízületből történik, a helyes izomspirál mentén. A hátra nyitást a kislábujjal vezetjük és a sarok indításával zárjuk. Oldalra a sarkak egy vonalban helyezkednek el. A gyakorlat alatt a medence mozdulatlan.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúddal szemben.	Zenehasználat	4/4, andante.
Megjegyzések		A talpat addig tartjuk a földön, amíg tudjuk a tendu nyitáskor. A tendu zárásakor pedig, ahogy tudjuk, leengedjük, és szintén erőteljesen nyomjuk a talajt.	

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (1.2.2.)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: lábhelyzetek		Koordináció, statikus egyensúly en dehors helyzetben.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Lábhelyzetek I., II., V. pozícióban, battement tendu-vel összekötve.		A tanulók a saját adottságaikhoz mérten forgassák ki a lábukat. A karok elsőként előkészítő helyzetben, majd második karpozícióban. Fej elöl, később az V. pozícióban az elöl lévő lábnak megfelelően forgatjuk az adott irányba. A központ felhúz, gerinc elnyújt, combizom felhúz. A talpak a három pontos alátámasztással biztosítják a lábfeő helyzetét.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen, sorokban.	Zenehasználat	4/4. andante, legato.
Megjegyzések			

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (1.2.3.)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: temps levé sauté		Erő- állóképesség, koordináció	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
3 sauté I. pozícióban, és egy térdnyújtás, 3 sauté II. pozícióban, és egy térdnyújtás, 3 sauté V. pozícióban, és egy térdnyújtás, 1 fél port de bras.		A térdek nem dőlnek be, a sarkak elöl vannak, a lábfő el van nyújtva. az elrugaskodásnál a medence középhezelyzetben van, így a levegőben függőleges marad a törzs. A felugrás gyors, dinamikus, az érkezés puha, folyamatos plié-be történik.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, közepén, sorokban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések	Amennyiben elsajátították tanulók a három sauté-t, növelhetjük az adagot.		

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (1.3.1.)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: battement tendu		Koordináció, a lábfej kidolgozása, erősítése.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 battement tendu előre, 1 demi rond előlről oldalra, lábujjheggyel a földet érintve, majd en dedans.		A tendu szempontok nem változnak, a demi rond-nál a csípő mozdulatlan, a sa- rok elől marad, a súlylábban „nem ülünk”, folyamatosan felhúzó a központ. A testsúlyt a szabadláb felé nem visszük.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúddal szemben.	Zenehasználat	4/4, andante.
Megjegyzések		Kombinált gyakorlat, ezért részleteiben kell kidolgoztatni.	

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (1.3.2.)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat		Statikus egyensúly, koordináció, statikus erő.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 battement tendu előre, 1 battement tendu előre preparálva a passé par terre-t, 2 passé par terre, oldalra 3 battement tendu, 1 fél port de bras. Ugyanez ismétél hátulról indítva.		A tendu szabályai változatlanok. A passé par terre első pozíción át történik. Vállak, medence szemben. A csúsztatás folyamatos. Karok II. pozícióban, fej elől.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	4/4, andante.
Megjegyzések	A hátra irányt kezdhethjük ellenkező lábbal, mint amivel az előre irányt indítottuk.		

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (1.3.3.)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: temps levé sauté		Erő-állóképesség, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
4 sauté I. pozícióban, 2 sauté II. pozícióban és nyújt a térd, 3 sauté V. pozícióban és 1 changement, 3 sauté V. pozícióban és 1 changement.		A fej elől van a gyakorlat alatt, karok előkészítő helyzetben eleinte, később második pozícióban nyit a kar szintén II. pozícióba.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések	A fejkíséret tanítása a karkíséret után következzen.		

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (1.4.1.)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: rond de jambe par terre		Koordináció, csípőízületi mozgásterjedelem.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
3 rond de jambe par terre en dehors, szünet, 3 rond de jambe par terre en dedans, szünet.		A csípő mozdulatlan, a hangsúly elől helyzetben van az en dehors-nál, ill. hátul az en dedans-nál, a szabadláb kiforgatása a súlylábbal együtt a gyakorlat alatt nagyon fontos. Az együttesen létrehozott kiforgatás stabilizál és segíti egymást. A hátul écarté helyzetre különös figyelmet kell fordítani. A rond alatt a testsúly a sarok felől a hárránt boltozat felé tolódik. A gyakorlatot folyamatosan végezzük, figyelve a pontos irányok betartására.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúddal szemben.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések	A gyakorlat battement tendu passé par terre-vel is kombinálható.		

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (1.4.2.)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: plié		Koordináció, statikus egyensúly, rugalmasság.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
3 demi plié I. pozícióban, battement tendu oldalra, 3 demi plié II. pozícióban, battement tendu oldalra.		Szempont ugyanaz, mint a rúdnál.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középén, sorokban.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések		A karok eleinte lehetnek előkészítő kartartásban, majd II. karpozícióban, végül kísérhetjük a mozdulatot fél port de bras-val.	

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (1.4.3.)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: petit echappé		Erő-állóképesség, koordináció, rugalmasság.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
4 echappé, közte térdnyújtásokkal.		Az ugrás elrugaszkodásánál a lábakat II. pozícióba nyitjuk, sarkak egyvonalban, tengely függőleges, medence középhe-lyzetben. Az érkező plié folyamatos és hangtalan. A fej elől van a II. pozícióban, V. pozícióban pedig az elől lévő láb irányába fordítjuk a fejet.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúdnál, majd középén.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		A karok eleinte lehetnek csípőn, később előkészítő helyzetben, majd fél port de bras-val kísérve a mozdulatot.	

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		V. tematikus egység (1.5.1.)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: fondu		Koordináció, statikus erő, megtartás képessége, statikus egyensúly.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
3 fondu oldalra jobb lábbal, letesz, bezár az V. pozíció, majd bal lábbal.		A plié folyamatos, nem állít meg a mélyponton, a két láb egyszerre nyújt ki, a pliénél a térdek oldalra néznek. A szabadláb kinyújtása után, törekedni kell a láb elnyújtására is csípőízületből.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúddal szemben.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések		Összetett gyakorlat, a koordináció szempontjából időt igényel a helyes kivitelezés.	

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		V. tematikus egység (1.5.2.)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: pas de bourrée suivi		Koordináció, az alsó lábszár függetlenített mozgása.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Pas de bourrée suivi párhuzamos lábbal előre haladva.		A térd laza, de nincs túlhajlítva, a központ erősen tart, a felsőtest nem „rázkódik”. A karok 45 fokon rézsút helyezkednek el, fej előtt.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középén.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		Eleinte en face, majd diagonálban is lehet gyakoroltatni.	

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		V. tematikus egység, (1.5.3.)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: petit changement de pied		Erő-állóképesség, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 changement, nyújt, kétszer, ill. négyszer ismételve.		A z ugrás pillanatában kissé megnyitjuk a lábakat, majd kicseréljük. A fej elől van, később az elől lévő lába felé fordít.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúdnál, középén.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések	Középén a karok eleinte lehetnek csípőn, később előkészítő helyzetben.		

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (1.6.1.)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: relevé lent		Statikus erő, kitartás képessége, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 relevé lent 45°-on oldalra jobb lábbal, 1 relevé lent 45°-on hátra jobb lábbal, balra ismételve a gyakorlat.		A súlyláb merőleges a talajra, a testsúlyt végig a súlylábban helyezkedik el. A kiforgatás mindkét lábban kiemelten fontos, mert együttesen stabilizálnak és segítik egymást. A gyakorlat folyamatos, nem állít meg a battement tendu helyzetben. Mencede középhelyzetben van, gerinc elnyújtott. A szabadláb emelése után a lábat el kell nyújtani.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúddal szemben.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések		Később növelhetjük az ismétlésszámot.	

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (1.6.2.)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: plié		Koordináció, statikus egyensúly, összekötés képessége.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 demi plié I. pozícióban, + 1 fél port de bras, 2 demi plié II. pozícióban, + 1 első port de bras.		A gyakorlat szempontjai megegyeznek az előző feladatbankokban találhatóakkal. A gyakorlatot folyamatosan kell előadni, figyelve a zenei beosztást.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen, sorokban.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések		A gyakorlat összetett, ezért részleteiben kell kidolgoztatni.	

A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (1.6.3.)	
Korcsoport		8-9 éves, alapfok 1.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: petit echappé		Erő-állóképesség, koordináció, rugalmasság.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 echappé, nyújt, 2 changement, nyújt, ismételve még egyszer.		Szempontok megegyeznek az előzőekkel. Az ugrások közötti térdnyújtások esetén, fontos a combizmok felhúzása is. A karok eleinte lehetnek előkészítő helyzetben, később fél port de bras-val kísérjük a gyakorlatot.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúdnál, középen, sorokban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		A gyakorlat összetett, ezért részleteiben kell kidolgoztatni.	

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		I. tematikus egység (2.1.1.)	
Korcsoport		9-10 éves, alapfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: plié		Koordináció, rugalmasság, statikus erő, egyensúly.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 grand plié, 1 demi plié I. pozícióban, tendu-vel vált a láb II. pozícióban, 1 grand plié. és 1 demi plié II. pozícióban, tendu-vel vált a láb V. pozícióba, 1 grand plié és 1 demi plié V. pozícióban, tendu-vel visszazár a láb a kiinduló helyzetbe.		A grand plié folyamatos, a térdek a lábujjak irányába néznek, a demi plié-nél a sarok a földön marad, a II. pozícióban a grand plié-nél a sarok nem emelkedhet el a földtől.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúddal szemben, rúd mellett.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések		A tanulók adottságai különbözőek. Ez az Achilles-ín rugalmasságát és hosszúságát tekintve is eltérő. Amennyiben egyes tanulók rövidebb Achilles-ínnal rendelkeznek, állhatnak szélesebb második pozícióban.	

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (2.1.2.)	
Korcsoport		9-10 éves, alpfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: battement tendu		Koordináció, statikus egyensúly, a lábfej kidolgozása.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 tendu előre + 1 demi rond de jambe par terre lábujjhegygel a földet érintve, ismétlés en dedans.		A szempontok ugyanazok, mint a rúdnál a tendu és a rond de jambe par terre esetében is. A karok II. pozícióban vannak.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen, sorokban.	Zenehasználat	4/4, andante.
Megjegyzések	A gyakorlat összetett, ezért részleteiben kell kidolgoztatni.		

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (2.1.3.)	
Korcsoport		9-10 éves, alapfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: petit assamblé		Erő-állóképesség, rugalmasság, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
3 assamblé, közte térdnyújtással en dedans, és en dehors.		A levegőben létre kell jöjjön az V. pozíció, ugrás csúcspontján, az ugrás egy helyben történik és pontosan oldalra indított jetté-vel. A sarkak az elugrás pillanatában is kiforgatva vannak és nem emelkednek meg.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen, sorokban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		Eleinte a karok előkészítő helyzetben vannak, később az ugrásnak megfelelő karral gyakoroltatjuk.	

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (2.2.1.)	
Korcsoport		9-10 éves, alapfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: battement tendu		A lábfej kidolgozása, koordináció, lábfej izomzatának erősítése.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 battement tendu előre, oldalra, hátra, + 1 fél port de bras, 2 battement tendu hátra, oldalra, előre +1 fél port de bras.		Az előre csúsztatásnál sarokkal indítunk, erővel „toljuk” a talajt, a pozíció zárásakor pedig, a lábujjak indítanak. Az oldalt iránynál a két sarok egyvonalban van. A hátul iránynál a sarok a föld felé néz, és a lábujjak csupán érintik a talajt. A testsúly a szabadláb fölé helyezni nem szabad.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett állva.	Zenehasználat	4/4, andante.
Megjegyzések			

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (2.2.2.)	
Korcsoport		9-10 éves, alapfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: plié soutenu		Koordináció, statikus erő, egyensúly.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
4 plié soutenu en dehors, majd en dedans.		A mozdulat folyamatos. A plié alatt a bokát és a térdet bedönteni, a medencével elmozdulni nem szabad. A testsúly mindvégig a súlyláb felett helyezkedik el. A lábfő elnyújt gördülésen keresztül.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen, sorokban.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések	A gyakorlat kiválóan fejleszti a lábfőt is.		

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (2.2.3.)	
Korcsoport		9-10 éves, alapfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: echappé		Erő-állóképesség, koordináció, egyensúly.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 echappé térdnyújtás, 1 echappé térdnyújtás, 1 echappé egy lábra érkezve, assembléval zár az V. pozíció.		Az echappé-nak íve van, fölfelé indul el, az érkezésnél a súlyláb térd oldalra néz, a szabadláb rendkívüli sur le cou-de pied-be élesen és gyorsan hajlít. Az egy lábra érkezésnél a súlyt nem helyezzük át a leendő súlyláb felé, hanem visszaérkezünk ahonnan az ugrás indult.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúddal szemben.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések	Kezdetben a rúdnál gyakoroltatjuk, később közösen karkísérettel. Összetett gyakorlat. ezért részleteiben kell kidolgoztatni.		

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (2.3.1.)	
Korcsoport		9-10 éves, alapfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: rond de jambe par terre		Koordináció, csípőízületi mozgásterjedelem.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
4 rond de jambe par terre en dehors, 1 relevé I. pozícióban, majd en dedans.		A rond de jambe par terre folyamatos, de a hangsúly az en dehors-nál előtt, az en dedans-nál hátul van. Az első pozícióból indított battement tendu-nél a sarkak egy vonalban vannak. A legnagyobb nehézséget az écarté hátul helyzet jelenti, erre különös figyelmet kell fordítani.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések	A rond de jambe par terre alatt fontos a törzs ellentartása (spirál a felsőtestben), így elkerülhető a medence elfordulása a szabadláb felé.		

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (2.3.2.)	
Korcsoport		9-10 éves, alapfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: plié soutenu		Koordináció, statikus erőfejlesztés, egyensúly.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
3 plié soutenu hátra haladva váltott lábbal, 3 plié soutenu előre haladva váltott lábbal.		Elsőként a talpat csúsztatjuk, majd elérve a IV. pozíciót és folytatva a tendu csúsztatását, indíthatjuk el a demi plié-be ereszkedést. A mozdulat folyamatos, a tendu zárás is folyamatos, nem állítjuk meg tendu helyzetben. Az álló láb pontos kiforgatására különös figyelmet kell fordítani, így elkerülhető a boka és a térd bedőlése.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen, sorokban.	Zenehasználat	4/4, legato, andante.
Megjegyzések	Maximum 3 plié soutenu csináltatható egy lábon.		

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (2.3.3.)	
Korcsoport		9-10 éves, alapfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: petit jété		Erő-állóképesség, dinamikus egyensúly, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
3 petit jété oldalra, majd assemblé-val zár az V. pozíció, 3 changemet és szünet.		A gyakorlat nem halad oldalra, mindig a súlyláb helyére kell érkezni az ugrással. A két láb második pozícióban egy időben van a levegőben. Az assemblé V. pozíción keresztül történik.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúddal szemben.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések	Egy lábbal háromszor ismételtető a gyakorlat, majd egy könnyedebb ugrás következzen.		

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (2.4.1.)	
Korcsoport		9-10 éves, alapfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: battement tendu		Koordináció, lábfej kidolgozás, mozgás-memória.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 battement tendu és 1 plié-s battement tendu előre, oldalra hátra, + 1 oldalt hajlás a rúd felé.		Az V. pozícióban előre és hátra csúsztatott battement tendu estén a lábujjak a súlyláb sarkával vannak egyvonalban. A plié indítása akkor kezdődhet, amikor a szabadláb sarka eléri a IV. pozíciót nyújtott lábbal. A plié folyamatos. Eleinte karkíséret nélkül, később fél port de bras-val gyakoroljuk.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúdnál.	Zenehasználat	4/4, andante.
Megjegyzések	A gyakorlat összetett, ezért részleteiben kell kidolgoztatni.		

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (2.4.2.)	
Korcsoport		9-10 éves, alapfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: klasszikus balett pózai		Koordináció, térérzékelés, statikus egyensúly.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A croisé és effaccé irányokat külön-külön, majd összekötve is gyakoroltatjuk.		Pontos irányok, karhelyzetek. A pózok stílusbeli különbségeire fel kell hívni a figyelmet. A pontos tanári bemutatás elengedhetetlen.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen, sorokban.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések	A klasszikus balett gyakorlatok a pózokra épülnek, ezért a pontos elsajátítás elengedhetetlen.		

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (2.4.3.)	
Korcsoport		9-10 éves, alapfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: sissone fermé			
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
4 sissone fermé oldalra, minden egyes ugrás után szünet térdnyújtással, En dedand, en dehors.		A két láb az ugrásnál egyszerre indít, de a leendő szabadláb kis késleltetéssel érkezik meg V. pozícióba. Eleinte fejkíséret nélkül, később fejkísérettel.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúddal szemben.	Zenehasználat	4/4, andante.
Megjegyzések	A leendő érkező láb nyitása elengedhetetlen a haladás irányába.		

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		V. tematikus egység (2.5.1.)	
Korcsoport		9-10 éves, alapfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: fondu 45 fokon		Koordináció, statikus egyensúly, az izomzat megtartó képességének fejlesztése.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 fondu jobb lábbal előre rúdnak háttal, tendu-vel vált, bal lábbal ismétlés. Ugyanezt megcsináltatjuk szembe a rúddal oldalra és hátra is.		A plié és a nyújtás is folyamatos, a két láb egyszerre fejezi be a mozdulatot, a súlyláb és szabadláb egyformán forgat a csípő-ízületből. A lábfő és térd tengelybeállítása fontos, hogy elkerüljük azok bedőlését. A pontos irányokra figyelni kell.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúdnak háttal, rúddal szemben.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések		A szabadláb magasságának megéreztetésére és helyzetére, a gyakorlat előkészíthető 45 fokon végzett relevé lent-al.	

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
		V. tematikus egység (2.5.2.)	
Korcsoport		9-10 éves, alapfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: plié		Koordináció, statikus egyensúly, ízületi mozgásterjedelem.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 demi plié I. pzícióban + 1 relevé, 2 demi plié II. pozícióban + 1 relevé, 2 demi plié V. pozícióban + preparáció másik lábra.		A plié-nél a sarkak a földön maradnak, a térdek a lábujjak fölé néznek, a medence semleges helyzetben van. A relevé-nél a térdek nyújtva, a combizom felhúzza van, combközelítők is aktívak. A rotációt mindig fenntartjuk. A leereszkedésnél felfelé húzzuk magunkat, szinte „kipréselve „ a talpak alól a levegőt.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen, sorokban.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések		A plié-nél leereszkedéskor, a medencefenék izmai ellazulnak. A térdek nyújtásakor viszont aktívak és bekapcsolják a combközelítő izmokat is.	

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
		V. tematikus egység (2.5.3.)	
Korcsoport		9-10 éves, alpfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: pas chassé		Koordináció, erő-állóképesség, térérzékelés, térhasználat.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
5 pas chassé előre jobb lábbal, majd ballal.		A chassé-t tendu helyzetből is indíthatjuk, tombé-n keresztül. Az áthaladás pontos negyedik pozíción keresztül történik. Az ugrás legmagasabb pontján pontos V. pozíciót zárunk, keresztezve a combokat. Az ötödik pozíciót a talajra érkezés előtti pillanatig megtartjuk és csak ekkor nyitjuk előre a szabadlábát.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen.	Zenehasználat	2/4, polka.
Megjegyzések	A gyakorlat nyolcszor is ismételhető. A terem méretétől függően.		

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (2.6.1.)	
Korcsoport		9-10 éves, alapfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: rond de jambe par terre		Koordináció, csípőízületi mozgásterjedelem.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
4 rond de jambe par terre en dehors + 1 előre dőlés, 4 rond de jambe par terre en dedans + 1 hátra hajlás.		A rond de jambe par terre-nél a szempont nem változik, az előre dőlés egyenes háttal történik vízszintes helyzetig, a gerinc és a fej egy vonalban vannak, a gerinc megtartja természetes görbületeit. A hátra hajlás vállövből és a felső háti szakaszból történik a mozdulat, mintha egy nagy labda ívét követnék.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések			

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (2.6.2.)	
Korcsoport		9-10 éves, alapfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: port de bras		Koordináció, térérzékelés	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
II. port de bras, mint önálló gyakorlat, de később kombinálható, plié-vel, fondu-vel, ill. adagio-val.		A két kar összhangban dolgozzon, a fejkíséret pontos legyen. A vállakkal és a medencével nem fordulunk el. A fej függetlenül dolgozik	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen, sorokban.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések		A gyakorlat tanítása kezdhető az egyes iránnyal szemben is, majd epaulement-ban.	

A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (2.6.3.)	
Korcsoport		9-10 éves, alapfok 2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: petit changement, petit echappé		Koordináció, erő-állóképesség fejlesztés, mozgásmemória.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 changement, nyújt a térd, 1 echappé, nyújt a térd, 2 changement, nyújt a térd, 1 echappé, nyújt a térd.		Mindkét ugrásnál a lábakat rögtön nyitjuk, illetve cseréljük. Az elrugaszkodásnál és az érkezésnél a medence középhelyzetben van, így a levegőben is megtartható a helyes tengely.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban, középen.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések	A gyakorlat négyszer ismételhető.		

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		I. tematikus egység (3.1.1.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: Plié		Az ízületek bemelegítése, a mozgásterjedelem fokozása. A tengelyérzet finomhangolása.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 demi plié, 1 grand plié I. pozícióban, 1 demi plié, 1 grand plié II. pozícióban, 1 demi plié, 1 grand plié V. pozícióban, 1 demi plié, 1 grand plié IV. pozícióban.		A plié- nél e térd a lábujjak irányába nézzen. A sarkak a demi plié-én a földön maradjanak, és a grand plié-nél is csak annyira emelkedjenek el a talajtól amennyire szükséges. A térdhajlítások egyenletesek legyenek.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	4/4, legato, andante.
Megjegyzések		A kivitelezés folyamatos legyen. A kifogatás a csípőízületben történjen meg, felhúzott központ és középhelyzetű medence mellett. A gyakorlat tempóját az évfolyamhoz kell igazítani.	

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		I. tematikus egység (3.1.2.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: battement tendu		A talpizmok erősítése, a lábfej bemelegítése, kidolgozása.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 tendu és 1 tendu demi plié-vel előre, 2 tendu és 1 tendu demi plié-vel hátra, 4 battement tendu marché + 1 port de bras.		Az irányok pontos betartása, a lábfő erőteljes használata, elnyújtása. A port de bras folyamatos legyen. A marché alatt a karok II. karpozícióban tartottak.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, közepen.	Zenehasználat	2/4, moderato.
Megjegyzések		A battement tendu demi plié fél port de bras-val kísért. A plié mélypontján a karok I. pozícióban vannak és a tendu-vel nyitnak második pozícióba.	

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		I. tematikus egység (3.1.3.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro		Erő, állóképesség, rugalmasság.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
3 sautté IV. pozícióban, összeugrik V.-be, 1 echappé és nyújt a térd, 3 sautté IV. pozícióban, összeugrik V.-be, 1 echappé és nyújt a térd.		A térdek oldalra nézzenek az elrugaskodáskor és az érkezéskor is, valamint a lábfővel is lökjék el magukat a talajtól a tanulók. A combizmok felhúznak, a farizmok fenntartják a rotációt a levegőben. A medence semleges helyzetben maradjon végig.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		Az ugrások közötti térdnyújtások elengedhetetlenek. A két oldal közötti szünet egyre kevesebb: 1 ütem 2/4. A gyakorlat négyszer is ismételhető.	

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (3.2.1.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat		Statikus erő, harmonikus összekötés képessége, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 fondu elől, oldalt, hátul, letesz a szabadláb, bezár az V. pozíció, 1 soutenu 45 fokon hátul, oldalt, elől fél port de bras.		A súlyláb térd ne dőljön be, a két láb egy időben legyen nyújtva és hajlítva a fondu-nél. A soutenu egy számolás alatt kerül a földre, majd a plié fokozatosan történik meg, a testsúly áthelyezése nélkül.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	4/4, legato, andante.
Megjegyzések		A fondu gyakorlat összeállításánál fontos szempont, hogy a gyakorlatot két részre kell osztanunk az eltérő karakterű mozdulatok miatt: első részben csak fondu-t gyakoroltatunk, majd a második részben csak soutenu-t. Felsőbb évfolyamokban lesz lehetőség a két gyakorlat egymás utáni kombinálására.	

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (3.2.2.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: battement tendu jeté		Dinamikus egyensúly, koordináció, ritmus és dinamikai érzék.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 battement tendu jeté és 1 jeté demi pliével előre, 2 battement tendu jeté és 1 jeté demi pliével hátra, 2 battement tendu jeté és 1 jeté demi pliével oldalt, jobb láb és bal láb.		Dinamikus lábdobás, amit meg kell állítani 35°-on, sarkak előre néznek, a lábat csípőízületből forgatjuk, a plié folyamatos, nem zuhan, de a nyújtása éles és dinamikus.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen.	Zenehasználat	2/4, stacatto.
Megjegyzések	A gyakorlat előkészíti az assamblé allegro gyakorlatot.		

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (3.2.3.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: petit echappé		Rugalmasság, koordináció, erő-állóképesség, dinamikus egyensúly.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 echappé és nyújt a térd, 1 echappé és nyújt a térd, 1 echappé egy lábra (hátról vagy elől sur le cou de pied-ben) 2/4 szünet, zár a szabadláb V. pozíció demi plié-be (később assamblé-val).		Mint minden ugrás, ez is felfelé indul, csak utána nyitjuk a lábakat, az érkezésnél figyelni kell a súlyláb térdére, és a szabadláb fixálására rendkívüli sur le cou de pied-ben. A súlyláb karja van első pozícióban en dehors és en dedans is. Fej az első pozícióban tartott kar felé néz.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, közösen.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések	Az egy lábra érkező echappé esetén az érkezésnek, a kiindulási pontba kell történnie. A testsúlyt áthelyezni a leendő súlyláb felé nem szabad.		

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (3.3.1.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: rond de jambe par terre		Csípőízületi mozgásterjedelem, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Preparáció rond de jambe par terre-hez en dehors, 4 rond de jambe par terre, 1 rond de jambe par terre demi plié-vel, majd en dedans ismétél a gyakorlat.		A hangsúly a par terre-nél en dehor az elől és a hátul irányon van, a saroknak ameddig lehet, elől kell maradnia. A legnehezebb rész az écarté hátul irány, amire különös figyelmet kell fordítani. A mozdulatok folyamatosak. Az első pozíción való áthaladás, a talaj erőteljes használata a talppal, kiemelten fontos. A testsúly végig a súlyláb felett helyezkedik el. A demi pilé alatt a testsúlyt az álló lábbon helyezkedik el.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	4/4, legato, andante.
Megjegyzések		A szabadláb az első pozícióban nem áll meg, csupán áthalad. A fej a gyakorlat alatt elől van, kivéve a demi plié-vel kombinált rond de jambe tar terre, amikor a fej, a szabadláb elől, illetve hátra vezetésekor oldalra fordít.	

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (3.3.2.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: plié		Egyensúlyérzék, koordináció, statikus erő.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
I. pozícióban 1 grand plié, 1 demi plié, tenduvel vált II. pozícióba, II. pozícióban 1 grand plié, 1 demi plié, tenduvel vált V. pozícióba, V. pozícióban 2 demi plié, 1 grand plié és 1 első port de bras.		Mint rúdnál, de középen fokozottan ügyelni kell a helyes tengely fenntartására és a folyamatosan kivitelezett mozdulatokra.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen.	Zenehasználat	4/4, legato, andante.
Megjegyzések	A gyakorlatot mind két oldalra kell gyakoroltatni.		

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (3.3.3.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: sauté		Erő-állóképesség, koordináció, rugalmasság.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 sauté I. pozícióban, nyújt, 2 sauté II. pozícióban, nyújt, 2 sauté V. pozícióban, nyújt, 1 sauté volé előre.		A medence semleges helyzetben marad, az ugrás dinamikus, az érkezésnél tartjuk a pozíciókat és nem zuhanunk a demi plié-be, hanem tartott központ és medence mellett hajlítjuk a térdeket.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen, sorokban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések	Tanítható a rúdnál elsőként, de csak addig, amíg megérik a tanulók a puha ereszkedést demi plié-be az ugrás érkezésekor.		

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (3.4.1.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: frappé		Dinamika, ritmusérzék, izoláció, gyorsasági erő.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 frappé elől, oldalt, hátul oldalt, majd petit battement sur le cou-de-pied.		A sur le cou de-pied-nél a térd oldalra húz, a frappé gyors, hegyes, dinamikus. A petit battements egyenletes: 2 ütem 2/4	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	2/4, stacatto.
Megjegyzések	A frappé befejezésekor a szabadlábát el kell nyújtani, nem pedig hirtelen megállítani. A petit battements a boka magasságában történik, az alsó lábszár mozgatásával. A térdízület ellazít a független alsó lábszár munka érdekében.		

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (3.4.2.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: frappé		Dinamika, gyorsasági erő, egyensúly, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 frappé lábujjhegygel a földet érintve elől, oldalt, hátul, oldalt.		Mint a 3.4.1. feladatbanknál.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen.	Zenehasználat	2/4, stacatto.
Megjegyzések	A lábujjakra testsúlyt helyezni nem szabad. A súlyláb combizomzatát felhúzzuk, a központot és hátizmokat aktiváljuk.		

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (3.4.3.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: sissonne simple		Dinamikus és statikus erő, koordináció, egyensúly.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Sissonne simple-t végeztetünk négyszer. Az ugrás után a szabad lábat V. pozícióba zárjuk közvetlen úton (később assamblé-val), 2 ütem 4/4 egy ugrás.		A felugrásnál erősen tartjuk az V. pozíciót, a sur le cou-de-piéd csak az utolsó pillanatban húz fel. Az érkező súlyláb kiforgatására nagy hangsúly kell fektetni, mert könnyen kibillen a medence.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúddal szemben,	Zenehasználat	4/4
Megjegyzések	Az érkező demi plié funkcionálisan nem túl mély, mert később nehéz lesz folytatni az ugrást, ha túlságosan belezuhanak a demi plié-be. A helyes érkezés preventív, mert tengelyben tartja az alsó végtagot (súlylábát).		

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		V. tematikus egység (3.5.1.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok, 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: adagio		Statikus erő, a lábemelések magasságának fokozása, testtudat (90 fok rögzítése)	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Relevé lent-ot végeztetünk 90°-on rúdnak háttal előre, majd rúddal szemben oldalra, és hátra.		A csípőt fixáljuk, a lábat csípőízületből forgatjuk, megtartva a semleges medencét, combizmok felhúzva, a térdek nyújtva vannak. A gerinc elnyújtott, természetes görbületeit megtartott.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúdnak háttal, rúddal szemben.	Zenehasználat	4/4, adagio, legato.
Megjegyzések		Elsőként a helyes tengelyt és kiforgatást forszírozzuk. A helyes izom munkával idővel megszületik a kívánt lábemelés magassága is.	

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		V. tematikus egység (3.5.2.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: temps lié par terre		Koordináció, mozgásmemória, analitikus gondolkodás.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Temps lié par terre tagoltan, előre és hátra.		A kilépéseknél messzire, a lábujjak fölé kell lépni, a súlyláb sarkát előre tolva előre lépésnél, illetve vissza tartva a hátra lépésnél. A vállakat és a csípőket fixálni kell. Az irányok betartására különös gondot kell fordítani. A kilépés és az adott póz felvétele egyszerre kell, hogy megszülessen. A demi plié-be ereszkedés folyamatos mozdulat, míg a kilépés határozott.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, közepen.	Zenehasználat	4/4, legato, andante.
Megjegyzések		A gyakorlatot mindig egységként kell kezelni: croisé előre és oldalra lépünk mindkét epaulement-ba, majd croisé hátra és oldalra szintén mindkét irányba. A gyakorlat elsajátítása türelmet és időt igényel.	

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		V. tematikus egység (3.5.3.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: sissone fermé		Koordináció, erő állóképesség.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
4 sisson fermé oldalra, 45°-on térd nyújtással, szünetekkel.		Az ugrás ritmusa nagyon fontos, az érkezésnél ne dőljön be a térd, a térdek nyújtva legyenek az ugrás pillanatában. Az ugrással haladni kell oldalra, amihez a lábakat meg kell nyitni, különösen az alul elhelyezkedő lábat (a hangsúlyt erre kell helyezni).	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen.	Zenehasználat	4/4
Megjegyzések		Eleinte két ugrás között hagyhatunk 1 ütem 4/4 szünetet, 1 ütem 4/4: sissonne fermé és nyújtanak a térdek, 1 ütem 4/4: szünet és indít a következő ugrás.	

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (3.6.1.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: battement tendu jété		Dinamikus erő, gyorsasági erő, koordináció, lábfej.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 jété és 1 plié-s jété előre, 2 jété és 2 pointé oldalra, 2 jété és 1 plié-s jété hátra, relevé, fordul V-ből V-be, rúdtól kifelé.		A gyakorlat az assamblé allegro gyakorlat tökéletes előkészítője, ezért fontos, hogy figyelmet fordítsunk a jété pontos magasságára és dinamikájára.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		A lábfej és a talaj aktív használata elengedhetetlen a helyesen kivitelezett ugrás előkészítéséhez.	

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (3.6.2.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: adagio		Statikus erő, koordináció, egyensúly.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 relevé lent 45°-on előre, oldalra, hátra + 1 III. port de bras, rúdnak oldalt állva.		A lábak csípőízületből kiforgatottak, a medence semleges helyzetben megtartott, ezért a szabadláb függetlenül dolgozik, a medence elmozdulása nélkül. A port de bras –nál egyenes a hát, amikor előre döntünk, a hátra hajlásnál, mintha egy nagy labdára hajolna, de csak a vállövből és a felső hátgerincből.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen.	Zenehasználat	4/4, adagio.
Megjegyzések		A hajlások, döntések alatt a medence a lábfő felett helyezkedik el. A testsúly elbillenteni nem szabad. Előre döntésnél a medencét előre billentjük és megtartjuk a gerinc természetes görbületeit (fejtető-farokcsont egy vonalban helyezkedik el). A hátrahajlásnál a medence megtartja semleges helyzetét, nem mozdul.	

A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (3.6.3.)	
Korcsoport		10-11 éves, alapfok 3.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: echappé-glissade		Gyorsasági erő, rugalmasság, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 echappé, nyújt a térd, 2 glissade oldalra folyamatosan lábváltással és szünet.		A szünetekben a combizmokat fel kell húzni és figyelni kell a légzéstechnikára. A glissade ritmikájára ügyelni kell. A glissade beosztása: 2 glissade 2ütem 2/4, a térdnyújtás a két glissade után következik. Az ugrás oldalra és felfelé is haladjon.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		A glissade ritmikája nehéz feladat. Szükséges a megfelelő zene és a pontos tanári bemutatás.	

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		I. tematikus egység (4.1.1)	
Korcsoport		11-12 éves, alapfok 4.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: battement tendu		Lábfő kidolgozás, erősítés, koordináció, térérzékelés.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 tendu + 1 pliés tendu effacé elől nagykartartással, 3 tendu ecarté hátul, 2 tendu + 1 pliés tendu effacé hátul nagykartartással, 3 tendu ecarté elől + balance V. pozícióban relevében.		Pózok helyes kivitelezése, dinamikus tendu nyitás és zárás, a lábfő helyes munkája a tendu-k közben.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	2/4, andante
Megjegyzések		A pózok felvételekor fontos megtanítani, hogy a leendő súlylábban forduljanak a tanulók a kívánt irányba.	

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		I. tematikus egység (4.1.2.)	
Korcsoport		11-12 éves, alapfok 4.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: battement tendu		Koordináció, térérzékelés, lábfej kidolgozás és erősítés, egyensúlyérzék.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 tendu és 1 plié-s tendu effacé elől, 2 tendu és 1 plié-s tendu croisé hátul, 2 tendu és 1 double tendu nyújtott lábbal oldalra, 1 relevé V. pozícióban.		Pózok, irányok pontossága, V. pozíció zárása, csípő és medence helyes helyzetben történő megtartása.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen.	Zenehasználat	2/4, andante.
Megjegyzések	A pózokba fordulás szabályaira fel kell hívni a figyelmet.		

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		I. tematikus egység (4.1.3.)	
Korcsoport		11-12 éves, alapfok 4.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: grand changement $\frac{1}{4}$ és $\frac{1}{2}$ fordulattal		Erő-állóképesség, rugalmasság, térérzékelés, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 changement en face, 1 negyed fordulatos changement + 1 changement fordulat nélkül, 1 negyed fordulatos changement + 1 changement fordulat nélkül, 1 félfordulatos changement + 1 fordulat nélküli changement.		A fordulatot a levegőben kell végrehajtani. Magasabbra kell ugrani, hogy a fordulat létrejöjjön. Az elugrás pillanatában felfelé ugrunk és tartjuk az V. pozíciót a levegőben. Az érkezés előtti pillanatban kell a lábakat kicserélni.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középén.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		Az ugrás előtti pillanatban gyakran elfordulnak a tanulók a törzssel és megnyitják az ötödik pozíciót, mellyel bedőlnek a bokák és a térdek is.	

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (4.2.1)	
Korcsoport		11-12 éves alapfok 4	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: rond de jambe par terre		Csípőízület mozgásterjedelem fokozása, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
4 rond de jambe par terre en dehors + 1 grand ron jambe par terre en dehors, (ismétel en dedans).		Pontos I pozíción haladjon át a szabad láb, a szabadláb sarkát a lehető legtovább előre kell tartani, valamint a kiforgatást fenntartani, különös figyelemmel az ecarté hátul helyzetre.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések		Az első pozíción áthaladásnál a talppal erősen kell nyomni a talajt. Az előre és a hátul irányon pontosan kell áthaladni.	

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (4.2.2)	
Korcsoport		11-12 éves, alapfok 4.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat, battemnet tendu jeté		Gyorsasági erő, dinamika, ritmusérzék, koordináció, egyensúly.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 battement tendu jeté + 1 pointé előre, 2 battement tendu jeté + 1 pointé hátra, 3 battement tendu jeté marché, 1 szünet, 3 battement tendu jeté marché, 1 szünet.		Dinamikus jeté nyitás, a lábat egy pillanatra meg kell tartani, a pointé éles és megtartott legyen, valamint ne helyezzünk súlyt a lábujjakra. A karok 2. pozícióban. Központ és hátizmok aktívak, állóláb combizma felhúzott. Erőteljes talajhasználat a jeté nyitásakor elengedhetetlen.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		A testsúly elhelyezkedésére ügyelni kell a különböző irányú jeté-k végzésekor. Így fenntartható az egyensúly és a megfelelő tengely.	

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (4.2.3.)	
Korcsoport		11-12 éves, alapfok 4.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: sissonne simple		Erő-állóképesség, egyensúly, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 sisson simple jobb lábbal en dedans, 1 assemblé, nyújt a térd, 1 sisson simple bal lábbal en dedans, 1 assemblé, nyújt a térd (ismétel en dedans).		A felugrásnál tartjuk az V. pozíciót, majd a rendkívüli sur le cou de piéd-t csak az utolsó pillanatban húzzuk fel, az assemblé-t V. pozíción keresztül indítjuk, erős talaj használattal.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középén.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések	Az assamblé indításakor a plié-be nem szabad túl mélyre ereszkedni, mert ez megnehezíti a következő ugrás helyes kivitelezését.		

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (4.3.1.)	
Korcsoport		11-12 éves, alapfok 4.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: battement tendu jeté		Dinamika, gyorsasági erő, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 battement tendu jeté, + 1 plié-s jeté effaccé elől, 3 battement tendu jeté oldalt, 2 battement tendu jeté + 1 plié-s jeté effaccé hátul, 3 battement tendu jeté oldalt.		Pózok helyes kivitelezése, dinamikus, megtartott jeté, puhább plié-be ereszkedés, a plié folyamatos kivitelezése.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések	A battement tendu jeté dinamikája különbözik a demi plié-től. Figyeljünk, hogy ne zuhanjanak a tanulók a demi plié-be. A demi plié-ből indított jeté éles és megtartott.		

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység	
Korcsoport		11-12 éves, alapfok 4. (4.3.2.)	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: rond de jambe par terre		Koordináció, egyensúly, csípőízületi mozgásterjedelem.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Preparáció, 4 rond de jambe per terre en dehors + 1 rond de jambe par terre demi plié-vel, ismétél a gyakorlat bal lábbal en dehors. A gyakorlatot en dedans is ismételtetjük.		A folyamatosságra és a pontos irányokra figyelni kell. Az első pozíción történő áthaladás elengedhetetlen. Figyelni kell a testsúly elhelyezkedésére az álló lábon, az egyensúly megtartása érdekében. Vállak, csípő az egyes irányban, a szabad láb független úton dolgozik.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen.	Zenehasználat	4/4, legato, andante.
Megjegyzések	Az en dedans preparációt is tudjuk ebben a zenei beosztásban gyakoroltatni (6 ütem 4/4: rond de jambe par terre rész, 2 ütem 4/4: preparáció).		

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (4.3.3.)	
Korcsoport		11-12 éves, alapfok 4.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: petit jété		Dinamika, erő-állóképesség, egyensúly, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 petit jété, assembléval zár, 2 changement (balra ismétél).		Az ugrás haladni nem szabad, az ugrás kiinduló helyzetébe kell érkezni. A levegőben mindkét lábat kissé meg kell nyitni és kinyújtani a lábakat. A kartechnikára ügyelni kell, segíti az ugrás és az érkezést is. Az assamblé V. pozíción keresztül történik.	
Munkaforma, térforma	Csoportos.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		Az érkezés pillanatában ügyelni kell a helyes medence és csípőtartásra, az egyensúly fenntartása érdekében. Ez az elugrás egy lábról egy lábra történik, ezért érdemes elsőként a rúdnál gyakoroltatni.	

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (4.4.1.)	
Korcsoport		11-12 éves, alapfok 4.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: fondu		Statikus erő, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 fondu 45°-on előre + 1 grand rond 45°-on en dehors, letesz tendu-be és zár az V. pozíció, 1 fondu 45°-on hátra + 1 grand rond 45°-on en dedans, letesz tendu-be és zár az V. pozíció, + 2 fondu oldalra és zár az V. pozíció, balance féltalpon rendkívüli sur le cou-de-pied-ben.		A grand rond-nál ügyelni kell, hogy a szabadláb megtartsa a 45 fokot, különös figyelemmel az écarté hátul irányra. A súlyláb felhúzása és kiforgatása, a semleges medence és a felhúzott központ elengedhetetlen a szabadláb független mozgása érdekében és a maximális rotáció megszületésében.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések	Fontos, hogy a medence ne forduljon a szabadláb irányába, mert így az állóláb boka és térd bedőlnek, sérülést okozva hosszútávon.		

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (4.4.2)	
Korcsoport		11-12 éves, alapfok 4.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: fondu		Statikus erő, koordináció, kitartás képessége, egyensúlyfejlesztés.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 fondu 45°-on előre, szünet, 2 fondu 45°-on hátra, szünet, 3 fondu oldalra 45°-on. (balra ismételt)		A súlyláb és az állóláb nyújtása egy időben történik. A karok és lábak munkáját össze kell hangolni, a harmonikus kivitelezés érdekében.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések	Az előre és hátra végzett fondu-nél a második fondu végzésekor, a karok maradhatnak második karpozícióban. A három oldalra végzett fondu esetén, a második fondu-nél a karok maradhatnak második karpozícióban.		

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (4.4.3.)	
Korcsoport		11-12 éves, alapfok 4.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: pas chassé		Térérzékelés, kondíció, állóképesség, gyorsasági erő, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
8 pas chassé előre diagonálban, jobbra, aztán balra.		Hegyes felfelé törekvő mozdulat, a lábak mindvégig kifelé. A felugrás zenei főhangsúlyra történik. A levegőben az V. pozíciót összetartjuk és az érkezés előtti pillanatban nyitjuk az elől lévő lábat, lábujjakkal vezetve a következő chassé-t.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, kettesével.	Zenehasználat	2/4, polka.
Megjegyzések		Az ugrás érkezésénél ügyelni kell a testsúly azonnali áthelyezésére a haladás irányába. A törzs a levegőben tartott, nem végez „hullámzó” mozgást.	

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		V. tematikus egység (4.5.1.)	
Korcsoport		11-12 éves alapfok 4.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: adagio		Statikus erő, egyensúly, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 developpé 90°-on előre, oldalra, hátra, + 1 I. port de bras (ismétel en dedans).		A passé-nál a comb vízszintes. Elöl-oldal-hátul passé-t alkalmazunk a szabadláb nyitásának megfelelően. A passé felhúzása dinamikus lábfő munkával indul és folyamatosan lassul. A szabadláb kibontását annak elnyújtása követ. A gyakorlat emelkedett, folyamatos. Érdemes a légzéstechnikára is kiemelten figyelni.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	4/4, adagio.
Megjegyzések		A tanulók elképzelhetik, hogy egy gömbben végzik a gyakorlatok, ahol megpróbálják elérni a lábujjakkal a gömb falát. Mindez az elnyújtást segíti meg.	

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		V. tematikus egység (4.5.2.)	
Korcsoport		11-12 éves, alapfok 4.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: adagio		Koordináció, statikus erő, egyensúly.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 relevé lent 90°-on előre, hátra, oldalt + relevé V. pozícióban.		A csípő mozdulatlan, a térdek nyújtva, a relevé-nél fontos a csípőízületi rotáció fenntartása, hogy a sarkak előre nézzenek, a térdek nyújtva, a combizmok felhúzva. A központ és a hátizmok aktívak, a karok helyes tartása megsegíti a pontos kivitelezést és az egyensúly fenntartását.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen.	Zenehasználat	4/4, adagio.
Megjegyzések	4.5.1. leírtak. Kezdetben a fej lehet az egyes irány felé, később a fej is kíséri a mozdulatot a mozdulatokat.		

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		V. tematikus egység (4.5.3.)	
Korcsoport		11-12 éves, alapfok 4.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: sissonne ouverte		Erő-állóképesség, koordináció, egyensúly.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 sisson ouverte oldalra jobb lábbal, assemblé-val zárva, 1 sisson ouverte oldalra bal lábbal, assemblé-val zárva, en dehors és en dedans.		Az ugrás érkezése egyidőben van a szabadláb nyitásával és csak utána születik meg az assamblé. Az elrugaszkodásnál a lábak V. pozícióban megtartottak. A karok munkája nagyban megsegíti az ugrás magasságát és a biztonságos érkezést, egyensúlyvesztés nélkül. A szabadláb pontosan oldalra nyit, a súlyláb medence középhegységben megtartott, nem mozdul semmilyen irányba.	
Munkaforma, térforma	Csoportos.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		Minden ugrás után szünet van. A gyakorlatot több csoportban végeztetjük, a hatékonyabb javítás érdekében.	

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (4.6.1.)	
Korcsoport		11-12 éves, alapfok 4.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: rond de jambe par terre		Koordináció, csípőízületi mozgásterjedelem, statikus erő (súlyláb fokozott terhelése)	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 rond de jambe par terre en dehors, 1 pliés rond de rond de jambe par terre, 1 grand rond de jambe par terre en dehors, 1 előredőlés I. pozícióban, 1 hátrahajlás, + 1 relevé.		Az álló láb helyzete a grand rond de jambe par terre alatt kiemelten fontos: a medence mozdulatlan, a testsúly az álló láb felett helyezkedik el. A pontos irányok és az első pozíción áthaladás szintén nélkülözhetetlen.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések		A súlyláb izomzata kiválóan fejleszthető a gyakorlattal.	

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (4.6.2.)	
Korcsoport		11-12 éves, alapfok 4.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: frappé		Koordináció, egyensúly, dinamika, ritmus-érzék.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 frappé elől, 1 oldalt, letesz, majd felkap a talajról, 2 hátul, 1 frappé oldalt, zár az V. pozíció, demi plié V. pozícióban, balance (karok 1. port de bras-t végeznek a balance alatt).		A gyakorlat dinamikus indítása kiemelten fontos. A szabadlábbal a kinyújtás pillanatában „rúgni” nem szabad, csupán elnyújtani egy távoli pontba. A központ és a hátizmok erősen tartanak, melyet a karok munkája is jelentősen megsegít.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középen.	Zenehasználat	2/4, staccato.
Megjegyzések		A frappé gyakorlat a későbbiekben petit battement-al is kombinálható.	

A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (4.6.3.)	
Korcsoport		11-12 éves, alapfok 4.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: sissonne simple		Erő-állóképesség, egyensúly, koordináció, mozgásmemória (kombinált gyakorlat)	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 sisson simple en dehors, assemblée-val zár, jobbra és balra, 1 pas de chat 45°-on, nyújt a térd, 1 pas de chat 45°-on, nyújt a térd.		A felugrás pillanatában az V. pozíció megtartott. Az érkezés előtti pillanatban húzzuk fel a rendízüli sur le cou de pied-et. A karok jelentősen segíthetik az ugrás magasságát és a biztos érkezést. Az elugrás pillanatában a demi plié helyzetben a medence mozdulatlan, így a levegőben a törzs szintén képes megtartani a függőleges tengelyét. A pas de chat ugrásnál mindkét láb egyszerre látszik a levegőben és elsősorban felfelé halad az ugrás.	
Munkaforma, térforma	Csoportos.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		Kombinált gyakorlat, ezért részleteiben kell kidolgoztatni és utána összekapcsolni.	

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		I. tematikus egység (5.1.1.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: battement tendu jété pózokban pointé-vel kombinálva		Térérzékelés, dinamika, a nagy pózokban történő jété elsajátítása.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Effacé elől 2 jété + 2 pointé, (nagy kartartással), ecarté hátul 2 jété, 1 jété plié-vel, (nagy kartartással), croisé elől 3 jété (nagy kartartással), + 1 jété oldalt + 4 jété I. pozícióban. (en dedans ismétél)		A pointé éles és gyors legyen, de csak érintsük a talajt a pointé pillanatában, valamint figyeljünk a pózok helyes kivitelezésére.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		A nagy pózok segítenek az egyensúly megtartásában, ezért tanítjuk először a pózokban történő gyakorlatokat, grand port de bras-val.	

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		I. tematikus egység (5.1.2.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: battement tendu jété pózokban és ¼ fordulattal		Térérzékelés, statikus és dinamikus egyensúlyfejlesztés, forgás- tour- előkészítés (en dehors.)	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 jété + 1 plié-s jété croisé elől, 2 jété + 1 plié-s jété III. arabesque, 8 jété ¼ fordulattal körben en dehors úgy, hogy mindig az első jété-vel fordul, a második marad irányban.		Nagyon fontos hogy a súlyláb sarkat viszatartsuk fordulat közben, így a súlyláb képes megtartani az en dehors helyzetet. A gyakorlat közben a központot és a hátizmokat aktiváljuk, a lapockákat „V” alakban leengedjük. Így elkerülhető a karok és a felsőtest felesleges mozgása kompenzációként, valamint az egyensúly elvesztése.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		A gyakorlat kiválóan megérinteti a súlyláb munkájának jelentőségét az en dehors és en dedans irányokban.	

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		I. tematikus egység (5.1.3.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: echappé-changement-el kombinálva		Állóképesség, koordináció, mozgás-memória.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 echappé en face, 2 changement en face, nyújt a térd, 1 ½ fordulatos echappé, 1 changement kétszer. (ismétlés a másik oldalra)		Az elrugaszkodás az egyes irányban történik, felfelé. A fordulatnak a levegőben kell megtörténnie. A fordulat az V. pozíció megtartott. A dinamikus karmunka jelentősen segíti az ugrás kellő magasságának elérését.	
Munkaforma, térforma	Csoportos.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		Az en tournant ugrások esetén mindig magasabbra kell ugrani, hogy legyen ideje a tanulónak elvégezni a fordulatot a levegőben.	

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (5.2.1.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: adagio		Statikus erőfejlesztés, térérzékelés, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 relevé lent előre 45°-on + 1 demi rond letesz, zár V. pozícióba, 1 relevé lent 45°-on croisé elől, 1 relevé lent hátra 45°-on + 1 demi rond letesz zár az V. pozíció.		A relevé lent-t folyamatosan kell felemelni a talajról, battement tendu-n keresztül. A demi rond alatt a csípők és a medence megtartott, a szabadláb függetlenül dolgozik. A szabadláb magasságát a rond alatt meg kell tartani.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett állva.	Zenehasználat	4/4, adagio.
Megjegyzések		A demi rond alatt az álló láb szerepe is rendkívül fontos. Amennyiben a központban megszületik a felhúzás, a csípőízületi rotáció is automatikussá válik, így mindkét csípő egyformán nyílik, segítik egymás munkáját.	

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (5.2.2.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: frappé		Dinamika, ritmusérzék, gyorsasági erő, koordináció, egyensúlyérzék.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 double frappé elől, oldalt, hátul, oldalt + 3 petit battements, zár az V. pozíció.		A frappé nyitása éles, dinamikus legyen, de ugyanakkor elnyújtott is. A petit battements az alsó lábszár mozgásával jön létre, a térdizület ellazít. A központ, a hátizmok és a karok aktív munkája segíti az egyensúly fenntartását.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	2/4, staccato.
Megjegyzések		A gyakorlat kombinált, ezért részleteiben kell kidolgoztatni.	

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (5.2.3.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: glissade		Állóképesség, ritmusérzék, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 glissade előre, 1 glissade hátra, 1 glissade oldalt, 2 changement nyújt a térd.		A glissade hegyes és éles legyen, mind a két láb egyszerre legyen a levegőben. Felfelé is haladjon az ugrás. A zárás gyors legyen. Az indítás pillanatában gyors jétét végzünk és a sarkakat nem forgatjuk el.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középén, sorokban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések	Több csoportban végeztetjük a gyakorlatot.		

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (5.3.1.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: battement tendu jeté		Dinamika, gyorsasági erő, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 battement tendu jeté és egy developpé előre, 2 battement tendu jeté és 2 pointé oldalra, 2 battement tendu jeté és 1 developpé belső láb előre, 2 jeté I. pozícióban zár V. poz. elől, 2 jeté I. poz.-ban zár az V. poz. hátul. (ismétel en dedans)		Pontos irányok betartása, hegyes éles mozdulatok, csípő váll egy vonalban tartása. A developpé indításánál figyelni kell a pontos sur le cou de pied felhúzására és csak utána lehet kinyújtani és elnyújtani a szabad lábat.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		A gyakorlat összetett, részleteiben kell kidolgoztatni.	

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (5.3.2.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: fondu		Statikus erőfejlesztés, koordináció, egyensúly, mozgásmemória.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Fondu előre 45 fokon, letesz a talajra a láb, visszaemel 45 fokra, belégzés, fondu oldalra, zár az V. pozíció hátra, ismételve visszafelé, és epaulement-be zárva a lábat, III. port de bras, balance V. pozícióban, karok III. pozícióban.		A gyakorlat összetett. Előadásmódja folyamatos. A légzéstechnikára különös figyelmet kell fordítani. A lábfőre súlyt helyezni nem szabad. Az irányokra figyelni kell. A karok és a helyes tengely, valamint a középhelyzetű medence segít fenntartani az egyensúlyt.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések	A gyakorlatot részleteiben kell kidolgoztatni.		

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (5.3.3.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: assamblé		Erő-állóképesség, koordináció, dinamika, ritmusérzék.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 double assemblé oldalra jobb lábbal, nyújt a térd, 2 changement, nyújt a térd, 1 glissade előre, nyújt a térd, 1 glissade hátra, nyújt a térd.		A double assemblé ritmikája nem egyenletes. Az első ugrás kisebb, a második magasabb, de mindkét esetben helyes kell használni a lábfőt. A sarkak nem fordulhatnak el az ugrás elrugaszkodásának pillanatában. A glissade ritmikájára is figyelni kell, gyors zárás, de a levegőben mindkét láb egyszerre látszik.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		A double assemblé tanítható a rúddal szemben elsőként, de nem hosszú ideig. Érdemes egy lábon történő ugrásokat végeztetni, fokozott mennyiségben.	

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (5.4.1.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: frappé		Dinamika, ritmusérzék, gyorsasági erő, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 double frappé elől, oldalt, hátul, oldalt, 3 petit battements, fordul V-ből V-be, ismétél a gyakorlat bal lábbal.		A frappé éles, gyors, de ugyanakkor elnyújtott. A petit battements alatt a comb mozdulatlan, a mozgás a térdízületben történik. 1 petit battements: 1 elől+1 hátul, vagy 1 hátul+1 elől. A félfordulat előkészítő a forgásoknál használt fejkapást és kartechnikát. Szoros V. pozícióban vált a láb.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	2/4, staccato.
Megjegyzések		Összetett gyakorlat, részleteiben kell kidolgoztatni.	

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (5.4.2.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: grand battement jeté		Dinamika, gyorsasági erő, egyensúly, koordináció, flexibilitás.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 grand battement jeté előre + I. port de bras, 3 grand battement jeté oldalra szünet, 2 grand battement jeté hátra + I. port de bras, 3 grand battement jeté oldalra.		A grand battement jeté erőteljes és gyors csúsztatáson keresztül történik. A szabadláb zárása 45 foktól késleltetett és szintén battement tendu-n keresztül zár. A medence és csípő megtartott, a gerinc elnyújtott. A karok és a hát erőteljesen tartanak, segítve az egyensúly fenntartását.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	4/4, march.
Megjegyzések	A gyakorlat előkészíti a nagy ugrásokat. Ebben az esetben is elképzelhető, hogy a gyakorlatot egy gömbben végzik, ami megsegíti a szabadláb független munkáját.		

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (5.4.3.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Forgás		Dinamikus egyensúly, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 preparáció, 1 tour V. poz.-ból V. poz.-ba jobbra és balra, 1 tour sur plas jobbra, lezár V. pozícióba.		A súlyláb nyújtása, a felhúzóerő, a karok dinamikus nyitása és zárása, valamint a fejkapás nagyon fontos, ahol a forgatáson van a hangsúly.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	4/4
Megjegyzések		A dinamikus egyensúly fejlesztése a statikus egyensúlyon alapul. Fejleszthető balance gyakorlatokkal, fordított helyzetben végzett gyakorlatokkal, csukott szemmel végzett gyakorlatokkal, és instabil felületeken.	

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (5.5.1.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: grand battement jeté		Koordináció, gyorsasági erő, dinamika.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 grand battement jeté pointé előre, 1 battement tendu oldalra, 1 grand battement jeté pointé hátra, 1 battement tendu oldalra, 2 grand battement jeté pointé oldalra szünettel.		A csípő ne mozogjon, a pointé élesen pat- tanjon vissza a földről, de ne helyezzünk súlyt a lábujjakra. A medence megtartott, a szabadláb függetlenített.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúdnál.	Zenehasználat	4/4, march.
Megjegyzések			

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		V. tematikus egység (5.5.2.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: adagio		Koordináció, statikus egyensúly, az izom megtartó erejének fejlesztése.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 developpé 90°-on elől, 1 developpé 90°-on hátul, 1 developpé 90°-on oldalt, zár V. pozícióba croisé-ba + $\frac{3}{4}$ fordulat.		Pontos elől-oldalt és hátul passé-kat használjuk. Pássé-ból felefelé indítsuk a szabadláb emelését. A súlyláb combizma felhúzott, a központ és a hátizmok együttműködnek, aktívak. A karok helyes tartása segíti az egyensúly fenntartását.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban, középén.	Zenehasználat	4/4, adagio.
Megjegyzések			

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		V. tematikus egység (5.5.3.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: kombináció		Koordináció, erő-állóképesség, mozgás-memória.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Glissad assemblé oldalra, nyújt a térd, glissad assemblé oldalra, nyújt a térd, 2 echappé, 1 changement, szünet.		A glissade ritmikájára és a pontos V. pozícióból indításra figyelmet kell fordítani. Csak oldal irányba haladjuk. Az assemblé-val nem haladunk.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, középén, sorokban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		A gyakorlat összetett, ezért részleteiben kell kidolgoztatni.	

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (5.6.1.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: adagio		Statikus egyensúly és erő, koordináció. Flexibilitás.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 developpé passé effaccé elől, passé ecarté hátul, 1 relevé lent coisé elől, behajlít attitude-be, majd kinyújt és letesz (ismétel en dedans).		Nagyon fontos, hogy a passé helyzetben a comb vízszintes legyen, a developpé nyitásnál ne mozogjon a csípő. A developpé a comb megemelésével kezdődjön, és ehhez nyújtjuk a szabadlábát. Az irányok betartása fontos. A croisé attitude-ben a lábszárak 90 fokos szögben zártak.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	4/4, adagio.
Megjegyzések		A gyakorlás során fokozható a lábemelések magassága.	

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (5.6.2.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: battement tendu		Statikus és dinamikus egyensúly, koordináció, mozgásmemória.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 battement tendu + 1 pliés double tendu előre, 2 battement tendu + 1 pliés double tendu hátra, 2 double tendu nyújtott lábbal oldalra + 1 tour V. pozícióba.		Erőteljes csúsztatás, a lábfej elnyújtása és folyamatos gördítése, fejkapás, felhúzás, dinamikus karmunka.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		Összetett gyakorlat, ezért részleteiben kell kidolgoztatni.	

A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (5.6.3.)	
Korcsoport		12-13 éves, alapfok 5.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: assamblé		Erő-állóképesség, rugalmasság, ritmika, dinamika, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Double assamblé oldalra, nyújt, Double assamblé oldalra, nyújt, Glissade assamblé, nyújt, 2 changement, nyújt Másik lábbal indít a gyakorlat.		A double assamblé ritmikája eltérő, ezért fokozott figyelmet igényel. Az első ugrás alacsonyabb, a második magasabb. Erőtéljes csúsztatás szükséges, mely során a sarkak ne forduljanak el.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések	Tanítása kezdődhet a rúdnál.		

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		I. tematikus egység (6.1.1.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: battement tendu		Lábfő tengelybeállítás, a lábfő elnyújtásának helyes sorrendje, a lábfő izomzatának erősítése, a lábfő erőteljes csúsztatásának és elnyújtásának jelentősége. Koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 battement tendu és 1 double tendu effacée előtt, 2 battement tendu és 1 double tendu nyújtott lábbal ecarté hátul, 2 battement tendu és 1 tendu plié-vel croise előtt, majd oldalra 2 battement tendu. (ismétel az egész gyakorlat en dedans)		A térdek oldalra nézzenek a plié-s double tendu alatt, valamint a testsúly a két láb között helyezkedjen el, a nyújtott lábbal végzett double tendu-nél, amennyire lehet, ne mozogjon a csípő és a testsúly a súlyláb felett maradjon.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett állva.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések	A lábfő kidolgozását segíti meg a gyakorlat. Zeneileg 1 double tendu = 2 battement tendu.		

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		I. tematikus egység (6.1.2.)	
Korcsoport		13-14 éves (alapfok 6)	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: frappé		Az alsó lábszár mozgékonyága, a dinamikai különbségek megéreztetése.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 frappé féltalpon előre, oldalra, hátra, oldalra, 1 relevé V. pozícióban (balance), ½ fordulat, majd bal lábbal az egész gyakorlat.		Mind az öt ujjon kell állni magas féltalpon, a combizmot erősen felhúzzuk, a csípőt nem mozgatjuk. A szabadláb nyitása élesen történik, de a térd kinyújtása közben, a láb elnyújtásának is be kell következnie.	
Munkaforma, térforma	Középen, csoportban.	Zenehasználat	2/4, staccato.
Megjegyzések		A központ felhúzása és a gerinc elnyújtása elengedhetetlen az egyensúly fenntartása érdekében.	

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		I. tematikus egység (6.1.3.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: temps levé sauté és temps levé sauté volé		Ugráskészség, erő-állóképesség, haladás a térben, dinamika, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 sauté I. pozícióban + térdnyújtás, 2 sauté II. pozícióban + térdnyújtás, 2 sauté V. pozícióban + térdnyújtás, 1 sauté volé oldalra.		A volé-nál az egész testet vinni kell, és összeszeszorítani a lábakat V. pozícióban. Előre haladásnál a hátul lévő láb előre tolása is segíti a haladást. A dinamikus karmunkának jelentős szerepe van.	
Munkaforma, térforma	Közép, csoportban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		Az ugrás előtti pillanatban (demi plié) a tengely függőleges, így a levegőben is az lesz.	

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (6.2.1.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: fondu		Koordináció, mozgásmemória, térérzékelés.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 fondu 45°-on tombée-val előre, 1 fondu 45°-on tombée-val hátra, 1 fondu effaccé elöl, 1 fondu ecarté hátul 45°-on, letesz, bezár az V. pozíció + 1 soutenu 45°-on croisé elöl (ismétel en dedans).		A tombée messzire, a lábujjak fölé, puhán és folyamatosan érkezzen, úgy hogy nem mozdítjuk el a csípőt. A testsúlyt azonnal át kell helyezni és a szabadlábát szinte azonnal sur le cou de pied-be kell helyezni.	
Munkaforma, térforma	Rúdnál, csoportosan.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések		A gyakorlat összetett, részleteiben kell kidolgoztatni.	

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (6.2.2.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat, adagio		Statikus erő és egyensúly, koordináció, térérzékelés, flexibilitás.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 relevé lent croisé elől, 1 relevé lent croisé hátul, 1 developpé oldalt + első port de bras.		A csípő, és vállöv ne mozduljon el, a térdek legyenek nyújtva, combizmok felhúzva, a kar összhangban legyen a láb munkájával. A légzéstechnikára kiemelten figyeljünk.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	4/4, adagio.
Megjegyzések		A lábemelések magassága fokozható, akár 90 fok fölé is.	

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		II. tematikus egység (6.2.3.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: assamblé		Dinamikus erő és állóképesség, koordináció, térérzékelés, rugalmasság, mozgásmemória.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 assemblé croisé elől, nyújt a térd, 1 assamblé croisé elől, nyújt a térd, 1 assemblé croisé hátul, nyújt a térd 1 assemblé croisé hátul, nyújt a térd, 3 changement + 1 relevé V. pozícióban.		A lábaknak a levegőben zárni kell az V. pozíciót, és az ugrással haladni nem szabad. Az irányokat pontosan be kell tartani. Az indító jété gyors és éles, a sarkak nem mozdulhatnak el az V. pozícióból.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		A gyakorlat összetett, ezért részleteiben kell kidolgoztatni.	

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (6.3.1.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: battement tendu jeté		Dinamika, a 35 fok pontos megéreztetése a jeté-vel induló ugrások érdekében.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
battement tendu jeté előre + 1 developpé + 1 pointé, ismétel oldalra, 1 jeté hátul, oldalt, elől, oldalt + első port de bras. (ismétlés balra)		Nagyon fontos az erőteljes csúsztatás, és a dinamikus lábmunka. a developpé indítá- sakor a térd oldalra húzása.	
Munkaforma, térforma	Csoportos.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		A battement tendu jeté developpé gyakorlat a sissonne ouverte allegro gyakorlatot készítit elő. Az ugrás taní- tása előtt érdemes újra gyakoroltatni. Kombinációként előfordulhat, hogy a developpé nyitásakor a súlyláb demi plié-t végeztetünk.	

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (6.3.2.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: frappé		Egyensúlyfejlesztés, dinamikus lábmunkával, koordináció, ritmusérzék, statikus erő.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 frappé féltalpon elől, oldalt, hátul, bezár az V. pozíció, másik láb nyit oldalt, petit battement.		A frappé nyitás és zárás dinamikus maradjon, annak ellenére is, hogy féltalpon van a növendék. A csípő mozdulatlan marad. A felkar, a központ és hátizmok együttműködve tartják fenn az egyensúlyt.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	2/4, staccato.
Megjegyzések		A fokozott egyensúlyfejlesztés minden nap kiemelten fontos (balance gyakorlatok, csukott szemmel végzett gyakorlatok, instabil felületek alkalmazása).	

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		III. tematikus egység (6.3.3.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Diagonál forgás		Balance, dinamikus egyensúlyérzék, koordináció, térpercepció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
8 tour pas de bourré diagonálban, jobbra és balra is.		A két váll mindig szemben van a diagonállal, a fej erősen forgat, a kéz rögtön, a fordulat pillanatában zár. A fordulat V. pozícióban történik.	
Munkaforma, térforma	Kettesével, diagonálban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		A gyakorlat ritmusára érdemes hangsúlyt fektetni (glissade féltalpon).	

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (6.4.1.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: rond de jambe en l'air		Izoláció, az alsó lábszár mozgékonyága, statikus erő.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
3 en l'air 45°-on en dehors, letesz tendu helyzetbe, majd visszaemel 45 fokra, 3 en l'air en dedans, letesz és bezár az V. pozíció.		Nagyon fontos, hogy ne mozogjon a comb, a rond-k csak alsólábszárból történjenek, a térdízületből. A hátra ívet nem hangsúlyozzuk. A testsúly az álló láb felett helyezkedik el.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	4/4, andante, legato.
Megjegyzések		A térdízület rotációja anatómiailag 10 fok, ez a rond de jambe en l'air mozgásterjedelme.	

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (6.4.2.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: grand battement jeté		Gyorsasági erő, rugalmasság, koordináció, térérzékelés, egyensúly.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Croise elől 1 grand battement jeté, 1 tendu, 1 grand battement jeté, 1 szünet. Ugyanez croisé hátul. Oldalra 1 grand battement jeté, 1 tendu kétszer, + relevé harmadik karpozícióval.		A szabadláb független. A központ felhúzott, gerinc elnyújtott, a hátizmok aktívak, karok erősen tartanak, együttesen fenntartva az egyensúlyt. A dobás gyors, a csúsztatás erőteljes. A szabadláb zárása 45 foktól visszatartott és tendu-n keresztül zár. A pontos irányokra figyelmet kell fordítani.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	4/4, march.
Megjegyzések		A gyakorlat kombinált, összetett, ezért részleteiben kell kidolgoztatni.	

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		IV. tematikus egység (6.4.3.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: sissonne fermé		Erő-állóképesség, rugalmasság, koordináció, térérzékelés.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 fermé III. arabesben, térdnyújtás, 1 fermé croisé elől pózban (hátra halad), térdnyújtás, 2 fermé oldalra folyamatosan + 2 changement.		Az érkező láb térde ne dőljön be, az ugrás dinamikus, két lábról indul. Az alul elhelyezkedő láb nyitására kell a hangsúlyt helyezni. A pontos oldal irányra ügyelni kell. A kar dinamikus munkája segíti a kívánt ugrásmagasságot.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	4/4
Megjegyzések	A pózban végzett sissonne fermé-t a tükörrel szemben állva taníthatjuk kezdetben, így könnyebben ellenőrizhető a lábak iránya.		

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		V. tematikus egység (6.5.1.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: grand battement jeté		Dinamika, rugalmasság, koordináció, állóképesség.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 grand battement jeté és 1 developpé előre, 2 grand battement jeté és 1 developpé belső láb hátra, 4 grand battement jeté oldalra, + fordulat V. pozícióból V. pozícióba.		A developpé éles, egy pillanatra meg kell tartani. A passé helyzeteket tisztán meg kell mutatni, megállítás nélkül. A combo-kat a nyitás pillanatában megemeljük, és ehhez nyújtjuk az alsó lábszárat.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellett.	Zenehasználat	4/4, march.
Megjegyzések	A gyakorlat kiválóan előkészíti a „kirúgós” jeté-t, illetve később a grand sissonne ouvert-t.		

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		V. tematikus egység (6.5.2.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Diagonál forgás		Dinamikus egyensúly, térérzékelés, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Diagonálban 2 tour pas de bourré + 4 chainé, kétszer.		Éles fejkapás, pontos irány, a lábak zártak a chainé alatt. A dinamikus kartechnika jelentősen megsegíti a forgás kivitelezését és az iránytartást.	
Munkaforma, térforma	Kettesével, diagonálban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		A zene tempója eleinte lehet andante, később gyorsulhat. Összetett gyakorlat, ezért részleteiben kell kidolgoztatni.	

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		V. tematikus egység (6.5.3.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: sissonne tombé		Térben való tájékozódás, koordináció, erő-állóképesség.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
1 sisson tombé előre, nyújt a térd, 1 sisson tombé oldalra, nyújt a térd, 2 changement, nyújt a térd, kétszer ismétél. (ismétél balra)		A tombé halad a lábfő vezetésével, a második láb nem emelkedik el a földről. Az ugrás az úgy nevezett par terre összeugrás, amivel a talaj felett haladunk az adott irányba. A törzs együtt mozog az ugrás, vezeti azt.	
Munkaforma, térforma	Csoportos.	Zenehasználat	4/4, később 3/4.
Megjegyzések		A tombé előtt sissonne simple-t ugrunk, nem kifejezetten magasra.	

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (6.6.1.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rúdgyakorlat: frappé		Gyorsasági erő, egyensúly, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 double frappé elől, oldalt, hátul, oldalt, 1 frappé plié relevé-vel elől oldalt, hátul, oldalt, fordulat V. pozícióból V. pozícióba. (ismétel balra)		A plié relevé- nél figyelni kell a súlyláb kiforgatására, az en deors megtartására. A nyitás éles, és gyors, de elnyújtott. A plié-be folyamatosan ereszkedünk, de a relevé gyors. A combizmok felhúznak, a tengely a központ és a hátizmok aktivitásával fenntartott.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, rúd mellet.	Zenehasználat	2/4, staccato.
Megjegyzések		A plié-t funkcionálisan kell használni. Gyors, de folyamatos és nem ereszkedünk mélyre, így a frappé nyitása élesebb lesz.	

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (6.6.2.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Középgyakorlat: grand battement jeté		Gyorsasági erő, rugalmasság, egyensúly, dinamika, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 grand battement jeté effacé elől, 2 grand battement jeté I. arabesque, 1 tendu ecarté hátul, 2 pas de bourrée, zár az V. pozíció. (ismétel balra)		A szabadláb független. A központ felhúzott, gerinc elnyújtott, a hátizmok aktívak, karok erősen tartanak, együttesen fenntartva az egyensúlyt. A dobás gyors, a csúsztatás erőteljes. A szabadláb zárása 45 foktól visszatartott és tendu-n keresztül zár. A pontos irányokra figyelmet kell fordítani.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	4/4, march.
Megjegyzések		A gyakorlat kombinált, összetett, ezért részleteiben kell kidolgoztatni.	

A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

A feladatot közzétette		Barna Mónika, Szitt Melinda	
Forrás megjelölése		Saját	
A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység		VI. tematikus egység (6.6.3.)	
Korcsoport		13-14 éves, alapfok 6.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Allegro: kombináció		Mozgásmemória, dinamika, erő-állóképesség, koordináció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
2 changement, nyújt a térd,, 1 echappé II. pozícióban, nyújt a térd,, 1 assemblé croisé elől, nyújt a térd, 1 assemblé croisé hátul, nyújt a térd. (ismétel a másik oldalra)		Az ugrás magasságát fokozzuk és a tempót is. A pózban végzett ugrások esetén, az irányok betartására kell a hangsúlyt helyezni.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, sorokban.	Zenehasználat	2/4
Megjegyzések		A gyakorlat összetett, részleteiben kell kidolgoztatni.	

Felhasznált szakirodalom:

- 3/2011. (1.26) NEFMI rendelet Az alapfokú művészetoktatás követelményei és tantervi programjának bevezetéséről és kiadásáról szóló 27/1998. (VI.10.) MKM rendelet módosításáról. <http://www.kozlonyok.hu/nkonline/MKPDF/hiteles/MK11008.pdf>
- http://www.nefmi.gov.hu/letolt/elektronikus_ugyintezes/alapfoku_muveszetoktatas_terv_mell_100924.pdf
- Gaál Mariann: A kreativitás a táncktatásban, Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest, 2007.
- Gál Eszter: Kontakt improvizáció
- Hatala Boglárka: Képességfejlesztés, Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest, 2007.
- Dévény Anna: Analitikus táncgimnasztika, Táncművészet, Budapest, 2005. 36. Évf.
- Zena Rommet: Floor-barre
- Dévény Anna: Analitikus táncgimnasztika, Táncművészet, Budapest, 2005. 36. Évf.
- Dévény Anna: Analitikus táncgimnasztika, Táncművészet, Budapest, 2006. 37. Évf.

Valamint:

- Sebestény Katalin: A klasszikus balett módszertana I-II-III-IV., Budapest, Planétás Kiadó, 1997.
- Walton-Mahon, Marie: Progressing Ballet Technique, Junior program 2013, <https://pbt.dance>

