

MODERNTÁNC

módszertani ismertetés tematikus tervekkel
az alapfokú művészeti iskolák számára

Táncműszertani kézikönyvek
Sorozatszerkesztő: F. Molnár Márta

Barbarics Zsófia – Szabó Eszter
Szent-Ivány Kinga – Szigeti Oktávia

MODERNTÁNC
módszertani ismertetés tematikus tervekkel
az alapfokú művészeti iskolák számára

Magyar Táncművészeti Egyetem
Budapest, 2020

Lektorálta: Dr. Lőrinc Katalin

© Barbarics Zsófia, Szabó Eszter,
Szent-Ivány Kinga, Szigeti Oktávia, 2020

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

ISBN 978-615-5852-12-1

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	8
E/1 I. tematikai egység	11
E/1 II. tematikai egység	13
E/1 III. tematikai egység	15
E/1 IV. tematikai egység	17
E/1 V. tematikai egység	19
E/1 VI. tematikai egység	21
Előképző második évfolyam tematikus terve	23
E/2 I. tematikai egység	26
E/2 II. tematikai egység	28
E/2 III. tematikai egység	30
E/2 IV. tematikai egység	32
E/2 V. tematikai egység	34
E/2 VI. tematikai egység	36
Alapfok első évfolyam tematikus terve	38
A/1 I. tematikai egység	41
A/1 II. tematikai egység	43
A/1 III. tematikai egység	45
A/1 IV. tematikai egység	47
A/1 V. tematikai egység	49
A/1 VI. tematikai egység	51
Alapfok második évfolyam tematikus terve	53
A/2 I. tematikai egység	55
A/2 II. tematikai egység	57
A/2 III. tematikai egység	59
A/2 IV. tematikai egység	61
A/2 V. tematikai egység	63
A/2 VI. tematikai egység	65

Alapfok harmadik évfolyam tematikus terve	67
A/3 I. tematikai egység	70
A/3 II. tematikai egység	72
A/3 III. tematikai egység	74
A/3 IV. tematikai egység	76
A/3 V. tematikai egység	78
A/3 VI. tematikai egység	80
Alapfok negyedik évfolyam tematikus terve	82
A/4 I. tematikai egység	85
A/4 II. tematikai egység	87
A/4 III. tematikai egység	90
A/4 IV. tematikai egység	93
A/4 V. tematikai egység	96
A/4 VI. tematikai egység	98
Alapfok ötödik évfolyam tematikus terve	100
A/5 I. tematikai egység	104
A/5 II. tematikai egység	107
A/5 III. tematikai egység	110
A/5 IV. tematikai egység	113
A/5 V. tematikai egység	116
A/5 VI. tematikai egység	119
Alapfok hatodik évfolyam tematikus terve	122
A/6 I. tematikai egység	125
A/6 II. tematikai egység	127
A/6 III. tematikai egység	129
A/6 IV. tematikai egység	131
A/6 V. tematikai egység	133
A/6 VI. tematikai egység	135
Módszertani példatár	137
Felhasznált szakirodalom	290

Bevezető

A moderntánc tematikus tervek és módszertani példatár a Magyar Táncművészeti Egyetem EFOP 3.2.6.-16 „A tanulók képesség kibontakoztatásának elősegítése a köznevelési intézményekben” - című pályázatának részeként készült.

A szakterületről bevont szakemberek a moderntánc munkacsoportban:

- Munkacsoport vezető: Szigeti Oktávia, a Magyar Táncművészeti Egyetem adjunktusa;
- Barbarics Zsófia, okleveles tánctanár, a Connector Táncfesztivál alapítója;
- Szabó Eszter, okleveles tánctanár, okleveles neveléstudomány szakos bölcsész – tanterv-és programfejlesztés specializáció;
- Szent-Ivány Kinga, okleveles tánctanár, táncművészeti tagozatvezető (Nemes Nagy Ágnes Művészeti Szakközépiskola és Szakgimnázium);
- A munkacsoport munkáját szakmai tanácsokkal segítette, valamint a mozgóképi mellékletet összeállította: Radics Hajnalka és Kalmár Attila.

A jelen fejlesztés hiányt pótol, hiszen központi keret jellegű tantervhez még nem található írásban is rögzített tananyagfejlesztés, tehát nem áll rendelkezésre tankönyv, módszertani segédlet. A tanterv 2013-tól érvényes, beválás-vizsgálata tehát időszerűvé vált. Tanszakonként más-és más probléma megoldására keressük a választ. A moderntánc tanszak az alapfokú művészetoktatás alsóbb évfolyamaiban a kreatív gyerektánc gyakorlatokat a főtárgy módszertani repertoárjába integrálta. Így az AMI-k előképző és alapfokú évfolyamainak jelenleg érvényben lévő óraszámlehetőségeinél az új módszertani ismertető igénybe vette mind a főtárgy, mind a választható tárgy felhasználható tanóra mennyiségét. Magasabb évfolyamokon nagy hangsúlyt helyez a tantárgyközi kapcsolatokra és külön figyelmet fordít a kiegészítő technikai gyakorlatok alkalmazására.

Szükségesnek bizonyult a képességfejlesztés szakmai módszertani megújítása annak érdekében, hogy a pedagógusok szakmai fejlődésén keresztül úgy a táncra nevelés, mint - és főleg - a táncsal nevelés minél szélesebb körben támogassa a tanulók személyiségfejlődését.

Tantárgy	Évfolyamok							
	Előképző		Alapfok					
	E/1	E/2	A/1	A/2	A/3	A/4	A/5	A/6
Főtárgy / játékos táncelőkészítő gimnasztika – moderntánc	2	2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3
Választható tantárgy / játékos tánc-előkészítő - kreatív gyermektánc	2	2	1-2	1-2	1	1	1	1

A kidolgozott módszertanokhoz segédanyagként évfolyamokra lebontott mozgóképi anyagok készültek, melyek az alábbi linkről tölthetők le:

<http://mte.eu/szervezet/dokumentumok/efop-szakmai-beszamolok/>

TEMATIKUS TERV- Előképző első évfolyam

A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE	Szabó Eszter, Szigeti Oktávia, Szent-Ivány Kinga	KOROSZTÁLY	6-7 éves korosztály (általános iskola 1. osztály)
ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN	Előképző első évfolyam	ÉLETKORI SAJÁTÓSSÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK	Nagy szerepe van a mesének, a szemléltetésnek és az imaginációnak a tananyag feldolgozásában. Az egyhangúság elkerülésére törekedni kell. A mimetikus tanulás jellemző, de megkezdődik a viselkedés saját, belső mintáinak kialakítása.
A TANTÁRGY NEVE ÓRAKÉRETE	Tánc előkészítő játékos gimnasztika heti 4x45 perc (144 óra/év)	STRATÉGIAI CÉLOK	A táncos mozgás megszerettetése, az aktív részvétel ösztönzése.
OPERATÍV CÉLOK	A tanulók megismerése, csoportkohézió kialakítása, egyéni képességek felmérése és fejlesztése.	FELADATOK	Képességmérés, az alapgyakorlatokkal való ismerkedés, a test izomzatának tudatosítása, etűd készítése, vizsgára való felkészítése.

A KOMPETENCIAFEJLESZTÉS FELADATAI	ANYANYELVI KOMMUNIKÁCIÓ szókincs bővítés, szóbeli önkifejezés segítése.	MATEMATIKAI KOMPETENCIA térirányok tudatosítását célzó gyakorlatok, ritmusgyakorlatok.	SZOCIÁLIS KOMPETENCIA társak elfogadása, csoportba való beilleszkedés elősegítése, szabálytudat kialakítása.	TERMÉSZETTUDOMÁNYOS KOMPETENCIA prevenció (egészséges táplálkozásra való ösztönzés).
TANTERVI KÖVETELMÉNYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK	• Kommunikációs képességek fejlesztése, • testismeret: ízületek és szakaszok megismerése, függetlenítése, mozgásszabadság fejlesztése, • az izomzat gimnasztikus fejlesztése, kidolgozása, • rugalmas izom kialakítása (nyújtás, erősítés egyensúlya), • a légző izmok működésének tudatosítása, • a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése, • eszközhasználat bátorítása, fejlesztése, egyéni ötletek felébresztése a gyermekben.			

TANANYAG¹

- **Alapgyakorlatok:**
- járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, kargyakorlatokkal körben;
- a természetes járás, mint a mozgásformák változatainak alapja (Lábvezetés, testsúlyáthelyezés, törzs-, kar kísérő kilengései),
- a természetes testtartás, mint a testkidolgozás mozgásanyagának alapja, a helyes tartás kialakítása, tudatosítása, az eltérések korrekciója,
- alapjárás, lábujjon, sarkon, külső talpélen, hajlított térdel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjárás, futás térd/sarokemeléssel,
- alaptartás, pihenőtartás állásban, ülésben.
- **Középgyakorlatok** a testen fejtől lefelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal, szimmetrikus kivitelezésben.
- **Törzsgyakorlatok** nagy alátámasztással fekvésben, ülésben: a gerincoszlop nyaki-, háti-, központi- és keresztcsonti szakaszának nagyobb egységeiben történő átmozgatása, változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal kombinálva. Törzsdöntés, törzsdőlés, rész- és teljes törzshajlítás.
- **Ülésmódok**
- **Kar-, kéz- és ujjgyakorlatok** a legváltozatosabb ülésekben, szimmetrikusan. A lapocka és felkar, az alkar, a kézfej és az ujjak anatómiai lehetőségek szerint végrehajtható minden irányú foglalkoztatása: emelés, fordítás, körzés, hajlítás, nyújtás, távolítás, összezárás, takarás, a gyakorlatok segítése, az előadásmód finomítása.
- **Az alsó végtag gyakorlatai** ülésben, fekvésben. A talp, a lábfej, az ujjak, az alsó lábszár, a felső lábszár izmainak megfelelő erősítése, a természetes tartás, a helyes járás kialakítása, a deformációk megelőzése, kiküszöbölése: átgördülés, körzés, behúzás–nyújtás, távolítás, hajlítás, emelés, körzés, fordítás.
- **Szökdelő gyakorlatok, lendületvételek**
- **Kiegészítő gyakorlatok és feladatok**
- **Koordinációs és táncos feladatok**
- **Improvizáció, szabadtánc:** az egyes mozgásformák változatos testhelyzetekben való gyakorlása a tanult motívumok, gyakorlatok alapján saját, egyéni mozgásrendszer és mozgáskulcsok segítségével a zene által keltett gondolatok táncban történő kifejezése.
- **Etűd:** az egyes mozgásformák változatos testhelyzetekben való gyakorlása érdekében a tanár által készített etűd elsajátítása.
- **Tanévenként egy eszköz választható,** mint: babzsák, kendő.
- **A mozgásfolyamatok idő-, tér-és erő szerinti rendje, hangsúly-elhelyezések.**

A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI	1. Tanulók megismerése, csoportnormák és szabályok kialakítása, adottságok és képességek felmérése. (1-10. óra) 2. Alaptartás, a járás és futásformák, az alsó-és felső végtag valamint a törzs alapgyakorlatai, improvizáció. (11-55. óra) 3. Etűdkészítés és vizsgára való felkészülés, szülői bemutató. (56-72. óra) 4. Mozgáskoordináció és percepció fejlesztése különböző térirányok, térformák használatával. Erősítő és nyújtó gyakorlatok. (73-100. óra) 5. Gyakorlás és egyéni ötletek, fantázia felébresztése, asszociációs képesség fejlesztése. (101-120. óra) 6. Vizsgára és szülői bemutatóra való készülés, az év értékelése és zárása. (120-144. óra)
---	---

TANTÁRGYI KAPCSOLATOK	Szaktárgyi kapcsolatok: kreatív gyermektánc. Tantárgyközi kapcsolatok: ének-zene, matematika, testnevelés, környezetismeret.
SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK	Hangtechnika, tükör, balettszőnyeg, babzsák, kendő, dob.

I. TEMATIKAI EGYSÉG – E/1

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: tanulók megismerése, csoportnormák és szabályok kialakítása, adottságok és képességek felmérése. (1-10. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Kölcsönös elfogadás, elfogadásra, aktív részvételre való ösztönzés.	A tanulók adottságainak, képességeinek felmérése.	Érdeklődés felkeltése, egyéni különbségek figyelembe vétele.	Csoportnormák és szabályok elfogadása, társas interakciók ösztönzése.

FELADATOK	Adminisztrációs és tervezési feladatok, a tanulók megfigyelése, tűz- és balesetvédelmi oktatás. Nem csupán ellenőrző funkcióban, hanem a feladatok/problémák megoldásában aktív részvétellel történő támogatás. Az egyéni különbségek figyelembe vétele a fejlesztéskor.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Motiváció, érdeklődés felkeltése.	Táncterem, öltöző, öltözködési szabályok, gimnasztika, játék, házirend.	Képesség: koncentráció, emlékezet. Attitűd: elfogadás, nyitottság.	Instrukciók követése, társak megismerését segítő játékokban való részvétel, gyakorlatok.	Szemléltetés, magyarázat, kérdésfeltevés / egyéni, csoportos.

ELVÁRÁS	A tanuló megismeri a csoport működésére vonatkozó szabályokat (öltözködés, hajviselet, viselkedés).			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanulók képességeinek megismerése.	Az értékelés módja: megfigyelés.	Az értékelés típusa: diagnosztikus értékelés.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

II. TEMATIKAI EGYSÉG – E/1

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: alaptartás, a járás és futásformák, az alsó-és felső végtag valamint a törzs alapgyakorlatai, improvizáció. (11-55. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Szabálykövetésre nevelés.	Alapozás, az alapvető mozgásformák megismertetése.	Figyelem és mozgásöröm fenntartása.	Csoportkohézió, kapcsolatteremtés, társas interakciók.

FELADATOK	Tervezés a csoport eddigi megismerése alapján, egyéni képesség-fejlesztés és pozitív megerősítés.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Motiváció, új ismeretek feldolgozása, gyakorlása, hibajavítás.	Testrészek, alaptartás, járás, futás, légzés, ülés, állás, fekvés, mászás, gurulás, ritmus, térformák: kör, sor, 8 tér-irány.	Képesség: koncentráció, koordináció, hallás. Attitűd: nyitottság, fogékonyság.	Másolás, improvizáció, gyakorlás, játékban való részvétel.	Bemutató, magyarázat, imagináció / egyéni, csoportos.

ELVÁRÁS	A tanuló elfogadja és alkalmazza a csoport működésére vonatkozó szabályokat. A tanuló követi a tanári instrukciókat és képes azok végrehajtására, valamint aktívan részt vesz az improvizációs feladatokban és játékokban. A tanuló megismeri az órán használt térformákat és tér-irányokat.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: egyéni képességek fejlesztése.	Az értékelés módja: a tanulók megfigyelése.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK	Ismerkedést segítő játékok további formái, drámajátékok, kreatív gyermektánc gyakorlat.
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	A természetes járás, mint a mozgásformák változatainak alapja (lábvezetés, testsúlyáthelyezés, törzs-, kar kísérő kilengései), járá- sok, futások, mászás, gurulás, nyújtózás, a természetes testtartás, mint testmozgás kidolgozásának alapja, a helyes tartás kialakítása, tudatosítása, az eltérések korrekciója, járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, kargyakorlatokkal körben, alapjárás, lábujjon-, sarkon-, külső talpélen, hajlított térdrel-, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjárás, futás térd/sarokemeléssel.
ALAP- GYAKORLATOK (Ülésben és fekvésben)	Alaptartás és pihenőtartás állásban és ülésben, ülések fajtái: nyújtott, hajlított, sarok, zsugor, lábfej gyakorlatok ülésben és fekvésben, lábgyakorlatok háton és hason fekvésben, vállgyakorlatok: vállhúzás, válllejtés, törzsgyakorlatok: a gerinc teljes vagy a szakaszok elkülönített mozgatása (törzsv, ellentétes törzsv, törzsdöntés), nyaki szakasz: nyakhajlítás és fejfördítés (feladatbank – 4,5.).

KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKAI GYAKORLATOK	Légzésgyakorlatok Erősítő és nyújtó gyakorlatok Kreatív gyermektánc gyakorlatok , a képzelőerő, az önkifejezés fejlesztésére (feladatbank - 6.).
UGRÁSOK	Szökdelő gyakorlatok , lendületvételek, 2 lábról 2 lábra helyvál- toztatás nélkül.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

III. TEMATIKAI EGYSÉG – E/1

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: etűdkészítés és vizsgára való felkészülés, szülői bemutató. (56-72. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Az eddig tanult mozgásanyag tudatos használata.	A vizsgaanyag összeállítása, különös tekintettel a gyermekek képességeire, különbségeire.	A mozgásmemória fejlesztése, a tánc örömeinek átélésének megtapasztaltatása.	Alkalmazkodás, együttműködés, a stressz hatékony kezelése, kreatív problémamegoldás.

FELADATOK	A csoport eddigi tudása alapján a vizsga összeállítása, gyakoroltatás és egyéni korrekciók. Pozitív megerősítés.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, alkalmazás, motiváció.	Etűd, vizsga, törzsv, törzsdöntés, flex, spicc, macskakarom, féltalp, a vizsga menete.	Képesség: emlékezet, állóképesség, percepció. Attitűd: bátorság, önbizalom.	Tanári instrukció követése, önálló feladatmegoldás, improvizáció, vizsgán való részvétel.	Bemutató, bemutatás, magyarázat, imagináció / egyéni, csoportos.

ELVÁRÁS	A tanuló beilleszkedik csoportjába és képes az együttműködésre. A tanuló követi a tanári instrukciókat, képes azok végrehajtására, valamint aktívan részt vesz az egyéni és csoportos feladatokban. Saját ötleteit bátran kifejezi a szabad improvizáció és egyéb játékok során.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a bemeneti szinthez képest elért állapot felmérése.	Az értékelés módja: megfigyelés, valamint szóbeli és szöveges értékelés, érdemjegy.	Az értékelés típusa: formatív és szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.

[illegible]

IV. TEMATIKAI EGYSÉG – E/1

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: mozgáskoordináció és percepció fejlesztése különböző térirányok, térformák használatával. Erősítő és nyújtó gyakorlatok. (73-100. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A szándékos figyelem irányíthatósága és szabályozhatósága.	A kondíció fokozatos növelése, a térirányok és térformák egymásra épülő bevezetése.	A térben való tájékozódás kialakítása, az irányok megismerése.	Társakra való odafigyelés az együtt végzett mozgás alkalmával.

FELADATOK	Tervezés a csoport eddigi megismerése alapján. Egyéni képességfejlesztés és értékelés. Pozitív megerősítés.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Motiváció, aktiválás, új ismeret feldolgozása, gyakorlás.	Z ülés, keresztező ülés, előző ülés, 1-3-5-7 térirány.	Képesség: koncentráció, koordináció, hallás, térérzékelés. Attitűd: nyitottság, fogékonyság.	Másolás, tanári instrukciókövetés, improvizáció, gyakorlás, játékban való részvétel.	Bemutató, szemléltetés, magyarázat, imagináció / egyéni, csoportos.

ELVÁRÁS	A tanuló elfogadja és alkalmazza a csoport működésére vonatkozó szabályokat. A tanuló követi a tanári instrukciókat és képes azok végrehajtására, valamint aktívan részt vesz az improvizációs gyakorlatokban. Ismeri az órán használt térformákat és térirányokat.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanuló egyéni képességeinek fejlesztése.	Az értékelés módja: megfigyelés, szóbeli értékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

V. TEMATIKAI EGYSÉG – E/1

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: gyakorlás és egyéni ötletek, fantázia felébresztése, asszociációs képesség fejlesztése. (101-120. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Kreatív gondolkodásra ösztönzés.	A kreatív táncos gyakorlatok nyelvezetének kialakítása, megértetése és alkalmazása.	A logikai és problémamegoldó gondolkodás fejlesztése improvizációs és kreatív táncos gyakorlatokon keresztül.	Más gondolatainak és szempontjainak elfogadása.

FELADATOK	A kreativitás fejlesztésére szolgáló gyakorlatok keresése a csoport tudásszintjének megfelelően. Differenciálás az egyéni képességek fejlesztése érdekében. Rugalmas óratervezés, a gyermekek ötleteinek beépítése a tanórákba.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/Munkaformák
Motiváció, aktiválás, új ismeret feldolgozása, gyakorlás.	Kreatív táncos gyakorlatok elnevezései, kifejezései.	Képesség: logikai gondolkodás, kreativitás, koordináció, asszociációs képesség. Attitűd: elfogadás, nyitott hozzáállás.	Instrukciókövetés, improvizáció, játékokban való részvétel, gyakorlás.	Imagináció, bemutatás, mese, magyarázat / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló aktívan vesz részt a kreatív feladatok megoldásában, bátor, ki meri fejezni mozgásban gondolatait. Az eddig tanultakat gyakorolja, a tanári javítást elfogadja és próbál azoknak megfelelően dolgozni tovább. Társaival türelmes, elfogadja ötleteiket.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELEÉS	Az értékelés célja: a tanulók játékbátorságának erősítése.	Az értékelés módja: megfigyelés, szóbeli értékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.

[illegible]

VI. TEMATIKAI EGYSÉG – E/1

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: vizsgára és szülői bemutatóra való készülés, az év értékelése és zárása. (120-144. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A tanév során tanultak pontos és esztétikus bemutatására való törekvés.	A szép és harmonikus táncos mozgásra való igény kialakítása. A zene és a tánc harmóniájának megéreztetése.	A zenéhez való alkalmazkodás képességének finomítása. Ritmusérzék fejlesztése.	Másokkal szembeni türelem erősítése.

FELADATOK	Megfelelő zene kiválasztása, vizsgaanyag összeállítása, betanítása és gyakoroltatása. Etűd összeállítása. Folyamatos hibajavítás. Vizsga és szülői bemutató megszervezése. Szülők tájékoztatása a tanulók fejlődésének mértékéről.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Motiváció, előzetes ismeretek előhívása, összefoglalás, gyakorlás, alkalmazás, értékelés.	A vizsga menete, térforma.	Képesség: ritmusérzék, hallás, vizuális memória. Attitűd: elfogadó, kitartó, türelmes.	Tanári instrukciók követése, improvizáció, gyakorlás, vizsgán való részvétel.	Bemutató és bemutattatás, magyarázat, szemléltetés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló elfogadja és alkalmazza a vizsga menetére vonatkozó szabályokat. Kitartóan gyakorol, figyel társaira a gyakorlás során. A vizsgán fegyelmezetten vesz részt.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	a tanuló és a szülők tájékoztatása az egész éves munka eredményéről.	megfigyelés, szóbeli és írásbeli értékelés, érdemjegy.	formatív és szummatív.	megfigyelési szempontok.

2. TEMATIKUS TERV – Előképző második évfolyam

A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE	Szabó Eszter, Szigeti Oktávia, Szent-Ivány Kinga	KOROSZTÁLY	7-8 éves korosztály (általános iskola 2. osztály)
ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN	Előképző második évfolyam	ÉLETKORI SAJÁ-TOSSÁGOK-BÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK	A mozgásfejlődés első csúcsideőszaka. A tanuló ritmusérzéke fejlődik, mozgás minősége javul. Konkrét és képi gondolkodás, erős szabálykövetés. A szemléltetésnek nagyobb a szerepe, mint a magyarázatnak.
A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE	Tánc előkészítő játékos gimnasztika 4X45 perc/hét (144 óra/év)	STRATÉGIAI CÉLOK	Kombinatívabb feladatmegoldásra készítés, együttműködésre, szociális interakcióra ösztönzés.
OPERATÍV CÉLOK	Pontosabb feladatmegoldásra ösztönzés, egyéni képességek fejlesztése.	FELADATOK	A tudatos izomhasználat megalapozása, etűd készítése a tanulókkal együtt, vizsgára való felkészítés.

A KOMPETENCIAFEJLESZTÉS FELADATAI	ANYANYELVI KOMMUNIKÁCIÓ szókincs bővítés (szaknyelv alapismerete), szóbeli önkifejezés.	MATEMATIKAI KOMPETENCIA tér-irányok tudatosítását célzó gyakorlatok, ritmusgyakorlatok.	SZOCIÁLIS KOMPETENCIA társak elfogadása, önfogadás, szabályok alkalmazása.	TERMÉSZETTUDOMÁNYOS KOMPETENCIA egészséges táplálkozásra való igény kialakítása.
--	---	---	--	--

TANTERVI KÖVETELMÉNYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK	• Az önismeret, a helyes énkép kialakítása, az együttműködési és kommunikációs képességek fejlesztése, • az izomzat gimnasztikus fejlesztése, kidolgozása, • az ízületek és szakaszok együttes, egyidejű összehangolásának fejlesztése, • a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése, • az erő, a változatos mozgásdinamika, ritmika alkalmazásának ösztönzése, • eszközhasználat fejlesztése, egyéni ötletek felébresztése, a fantázia kibontakoztatása, a kézügyesség és a koordinációs technika fejlesztése, esztétikai hatás fokozása, • az improvizáció bátorítása.
--	--

TANANYAG

- **Bemelegítő járás és futásgyakorlatok** kartartásokkal körben: alapjáras, lábujjon, sarkon, külső talpélén, hajlított térdrel és hajlított térdrel féltalpon, óriásjáras, törpejáras, érintő járás, passzé járás, hintajáras, futás párhuzamos térdemeléssel és sarokemeléssel, chassé oldalra, előre.
- **Középgyakorlatok** lábtól felfelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal szimmetrikusan.
- **Törzsgyakorlatok** nagy alátámasztással fekvésben (hason, hátton, oldalt), ülésben és térdelésben.
- **A fekvő- és ülőhelyzetekben tanult gyakorlatok** végrehajtása térdelésben és rövid ideig állásban, nehezített változatban, a mozgásnak és kidolgozásnak megfelelő változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal a gerincoszlop nyaki-, háti-, központi- és keresztcsonti szakaszának nagyobb egységeiben, a nehézségi szint, a tempó fokozásával, változó dinamikával.
- **Kargyakorlatok** a legváltozatosabb ülésekben, szimmetrikusan: lapocka és felkar, alkar, kézfej és ujjak.
- **Az alsó végtag gyakorlatai** ülésben, fekvésben, rúdnál: talp, lábfej, ujjak, alsó lábszár, felső lábszár.
- **Lábhelyzetek és pozíciók megtanítása a rúdnál, rúdfogas technikája.**
- **Szökdelő gyakorlatok**, lendületek, ugrás-előkészítő gyakorlatok.
- **Kiegészítő és térben elmozduló gyakorlatok.**
- **Improvizáció–szabadtánc:** a test önálló "gondolatainak", érzéseinek a külső szemlélő által észlelhető kifejezése az addig tanult mozgásformák, gyakorlatok alapján saját, egyéni mozgásrendszere és mozgáskulcsai segítségével.
- **Etűdkészítés:** a tanár által készített etűd elsajátítása és bemutatása a tanár verbális segítségével, önálló etűdkészítés számolásra, rövidebb, egyszerűbb zenei egységre készített "koreográfia" szlólóban.
- **Tanévenként egy fő eszköz választható:** műanyag labda, kendő (kiegészítő lehet: dob).

A TANULÁSI- TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI	1. Nyári élmények feldolgozása, felkészülés a tanév feladataira. (1-10. óra) 2. Járás, futás és ugrásformák, az alsó-és felső végtag valamint a törzs alapgyakorlatai és ezek kombinációi talajon. (11-45. óra) 3. Együttes etüdkészítés, vizsgára való készülés, szülői bemutató. (46-72. óra) 4. Alsó végtag gyakorlatai rúddal szemben, dinamikai különbségekkel, pozícióváltásokkal. Egyensúly és koncentráció fejlesztése. (73-100. óra) 5. Térben elmozduló (diagonális) gyakorlatok továbbfejlesztése, az etüd gyakorlása és pontosítása. (101-120. óra) 6. Ritmusgyakorlatok, vizsgára és szülői bemutatóra való készülés, az év értékelése és zárása. (121-144. óra)
TANTÁRGYI KAPCSOLATOK	Szaktárgyi kapcsolatok: balett előkészítő gimnasztika, kreatív gyermektánc. Tantárgyközi kapcsolatok: ének-zene, matematika, testnevelés, környezetismeret.
SZEMLÉLTETÉS/ ESZKÖZÖK	Hangtechnika, tükör, balettszőnyeg, balett-rúd, labda, kendő, dob.

I. TEMATIKAI EGYSÉG – E/2

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: nyári élmények feldolgozása, felkészülés a tanév feladataira. (1-10. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A társas kapcsolatok felfrissítése, ráhangolódás a tanévre. Az együttműködésre épülő tanulási folyamat megalapozása.	Az előző évi tananyag ismételése, hiányosságok feltárása.	A kondíció fokozatos visszaállítása a szünet után.	Csoportkohézió, együttműködés erősítése.

FELADATOK	Tűz és balesetvédelmi oktatás, házirend ismertetése, alapozás. A tanulók testi-lelki állapotának felmérése. Előző tanév anyagának ismételtetése és az új haladási irány megtervezése. Törekvés a pozitív változás elérésének előidézésére, vagyis a fejlődéshez kapcsolható változások folyamatos megfigyelése, és a legkisebb pozitív változás azonnali visszajelzése a növendék irányába.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Érdeklődés felkeltése, ismételés, gyakorlás, az eddig tanultak felidézése.	A tanév rendje.	Képesség: koncentráció, memória, ritmusérzék. Attitűd: gyakorlat- és játékbátorság.	Instrukciókövetés, a feladatok megértése és helyes kivitelezése, játékban való részvétel.	Szemléltetés, magyarázat, kérdésfeltevés / egyéni, csoportos.

ELVÁRÁS	A tanuló aktívan és bátran részt vesz az év eleji beszélgetésekben és játékokban. A tanuló koncentráltan végzi a gyakorlatokat, felhasználva előzetes ismereteit.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	a tanulók testi-lelki állapotának felmérése.	megfigyelés, beszélgetés.	diagnosztikus.	megfigyelési szempontok.

II. TEMATIKAI EGYSÉG – E/2

A **tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere:** járás, futás és ugrásformák, az alsó-és felső végtag valamint a törzs alapgyakorlatai és ezek kombinációi talajon. (11-45. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Az önfegyelem erősítése a test és az érzelmek felett.	A törzs mélyizmainak aktiválása, a központ megéreztetése, tudatosítása. Ízületi mozgékony-ság és hajlékonyság felmérése.	A mozgáskoordináció, a gyorsasági állóképesség és a gyorsasági ügyesség fejlesztése.	Egymás bátorítása a kitartó munkára.

FELADATOK	A képességekre szabott, egymásra épülő feladatok, gyakorlatok összeállítása. Lábhelyzetek és pozíciók megtanítása a rúdnál, rúdfogás technikája. Folyamatos hibajavítás és motiválás. Pozitív légkör teremtése.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Motiváció, új ismeretek feldolgozása, ismételés, gyakorlás, tudatosítás, analízis, szintetizálás, visszacsatolás.	Gyorsaság, állóképesség, önkontroll.	Képesség: összpontosítás, kitartás, állóképesség, koordináció. Attitűd: érzelmi nyitottság.	Instrukciókövetés, kreatív feladatmegoldás, játékban való részvétel.	Tanári bemutatás és bemutattatás, magyarázat, kérdésfeltevés /egyéni, csoportos.

ELVÁRÁS	A tanuló a csoport munkájában aktívan részt vesz és az instrukcióknak megfelelően végzi feladatait. Kitartó a fizikailag megterhelőbb gyakorlatok során.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	segítségnyújtás a tanulók előre haladásához.	megfigyelés, szóbeli visszacsatolás.	formatív.	megfigyelési szempontsor.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK	Gyorsasági állóképességet fejlesztő játékok (feladatbank – 145.).
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Járás és futásgyakorlatok kartartásokkal körben: alapjárás, lábujjon, sarkon, külső talpélen, hajlított térdrel és hajlított térdrel féltalpon, óriásjárás, érintőjárás, passzé járás, hintajárás, futás párhuzamos térdemeléssel és sarokemeléssel, chassé oldalra, előre (irány és tempóváltásokkal).
ALAP-GYAKORLATOK	Középgyakorlatok lábtól felfelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal szimmetrikusan, törzsgyakorlatok nagy alátámasztással fekvésben (hason, hátan, oldalt), ülésben és térdelésben, a fekvő- és ülőhelyzetekben tanult gyakorlatok végrehajtása térdelésben és rövid ideig állásban, nehezített változatban, a mozgásnak és kidolgozásnak megfelelő változatos dinamikai és ritmikai feladatok a gerincoszlop nyaki-, háti-, központi- és keresztcsonti szakaszának nagyobb egységeiben, a nehézségi szint, a tempó fokozásával, változó dinamikával, kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben, szimmetrikusan: lapocka és felkar, alkar, kézfej és ujjak, az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben, rúdnál: talp, lábfej, ujjak, alsó lábszár, felső lábszár (feladatbank – 20, 21, 22, 23, 19, 24, 5, 10, 17, 26, 27.).
TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLATOK ÉS GYAKORLATSOROK	Szökdelő gyakorlatok , lendületek, ugrás-előkészítő gyakorlatok, kiegészítő gyakorlatok és feladatok - kombinált lépés- karkoordínációs, irányváltós gyakorlatok.
KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKAI GYAKORLATOK	Légzésgyakorlatok , erősítő és nyújtó gyakorlatok , szabadtánc : kreativitás és improvizáció bevonásával.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

III. TEMATIKAI EGYSÉG – E/2

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: együttes etűdkészítés, vizsgára való készülés, szülői bemutató. (46-72. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Önkifejezés, kreativitás bátorítása, a mozgás esztétikai törvényszerűségének megismertetése.	A gyerekek ötleteinek feltárása és koordinálása, kreatív beépítése az etűdbe.	Új megoldások keresésének ösztönzése és a mozgásmémória fejlesztése.	Az együttműködés képességeinek fejlesztése.

FELADATOK	Tervezés, a csoport eddigi tudása alapján a vizsga összeállítása, gyakoroltatás és egyéni korrekciók. Pozitív megerősítés. Etűd összeállítása a tanulók ötleteinek bevonásával.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, ismétlés, alkalmazás, motiváció, visszacsatolás, értékelés.	2-4-6-8 térirányok, a vizsga gyakorlatainak sorrendje és helyes kivitelezésének szempontjai.	Képesség: testtudat, hallás, ritmusérzék, emlékezet, térben való tájékozódás Attitűd: rugalmasság.	Gyakorlás, instrukciók követése, önálló gyakorlatbemutató, vizsgán és játékokban való részvétel.	Tanári bemutató, bemutatás, magyarázat, szemléltetés / egyéni, csoportos, páros.

ELVÁRÁS	A tanuló követi a tanári instrukciókat és képes azok végrehajtására, valamint aktívan részt vesz az egyéni és csoportos feladatokban. Páros gyakorlatok esetében koncentráltan végzi feladatát, magatartása megfelelő. Egyéni ötleteit bátran kifejti, hozzájárulva ezzel az etűd elkészítéséhez.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: az év eleji színhez képest elért állapot felmérése.	Az értékelés módja: megfigyelés, szóbeli és szöveges értékelés, érdemjegy.	Az értékelés típusa: formatív és szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK	Feladatbank - 28.
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Járás és futásgyakorlatok kartartásokkal körben: alapjárás, lábujjon, sarkon, külső talpélen, hajlított térdrel és hajlított térdrel féltalpon, óriásjárás, érintőjárás, passzé járás, hintajárás, futás párhuzamos térdemeléssel és sarokemeléssel, chassé oldalra, előre (irány és tempó váltásokkal és tapssal).
ALAP-GYAKORLATOK	Középgyakorlatok lábtól felfelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal szimmetrikusan, törzsgyakorlatok nagy alátámasztással fekvésben (hason, hátan, oldalt), ülésben és térdelésben, a fekvő- és ülőhelyzetekben tanult gyakorlatok végrehajtása térdelésben és rövid ideig állásban, nehezített változatban, a mozgásnak és kidolgozásnak megfelelő változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal a gerincoszlop nyaki-, háti-, központi- és keresztcsonti szakaszának nagyobb egységeiben, a nehézségi szint, a tempó fokozásával, változó dinamikával, kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben és álló helyzetben szimmetrikusan: lapocka és felkar, alkar, kézfej és ujjak, az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben, rúdnál: talp, lábfej, ujjak, alsó lábszár, felső lábszár (feladatbank – 20, 21, 22, 23, 29, 19, 24, 10, 17.).
TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLATOK ÉS GYAKORLATSOROK	Diagonál gyakorlatok: különböző járásformák, egyensúlyt és ritmusérzéklet fejlesztő gyakorlatok, lépés kombinációk.
UGRÁSOK	5 formája helyben és térben elmozdulva, szökdelő gyakorlatok , lendületvételek, ugrás-előkészítő gyakorlatok.
KOMBINÁCIÓK/ETŰDŐK/KOREOGRÁFIA	A tanult mozgásformák szimmetrikus 4/4-es lökületű közepes tempójú zenére való kombinálása.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

IV. TEMATIKAI EGYSÉG – E/2

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: alsó végtag gyakorlatai rúddal szemben, dinamikai különbségekkel pozícióváltásokkal. Egyensúly és koncentráció fejlesztése. (73-100. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A monotonia túrás és változatossággal való lépéstartás skálájának szélesítése.	Gyakorlatok egyre változatosabbak.	Egyensúlyozó képesség és a differenciális mozgásérzékelés fejlesztése.	Harmonikus és elfogadó légkör kialakítása a csoporton belüli eredményes önálló munkához.

FELADATOK	Parallel és en dehors pozíciók megtanítása, ezek kombinálása a törzs és a láb mozgáslehetőségeivel rúddal szemben. Pontos gyakorlatbemutatás és szemléltetés az igényes munka érdekében. Ha szükséges, szemléltetési eszközök keresése és alkalmazása.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Motiváció, pozitív megerősítés, új ismeret feldolgozása, gyakorlás, értékelés, visszacsatolás.	Pozícióváltások, parallel, új gyakorlatnevek, a helyes végrehajtás szabályainak alapjai.	Képesség: koncentráció, koordináció, hallás, önállóság, tudatosság, kinezetikus mozgásérzékelés, egyensúly. Attitűd: nyitottság, fogékonyság.	Hallás utáni instrukciókövetés, kreatív feladatmegoldás, másolás alapú tanulás, gyakorlás.	Tanári bemutatás, magyarázat, szemléltetés, kérdésfeltevés, problémafelvetés / egyéni, csoportos.

ELVÁRÁS	A tanuló követi a tanári instrukciókat és képes azok végrehajtására. Kreativitásra törekszik az önálló feladatmegoldásokban, ügyel a helyes légző-technikára, mozgásba törekszik azt automatikussá tenni.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés módszere:	Értékelési eszközök:
	a tanuló egyéni képességeinek fejlesztése.	megfigyelés, szóbeli visszacsatolás, megbeszélés.	formatív.	megfigyelési szempontsor.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK	Feladatbank – 30, 31.
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Járás és futásgyakorlatok kartartásokkal körben: alapjárás, lábujjon, sarkon, külső talpélen, hajlított térdrel és hajlított térdrel féltalpon, óriásjárás, érintőjárás, passzé járás, hintajárás, futás párhuzamos térdemeléssel és sarokemeléssel, chassé oldalra, előre (irány és tempó váltásokkal és tapssal).
ALAP-GYAKORLATOK	Középgyakorlatok lábtól felfelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal szimmetrikusan, törzsgyakorlatok nagy alátámasztással fekvésben (hason, hátan, oldalt), ülésben és térdelésben, a fekvő- és ülőhelyzetekben tanult gyakorlatok végrehajtása térdelésben és rövid ideig állásban, nehezített változatban, a mozgásnak és kidolgozásnak megfelelő változatos dinamikai és ritmikai feladatok a gerincoszlop nyaki-, háti-, központi- és keresztcsonti szakaszának nagyobb egységeiben, a nehézségi szint, a tempó fokozásával, változó dinamikával, kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben és álló helyzetben szimmetrikusan: lapocka és felkar, alkar, kézfej és ujjak, az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben, rúdnál: talp, lábfej, ujjak, alsó lábszár, felső lábszár (feladatbank – 32, 20, 21, 23, 29, 24, 33, 34, 25, 26, 27, 35.).
TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLATOK ÉS GYAKORLATSOROK	Diagonál gyakorlatok: különböző járásformák egyszerűbb kombinációi, egyensúlyt és ritmusérzéklet fejlesztő gyakorlatok ismétlése.
KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKAI GYAKORLATOK	Improvizáció – szabadtánc: a test önálló "gondolatainak", érzéseinek a külső szemlélő által észlelhető kifejezése az addig tanult mozgásformák, gyakorlatok alapján saját, egyéni mozgásrendszerre és mozgáskulcsai segítségével (feladatbank – 36.).

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

V. TEMATIKAI EGYSÉG – E/2

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: térben elmozduló (diagonális) gyakorlatok továbbfejlesztése, az etűd gyakorlása és pontosítása. (101-120. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A feladatok fegyelmezett kivitelezése a tér lehetőségeinek kihasználása mellett.	Térformák és térirányok tudatosítása, biztonságos térhasználat elősegítése.	A mozgáskoordináció és a téri tájékozódás fejlesztése.	A térben való együttes mozgás során történő egymásra való odafigyelés erősítése.

FELADATOK	Szintek és tér irányok tudatosítását és alkalmazását segítő gyakorlatok és kombinációk összeállítása. Pontos gyakorlatbemutató, technikai biztonság, esztétikus megjelenítés, erőnlét elősegítését támogató gyakorlatsorok készítése és betanítása. A csoport tudásszintjének megfelelő zenék keresése. Képességek egyéni fejlesztése, folyamatos hibajavítás és visszacsatolás.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Új ismeretek feldolgozása, alkalmazása, gyakorlás, visszacsatolás.	Szintek, a 8 térirány.	Képesség: koncentráció, hallás, koordináció, térben való tájékozódás. Attitűd: kíváncsiság.	Tanári instrukciók követése, másolás alapú tanulás, improvizáció, játékokban való részvétel.	Bemutató és bemutató, magyarázat, problémafelvetés, kérdésfelvetés, imagináció / egyéni, csoportos.

ELVÁRÁS	A tanult mozgásformák, önálló, tudatos és plasztikus végrehajtása. A tudatos izomtevékenység, izommunka, izomérzet kialakulása, ezáltal képessé válik az önkorrekcióna.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: segítségnyújtás a tanulók előre haladásához.	Az értékelés módja: megfigyelés, szóbeli visszacsatolás, megbeszélés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK	Feladatbank – 37.
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Járás és futásgyakorlatok kartartásokkal körben: alapjárás, lábujjon, sarkon, külső talpélen, hajlított térdrel és hajlított térdrel féltalpon, óriásjárás, érintőjárás, járás felhúzott térdrel, hintajárás, futás párhuzamos térdemeléssel és sarokemeléssel, chassé oldalra, előre (irány- és tempóváltásokkal és tapssal).
ALAP-GYAKORLATOK	Középgyakorlatok lábtól felfelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal szimmetrikusan, törzsgyakorlatok nagy alátámasztással fekvésben (hason, hátan, oldalt), ülésben és térdelésben, a fekvő- és ülőhelyzetekben tanult gyakorlatok végrehajtása térdelésben és rövid ideig állásban, nehezített változatban. A mozgásnak és kidolgozásnak megfelelő változatos dinamikai és ritmikai feladatok a gerincoszlop nyaki-, háti-, központi- és keresztcsonti szakaszának nagyobb egységeiben, a nehézségi szint, a tempó fokozásával, változó dinamikával, kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben és álló helyzetben szimmetrikusan: lapocka és felkar, alkar, kézfej és ujjak, az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben, rúdnál: talp, lábfej, ujjak, alsó lábszár, felső lábszár (feladatbank – 25, 32, 26, 27, 34.).
TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLATOK ÉS GYAKORLATSOROK	Diagonál gyakorlatok: különböző járásformák egyszerűbb kombinációi, egyensúlyt és ritmusérzékenységet fejlesztő gyakorlatok kombinatívabb formában történő végzése.
KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKAI GYAKORLATOK	Stretching: egyszerű nyújtó és lazító technikák alkalmazása.
UGRÁSOK	Az eddig tanultak ismétlése.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

VI. TEMATIKAI EGYSÉG – E/2

A **tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere:** ritmusgyakorlatok, vizsgára és szülői bemutatóra való készülés, az év értékelése és zárása. (121-144. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Az önértékelésre való igény kialakítása.	A tanév anyagának következetes ismétlése és alkalmazása a vizsga és bemutató gyakorlataiban.	A ritmusérzék, a testtudat és az emlékezeti képességek fejlesztése.	Csoportban való irányíthatóság, együttműködés a bemutató megvalósulása érdekében.

FELADATOK	Vizsgaanyag összeállítása, szervezési feladatok, videó felvétel készítése az önértékelés elősegítéséhez. Hibajavítás. Etűd összeállítása a tanulók képességeinek és tudásszintjének megfelelően.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismétlés, analízis, szintetizálás, alkalmazás, összefoglalás és rendszerezés, gyakorlás, motiváció.	A vizsga felépítése és menete.	Képesség: reprodukció, hallás, ritmusérzék. Attitűd: elfogadás, türelem.	Tanári instrukciók követése, gyakorlás, önálló feladatmegoldás, társak értékelése, saját munka értékelése.	Tanári bemutatás és bemutattatás, gyakoroltatás, szemléltetés / egyéni, csoportos.

ELVÁRÁS	Az adott évfolyam tananyagának ismerete és alkalmazása. Kreativitás az improvizációban és az etűd készítésben. Nagyobb technikai biztonság, pontos kivitelezés, a zene és a tánc összhangjának megjelenítése.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés módszere:	Értékelési eszközök:
	a következő tanév irányának meghatározása.	a tanuló megfigyelése, tanulói önértékelés, társértékelés, érdemjegy.	formatív és szummatív.	figyelési szempontsor.

3. TEMATIKUS TERV- Alapfok első évfolyam

A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE	Szabó Eszter, Szigeti Oktávia, Barbarics Zsófia	KOROSZTÁLY	8-9 éves korosztály (általános iskola 3. osztály)
ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN	Első alapfokú évfolyam	ÉLETKORI SAJÁTOSságOK-BÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK	Fontos szerepet kapnak kreatív megoldások; részletekre figyelés képessége megnő, egyszerre több szempont feldolgozása válik lehetővé. A testi erő és a tér tudatosul.
A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE	Tánc előkészítő játékos gimnasztika 4x45 perc (144 óra/év)	STRATÉGIAI CÉLOK	Érdeklődés felkeltése az esztétikai alkotás iránt, kreatív gondolkodásra/ problémamegoldásra ösztönzés.
OPERATÍV CÉLOK	Pontosabb technikai feladatmegoldás. Előadói képességek kibontakoztatása.	FELADATOK	Színházlátogatás szervezése, rövidebb koreográfia összeállítása.

A KOMPETENCIAFEJLESZTÉS FELADATAI	ANYANYELVI KOMMUNIKÁCIÓ szókincs bővítés, szaknyelv alkalmazása, verbális és non-verbális önkifejezés.	ESZTÉTIKAI-MŰVÉSZETI TUDATOSság ÉS KIFEJEZŐKÉSZSÉG nyitottság és esztétikai érzék fejlesztése.	VÁLLALKOZÓI KOMPETENCIA improvizáció, egyéni célok kitűzése.	HATÉKONY, ÖNÁLLÓ TANULÁS előzetes tudás alkalmazása.
--	--	--	--	--

TANTERVI KÖVETELMÉNYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK	• A testrészek egymástól függetlenített mozgásszabadságának megélése, • a zenei műveltségnek, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése, • az esztétikai érzék fejlesztése, • testtudat és helyes énkép kialakítása, • egyéni mozgásrepertoár gazdagítása.
--	---

TANANYAG

- **Bemelegítő járás és futásgyakorlatok** kartartásokkal, aszimmetrikus kargyakorlatokkal körben, hintalépés előre-hátra, hármaslépés, táncos alapjáras, lábujjon, sarkon, külső talpélen járás, hajlított térddel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjáras, járás felhúzott térddel, hintajáras, futás párhuzamos és terpesztett térdemeléssel/sarokemeléssel, galopp, alap tánclépések,
- **az alsó végtag és törzs gyakorlatai rúdnál** (rúd mellett és háttal),
- **középgyakorlatok** fejtől lefelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal, szimmetrikusan,
- **törzsgyakorlatok** fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban,
- **a térdelő-, fekvő- ülőhelyzetekben tanult gyakorlatok** végrehajtása állásban, nehezített és kombinált formákban, változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal, kisebb gerinc-egységekben, a nehézségi szint, a tempó fokozásával, változó dinamikával,
- **kargyakorlatok** aszimmetrikusan a legváltozatosabb ülő- és álló helyzetekben,
- **az alsó végtag gyakorlatai** ülésben, fekvésben, térdelésben, állásban,
- **szökdelő gyakorlatok**, lendületek, ugrás-előkészítő gyakorlatok, egyszerűbb ugrások,
- **kiegészítő gyakorlatok és feladatok**: koordinációs, táncos feladatok,
- **improvizáció–szabadtánc–etűdkészítés**: számolásra szólóban, párban, rövidebb, egyszerűbb zenei egységre készített "koreográfia" szólóban, majd párban,
- **önálló feladatként** csoportos etűd készítése megadott, valamint szabadon választott zenére: 1–2 perces, az életkornak megfelelő zenére való saját koreográfiák,
- **tanévenként egy eszköz választható, itt:** műanyag labda, kártya, (Kiegészítő lehet: dob a négy évfolyamon végig),
- **a mozgás tényezői:** Tér, Idő, Erő.

A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI	1. Ráhangolódás a tanévre, célok kitűzése. (1-10. óra) 2. Az alsó végtag és a törzs gyakorlatai rúd mellett és háttal; valamint dinamikai különbségekkel, pozícióváltásokkal. Egyensúly és koncentráció fejlesztése. Tanulók kiválasztása a tanulmányi versenyre. (4 fő) (11-45. óra) 3. Kötelező versenyanyag betanítása, szabadon választott koreográfia készítése, színházlátogatás, félévi vizsga előkészítése, szülői bemutató. (46-72. óra) 4. Az eddig tanultak gyakorlása, egyéni korrekciók. (73-100. óra) 5. Középgyakorlatok kombinációja és térben elmozduló gyakorlatok. Tanulmányi versenyen való részvétel. (101-120. óra) 6. Improvizációs gyakorlatok, a tanultak összefoglalása, az év és a verseny értékelése, zárása. (121-144. óra)
TANTÁRGYI KAPCSOLATOK	Szaktárgyi kapcsolatok: Klasszikus balett, kreatív gyermektánc. Tantárgyközi kapcsolatok: ének-zene, matematika, testnevelés, környezetismeret.
SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK	Hangtechnika, tükör, balett-szőnyeg, balett-rúd, labda, karika, dob.

I. TEMATIKAI EGYSÉG – A/1

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: ráhangolódás a tanévre, célok kitűzése. (1-10. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Egyéni célok kitűzésének segítése az előző tanév reflexiói alapján.	Helyzetértékelés: a tanulók kondicionális állapotának felmérése. Az előzetes tudás előhívása.	A megismert táncos mozgásformák előhívása, kondíció fejlesztése.	Közösséghez tartozás erősítése.

FELADATOK		A tanulók megfigyelése, a nyári szünet utáni testi-lelki állapot felmérése. A kondíció visszaállításához szükséges gyakorlatok keresése és változatos alkalmazása. A tanulókkal történő beszélgetés az egyéni célok kitűzése érdekében.		
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ráhangolódás, előzetes ismeretek előhívása, gyakorlás, motiváció, értékelés.	Játékszabályok, az előző évben tanultak helyes kivitelezésének módjai.	Képesség: erő-állóképesség, hajlékonyság – rugalmasság, emlékezet. Attitűd: kíváncsiság, játékkedv.	Tanári instrukció követése, önálló feladatmegoldás, improvizáció, játékban való részvétel.	Bemutató, bemutattatás, magyarázat, imagináció / egyéni, csoportos.

ELVÁRÁS		A tanuló zökkenőmentesen illeszkedik vissza csoportjába, nyári élményeiről örömmel mesél. Már vannak alapvető elképzelései a tanévben megvalósítható „táncos” céljairól. Kitartóan végzi az erősítő gyakorlatokat és jókedvvel játszik.		
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	a tanév céljainak meghatározása, a haladási irány felállítása.	a tanulók megfigyelése, beszélgetés, szóbeli értékelés.	diagnosztikus.	megfigyelési szempontok.

[illegible]

II. TEMATIKAI EGYSÉG – A/1

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: az alsó végtag és a törzs gyakorlatai rúd mellett és háttal, dinamikai különbségekkel, pozícióváltásokkal. Egyensúly és koncentráció fejlesztése. Tanulók kiválasztása a tanulmányi versenyre. (4 fő) (11-45. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Az önbizalom erősítése és az egészséges versenyszellem kialakítása.	A mély törzsizmok és az alsó végtag izmainak sokoldalú erősítése. A tanulók folyamatos megfigyelése a versenyre való kiválasztás érdekében.	A figyelem megosztás egyidejű alkalmazásának fejlesztése. A testtudat és a mozgásérzékelés erősítése.	A siker és a sikertelenség élményének helyes feldolgozása.

FELADATOK	A tanulók gyakorlatainak tervezése és összeállítása, rávezető gyakorlatok keresése vagy kitalálása. A rúddal szemben és háttal tanult gyakorlatok továbbfejlesztése középén. A gyakorlatok zenéinek kiválasztása. A tanulók folyamatos megfigyelése a versenyre való kiválasztás és a fokozatos terhelés érdekében.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Aktivizálás, új ismeretközlés, ismeretbővítés, fokozatosság, gyakorlás, visszacsatolás, értékelés, motiváció.	Mozdulatok pontos megvalósításának szabályai.	Képesség: figyelem, koncentráció, testtudat, mozgásérzékelés. Attitűd: a célok elérésére irányuló motiváció.	Tanári instrukció követése, irányított feladatmegoldás, improvizációs gyakorlatokban való részvétel.	Bemutató, bemutattatás, magyarázat, szemléltetés, játék / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló kitartóan tanulja az új mozgásformákat és gyakorlatokat. Törekszik a pontos kivitelezésre és a tanári instrukciók követésére. Érti a gyakorlás fontosságát. Kreatív feladatokban aktív részt vesz, és ötleteit szívesen megosztja társaival.
----------------	---

A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanulók fejlődésének elősegítése.	Az értékelés módja: a tanulók megfigyelése.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.
--	---	---	--	---

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Járás és futásgyakorlatok kartartásokkal körben: alapjárás, lábujjon, sarkon, külső talpélen, hajlított térdrel és hajlított térdrel féltalpon, óriásjárás, érintőjárás, járás felhúzott térdrel, hintajárás, futás párhuzamos térdemeléssel és sarokemeléssel, chassé oldalra, előre. Irányváltásokkal és ismétlésszám növelésével.
ALAP-GYAKORLATOK	Középgyakorlatok lábtól felfelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal szimmetrikusan, törzsgyakorlatok nagy alátámasztással fekvésben (hason, hátan, oldalt), ülésben és térdelésben, kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben és álló helyzetben szimmetrikusan és aszimmetrikusan: lapocka és felkar, alkar, kézfej és ujjak, az eddig tanult gyakorlatok rúddal szemben, háttal és középen változatos kartartásokkal (feladatbank – 42, 43, 44, 33, 45, 46.).
TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLATOK ÉS GYAKORLATSOROK	Diagonál gyakorlatok: egyensúlyt és ritmusérzékenységet fejlesztő járásformák változatos kartartásokkal, tapssal, dinamikai váltásokkal, lépés kombinációk (feladatbank – 47.).
UGRÁSOK	5 formája helyben és térben elmozdulva, ismétlésszám növelésével, szökdelő gyakorlatok , lendületek, ugrás-előkészítő gyakorlatok.
KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKAI GYAKORLATOK	Improvizáció a szintek és térirányok alkalmazásával; Memóriát fejlesztő gyakorlatok.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

III. TEMATIKAI EGYSÉG – A/1

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: kötelező versenyanyag betanítása, szabadon választott koreográfia készítése, színházlátogatás, félévi vizsga előkészítése, szülői bemutató. (46-72. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A tánc által nyújtott esztétikai élmény befogadása.	A versenyanyag pontos, a képességekhez igazított ütemben történő betanítása. Esztétikai élmény nyújtása.	Önkifejezés és előadói készségek bátorítása és gazdagítása.	Lelki egyensúly megóvása társas környezetben, konfliktusok hatékony kezelése.

FELADATOK		Színházlátogatás szervezése, majd lebonyolítása. A színpadi produkció tanulókkal történő elemzése, megbeszélése. A verseny, kötelező gyakorlatának betanítása. Vizsga összeállítása és félévi bemutató szervezése.		
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, rendszerezés, ismétlés, gyakorlás, értékelés, ellenőrzés, motiváció.	¾-es lüktetés, vizsga menete.	Képesség: önkifejezés, előadói képességek, koordináció, emlékezet. Attitűd: a művészi kifejezés sokfélesége iránti nyitottság.	Tanári instrukciókövetés, irányított feladatmegoldás, vizsgán való részvétel.	Bemutató, bemutatás, magyarázat, szemléltetés, játék / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló érdeklődést mutat a színházi darabok megtekintésére, aktívan részt vesz az azt követő elemzésben, ötleteit, észrevételeit bátran megfogalmazza. A versenyre készült koreográfiai anyagot pontosan megtanulja, törekszik annak folyamatos tökéletesítésére. A vizsgaanyagok képességeihez mérten precízen elsajátítja és kivitelezi a számonkérésen.
----------------	--

A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanulók motiválása a további munkára.	Az értékelés módja: a tanulók megfigyelése, szóbeli értékelés, tanulói önértékelés, érdemjegy.	Az értékelés típusa: formatív és szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.
--	---	--	---	---

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK	Feladatbank – 69.
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Járás és futásgyakorlatok kartartásokkal körben: alapjárás, lábujjon, sarkon, külső talpélen, hajlított térdrel és hajlított térdrel féltalpon, óriásjárás, érintőjárás, járás felhúzott térdrel, hintajárás, futás párhuzamos térdemeléssel és sarokemeléssel, chassé oldalra, előre. Irányváltásokkal és ismétlésszám növelésével.
ALAP-GYAKORLATOK	Középgyakorlatok a lábtól felfelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal szimmetrikusan, törzsgyakorlatok nagy alátámasztással fekvésben (hason, hát, oldalt), ülésben és térdelésben, kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben és álló helyzetben szimmetrikusan és aszimmetrikusan: lapocka és felkar, alkar, kézfej és ujjak, az eddig tanult gyakorlatok rúddal szemben és rúd mellett; (haránt terpeszben, mélyguggolás, parallel passé, developpé) (feladatbank – 42, 49, 43, 44, 33.).
TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLATOK ÉS GYAKORLATSOROK	Diagonál gyakorlatok: az eddigiek kombinációi.
KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKAI GYAKORLATOK	Improvizáció: szabadtánc a szintek és térirányok alkalmazásával, különböző stílusú zenékre (feladatbank – 50.).
KOMBINÁCIÓK/ ETÜDÖK/ KOREOGRÁFIA	Egyéni ötletek bevonása az etüd készítésbe - a tanult mozgásformák szimmetrikusan, 3/4 -es lökötésű zenére való kombinálása.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

IV. TEMATIKAI EGYSÉG – A/1

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: az eddig tanultak gyakorlása, egyéni korrekciók. (73-100. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Önálló, pontos munkavégzésre nevelés.	A tanulók hiányosságainak pontos megfogalmazása és jól időzített kommunikációja, érdeklődés fenntartása.	Tudatos munka, mozgás- és vizuális memória, valamint állóképesség fejlesztése intenzív gyakorlás által.	Társas kapcsolatok erősítése, együttműködési készségek fejlesztése.

FELADATOK	Differenciálás, pozitív megerősítés. A tanulók munkájának folyamatos figyelemmel kísérése és javítása. Tánchos kombinációk összeállítása különböző stílusú és tempójú zenékre gyakorlás céljából. Kapcsolatteremtés és a bizalom megerősítése.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Motiváció, aktiválás, gyakorlás, visszacsatolás, megerősítés.	Kapcsolat, érintési felület, kontakt improvizáció.	Képesség: figyelem, fegyelem, kreativitás, koncentráció, állóképesség, emlékezet. Attitűd: együttműködés, bizalom.	Tanári instrukció követése, improvizáció, gyakorlás, játékban való részvétel.	Szemléltetés, magyarázat, imagináció / egyéni, páros, csoportos.

ELVÁRÁS	A tanuló képes a koncentrált gyakorlásra, tanári irányítás mellett. Bátran dolgozik párban, nem fél az érintéstől. A játékok, feladatok és gyakorlatok szabályait betartja.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanulók munkájának pontosítása.	Az értékelés módja: a tanulók megfigyelése, szóbeli értékelés, társértékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK	Feladatbank – 51.
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Járás és futásgyakorlatok kartartásokkal körben: alapjárás, lábujjon, sarkon, külső talpélen, hajlított térdrel és hajlított térdrel féltalpon, óriásjárás, érintőjárás, járás felhúzott térdrel, hintajárás, futás párhuzamos térdemeléssel és sarokemeléssel, chassé oldalra, előre, irányváltásokkal és ismétlésszám növelésével.
ALAP-GYAKORLATOK	Középgyakorlatok a lábtól felfelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal szimmetrikusan, törzsgyakorlatok nagy alátámasztással fekvésben (hason, hátón, oldalt), ülésben és térdelésben, kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben és álló helyzetben szimmetrikusan és aszimmetrikusan: lapocka és felkar, alkar, kézfej és ujjak (feladatbank – 32.) (aszimmetrikus karral), az eddig tanult gyakorlatok rúddal szemben és rúd mellett, s mindez középen, karmunkával kombinálva (haránt terpeszben, mélyguggolás, parallel passé, developpé), (feladatbank – 49, 52.).
TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLATOK ÉS GYAKORLATSOROK	Diagonál gyakorlatok: az eddig tanult lépéskombinációk komplexebb formában történő gyakorlása.
UGRÁSOK	5 formája helyben és térben elmozdulva, ismétlésszám növelésével, szökdelő gyakorlatok , lendületek, ugrás-előkészítő gyakorlatok.
KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKAI GYAKORLATOK	Improvizáció: szabad tánc a szintek és térirányok alkalmazásával, különböző stílusú zenékre, kontakt-improvizációt előkészítő gyakorlatok (érintéssel vállon, központ, kar, kézfej, ujj).
KOMBINÁCIÓK/ETŰDÖK/KOREOGRÁFIA	A tanult mozgásformák különböző stílusú és tempójú zenére való kombinálása, a versenyre készülő tanulók etűdjeinek összeállítása.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

V. TEMATIKAI EGYSÉG – A/1

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: középgyakorlatok kombinációja és térben elmozduló gyakorlatok. Tanulmányi versenyen való részvétel. (101-120. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Összefüggések felismerésére nevelés.	Mozgásrepertoár bővítése, szemléletességre való törekvés.	Ízületi mozgékony-ság fejlesztése, mozgásterjedelem növelése. Megfigyelés: összehasonlítási képesség fejlesztése.	Konstruktív alkalmazkodás megerősítése.

FELADATOK	Az eddig használt zenék helyett újak keresése és kombinációk összeállítása. Szemléltetési eszközök tervezése és alkalmazása az összefüggések felfedeztetése érdekében. A kiválasztott tanulók tanulmányi versenyre történő kísérése.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, analízis, szintetizálás, fokozatosság, értékelés, visszacsatolás.	Zenei beosztás, a mozgás és a zene kapcsolata.	Képesség: ritmusérzék, tér és formaérzék, vizuális memória. Attitűd: a feladatokhoz való pozitív hozzáállás.	Tanári instrukció követése, megfigyelés, improvizáció, gyakorlás, játékban való részvétel.	Szemléltetés, magyarázat, imagináció / egyéni, páros, csoportos.

ELVÁRÁS	A tanuló a tanári magyarázat segítségével képes alkalmazni az eddig tanultakat új kombinációkban. Mozgásában felfedezhető a függetlenítésre, valamint a tudatos izommunkára való törekvés. A csoportos munkák során aktívan, kreatívan, fegyelmetten vesz részt a feladatok elvégzésében.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELES	Az értékelés célja: pozitív megerősítés nyújtása.	Az értékelés módja: a tanulók megfigyelése, szóbeli értékelés, társértékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK	Feladatbank – 6, 53.
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Járás és futás gyakorlatok: az eddig tanult mozgásformák folyamatos kombinálása új zenékre.
ALAP-GYAKORLATOK	Középgyakorlatok lábtól felfelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal szimmetrikusan, törzsgyakorlatok nagy alátámasztással fekvésben (hason, hátán, oldalt), ülésben és térdelésben, kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben és álló helyzetben szimmetrikusan és aszimmetrikusan: lapocka és felkar, alkar, kézfej és ujjak, az eddig tanult gyakorlatok rúddal szemben és rúd mellett, s mindez középen, karmunkával kombinálva, (haránt terpeszben, mélyguggolás, parallel passé, developpé) (feladatbank – 52.).
TÉRBE ELMOZDULÓ GYAKORLATOK ÉS GYAKORLATSOROK	Diagonál gyakorlatok: egyensúly fejlesztő, lépés kombinációk, ritmusérzék fejlesztő járás formák változatos kartartásokkal, tapsal, dinamikai váltásokkal (feladatbank – 54.).
UGRÁSOK	5 formája helyben és térben elmozdulva, ismétlésszám növelésével, szökdelő gyakorlatok, lendületek, ugrás-előkészítő gyakorlatok.
KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKAI GYAKORLATOK	Improvizáció: szabadtánc a szintek és térirányok alkalmazásával. Különböző stílusú zenékre.
KOMBINÁCIÓK/ETŰDÖK/KOREOGRÁFIA	A tanult mozgásformák különböző stílusú és tempójú zenére való kombinálása, rövidebb koreográfia előkészítése az év végi bemutatóra.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

VI. TEMATIKAI EGYSÉG – A/1

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: improvizációs gyakorlatok, a tanultak összefoglalása, az év és a verseny értékelése, zárása. (121-144. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Önkifejezés bátorítása, művészi-esztétikai igény kielégítése.	Elősegíteni a tanulók kreatív mozgáskultúrájának kibontakozását.	Gyakorlatbátorság, ízületi mozgékonyág fejlesztése, mozgásterjedelem növelése.	Elfogadó légkör teremtése a táncos feladatok bátor végrehajtásához.

FELADATOK	A tanulók felkészítése az év végi vizsgára és bemutatóra. Egyéni képességek fejlesztése. Vizsga, szülői bemutató és tanévet értékelő tanóra szervezése, megvalósítása.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Előzetes ismeretek előhívása, összefoglalás, rendszerezés, gyakorlás, motiváció, értékelés.	A vizsga menete, az új kombinációk zenei beosztásának ismerete.	Képesség: hajlékonyság, memória, percpécio, önértékelés, ízületi mozgékonyág, állóképesség. Attitűd: bátor, érdeklődő.	Tanári instrukciók követése, gyakorlás, önálló feladatmegoldás, vizsgán való részvétel, saját munka értékelése.	Tanári bemutatás és bemutattatás, gyakoroltatás, szemléltetés / egyéni, csoportos.

ELVÁRÁS	A tanuló a megtanult gyakorlatokat és kombinációkat képes önállóan, társaira figyelve előadni. A vizsgára tanári irányítással gyakorol, önálló feladatok esetén segíti társait. Együttműködik az etűd tanulása során. Ritmusérzéke, zenéhez való alkalmazkodó képessége fejlődött.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELES	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	a szülők és a tanulók tájékoztatása a tanulói fejlődésről.	a tanulók megfigyelése, szóbeli értékelés, tanulói önértékelés, érdemjegy.	formatív és szummatív.	figyelési szempontok.



4. TEMATIKUS TERV- Alapfok második évfolyam

A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE	Szabó Eszter, Szigeti Oktávia, Barbarics Zsófia	KOROSZTÁLY	9-10 éves korosztály (általános iskola 4. osztály)
ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN	Második alapfokú évfolyam	ÉLETKORI SAJÁTÓSSÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK	Decentrálás, kortárs kapcsolatok erősödése, fontos szerepet kap a csoportos együttműködés, a kreatív feladatmegoldás.
A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE	Tánc előkészítő játékos gimnasztika 4x45 perc (144 óra/év)	STRATÉGIAI CÉLOK	Érdeklődés felkeltése az esztétikai alkotás és a társzművészetek iránt.
OPERATÍV CÉLOK	Egyénre szabott szerepek, kreatív feladatok megvalósulásának segítése. Az évszakok, mint téma feldolgozása (Vivaldi: Négy évszak).	FELADATOK	Tavaszi bemutató összeállítása – színpadi produktum létrehozása.

A KOMPETENCIAFEJLESZTÉS FELADATAI	ANYANYELVI KOMMUNIKÁCIÓ	ESZTÉTIKAI-MŰVÉSZETI TUDATOSSÁG ÉS KIFEJEZŐKÉSZSÉG	VÁLLALKOZÓI KOMPETENCIA	SZOCIÁLIS KOMPETENCIA
	szókincs és fogalombővítés, verbális és non-verbális önkifejezés.	nyitottság és esztétikai érzék fejlesztése, társzművészetek iránti kíváncsiság felkeltése.	improvizáció, egyéni célok kitűzése, szerepek megformálása.	társas együttműködés.

TANTERVI KÖVETELMÉNYEK. FEJLESZTÉSI FELADATOK	• 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.
--	--

TANANYAG	• Bemelegítő gyakorlatok az eddigi évfolyamokon tanultak alapján, • középgyakorlatok: fejtől lefelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal; variációkkal, aszimmetrikusan is, • törzsgyakorlatok fekvésben, ülésben, térdelésben, támaszban, állásban, a mozgásnak és kidolgozásnak megfelelő változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal, kisebb gerinc-egységekben, kombinációkban, variációkkal, a nehézségi szint, valamint a tempó fokozódásával, változó dinamikával, • kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben és állásban szimmetrikusan és aszimmetrikusan, • az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben, térdelésben, állásban, elmozdulásban, • diagonál gyakorlatok kombinációja 1-4fős csoportokban, • ugrások összekötő lépésekkel, • kiegészítő gyakorlatok és feladatok, • koordinációs, táncos feladatok, • improvizáció-szabadtánc-etűdkészítés: rövidebb, egyszerűbb zenei egységre készített "koreográfia" szólóban, majd párban, csoportos etűd készítése megadott és szabadon választott zenére, 1-2 perces, az életkornak megfelelő zenére való önálló koreográfiák vagy egyszerűbb zenei egységekre készített csoportos koreográfia, • tanévenként egy eszköz választható: karika, 3-5 m-es szalag (kiegészítő lehet: dob a négy évfolyamon végig).
A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI	1. Ráhangolódás az évre, célok kitűzése, szerepek kiosztása. (1-8. óra) 2. Tavaszi bemutató előkészítése, otthon készített koreográfiák bemutatása és elemzése. (9-45. óra) 3. Részfeladatok betanulása. (46-72. óra) 4. Folyamatos gyakorlás, egyéni korrekciók. Díszletek és jelmezek tervezése, elkészítése. (73-100. óra) 5. Tantermi és színpadi jelmezes próbák, összpróbák. Előadás. (101-120. óra) 6. Előadások szervezése más oktatási intézmények számára. A tanév zárása és értékelése. (121-144. óra)
TANTÁRGYI KAPCSOLATOK	Szaktárgyi kapcsolatok: Klasszikus balett, kreatív gyermektánc. Tantárgyközi kapcsolatok: ének-zene, technika, rajz, matematika, olvasás.
SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK	IKT eszközök, hangtechnika, tükör, balettszőnyeg, karika, szalag, dob, textíliák, festékek, ecsetek, ceruzák, tollak, a témától függően egyéb eszközök.

I. TEMATIKAI EGYSÉG – A/2

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: ráhangolódás az évre, célok kitűzése, szerepek kiosztása. (1-8. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Pozitív énkép és nyitottság támogatása.	Az érdeklődés felkeltése és az éves célok bemutatása. A téma, a történet és szerepek bemutatása IKT eszközökkel.	Testbeszéd kifejezésének és megértésének fejlesztése. Kondíció fejlesztése.	Közös cél kitűzése, kooperatív munkára ösztönzés.

FELADATOK	Helyzetértékelés és a tanulók testi-lelki állapotának felmérése a nyári szünet után. IKT bemutató tervezése és bemutatása. Feladatok kiosztása (rövidebb etüd összeállításához)			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ráhangolódás a tanévre, ismétlés, motiváció.	Szerep, projekt, klasszikus zene, Vivaldi.	Képesség: non-verbális kommunikáció, állóképesség. Attitűd: bátorság, kíváncsiság.	Tanári instrukciók követése, improvizáció, irányított feladatmegoldás, játékban való részvétel.	Tanári bemutatás és bemutattatás, magyarázat, szemléltetés, imagináció, mese, játék / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanulók bátran részt vesznek a szerepek kiosztásához szükséges gyakorlatokban. Nyitottak arra, hogy kifejezzék érzéseiket a játékok során.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	a tanulók testi-lelki állapotának felmérése.	megfigyelés és beszélgetés.	diagnosztikus.	megfigyelési szempontsor.

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.

II. TEMATIKAI EGYSÉG – A/2

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: tavaszi bemutató előkészítése, otthon készített koreográfiák bemutatása és elemzése. (9-45. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Önállóságra nevelés, a harmonikus és kiegyensúlyozott táncos mozgás iránti igény megerősítése.	Segítség nyújtása az etűdszerkesztéshez az órán gyakorolt kombinációk minél változatosabb formáinak használatával.	Problémamegoldó képesség, a zenei-, tér-, és dinamikai érzék fejlesztése.	A társak munkájának elfogadása és pozitív értékelése.

FELADATOK	Egy komplex tréninganyag összeállítása, amely tartalmazza az eddig tanult mozgásformákat. Etűd készítéséhez segítségnyújtás, szempontsor ismertetése, tartalmának meghatározása.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, visszacsatolás, megerősítés, gyakorlás.	Megfigyelési szempontok, $\frac{1}{4}$ és $\frac{1}{2}$ forgás.	Képesség: logikai gondolkodás, problémamegoldó képesség, hallás, ritmusérzék, testtudat. Attitűd: bátorság, elhivatottság.	Tanári instrukciók követése, megfigyelés, másolás alapú tanulás, improvizáció, játékban való részvétel.	Tanári bemutatás és bemutattatás, magyarázat, szemléltetés, imagináció, mese, játék / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	Etűd készítése: esztétikus testképzéshez zeneválasztás, tudatos izomtevékenység, a tanult mozgásformák önálló, tudatos, plasztikus végrehajtása.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: az etűdkészítés segítése, a tanulók motiválása.	Az értékelés módja: a tanuló megfigyelése, szóbeli értékelés, társértékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

JÁTÉKOK	Drámajátékok a szerep megformálás fejlesztésére.
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Járás és futásgyakorlatok kartartásokkal körben: alapjárás, lábujjon, sarkon, külső talpélen, hajlított térdrel és hajlított térdrel féltalpon, óriásjárás, érintőjárás, járás felhúzott térdrel, hintajárás, futás párhuzamos térdemeléssel és sarokemeléssel, chassé oldalra, előre, irányváltásokkal és ismétlésszám növelésével.
ALAP-GYAKORLATOK	Komplex tréninganyag összeállítása, amely tartalmazza az eddig tanult mozgásformákat (feladatbank – 60, 61, 62).
TÉRBE ELMOZDULÓ GYAKORLATOK ÉS GYAKORLATSOROK	Diagonál gyakorlatok: kombinációja 1-4fős csoportokban.
FORGÁSOK	$\frac{1}{4}$ és $\frac{1}{2}$ fordulat helyben.
UGRÁSOK	Ugrások helyben és térben elmozdulva a legkülönbözőbb helyzetekben, pozíciókban.
KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKAI GYAKORLATOK	Légzésgyakorlatok, erősítő és nyújtó gyakorlatok, ismétlésszám növelésével, improvizációs gyakorlatok, kreativitást fejlesztő gyakorlatok.
KOMBINÁCIÓK/ETŰDŐK/KOREOGRÁFIA	A tanult mozgásformák különböző stílusú és tempójú zenére való kombinálása, egyéni ötletek bevonása a koreográfia készítésbe, képességektől függően akrobatikus elemekkel kombinálva.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

III. TEMATIKAI EGYSÉG – A/2

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: részfeladatok betanulása. (46-72. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Rendszerességre, pontosságra, fegyelmezett munkavégzésre, figyelemre szoktatás.	Pontos megfogalmazásokkal és bemutatással segíteni a hatékony és gyors tanulási folyamatot.	Mozgásmemória, a megfigyelő, az utánzó és a koncentráló képesség fejlesztése. Előadói képességek kibontakoztatása.	Egymás segítése a tanulási tevékenység során.

FELADATOK	Részfeladatok betanulásának szervezése, tervezése. Szerepek szerinti egyéni és csoportos koreográfiakészítés. Tréning gyakorlása és vizsgán való bemutatása változtatás nélkül. A produkcióhoz készülő etűdök, koreográfiák vizsgán való előadása.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Új ismeretek közlése, ismeretbővítés, visszacsatolás, megerősítés, gyakorlás, motiváció.	A részfeladatok sorrendje és kivitelezésük szempontjai, előadásmód.	Képesség: emlékezet, koncentráció, megfigyelő képesség, előadói képességek, állóképesség, koordináció, testtudat. Attitűd: együttműködés, magabiztosság.	Tanári instrukciók követése, másolás alapú tanulás, improvizáció, játékban való részvétel.	Tanári bemutatás és bemutattatás, magyarázat, szemléltetés, imagináció, mese, játék / csoportos, egyéni, páros.

ELVÁRÁS	A tanulók folyamatosan tanulják az egyes részleteket a produkcióból.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	visszajelzés a tanulók fejlődéséről és a munkafolyamat állapota-ról.	a tanuló megfigyelése, szóbeli értékelés, társértékelés, érdemjegy.	formatív és szummatív.	megfigyelési szempontok.



IV. TEMATIKAI EGYSÉG – A/2

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: folyamatos gyakorlás, egyéni korrekciók. Díszletek és jelmezek tervezése, elkészítése. (73-100. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Esztétikai alkotás iránti igényesség megteremtése. Esztétikus munkavégzésre ösztönzés.	Tantárgyközi kapcsolatok erősítése, a már megtanult táncos folyamatok elmélyítése állandó hibajavítással.	Érzelmi kifejező képesség fejlesztése. Zenéhez való alkalmazkodás képességének finomítása.	Együttműködés öröme, a közösségi érzés fejlesztése. Felelősségtudat erősítése.

FELADATOK	A szerepek szerinti koreográfiák gyakorlása és egyéni korrekciók, szerepformálás. Díszletek és jelmezek tervezése, elkészítése. Kellékek beszerzése.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Új ismeretek közlése, ismeretbővítés, visszacsatolás, megerősítés, gyakorlás, motiváció.	Díszlet, jelmez, elemek és mozgássorok sorrendjei.	Képesség: kifejezőkészség, kapcsolatteremtés, logikus gondolkodás, emlékezet, állóképesség. Attitűd: nyitottság, elfogadás.	Tanári instrukciók követése, másolás alapú tanulás, improvizáció, játékban való részvétel.	Tanári bemutatás és bemutattatás, magyarázat, szemléltetés, imagináció, mese, játék / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló képes együttműködni társaival és tanárával, a próbafolyamatban konstruktívan vesz részt. Kezdi átlátni a darab szerkezetét, megismerte a zenét és a koreográfiák sorrendjét. Ötleteivel és segítségnyújtásával hozzájárul a díszletek hatékony összeállításához.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanulók motiválása az előadás sikeres összeállításáért érdekében.	Az értékelés módja: a tanuló megfigyelése, szóbeli értékelés, társértékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.



V. TEMATIKAI EGYSÉG – A/2

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: tantermi és színpadi jelmezes próbák, összp próbák, előadás. (101-120. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A különböző élethelyzetekben (próbaterem, színház) a megfelelő viselkedési normák megismertetése és betartatása.	A próbavezetés gördülékenysége, átgondolt és az életkori sajátosságoknak megfelelő instrukciók nyújtása.	Előadói képességek, problémamegoldó képességek fejlesztése. Fegyelmezett és pontos feladatvégzés.	Kompromisszum-készség fejlesztése.

FELADATOK	Próbák menetének tervezése, egyéni és csoportos korrekciók. Összp próbák és színpadi jelmezes próbák lebonyolítása. A tanulók felkészítése az előadásra. A szereplők színpalak mögötti eligazodásának segítése.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismétlés, gyakorlás, visszacsatolás.	Színpadi jelenlét, színpadi magatartás, esztétikus megjelenítés, próbarend, összp próba, az előadás menete.	Képesség: testtudat, koncentráció, előadói képességek, állóképesség. Attitűd: magabiztosság, kitartás.	Tanári instrukciók követése, előadásban való részvétel.	Magyarázat, szemléltetés, imagináció, / csoportos, egyéni, páros.

ELVÁRÁS	A tanuló megismerte a próba, színpadi próba és jelmezes próba, valamint összp próba fogalmát. Ismeri az előadás menetét, és képes koncentráltan végigtáncolni azt. Saját feladatait megtanulta; tudja, mikor következik, és egyedül képes bekapcsolódni a műsorba.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanuló magabiztosságának növelése.	Az értékelés módja: A tanuló megfigyelése, szóbeli értékelés, társ-értékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.

VI. TEMATIKAI EGYSÉG – A/2

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: előadások szervezése más oktatási intézmények számára. A tanév zárása és értékelése. (121-144. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Önértékelés elősegítése.	Más intézményekkel való kapcsolat-építés. Tapasztalatok átadása, cseréje.	Fizikai és mentális terhelhetőség növelése.	Összetartozás érzésének erősítése.

FELADATOK	Kapcsolattartás más intézményekkel, gyermekelőadás szervezése. A tanév lezárása, a projekt folyamatának és megvalósulásának elemzése a tanulókkal. A szülők tájékoztatása a tanulók előrehaladásáról.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismétlés, gyakorlás, visszacsatolás.	Az előadás menete, a bemelegítés szükségessége, illemszabályok.	Képesség: testtudat, koncentráció, előadói képességek. Attitűd: magabiztosság, kitartás.	Tanári instrukciók követése, egyéni bemelegítés és ráhangolódás, játékban való részvétel.	Tanári bemutatás és bemutattatás, magyarázat, szemléltetés, imagináció, mese, játék / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló az előadást másodszor is képes eltáncolni. Megtanult egyedül bemelegíteni; ismeri a színházi illemszabályokat és szokásokat. A tanuló segíti csoporttársait, elfogadja a segítő szándékú instrukciókat felsőbb éves társaitól is. A videó-felvétel alapján képes önmagát értékelni.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	egy tanulási szakasz lezárása.	a tanuló megfigyelése, szóbeli értékelés, társértékelés, érdemjegy.	formatív és szummatív.	megfigyelési szempontok.



5. TEMATIKUS TERV- Alapfok harmadik évfolyam

A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE	Szent-Ivány Kinga	KOROSZTÁLY	10-11 éves korosztály (általános iskola 5. osztály)
ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN	Harmadik alapfokú évfolyam	ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK	Prepubertás; testkontroll megerősödése, mozgáskivitelezés felgyorsul, az elvonatottabb gondolkodás kezdete: a sokrétű tevékenységkínálat és a tanári türelem nagy szerepet kap.
A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE	Modern jazz technika 4x45 perc/hét (144 óra/év)	STRATÉGIAI CÉLOK	Az izolációs technika megismertetése és megszerettetése.
OPERATÍV CÉLOK	Egyéni képességfejlesztés, önértékelés elősegítése, zenei ízlésformálás.	FELADATOK	Karácsonyi műsor készítése, szülői bemutató és év végi gála szervezése. Változatos zenei stílusok használata a tanórákon.

A KOMPETENCIAFEJLESZTÉS FELADATAI	ANYANYELVI ÉS IDEGEN NYELVI KOMMUNIKÁCIÓ Szóbeli önkifejezés, fogalombővítés, a szaknyelv megismerése.	VÁLLALKOZÓI KOMPETENCIA Improvizáció és játékbátorság, reális énkép, önbizalom támogatása.	HATÉKONY, ÖNÁLLÓ TANULÁS Kitartásra ösztönzés, elmélyülés a feladatban, új mozgáselemek és mozgásvariációk lehetőségeinek felfedezése.	MATEMATIKAI KOMPETENCIA Tér-irányok gyakorlatai, ritmusérzék fejlesztése.
--	--	--	--	---

TANTERVI KÖVETELMÉ- NYEK, FEJLESZ- TÉSI FELADA- TOK	• A helyes testtartás megismertetése és kialakítása, a központ helyének, valamint fontosságának megéreztetése, • a jazz technika elsajátításához szükséges alapok megismertetése, • az en dehors és a parallel lábtartás helyzetek begyakoroltatása balett és jazz karpozíciókat alkalmazva, • az alapgyakorlatok megismertetése, az alaptechnikai elemek alkalmazása, • a jazz–technikára jellemző izolációs képesség kialakítása, • a testrészek mozgáslehetőségeinek felismertetése, megtapasztalása, • a térben való mozgás lehetőségeinek előkészítése, • a térhasználati képesség, készség kialakítása, • az alap szakkifejezések megismertetése és értő alkalmazásának bátorítása.
TANANYAG	• Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása, a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális kihasználása. Először földön, majd folyamatosan építkezve álló helyzetben, kapcsolódva az előző években tanultakhoz. • Erősítő és nyújtó gyakorlatok: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok. • Alapgyakorlatok: • jazz karpozíciók és karvezetések, • klasszikus balett karpozíciók I., II., III., • lábhelyzetek és pozícióváltások I., II., VI. pozícióban (Az en dehors és parallel lábtartások és pozícióváltások), • port de bras szögletes karpozíciókkal, • demi plié I., II., VI. pozícióban, • relevé és plié relevé – parallel és en dehors pozíciókban változva folyamatos átmenetekkel, • battement tendu parallel és en dehors lábfejgyakorlatba ágyazva • battement tendu jeté parallel, • demi ronde de jambe par terre, • passé parallel és en dehors pozíciókban, • degagé II. pozícióban parallel és en dehors pozíciókban , • hajlások, döntések pozícióváltásokkal különböző irányokban, • flat back, • dévoppé először földön fekve, majd álló helyzetben, • enveloppé először földön fekve, majd álló helyzetben, • grand battement először földön fekve, majd álló helyzetben. • Izolációs gyakorlatok: a fej és váll izolálása kettő majd négy irányba a középtengelyen mindig áthaladva, • térbeosztás: térirányok. • Összekötő lépések: • chassé, keresztlépés (pas croisé), jazz–futás csúsztatott lábbal, karral. • Ugrások: • 2 lábról 2 lábra; 2 lábról 1 lábra; 1 lábról 1 lábra.

A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI	1. Az éves célok kitűzése, a jazz tánc rövid történetének áttekintése, ráhangolódás a tanévre. (1-8. óra) 2. Ismerkedés az alap-és izolációs gyakorlatokkal, a térben elmozdulás lehetőségei. (9-32. óra) 3. Rövid kombinációk, a zene és a mozgás harmóniájának fejlesztése, karácsonyi műsor összeállítása, vizsgára való felkészülés. Vizsga és szülői bemutató. (33-72. óra) 4. A térérzékelés és a mozgáskoordináció fejlesztése, az alapgyakorlatok kombinatívabb formáin keresztül. (73-100. óra) 5. Erő és állóképesség növelése, ugrás gyakorlatok. Kitartás, terhelhetőség bővítése. (101-120. óra) 6. Etűd összeállítása, vizsgára való felkészülés. Vizsga és szülői bemutató. A tanév értékelése és zárása. (121-144. óra)
---	--

TANTÁRGYI KAPCSOLATOK	Szaktárgyi kapcsolatok: klasszikus balett, tánc történet, improvizáció, ének-zenei tárgyak. Tantárgyközi kapcsolatok: idegen nyelvek, történelem, természetismeret.
SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK	Power point prezentáció (jazz tánc története röviden), képek, videók / kézi dob, babzsák.

I. TEMATIKAI EGYSÉG – A/3

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: az éves célok kitűzése, a jazz tánc rövid történetének áttekintése, ráhangolódás a tanévre. (1-8. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Az új tantárgy bevezetése, a tantárgy iránti érdeklődés felkeltése.	A gerincoszlop mozgáslehetőségeinek feltérképezése és helyes izomtónus használat felfedeztetése.	Figyelem, ismeret-megőrző, emlékező képesség és percepció fejlesztése, eszközhasználat a mozgulatok megéreztetése érdekében.	Együttműködési képesség, funkcionális eszközhasználat a társak testi épségének tiszteletben tartásával.

FELADATOK	A korosztálynak megfelelő szemléltetési eszközök (pl.: PPT) összeállítása és alkalmazása. A tanulók megfigyelése, helyzetelemzés a tantárgyváltást követően. A tanulók tudásszintjének megfelelő bemelegítő gyakorlat összeállítása. Eszközhasználat előkészítése (labda, karika, babzsák)			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Tanuló informálása a célról, figyelem felkeltése, előzetes ismeretek előhívása, motiváció.	Jazz technika, jazz zene, Matt Mattox, új szakkifejezések.	Képesség: látás, hallás, tapintás, figyelem és emlékező képesség. Attitűdök: nyitottság, „gyakorlatbátorság”.	Tanári instrukciók követése, szabályok betartása, utánzás, irányított feladatmegoldás, információkezelés, problémakezelés.	Tanári bemutatás, problémafelvetés, kérdésfeltevés, felfedeztetés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanulók figyelemmel kísérik a rövid tanári prezentációt. Aktív és koncentrált tanulói részvétel a feladatok végrehajtásában.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	helyzetértékelés a főtárgy változása után.	tanulók megfigyelése.	diagnosztikus.	megfigyelési szempontsor.

II. TEMATIKAI EGYSÉG – A/3

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: ismerkedés az alap-és izolációs gyakorlatokkal, a térben elmozdulás lehetőségei. (9-32. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Az ismeretek feldolgozása során rávilágítani a különböző tudásterületek közötti összefüggésekre, a reális énkép erősítése.	A tanulók következetes javítása, erősségeik és gyengeségeik tudatosítása, kreativitás fejlesztése. Rugalmasság, eredetiség, ötletgazdagság, új megoldások kipróbálásának ösztönzése.	Önismeret, önértékelés, kitartó, tudatos, intenzív figyelem erősítése, figyelemösszpontosítás és megosztás egyidejű alkalmazásának fejlesztése. Testismeret, testtudat.	Másokra való odafigyelés erősítése (balesetek elkerülése érdekében is), az egyszerre végzett azonos mozgás során. Elfogadó és befogadó légkör teremtése.

FELADATOK	Differenciálás, folyamatos hibajavítás.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/Munkaformák
Előzetes ismeretek előhívása, gyakorlás, új ismeretek nyújtása, motiváció.	Izoláció, jazz futás, chassé, contraction.	Képesség: látás, hallás, tapintás, figyelem és emlékező képesség. Attitűd: kritikus értékelés, nyitottság.	Megfigyelés, irányított feladatmegoldás.	Tanári bemutatás, kérdés-feltevés, felfedeztetés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A növendék tanári irányítással gyakorolja a bemelegítő-és alapgyakorlatokat. Bátran és örömmel vesz részt a térben elmozdulás lehetőségeinek felfedezésében. Képes értékelni saját munkáját, erősségeivel és gyengeségeivel tisztában van.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: visszacsatolás, a megértés ellenőrzése.	Az értékelés módja: megfigyelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTEKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Fentről lefelé haladva: gördülés a fej indításával, először nyújtott, majd hajlított lábbal (pliével), a teljes test átmozgatása, melegítése különös figyelmet fordítva a gerincoszlop és a térdízület helyes mozgására (talajhasználat, pozíciók, könnyített stretching), (feladatbank – 76.).
ALAP- GYAKORLATOK	Tréning gyakorlatok: parallel, en dehors pozícióváltások, relevé, talon csípőszéles parallel pozícióban, először nyújtott lábbal majd pliével és rotációval (medence stabilizálásával), en dehors első és második pozícióban rotáció nélkül, battement tendu minden irányba szögletes port de bras-val, majd IV. pozícióba érkezve demi plié V tartással majd parallel törzsdöntés előre, demi rond de jambe par terre helyben, en dehors és en dedans, relevé lent: földön fekvé előre és oldalra.
IZOLÁCIÓK	Fej izoláció pliével parallel pozícióban, vállizoláció középponton mindig áthaladva először nyújtott lábbal majd pliével, szimmetrikusan.
TÉRBEN ELMOZ- DULÓ GYAKOR- LATOK	Jazz futás karral, chassé.
UGRÁS GYAKORLATOK	Ugrás-előkészítő gyakorlat: rugózások talpon, sarokemeléssel, lábfejgördítéssel és ugrás parallel I. pozícióban.
KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKAI GYAKORLATOK	Erősítés: has-, hát-, karizom (egyéni és páros feladatok), vállizoláció előkészítő gyakorlat, ritmusérzék fejlesztés (feladatbank – 77, 78.).
SZEMPONTOK HIBAJAVÍ- TÁSHOZ	Helyes testtartás, tengelyben tartott boka és térd. A központ helyének ismerete és helyes tartására való törekvés.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

III. TEMATIKAI EGYSÉG – A/3

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: rövid kombinációk, a zene és a mozgás harmóniájának fejlesztése, karácsonyi műsor összeállítása, vizsgára való felkészülés. Vizsga és szülői bemutató. (33-72. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Zenei ízlésformálás, sokoldalú mozgásműveltség formálása.	Az izolációs technika speciális mozgás anyagának eddig használt elemeiből. A képességeknek megfelelő tánc kombinációkkal való mozgásszótár bővítés. Szerepformálás segítése a készített produkción belül.	Ritmus- és zenei érzék, percepció, befogadó képesség fejlesztése. Zenei és mozgásmemória tágítása. Beleélés képességének fejlesztése a produkció által.	Konstruktív alkalmazkodás erősítése.

FELADATOK	A vizsgaanyag összeállítása és betanítása a tanulóknak. Pontos bemutatás, folyamatos hibajavítás (taktilis). A vizsga értékelési szempontjainak ismertetése, valamint a vizsga sikerességének megbeszélése a tanulókkal.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
A tananyag rendszerezése, gyakorlása és ellenőrzése.	Passé, valamint új szakki-fejezések.	Képesség: önismeret, hallás, előadóművészeti képességek. Attitűd: kritikus, bátorság, művészi érzék, kísérletezés.	Tanári instrukciók megfigyelése-követése, szabályok betartása, feladatmegoldás, információkezelés, problémakezelés.	Szóbeli instrukció, tanári bemutatás, kérdésfeltevés, hangulatteremtés / csoportos, egyéni munka.

ELVÁRÁS	A növendék ismeri az alapgyakorlatokat és tanári segítséggel végzi azokat, valamint törekszik a tanári instrukciókat a mozdulatokon keresztül követni. A tanuló érti az eddig tanultak helyes végrehajtásának szabályait, azonban a kifogástalan alkalmazás még nem elvárás.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: személyiségfejlesztés, összegzés, dokumentálás.	Az értékelés módja: személyre szóló szóbeli értékelés.	Az értékelés típusa: formatív és szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Fentről lefelé haladva gördülés a fej indításával, először nyújtott majd hajlított lábbal (pliével). A teljes test átmozgatása, melegítése, különös figyelmet fordítva a gerincoszlop és a térdízület helyes mozgására (talajhasználat, pozíciók, könnyített stretching).
ALAP-GYAKORLATOK	Tréning gyakorlatok: pozícióváltások gyakorlása (parallel, en dehors I. és II. pozícióban), relevé, talon csípőszéles parallel pozícióban, először nyújtott lábbal majd pliével és rotációval (medence stabilizálásával), en dehors I. és II. pozícióban rotáció nélkül, battement tendu minden irányba szögletes port de bras-val, majd IV. pozícióba érkezve, demi plié „V” tartással majd parallel törzsdöntés előre, battement tendu jeté parallel pozícióban port de bras nélkül, demi rond de jambe par terre helyben, en dehors és en dedans, relevé lent: földön fekvé előre és oldalra, zárt parallel pozícióban passé előkészítése, kar nélkül.
IZOLÁCIÓK	Fej izoláció pliével és szögletes port de bras-val, parallel pozícióban, vállizoláció - páros vállmunkával, középtengelyen mindig áthaladva először nyújtott lábbal, majd pliével, szimmetrikusan.
TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLATOK	Jazz futás és chassé karral, 2-4-6-8 térirányok ismétlése.
UGRÁS GYAKORLATOK	Ugrás előkészítő gyakorlat: rugózások talpon, sarokemeléssel, lábfejgördítéssel és ugrás parallel I. pozícióban.
KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKA GYAKORLATOK	Erősítés: has-, hát-, láb izmainak erősítése (egyéni és páros feladatok), nyújtás: hajlékonyság fejlesztése, mozgásterjedelem növelése.
KOMBINÁCIÓK/ ETŰDÖK	Az eddig tanultakból vizsga szerkesztése. Karácsonyi hangulatú téma választása, etűd készítése és bemutatása.
JÁTÉKOK	Feladatbank – 79, 80, 81.
SZEMPONTOK HIBAJAVÍTÁSHOZ	Koordináció, a különböző indítási pontok ismerete, a folyamatos mozgás és a helyes légzés kivitelezése. Figyelem a zenei beosztás megtartására.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

IV. TEMATIKAI EGYSÉG – A/3

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: a térérzékelés és a mozgáskoordináció fejlesztése, az alapgyakorlatok kombinatívabb formáin keresztül. (73-100. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A közös munka- végzés szépségének felismerése.	A fokozatosság el- vének betartása. Az eddig tanultak elmé- lyítése, pontosítása.	Mozgásszabályozás, kéz-láb és ritmus koordinációs ké- peség fejlesztése.	Kooperációs képes- ség fejlesztése páros gyakorlatokon keresztül.

FELADATOK	Differenciált egyéni bánásmód alkalmazása a csoport, a közösség keretein belül. Dicséret, jutalmazás.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékeny- ségek	Módszerek/ Munkafor- mák
Új témakör bevezetése, az érdeklődés felkeltése, ismeretszerzés, ismeretbővítés, motiváció.	Developpé és enveloppé.	Képesség: ismeretszerzés erő, gyorsaság és állóké- peség, gyorsasági koordináció, egyen- súlyozás, térbeli tájé- kozódás, mozgásér- zékelés, ritmusérzék, ügyesség, mozgásta- nulás, vizuális me- mória, kooperációs képesség. Attitűdök: eltökéltség.	Megfigyelés, irányított feladatmeg- oldás, új ismere- tek alkal- mazása.	Tanári ma- gyarázat, bemutatás, szemléltetés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló törekszik a belső koncentrációra és a tudatos munka- végzésre az új anyag feldolgozásában. Megérti, követi, betartja a szabályokat és elfogadja a második félév céljait. A tanár által megadott gyakorlatokat és feladatokat a legjobb tudása szerint, kitartóan végzi. Képes felidézni az előző félévben tanultakat. A játékokban aktívan vesz részt.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: motiválás, megerősítés.	Az értékelés módja: megfigyelés, szóbeli érté- kelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	A fej indításával fentről lefelé gördülés; először nyújtott, majd hajlított lábbal (pliével) és pozícióváltásokkal. A teljes test átmozgatása, melegítése különös figyelmet fordítva a gerincoszlop és a térdízület helyes mozgására (talaj, pozíciók, könnyített stretching).
ALAP- GYAKORLATOK	Tréning gyakorlatok: pozícióváltások gyakorlása (parallel, en dehors I. és II. és IV. pozícióban), contraction gyakorlat előkészítése földön és álló helyzetben, relevé gyakorlat az eddigiek szerint és plié-relevé bevezetése, battement tendu gyakorlat double előkészítésével (flex, féltap és spicc kombinálása), demi rond de jambe par terre helyben, en dehors és en dedans pliével; passé en dehors pozícióban, relevé lent háton fekve előre és oldalra, előre, oldalra és hátra, developpé és enveloppé földön fekve, parallel és en dehors; álló helyzetben 45 fokon előre és oldalra, törzsdöntések és hajlások.
IZOLÁCIÓK	Fej és vállizoláció eddigi formáinak gyakorlása.
TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLATOK	Chassé, keresztlépés (pas croisé) kar nélkül, jazz-futás csúsztatott lábbal, karral.
UGRÁS GYAKORLATOK	Az eddigiek gyakorlása és ugrások 2 lábról 2 lábra, 2 lábról 1 lábra parallel és en dehors pozíciókban.
KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKAI GYAKORLATOK	A dinamikus és statikus nyújtás variálása, erősítés, pózmegtartásokkal.
KOMBINÁCIÓK	Az eddig tanultak „táncos formában” való kipróbálása, alkalmazása.
JÁTÉKOK	Feladatbank – 82, 83, 84.
SZEMPONTOK HIBAJAVÍ- TÁSHOZ	Minőségi megvalósítás, a lábízületek megfelelő tengelyben történő elmozdulása. Figyelem a térhasználatra és a gyakorlatok minél esztétikusabb előadására.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

V. TEMATIKAI EGYSÉG – A/3

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: erő és állóképesség növelése, ugrás gyakorlatok. Kitartás, terhelhetőség bővítése. (101-120. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Monotónia-tűrés határainak kiszélesítése. Fokozott fizikai tevékenységhez szükséges egészséges táplálkozásra való ösztönzés.	Speciális bemelegítő gyakorlatok alkalmazása különös tekintettel az ugrások előkészítésére. A fokozatosság elvének betartása. Egyéni ugrástechnika alapozása. Folyamatos hibajavítás a sérülések elkerülése érdekében.	Erő és állóképesség növelése, hajlékonyság fokozása. Akaraterő, kitartás fejlesztése. A táncos ugrások speciális esztétikai és stílusbeli fejlesztése.	Másokra való odafigyelés, támogatás erősítése.

FELADATOK		Támogatás, ellenőrzés és folyamatos visszajelzés. Erősítő és nyújtó gyakorlatok kiválasztása és fokozatos alkalmazása. A csoport tudásszintjének megfelelő ugrás előkészítő gyakorlatok keresése.		
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, összefoglalás, gyakorlás.	Flat back, pas croisé, grand battement.	Képesség: erő, gyorsaság, állóképesség, reakcióképesség, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, mozgástanulási képesség, térérzékelés, térbeli tájékozódás, egyensúly, emlékező képesség. Attitűd: kritikus értékelés, precizításra való igény.	Tanári instrukciók követése, szabályok betartása, irányított feladatmegoldás.	Tanári bemutatás, kérdésfeltevés, felfedeztetés / csoportos, egyéni munka.

ELVÁRÁS	A növendék tanári irányítással végzi a gyakorlatokat. Kitartóan aktív; felismeri a gyakorlás jelentőségét a tanulási folyamatban. Alapvető hibáit már saját maga is felismeri, és tanári segítséggel igyekszik javítani azokat.
---------	---

A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: visszacsatolás, a megértés ellenőrzése.	Az értékelés módja: folyamatos szóbeli értékelés, javítás.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.
--	---	--	--	--

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Az eddigi bemelegítő gyakorlatsor folyamatosan és önállóan történő kivitelezése, ismétlésszám növeléssel (feladatbank – 85.).
ALAP-GYAKORLATOK	Tréning gyakorlatok: pozícióváltások, contraction, relevé az eddigiek szerint, battement tendu gyakorlat az eddigiek szerint, parallel és en dehors használata, rond de jambe par terre helyben, en dehors és en dedans pliével és kartartásokkal, passé en dehors pozícióban, developpé és enveloppé földön fekvé parallel és en dehors, demi rond de jambe alkalmazásával; álló helyzetben 45 fokon előre és oldalra, flat back és hajlások és kontrakció karhasználattal, grand battement gyakorlat földön fekvé.
IZOLÁCIÓK	Az eddigiek gyakorlása és a csípőizoláció előkészítése.
TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLATOK	Chassé, keresztlépés (pas croisé) karra, jazz-futás csúsztatott lábbal, karra.
UGRÁS GYAKORLATOK	Az eddigiek gyakorlása irányváltásokkal, ugrások: 2 lábról 2 lábra, 2 lábról 1 lábra, 1 lábról 1 lábra, ismétlésszám növelése, tempó variálása.
KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKAI GYAKORLATOK	A dinamikus és statikus nyújtás variálása, erősítés, pózmegtartásokkal, mellkas-izoláció előkészítése páros gyakorlatokkal, kontakt improvizáció előkészítés (feladatbank – 86, 87.).
KOMBINÁCIÓK	Az eddig tanultak „táncos formában” való kipróbálása, alkalmazása.
SZEMPONTOK HIBAJAVÍTÁSHOZ	A tananyag bővítésével figyelem a gerincoszlop részeinek tudatosítására és helyes alkalmazására, az egyensúlyi helyzet megérettetésére.

VI. TEMATIKAI EGYSÉG – A/3

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: etűdök és gála összeállítása, vizsgára való felkészülés. Vizsga és gála. A tanév értékelése és zárása. (121-144. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A tanulói önállóság határainak fokozatos szélesítése, művészi-esztétikai igény kielégítése.	Az etűd alkotása a szóló, páros és csoportos formák variációival. Tanulók bevonása az alkotási folyamatba.	Kommutativitás (rugalmas megoldásokra való képesség) és lényegfeltáró képesség fejlesztése, előadói képességek csiszolása.	Kompromisszum-készség; más gondolatmenetének elfogadása, az abba való beleélés képességének fejlesztése.

FELADATOK	A tanulók folyamatos motiválása, pozitív megerősítése, kooperációra ösztönzése. Zene kiválasztása, majd a csoport tudásszintjének megfelelő etűd összeállítása a tanulók bevonásával, ötleteik felhasználásával. A tanulók felkészítése a szinypadi munkára. A próbafolyamat ismertetése, szabályok lefektetése.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/Munkaformák
Motiváció, rendszerezés gyakorlás, ellenőrzés ismétlés, értékelés.	Flat back.	Képesség: önismeret, problémamegoldás, előadóművészeti képességek. Attitűd: kritikusság, művészi érzék, képzettársítás, kreativitás	Tanári instrukciók követése, szabályok betartása, irányított feladatmegoldás.	Ismeretek alkalmazása / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A növendék közönség előtt végzi a gyakorlatokat és táncolja az etűdöt. Izomhasználata és koordinációja tudatosabb. A tanuló fegyelmezetten vesz részt a próbafolyamatban, türelmes társaival és tanárával. Megérti a színházi szokásokat, szabályokat és be is tartja azokat.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanulók motiválása a további munkára. A szülők tájékoztatása a tanulók haladásáról.	Az értékelés módja: tanári megfigyelés és hibajavítás, tanulói önértékelés.	Az értékelés típusa: formatív és szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Az eddigi bemelegítő gyakorlatsor folyamatosan és önállóan történő tanári előmutatás nélkül történő kivitelezése.
ALAP-GYAKORLATOK	Tréning gyakorlatok: pozícióváltások, contraction, relevé az eddigiek szerint önállóan, tanári előmutatás nélkül történő kivitelezése, battement tendu, demi rond de jambe par terre, passé, developpé és enveloppé az eddigiek szerint önállóan, tanári előmutatás nélkül történő kivitelezése, ismétlésszám növelésével, flat back, hajlások és contraction karhasználattal, grand battement gyakorlat földön fekvő és álló helyzetben.
IZOLÁCIÓK	Az eddigiek gyakorlása és összekötése.
TÉRBE ELMOZDULÓ GYAKORLATOK	Chassé és keresztlépés (pas croisé) összekötése, „táncosabb formába” való öntése.
UGRÁS GYAKORLATOK	Az eddigiek gyakorlása folyamatosan, valamint önálló, tanári előmutatás nélkül történő kivitelezése és ismétlésszám növelése.
KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKA GYAKORLATOK	A dinamikus és statikus nyújtás variálása, kitartása és ismétlésszám növelése, erősítés , pózmegtartásokkal, Kontakt improvizáció előkészítés (feladatbank – 88, 89.).
KOMBINÁCIÓK/ ETÜDÖK	Az eddig tanultakból vizsga, etűdök és gála szerkesztése és bemutatása.
JÁTÉKOK	Feladatbank – 90.
SZEMPONTOK HIBAJAVÍTÁSHOZ	A tanultak helyes alkalmazása.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

6. TEMATIKUS TERV – Alapfok negyedik évfolyam

A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE	Szabó Eszter	KOROSZTÁLY	11-12 éves korosztály (általános iskola 6. osztály)
ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN	Negyedik alapfokú évfolyam	ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK	Prepubertás kor; a mozgástanulás első csúcspontjainak, erősödő testkontroll. Ok-okozati összefüggések keresése, a magyarázat nagy szerepet kaphat a szemléltetés mellett.
A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE	Modern jazz technika 4x45 perc/hét (144 óra/év)	STRATÉGIAI CÉLOK	Egészségmegőrző, preventív szemlélet kialakítása.
OPERATÍV CÉLOK	Pontosabb, minőségében magasabb szintű feladatmegoldásra ösztönzés, a tanulók erősségeinek és gyengeségeinek tudatosítása. Tevékenységközpontú nevelés.	FELADATOK	Szemléltetési eszközök tervezése és alkalmazása a prevenció szellemében, kombinációk és egyetű összeállítása.

A KOMPETENCIAFEJLESZTÉS FELADATAI	ANYANYELVI KOMMUNIKÁCIÓ Kifejezőmód gazdagítása.	IDEGEN NYELVI KOMMUNIKÁCIÓ A francia és angol terminológia megismerése; mozdulathoz társítása.	HATÉKONY ÖNÁLLÓ TANULÁS Magabiztosság erősítése.	TERMÉSZETTUDOMÁNYOS KOMPETENCIA Az emberi test váz- és izomrendszerének alapvető ismeretére irányuló feladatok.
--	--	--	--	---

TANTERVI KÖVETELMÉ- NYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK	• Ismeretbővítés, az ismeretanyag más kombinációkban és komplexebb formában történő alkalmazása, • a pozíciók és tempóváltások hangsúlyos alkalmazása, • az új tréning elsajátíttatása, a koncentrációs idő intervallumának bővítése, • a testrészek sokszínű mozgáslehetőségeinek kihasználása, bővülő mozgásrepertoár létrehozása, • a forgások előkészítése alapozó forgás előkészítő gyakorlatokkal, • a térben való elmozdulás lehetőségének bővítése a szintek és irányok kombinációja által.
TANANYAG	• Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális felhasználásával. • Erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok. • Alapgyakorlatok: • demi plié, battement tendu és battement tendu jeté parallel és en dehors pozíciókban karváltásokkal, • port de bras IV. pozíció grand plié, • passé parallel és en dehors pozíciókban karváltásokkal, • rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban, • relevé és plié relevé – parallel és en dehors pozíciókban változva karral, • twist előkészítő második pozícióból karral, • hajlások, döntések pozícióváltásokkal különböző irányokban kar használatával, flat back, • developpé álló helyzetben és enveloppé álló helyzetben, • grand battement álló helyzetben. • Izoláció: a fej és váll izolálása, egy-egy testrésszel négy irányba, ritmizálva, a középponton áthaladva és a körívek mentén. • Térbeosztás: térirányok, fönt-lent helyzetek. • Összekötő lépések irányváltásokkal: féltalpon és féltalpról lassan legördülve; pas de bourrée, triplet. • Forgás előkészítő gyakorlatok: helyben és térben elmozdulva. • Ugrások: 2 lábról 2 lábra, 2 lábról 1 lábra, 1 lábról 2 lábra, 1 lábról 1 lábra.

A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI	1. Nyári élmények táncban, célok kitűzése, a táncos egészsége. (1-12. óra) 2. Új tréning tanulása, a koncentráció, pontosság és testtudat fejlesztése, a váz-és izomrendszer és a mozgás. (13-48. óra) 3. Térí tájékozódás fejlesztése táncos kombinációkkal. Vizsgára való készülés, vizsga. (49-72. óra) 4. Szintek és irányok az alap-, a térben elmozduló és ugrás gyakorlatokban. (73-96. óra) 5. Forgások előkészítése, egyensúly fejlesztése, erő-ellenerő. (97-120. óra) 6. Etűd összeállítása, szerialitás (sorrendiség) fejlesztése, vizsgára és év végi bemutatóra való felkészülés. A tanév értékelése, önreflexiók. (121-144. óra)
---	--

TANTÁRGYI KAPCSOLATOK	Szaktárgyi kapcsolatok: klasszikus balett, improvizáció. Tantárgyközi kapcsolatok: Természetismeret, testnevelés, ének-zene, rajz-és vizuális kultúra.
SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK	Hangtechnika, tükör, balettszőnyeg, csontváz modell vagy anatómia könyv (életkornak megfelelő), kézi dob, fit ball, 20 cm átmérőjű labda, babzsák.

I. TEMATIKAI EGYSÉG – A/4

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: nyári élmények táncban, célok kitűzése, a táncos egészsége. (1-12. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Egészséges élet- módra (táplálkozás, testápolás, mozgás) való ösztönzés.	A tanulók felkészí- tése az éves felada- tokra, helyzetérté- kelés a nyári szünet után.	A tánc örömeinek átélése, egészség- tudatos magatartás fejlesztése.	Más gondolatainak, szempontjainak elfogadása.

FELADATOK	A tanulók megfigyelése, szemléltetési eszközök készítése, bemelegítő-és alapgyakorlatok összeállítása, játékok kiválasztása.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevé- kenységek	Módszerek/ Munkafor- mák
A tanuló informálása a célról, előismeretek felidézése, motiváció.	Váz-és izom- rendszer, gerincoszlop, csigolyák.	Képesség: erő- és ál- lóképesség, képzelet. Attitűd: kíváncsiság, nyitottság.	Tanári instrukciók követése, megfigyelés, utánzás, irányított feladatmegol- dás, játékban való részvétel.	Tanári be- mutatás, szemléltetés, probléma- felvetés, kér- désfeltevés, megbeszélés, felfedeztetés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló megérti és elfogadja az éves célokat, és aktívan bekap- csolódik az egészséges életmódot feldolgozó rövid beszélgeté- sekbe is. A tanár által megadott gyakorlatokat a legjobb tudása szerint végzi, munkáját tekintve kitartó. Képes felidézni az előző tanévben tanultakat. Részt vesz a játékokban.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	helyzetérté- kelés a nyári szünet után.	tanulói megfi- gyelés.	diagnosztikus.	megfigyelési szempontsor.

II. TEMATIKAI EGYSÉG – A/4

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: új tréning tanulása, a koncentráció, pontosság és testtudat fejlesztése, a váz-és izomrendszer és a mozgás (13-48. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A tudatos és rendszeres munkára nevelés, a saját test tiszteltben tartása.	A tanulók egyéni képességeinek tudatosítása a prevenció tükrében. Alapvető anatómiai ismeretek nyújtása.	Pontos, minőségében magasabb szintű feladatmegoldás, a koncentráció intervallumának növelése, testtudat fejlesztése, hajlékonyság fokozása.	A kortársi kommunikációs készség fejlesztése. A tanuló ösztönzése az órával kapcsolatos elismerés vagy kritika kifejezésére.

FELADATOK	Szemléltetési eszközök készítése, az alapvető anatómiai ismeretek megszerzéséhez. Differenciálás az egyéni képességek fejlesztése érdekében. Új tréning összeállítása és megtanítása az év eleji helyzetértékelést figyelembe véve.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, új ismeretek feldolgozása, gyakorlás, hibajavítás, motiváció, fokozatosság és rendszeresség.	Medence, csípőízület, pas de bourrée.	Képesség: önértékelés, koordináció, koncentráció, figyelem, emlékező képesség. Attitűd: kritikus értékelés, precizításra való igény.	Tanári instrukciók követése, megfigyelés, utánzás, irányított feladatmegoldás, gyakorlás, játékban való részvétel.	Tanári bemutatás, bemutattatás, szemléltetés, problémafelvetés, kérdésfeltevés, megbeszélés, felfedeztetés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló megtanulta az új gyakorlatokat és tanári irányítással képes azokat elvégezni, törekedve a pontosságra és az esztétikus kivitelezésre. A szakkifejezéseket már képes a mozdulatokhoz társítani. Alapvető anatómiai ismereteit próbálja a gyakorlatban is hasznosan alkalmazni. Örömmel táncol és próbál ki új lehetőségeket az improvizációs gyakorlatok során. A táncos kombinációkban a már tanult mozgásformákat gördülékenyen köti.
---------	---

A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanuló előre haladásának segítése.	Az értékelés módja: tanuló megfigyelése, szóbeli visszacsatolás, társértékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.
--	--	---	--	---

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Talajon és álló helyzetben végezve 1 bemelegítő gyakorlat: legördülés, felgördülés, hajlások előre és oldalra, támaszhelyzetek, gurulások, fej döntése és körzése, központból indított kontrakció, mellkas emelés, könnyített stretching.
ALAP-GYAKORLATOK	Tréning gyakorlatok relevé, plié-relevé parallel pozícióban karvezetéssel rotációval (medence stabilizálásával) és flat back beépítésével, port de bras gyakorlat szögletes jazz karpozíciók és a klasszikus balett I. II. III. karpozícióinak használatával), battement tendu parallel és en dehors pozíciókban karváltásokkal, flex (félalp és spicc), double beépítésével, battement tendu jeté en dehors minden irányba statikus kartartással, demi plié parallel és en dehors pozíciókban, grand plié en dehors IV. pozíció, passé parallel és en dehors pozíciókban hanyatt- és oldalt fekvésben, rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban, developpé (elöl, oldalt hátul) és enveloppé (elöl és oldalt) gyakorlása földön majd álló helyzetben (45 fokon), grand battement elöl, oldalt és hátul földön (feladatbank – 94.).
IZOLÁCIÓK	A fej izolálása szögletes port de bras-val és pliével, vállizoláció (tolás, emelés) pliével – együtt és külön jobb és bal váll.
TÉRBE ELMOZDULÓ GYAKORLATOK	Jazz futás és chassé összekötése, pas croisé gyakorlása, pas de bourrée először kar nélkül, majd karral.

III. TEMATIKAI EGYSÉG – A/4

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: téri tájékozódás fejlesztése táncos kombinációkkal. Vizsgára való készülés, vizsga. (49-72. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Lényeges és lényegtelen jegyek meg-láttatása a funkció és a forma kapcsola-tában.	A helyes testsúlyát-helyezés megéreztetése, a térhasználat komplexebb bevezetése.	A forma- és tér-érzék valamint az esztétikai érzék fejlesztése.	Irányíthatóság – a kombinációk és a vizsga anyagának hatékony tanulása érdekében.

FELADATOK	A gyakorlatok komplexebbé tétele, térszerkezetbe állítása a vizsgához. Változatos térformák alkalmazása a táncos kombinációk alkotása során. Egyénre szabott hibajavítás, az adottságokhoz illő, a fejlődést elősegítő főbb instrukciók kiemelésével.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, hibajavítás, motiváció, fokozatosság és rendszeresség.	Kombináció, twist, double, dégagé.	Képesség: térlátás, térérzékelés, vizuális memória, koordináció, gyors döntés képessége, hallás. Attitűd: esztétikai minőség tisztelete, eltökéltség.	Tanári instrukciók követése, megfigyelés, utánzás, irányított és önálló feladatmegoldás, gyakorlás, játékban való részvétel.	Tanári bemutatás, szemléltetés, probléma-felvetés, kérdésfeltevés, megbeszélés, felfedeztetés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanulók képesek együtt dolgozni, egymásra figyelni az együtt végzett azonos mozgás során. A tanuló mozgását össze tudja hangolni a zenével a tanári instrukciók szerint, képes tartani a beállított térformát a tudásszintjének megfelelő kombinációkban. Érdeklődő, szorgalmi feladatokat végez iskolán kívül is.
---------	--

A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanulók motiválása, a reális énkép erősítése.	Az értékelés módja: megfigyelés, érdemjegy.	Az értékelés típusa: formatív és szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.
--	---	---	---	---

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁS- FORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	A gyakorlatban lehet: legördülés, felgördülés, hajlások előre és oldalra, támaszhelyzetek, gurulások, fej döntése és körzése, központból indított kontrakció, mellkas emelés, parallel és en dehors pozícióváltások, könnyített stretching.
ALAP-GYAKORLATOK	Tréning gyakorlatok: relevé, plié-relevé karvezetéssel, rotációval (medence stabilizálásával), parallel, en dehors I. és II. pozícióban, battement tendu parallel és en dehors pozíciókban karváltásokkal, flex (féltalp és spicc), double és dégagé (II. pozícióban) beépítésével, battement tendu jeté en dehors minden irányba: karváltásokkal, plié gyakorlat (demi és grand plié) passzív és aktív karhasználattal, hajlások és döntések különböző irányokba: pozícióváltásokkal, passé parallel és en dehors pozíciókban álló helyzetben szögletes jazz port de bras-val és lábgyakorlatokkal kombinálva, rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban, statikus kartartással, twist előkészítő második pozícióból, developpé és enveloppé elől, oldalt 90 fokon és hátul 45 fokon, grand battement elől, oldalt és hátul álló helyzetben statikus kartartással (feladatbank – 97, 98.).
IZOLÁCIÓK	A fej izolálása szögletes port de bras-val és pliével, vállizoláció (tolás, emelés) pliével.
TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLTOK	Pas de bourrée az 1, 3, 5, 7 térirányok használatával, karkísérettel, pas croisé kombinálása.
UGRÁSOK	Az ugrások eddigi variációi ismétlésszám növelésével.

IV. TEMATIKAI EGYSÉG – A/4

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: szintek és irányok az alap-, a térben elmozduló és ugrás gyakorlatokban. (73-96. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A nagyobb fizikai terheléshez szükséges bemelegítés szükségletté formálása.	A szintváltások bevezetése, a testsúlyáthelyezés minőségi javítása.	Erő, gyorsaság és állóképesség fejlesztése, hajlékonyság fokozása. Testtudat erősítése.	Pozitív visszajelzések adása és kapása.

FELADATOK	A tanulók speciális bemelegítéséhez szükséges új gyakorlat összeállítása. Balesetmegelőzés, a tanulók figyelmének felhívása az erősebb fizikai terhelés kockázataira. A tanulók tudásszintjének megfelelően a különböző szinteken rövidebb gyakorlatok készítése, majd ezek összekötése. A tanóráknak a tanulókkal együtt történő megbeszélése és értékelése, véleménynyilvánításra ösztönzés.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, előzetes ismeretek előhívása, gyakorlás, motiváció.	Egyensúly, bokaízület, szintek.	Képesség: erő-álló-képesség, hajlékonyság, egyensúly, mozgásérzékelés. Attitűd: kitartás, empátia.	Tanári instrukciók követése, megfigyelés, utánpótlás, irányított és önálló feladatmegoldás, gyakorlás.	Tanári bemutatás, szemléltetés, bemutatás, megbeszélés, felfedeztetés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanulók értik az ugrásokhoz szükséges technikai alapokat, előzetes tanulmányaiknak köszönhetően mozgásukban azonnal látható az új instrukciók elvégzésére való törekvés. Kezdi látni az általános hibákat társaikon, képesek alapvető instrukciókkal segíteni egymást.
----------------	--

A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: pozitív visszajelzés nyújtása a tanuló munkájáról.	Az értékelés módja: a tanuló megfigyelése, szóbeli visszacsatolás, társértékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.
--	--	---	--	---

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Bemelegítő gyakorlatsor: legördülés, felgördülés, hajlások előre és oldalra, támaszhelyzetek, gurulások, fej döntése és körzése, központból indított contraction, mellkas emelés, parallel és en dehors pozícióváltások, egyensúly helyzetek, könnyített stretching.
ALAP-GYAKORLATOK	Tréning gyakorlatok: relevé, plié-relevé karvezetéssel, rotációval (medence stabilizálása mellett), parallel, en dehors pozíciókban váltakozva, battement tendu parallel és en dehors pozíciókban karváltásokkal, flex (féltalp és spicc), double és dégagé (II. pozícióban) beépítésével, plié gyakorlat (demi és grand plié) aktív karhasználattal, hajlások és döntések különböző irányokba pozícióváltásokkal és karhasználattal, passé parallel és en dehors pozíciókban álló helyzetben szögletes jazz port de bras-val és lábgyakorlatokkal kombinálva, rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban, twist előkészítő második pozícióból karral, developpé és enveloppé előre, oldalra 90 fokon és hátra 45 fokon, grand battement előre, oldalra és hátra álló helyzetben, egyszerű karváltásokkal.
IZOLÁCIÓK	Vállizoláció a középtengelyen áthaladva és a körívek mentén is (feladatbank – 100.).
TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLATOK	Összekötő lépések: féltalpon és féltalpról lassan legördülve, chassé kombinálása különböző szinteken végzett elemekkel (pl.: gurulás, különböző, már tanult ugrásformák), pas de bourrée diagonálban.

V. TEMATIKAI EGYSÉG – A/4

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: forgások előkészítése, egyensúly fejlesztése, erő-ellenerő. (97-120. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A fizikai törvényszerűségekről tanultak előhívása, megbeszélése és alkalmazása.	Tantárgyközi kapcsolatok erősítése, a tanulók testének felkészítése a különböző forgások esztétikus kivitelezésére. Helyes tengelyhasználat erősítése.	Egyensúlyozó képesség és a mozgáskoordináció fejlesztése. A mozgásérzékelés tökéletesítése.	A páros munka normáinak elfogadása és betartása.

FELADATOK	Megfelelő szemléltetési eszközök összeállítása, egyensúly gyakorlatok keresése és alkalmazása. Differenciálás, az egyéni forgástechnika alapozása.			
Didaktikai célok és feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Új ismeretek elsajátítása, gyakorlás, hibajavítás, motiváció, fokozatosság és rendszeresség.	Triplet, fejkapás, tour preparáció, tour, az erő fogalma.	Képesség: egyensúly, koordináció, testtudat, téri tájékozódás. Attitűd: elfogadás, nyitottság.	Tanári instrukciók követése, megfigyelés, utánzás, irányított feladatmegoldás, gyakorlás, játékban való részvétel.	Tanári bemutatás, bemutattatás, szemléltetés, megbeszélés, felfedeztetés / csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló érti a forgás preparációs gyakorlatokhoz szükséges technikai követelményeket és gyakorlatban törekszik azok alkalmazására. A tanulók képesek együtt dolgozni, egymást segíteni a helyes izomérzet kialakításában.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	visszacsatolás a tanuló munkájáról.	a tanuló megfigyelése, társértékelés.	formatív.	megfigyelési szempontsor.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális felhasználásával, a gyakorlat néhány elemének - testtudat fejlesztés céllal - csukott szemmel történő elvégzése.
ALAP-GYAKORLATOK	Tréning gyakorlatok: relevé, plié-relevé karvezetéssel, rotációval (medence stabilizálása mellett) parallel és en dehors pozíciókban váltakozva, battement tendu parallel és en dehors pozíciókban az eddigiek szerint, plié gyakorlat (demi és grand plié) aktív karhasználatlaltal, hajlások és döntések pozícióváltásokkal különböző irányokban és karhasználatlaltal, passé parallel és en dehors pozíciókban álló helyzetben szögletes jazz port de bras-val, rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban, statikus kartartással, twist előkészítő második pozícióból karlaltal, developpé és enveloppé előre, oldalra 90 fokon és hátra 45 fokon, grand battement előre, oldalra és hátra álló helyzetben az eddigiek szerint.
IZOLÁCIÓK	A fej és váll izolálása egy-egy testrésszel négy irányba, ritmizálva, a középtengelyen áthaladva és a körívek mentén.
TÉRBE ELMOZDULÓ GYAKORLATOK	Triplet, összekötő lépések gyakorlása: félalpon és félalpról lassan legördülve, pas de bourrée kombinálása pas croisé-val.
FORGÁS GYAKORLATOK	Forgások előkészítése helyben: plié, relevé, karhasználat, fejkapás, forgások előkészítése térben elmozdulva: déboulé alapozása.
UGRÁS GYAKORLATOK	Az eddig tanult ugrásformák új gyakorlatokon keresztül történő kipróbálása (feladatbank – 96.).
KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKAI GYAKORLATOK	Forgások előkészítéséhez, lapocka távolítását és a helyes karhasználat megéreztetését segítő gyakorlat. A centrifugális erő megéreztetésére (feladatbank – 103, 104.).
EGYÉB FELADATOK	A vállízület felfedezése és vizsgálata csontváz modellen vagy képek segítségével.
SZEMPONTOK HIBAJAVÍTÁSHOZ	A saját adottságokhoz mérten történő munka, megfelelő izom-és tengelyhasználat, a központ használatára való figyelem, a boka és térdízület tengelyben tartása, pontos karhasználat a forgások előkészítését szolgáló gyakorlatokban, megfelelő kéz – láb – fej koordináció.

VI. TEMATIKAI EGYSÉG – A/4

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: etűd összeállítása, szerialitás fejlesztése, vizsgára és év végi bemutatóra való felkészülés. A tanév értékelése, önreflexiók. (121-144. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Saját és a társak konstruktív értékelésére ösztönzés.	Hosszabb és összetettebb táncos mozdulatsorok összeállításával a tanulók mozgásrepertoárjának bővítése. A sorrendiség könnyebb megjegyzésének segítése.	Logikus gondolkodás, analízis – szintézis képességének fejlesztése. Mozgásmemória.	Szociális alkalmazkodás és észlelés fejlesztése.

FELADATOK		A vizsgára kiválasztott gyakorlatok összefűzése és térszerkezetbe helyezése. Megfelelő zene kiválasztása az etűdhöz. Etűdkészítés a tanulókkal. Gyakoroltatás, hibajavítás. A tanulói önértékelés segítése, a tanév értékeléséhez szempontrendszer összeállítása.		
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, analízis, szintézis, hibajavítás, motiváció.	Önértékelés, vizsga menete.	Képesség: vizuális és auditív emlékezet: megőrzés, felidézés, tartós figyelem, szerialitás. Attitűd: esztétikai érzék, precizitásra törekvés.	Tanári instrukciók követése, megfigyelés, utánpótlás, irányított feladatmegoldás, gyakorlás, vizsgán való részvétel, önértékelés.	Tanári bemutatás, szemléltetés, problémafelvetés, kérdésfeltevés, megbeszélés, felfedeztetés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló a tanórán megtanult mozgássort gyakorolja, és egyre pontosabban mutatja be. Figyel a zenére, annak ritmikájára. A tanuló képes tanári segítséggel kötni a gyakorlatokat, a térben képes helyet változtatni az instrukcióknak megfelelően. A tanulók látják saját fejlődésük ütemét, és az elsajátított ismeretek tükrében tanári segítséggel képesek értékelni saját munkájukat.
---------	---

A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a szülők informálása a tanulók előre haladásáról, a reális énkép erősítése, a tanulók motiválása.	Az értékelés módja: tanulói megfigyelés, tanulói ön-értékelés és társértékelés, érdemjegy.	Az értékelés típusa: formatív és szummatív.	Értékelési eszközök: értékelési szempontsor.
--	---	--	---	--

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK ÉS JÁTÉKOK	Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális felhasználásával, tanári előmutatás nélkül történő gyakorlás, bemutatás (feladatbank – 105, 106, 107.).
ETŰD / KOMBINÁCIÓ	Az eddig tanultak kombinációba építése a vizsgára: 1. A tanult alap-és izolációs gyakorlatok pontosítása, térszerkezetbe való állítása és vizsgán való bemutatása. 2. Néhány, a forgás előkészítésére összeállított gyakorlatok vizsgán való bemutatása. 3. Ugrások irány és szintváltásokkal. 4. Egy térben elmozduló kombináció bemutatása (mely tartalmaz összekötő lépéseket irányváltásokkal). 5. A tanulókkal közösen alkotott etűd előadása vizsgán és szülői bemutaton vagy gálán.
ÉRTÉKELÉSI SZEMPONTOK	A saját adottságokhoz mérten történő munka, koncentrált gyakorlatvégzés, megfelelő izomtónus, központ tudatosabb használata, helyes kar-és lábpozíciók, pontos irányok és terek, az instrukcióknak megfelelő táncos mozgás és zenei kapcsolat alkalmazása, a tanuló órai részvételének minősége (aktív – passzív).

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

7. TEMATIKUS TERV – Alapfok ötödik évfolyam

A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE	Barbarics Zsófia	KOROSZTÁLY	12-13 éves korosztály (általános iskola 7. osztály)
ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN	Ötödik alapfokú évfolyam	ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK	Gyors testi változások, én-keresés –pubertás. Lassabb motoros-tanulás. Szükséges alkalmazkodni a biológiai változásokhoz. Absztrakt példák használatának lehetősége. Identitás, én-azonosság kialakulásának kezdete, ezek megfelelő útjának nyomon követése, segítése.
A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE	Modern jazz technika 4x45 perc/hét (144 óra/év)	STRATÉGIAI CÉLOK	Az önálló tanulás megtapasztalása, önfejlesztésre ösztönzés. Saját tanulási stratégiák kialakítása. A korábban megalapozott motiváció fenntartása, korosztály-specifikus érdeklődés felkeltése.
OPERATÍV CÉLOK	Képességek differenciált fejlesztése. A változás alatt álló testkép elfogadásának elősegítése. Pályaorientáció előkészítése.	FELADATOK	Tanulók tanulmányi versenyre való egyéni és csoportos felkészítése, színpadi produktum létrehozása. Színházlátogatás szervezése.

A KOMPETEN- CIAFEJLESZTÉS FELADATAI	ANYANYEL- VI ÉS IDE- GEN NYELVI KOMPETEN- CIA	ESZTÉTI- KAI-MŰVÉ- SZETI TU- DATOSSÁG ÉS KIFEJE- ZŐKÉSZSÉG	VÁLLALKO- ZÓI KOMPE- TENCIA	HATÉKONY ÖNÁLLÓ TANULÁS
	Fogalombő- vítés, az idegen nyelvű ki- fejezések jelentésének tudatosítása és alkalma- zása.	Előadások értelmezése és elemzése, önkifejezés bátorítása és gazdagítása.	Önbizalom növelése, motiváció fenntartása / felkeltése, célok kitűzé- sének támo- gatása, kitartás erősítése, önfegyelem a test és az emóciók felett.	Szükségletek és lehetőségek felismerése, kritikai gon- dolkodás fejlesztése, motiváció.

TANTERVI KÖ- VETELMÉNYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK	• Ismeretbővítés, az ismeretanyag más kombinációkban és komplexebb formában történő alkalmazásával, hosszabb idő- tartamú tréning sorok által, • az izolációs gyakorlatok pontos, ritmizált formában történő alkalmazása, • az előkészített forgáselemek készség szinten történő alkalma- zása gyakorlatokba építve, • a szintváltások, dinamikai váltások biztonságos alkalmazása helyben és térben elmozdulva, • a testtudat kialakításának megalapozása.
--	---

TANANYAG	• Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása, a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális felhasználása, • erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek tovább fejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok. • Alapgyakorlatok: • battement tendu és battement tendu jété parallel és en dehors pozíciókban, pliékkel, karváltásokkal, • port de bras gyakorlat, • rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban pliével és spirállal, • developpé, enveloppé, • attitude, • adagio, • térben elmozduló grand battement, • twist, hinge, arch. • Izoláció: a fej, váll, mellkas, csípő, kar, láb izolálása – legalább kettő egy idejű alkalmazásával – alapirányokba a síkok mentén, a középtengelyen mindig áthaladva és ritmizálva. • Összekötő lépések: kombinálva más elemekkel féltalpon, pliében és féltalpról lassan leereszkedve, legördülve. • Pas de bourrée, croisé-ból change, triplet, pivot, tombé. • Forgás gyakorlatok: helyben és térben elmozdulva. • Ugrások: a jazz stílusra jellemző törzs és kar használatával két lábról két lábra, két lábról egy lábra, egy lábról két lábra, egy lábról egy lábra, egyik lábról a másik lábra.
----------	---

A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI	1. Az éves csoportos és egyéni célok kitűzése, ismételés, felkészülés a tanév feladataira. (1-12. óra) 2. Mozgás-és vizuális memória valamint állóképesség fejlesztése új, komplexebb tréningen keresztül (szint-és dinamikai váltások). Tanulók kiválasztása a tanulmányi versenyre, etűdök tanulásának kezdete. (13-46. óra) 3. Esztétikai érzék és testtudat fejlesztése, vizsgára és tanulmányi versenyre való felkészülés, gyakorlás. (47-72. óra) 4. Minőségutdat erősítése, koordinációs és egyensúlyozó képességek fejlesztése. Táncszínházi darab megtekintése. (73-98. óra) 5. Kombinációk és etűdök – analízis és szintézis, ismerkedés a szimbolikus jelrendszerek használatával. (99-122.- óra) 6. Gyakorlás, vizsgára való felkészülés, a tanév értékelése és zárása. (123-144. óra)
--	---

TANTÁRGYI KAPCSOLATOK	Szaktárgyi kapcsolatok: Limón-technika, klasszikus balett, kontakt-improvizáció. Tantárgyközi kapcsolatok: idegen nyelvek, irodalom, rajz- és vizuális kultúra, ének, biológia, testnevelés.
SZEMLÉLTETÉS/ ESZKÖZÖK	Hangtechnika, tükör, balettszőnyeg audiovizuális eszközök, csontváz modell vagy anatómia könyv (életkornak megfelelő), vázizomzatot szemléltető ábrák, Pilates-karika, kézi dob, fit ball, 20 cm átmérőjű labda, babzsák.

I. TEMATIKAI EGYSÉG – A/5

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: az éves csoportos és egyéni célok kitűzése, ismételés, felkészülés a tanév feladataira. (1-12. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Önfejlesztésre való igény kialakítása.	A tanulók irányítása a reális énkép megtalálásához és segítség nyújtása az egyéni célok kitűzéséhez. Helyzetértékelés. Tanulói diverzitás felmérése.	Az előző évben tanultak ismételése: térben való tájékozódás, kondíció, egyensúly, koordináció fejlesztése.	Alkalmazkodó képesség és gondoskodó attitűdök fejlesztése. Kooperatív együttműködés, csoportmunka megalapozása.

FELADATOK	A tanulók állóképességének, fizikai/lelki állapotának megfigyelése. Szemléltetési eszközök készítése, bemelegítő-és alapgyakorlatok összeállítása, játékok kiválasztása.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Éves célok ismertetése, érdeklődés felkeltése, motiváció megalapozása, előző évi anyag felelevenítése.	Jazz technikai alapfogalmak ismételése.	Képesség: térben való tájékozódás, egyensúly, koordináció. Attitűd: kooperatív, kíváncsi, „gyakorlatbátor”.	Tanári instrukciók követése, szabályok betartása, utánzás, irányított feladatmegoldás.	Tanári bemutatás, problémafelvetés, kérdésfeltevés, felfedeztetés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló aktívan részt vesz az előző éves anyag felelevenítésében, képes egyéni célok megfogalmazására tanári segítséggel. Motivációt mutat az új ismeretek elsajátítására.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés módszere:	Értékelési eszközök:
	nyári szünet utáni helyzetértékelés.	a tanulók megfigyelése.	diagnosztikus.	megfigyelési szempontsor.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Talajon és álló helyzetben végezve 1 bemelegítő kombinált gyakorlat: legördülés, felgördülés, hajlások előre és oldalra, contraction és mellkas emelés, támaszhelyzetek, gurulások, fej döntése és körzése, könnyített stretching, a gyakorlatsor néhány elemének csukott szemmel végzése.
ALAP- GYAKORLATOK	Az előző évben tanult tréning gyakorlatok felelevenítése: demi plié, battement tendu parallel és en dehors pozíciókban karváltásokkal, port de bras IV. pozíció grand plié, passé parallel és en dehors pozíciókban karváltásokkal, rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban, relevé és plié relevé – parallel és en dehors pozíciókban váltakozva karral, twist előkészítő II. pozícióból karral, hajlások, döntések pozícióváltásokkal különböző irányokban kar használattal, flat back, developpé álló helyzetben, enveloppé álló helyzetben, grand battement álló helyzetben.
IZOLÁCIÓK	A fej és váll izolálása, egy-egy testrésszel négy irányba, ritmizálva, a középponton áthaladva és a körívek mentén (feladatbank – 108.).
TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLATOK	Térbeosztás: térirányok, fönt-lent helyzetek, összekötő lépések irányváltásokkal: féltalpon és féltalpról lassan legördülve, jazz futás karral, chassé, pas de bourrée, triplet (feladatbank – 109.).
FORGÁS GYAKORLATOK	Forgás előkészítő gyakorlatok egy helyben.
UGRÁS GYAKORLATOK	Az előző évben előkészített ugrásformák felelevenítése, ugrások: két lábról két lábra, két lábról egy lábra, egy lábról két lábra, egy lábról egy lábra.
JÁTÉKOK	Nyári élmények mesébe, mozgásba foglalása (feladatbank – 110.).

II. TEMATIKAI EGYSÉG – A/5

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: mozgás-és vizuális memória valamint állóképesség fejlesztése új, komplexebb tréningen keresztül (szint- és dinamikai váltások). Tanulók kiválasztása a tanulmányi versenyre, etűdök tanulásának kezdete. (13-46. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Az újítások iránti érdeklődés, motiváció megalapozása és a kockázatvállalás fejlesztése. Gyors tanulási képesség kialakítása.	Különbéle tanulási technikák megismertetése, tengelyek és síkok tudatosítása, a táncos mozgás minőségének következetes javítása.	Mozgás- és vizuális memória, erő- és állóképesség, valamint kifejezőképesség fejlesztése.	Egymás segítése a tanulási folyamat gördülékenysége érdekében.

FELADATOK	Szemléltetési eszközök készítése, az alapvető anatómiai ismeretek megszerzéséhez. Differenciálás az egyéni képességek fejlesztése érdekében. A tréning új gyakorlatokkal történő kiegészítésének, további fejlesztésének előkészítése.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
A korábban tanultak összekapcsolása az új ismeretekkel, kapcsolódási pontok, összefüggések bemutatása.	Battement tendu jété, adagio, mellkas-izoláció, dinamikus nyújtás, szint és dinamikai váltások, mozgás- és vizuális memória.	Képesség: mozgás-, és vizuális memória, állóképesség, kommutatív. Attitűd: minőség tudat, kooperatív munka.	Megfigyelés, mimetikus tanulás, irányított feladatmegoldás.	Tanári bemutatás, kérdésfeltevés, felfedeztetés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló magabiztosan tudja az első tematikai egység alatt átismételt alagyakorlatok sorrendjét, képes elvégezni az előző évben tanultakat előmutatással. A jazz technika stíluselemeinek beépítésére törekszik. Érdeklődést mutat az új gyakorlatok elsajátítása iránt.
---------	--

A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: visszacsatolás, a megértés ellenőrzése, előrehaladás segítése.	Az értékelés módja: megfigyelés.	Az értékelés módszere: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.
--	--	--	--	--

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTÉS	Talajon és álló helyzetben végezve 1 bemelegítő kombinált gyakorlat: legördülés, felgördülés, hajlások előre és oldalra, contraction és mellkas emelés, támaszhelyzetek, gurulások, fej döntése és körzése, könnyített stretching, a gyakorlatsor néhány elemének csukott szemmel végzése.
ALAP-GYAKORLATOK	Az eddig átismételték végzése előmutatás nélkül: demi plié, battement tendu parallel és en dehors pozíciókban karváltásokkal, port de bras IV. pozíció grand plié, passé parallel és en dehors pozíciókban karváltásokkal, rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban – pliék bevezetésével, relevé és plié relevé – parallel és en dehors pozíciókban váltakozva karral, port de bras gyakorlat előkészítése – vertikális és horizontális karpozíciók rögzítése, battement tendu jeté parallel és en dehors pozíciókban karhasználat nélkül, twist, hajlások, döntések, flat back pozícióváltásokkal különböző irányokban kar használattal, developpé álló helyzetben, enveloppé álló helyzetben, developpé, enveloppé kombinálása 45 °-on á la quatrième, adagio gyakorlat – elől, oldalt irányokban, grand battement álló helyzetben.
IZOLÁCIÓK	A fej és váll mellé mellkas izoláció bevezetése, rávezető gyakorlatokkal (egy-egy testrésszel négy irányba, ritmizálás nélkül, a közeptengelyen áthaladva és a körívek mentén) (feladatbank – 113.).
TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLATOK	Összekötő lépések ismétlését követően, megkezdjük azok kombinálását más elemekkel (pas de bourrée - tour, triplet-karhasználattal).

III. TEMATIKAI EGYSÉG – A/5

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: esztétikai érzék és testtudat fejlesztése, vizsgára és tanulmányi versenyre való felkészülés, gyakorlás. (47-72. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Művészi önkifejezés előhívása. Esztétikai ízlésformálás, stílusformálás.	A tudatos táncos mozgás elmélyítése, esztétikai ízlésformálás. Stílusérzék formálása. A félév során tanultak összegzése, rendszerezése. A típushibák összegzésével az ebből adódó sérülések elkerülése.	Koncentráció, figyelemmegosztás, rendszerlátás és testtudat fejlesztése.	Fegyelmezett munkavégzés, egymás munkájának tiszteltetben tartása. Empátia, kooperáció fejlesztése páros gyakorlatokon keresztül.

FELADATOK		A növendékek rendszeres pozitív élményben való részesítésével kooperatív, kérdező/kérdezni merő légkör kialakítása. Testtudatosság megalapozása. Differenciált figyelem és javítás. Féléves szóbeli, személyes értékelés.		
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek, képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
A tananyag rendszerezése gyakorlása és ellenőrzése.	Csípő izoláció, attitűd, testtudat, esztétikum, súlyadás-súlyfogadás.	Képesség: koncentráció, rendszerlátás, empátia, testtudatosság. Attitűd: figyelemmegosztás, kooperációra való nyitottság.	Tanári instrukciók követése, önálló korrekcióra törekvés, szabálykövetés, problémafelvetés és megoldásjavaslat.	Tanári bemutatás, szóbeli instrukciók, kérdésfeltevés, felfedeztetés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	Az eddig tanult alapgyakorlatokat a tanuló előmutatás nélkül, önállóan képes elvégezni, törekszik a jazz technikára jellemző stílusjegyek megfelelő alkalmazására. Mozgásában felfedezhetővé válik a testtudatosság.
---------	--

A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: személyiség-fejlesztés, összegzés, dokumentálás.	Az értékelés módja: megfigyelés, érdemjegy.	Az értékelés módszere: szummatív és formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.
--	--	---	---	--

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTÉS	1-2 kombinált bemelegítő gyakorlat álló helyzetben végezve, amely tartalmazhat: legördülés, felgördülés, hajlások előre és oldalra, contraction és mellkas emelés, támaszhelyzetek, gurulások, fej döntése és körzése, könnyített stretching, a gyakorlatsor néhány elemének csukott szemmel végzése.
ALAP-GYAKORLATOK	Eddigi tréning gyakorlatok végzése előmutatás nélkül, ismétlésszám növelésével, vizsgára történő összegzéssel, battement tendu jeté parallel és en dehors pozíciókban karhasználat nélkül, pliékkel, port de bras gyakorlat – kar-láb koordináció lebontása, begyakoroltatása, rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban pliékkel, attitude pozíció bevezetése földön fekve, adagio gyakorlat – hátul irány bevezetése.
IZOLÁCIÓK	Csípő izoláció , rávezető gyakorlatok, valamint eddigiek ismétlése, kombinálása emelt ismétlésszámmal (feladatbank – 116.).
TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLATOK	Eddigiek ismétlése, kombinálása hosszabb, komplexebb diagonál gyakorlatokká, szint- és dinamikai váltások alkalmazása.
FORGÁS GYAKORLATOK	Egyszerű, térben elmozduló forgások bevezetése, eddigi gyakorlatok ismétlése.
UGRÁS GYAKORLATOK	Eddig tanult ugrások ismétlése , stílusjegyek tudatosítása.

IV. TEMATIKAI EGYSÉG – A/5

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: minőség tudat erősítése, koordinációs és egyensúlyozó képességek fejlesztése. Táncszínházi darab megtekintése. (73-98. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A tiszta és pontos táncos mozgás igényének kialakítása. Az esztétikai szemlélet megalapozása, értékes alkotások iránti igény kiépítése.	Kifinomult izom- és ízületehasználat elősegítése. Az eddig tanult alapgyakorlatok önálló végzésére való ösztönzés. Térben és síkokban elmozduló tréninggyakorlatok elemzése és gyakoroltatása.	Lényegkiemelő és egyensúlyozó képesség fejlesztése.	Saját nézőpont összevetése mások gondolataival. Ismerkedés más nézőpontokkal, nyitottság, érdeklődés. Produktív együttműködés a csoporton belül.

FELADATOK	Táncszínházi darab elemzése a tanulókkal. Fizikai állóképesség és lelki tűrőképesség fejlesztése. A siker elérésébe vetett hit támogatása. Figyelmes együttműködésre nevelés.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Új témakör bevezetése, ismeretszerzés, ismeretbővítés.	Hinge, arch, chainé, pivot, tombé, koordináció.	Képesség: kommunikációs, lényegkiemelő, egyensúlyozó, koordinációs. Attitűd: minőség tudat, precizitás, a siker elérésébe vetett hit, eltökéltség.	Tanári instrukciók követése, önálló korrekcióra törekvés, szabálykövetés, problémafelvetés és megoldásjavaslat.	Szóbeli instrukció, tanári bemutatás, kérdés-feltevés, felfedeztetés, kísérletezés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló mutasson érdeklődést az értékes művészi alkotások iránt. Munkavégzésében törekedjen a tiszta és pontos táncos mozgás igényének kialakítására.
---------	--

A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: motiválás, megerősítés, korrekció.	Az értékelés módja: megfigyelés, folyamatos szóbeli és taktilis korrekció és értékelés.	Az értékelés módszere: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.
--	--	---	--	--

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTÉS	Állva / talajon végezve 1-2 kombinált bemelegítő gyakorlat, amely tartalmazhat: legördülés, felgördülés, hajlások előre és oldalra, kontrakció és mellkas emelés, támaszhelyzetek, gurulások, fej döntése és körzése, könnyített stretching, a gyakorlatsor néhány elemének csukott szemmel végzése.
ALAP-GYAKORLATOK	Eddigi alapgyakorlatok végzése előmutatás nélkül, ismétlésszám növelésével, bővítményekkel, battement tendu jété parallel és en dehors pozíciókban karhasználat nélkül, pliékkel. karváltásokkal, port de bras gyakorlat, rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban pliékkel, spirál bevezetése, attitude állásban, adagio gyakorlat, bővítmények bevezetése – emelt ismétlésszámmal, twist gyakorlat, hinge, arch rávezető gyakorlatok.
IZOLÁCIÓK	Fej, váll, csípőizoláció mellé, kar, láb izoláció bevezetése – legalább kettő egy idejű alkalmazásával – ritmizálás nélkül.
TÉRBE ELMOZDULÓ GYAKORLATOK	Kombinált diagonál gyakorlatok szintváltással (pas de bourée, croisé-ból change, triplet, karhasználattal, gördüléssel, gurulással), pivot bevezetése, térben elmozduló grand battement bevezetése.
FORGÁS GYAKORLATOK	Térben elmozduló forgások bevezetése (chainés).
UGRÁS GYAKORLATOK	Az eddigi ugrások kombinált gyakorlása , 2 lábról 2 lábra, 2 lábról 1 lábra, 1 lábról 1 lábra, 1 lábról a másik lábra, parallel és en dehors pozíciókban.

V. TEMATIKAI EGYSÉG – A/5

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: kombinációk és etűdök – analízis és szintézis, ismerkedés a szimbolikus jelrendszerek használatával. (99-122. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Alkotó-alakító cselekvőképesség fejlesztéséhez, művészeti ágak közötti összefüggésekre való rávilágítás.	A koreográfiák és etűdök készítésekor a tanulók bevonása az alkotói folyamatba. Lehetőséges térformák és kompozíciók közös elemzése, megalkotása.	Analizáló – szintetizáló és érzelmi kifejező képesség fejlesztése. Improvizációs készség fejlesztése.	Csoportmunka elvégzése, önkéntes feladatvállalás. Az elkészült munkával kapcsolatban történő közös és egyéni felelősségvállalás.

FELADATOK	Kiemelkedő hazai és külföldi alkotók megismerése, felkutatása prezentáció készítése. Alkotói fantázia, kreatív gondolkodás megalapozása. Csoportmunka kijelölése.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, összefoglalás, gyakorlás.	Analízis, szintézis, hiperflexibilitás.	Képesség: érzelmi kifejezőképesség, alkotói fantázia, kreativitás, kooperációs, kommunikációs, problémamegoldó. Attitűd: felelősségvállalás, konstruktív együttműködésre való törekvés.	Identitás-fejlesztés, tanári instrukciók követése, önálló korrekcióra törekvés, szabálykövetés, problémafelvetés és megoldásjavaslat.	Kérdés-feltevés, felfedeztetés / csoportos, egyéni munka.

ELVÁRÁS	A tanuló tanári instrukciókkal, de önállóan képes végezni a gyakorlatokat. A koreográfiák és etűdök kivitelezésekor törekszik érzelmi kifejezőképességének fejlesztésére, a csoportos munkavégzés során a csoport munkájában aktívan részt vesz. Érdeklődést mutat a hazai és nemzetközi alkotók munkásságának megismerésére.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: visszacsatolás, a megértés ellenőrzése.	Az értékelés módja: folyamatos szóbeli értékelés, javítás.	Az értékelés módszere: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTÉS	Az eddigi bemelegítő gyakorlatsor folyamatosan és önállóan történő kivitelezése, bővítményváltoztatásokkal, ismétlésszám növeléssel.
ALAP-GYAKORLATOK	Eddigi alapgyakorlatok végzése előmutatás nélkül, ismétlésszám növelésével, bővítményekkel, battement tendu jété parallel és en dehors pozíciókban, pliékkel. karváltásokkal, port de bras gyakorlat az eddigiek szerint, rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban pliékkel, spirállal, attitude, adagio gyakorlat, bővítményekkel – emelt ismétlésszámmal, twist, hinge, arch.
IZOLÁCIÓK	Fej, váll, csípő izoláció mellé, kar, láb izoláció bevezetése – legalább kettő egy idejű alkalmazásával – ritmizálva.
TÉRBE ELMOZDULÓ GYAKORLATOK	Kombinált diagonál gyakorlatok szintváltással (pas de bourée, croisé-ból change, triplet, pivot, tombé, karhasználat, gördüléssel, gurulással) az eddigiek szerint növelt ismétlésszámmal, tempóváltásokkal, térben elmozduló grand battement.
FORGÁS GYAKORLATOK	Helyben történő és térben elmozduló forgások gyakorlása.
UGRÁS GYAKORLATOK	Az eddigi ugrások kombinált gyakorlása emelt ismétlésszámmal és tempóváltással.

VI. TEMATIKAI EGYSÉG – A/5

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: gyakorlás, vizsgára való felkészülés, a tanév értékelése és zárása. (123-144. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Művészi önkife- jezésre nevelés. Kulturális élet iránti motiváció.	A jazz technikára jellemző stílusje- gyek rögzítése. A következő évfo- lyamhoz szükséges technikai tudás összegzése. Vizsgá- ra való felkészítés.	Életkornak, egyé- niségnek megfelelő tanulási módok ajánlása, tanítás alapján saját tanu- lási stratégia kiala- kítása.	Diverzitás tisztelet, erősödő identitás- tudat.

FELADATOK	Vizsgaanyag szerkesztése, a tanévnek, valamint a növendékek éves munkájának értékelése. Motiváció a további munkához, a nyári gyakorláshoz.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevé- kenységek	Módszerek/ Munkafor- mák
Motiváció, rendszerzés, gyakorlás, ellenőrzés, ismétlés, értékelés.	Improvizáció.	Képesség: testtudatos mozgás, önálló hibajavítás. Attitűd: reflexív, konstruktív, esztétikumra törekvő.	Önálló mun- kavégzés, szóbeli inst- rukciók utáni korrekció, önfejlesztés.	Ismeretek alkalmazása, / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A növendék önállóan képes elvégezni az év során tanult gyakor- latokat, koreográfiákat, képes azok vizsgán történő bemutatására. Szóbeli figyelemztetés után javítani tudja tévesztéseit. Alkalmazza a jazz technika stílusjegyeit, mozgásában felfedezhető a testtuda- tosság, a művészi önkifejezésre való törekvés.
---------	--

A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanulók motiválása a további munkára, eddigi erőfeszítéseik értékelése, a szülők tájékoztatása a tanulók haladásáról.	Az értékelés módja: egyéni szóbeli értékelés az egész éves munka alapján, érdemjegy.	Az értékelés módszere: formatív és szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.
--	---	--	---	--

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTÉS	Az eddigi bemelegítő gyakorlatsor folyamatosan és önállóan történő kivitelezése, bővítmenyváltoztatásokkal, ismétlésszám növeléssel, tempóváltással.
ALAP-GYAKORLATOK	Az év során tanult alapgyakorlatok végzése tanári előmutatás nélkül, ismétlésszám növelésével, bővítmenyekkel, battement tendu és battement tendu jété parallel és en dehors pozíciókban, pliékkel, karváltásokkal, port de bras gyakorlat, rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban pliével és spirállal, developpé, enveloppé, attitude, adagio, twist, hinge, arch.
IZOLÁCIÓK	Fej, váll, mellkas és csípő izoláció mellé, kar, láb izoláció bevezetése – legalább kettő egy idejű alkalmazásával – alapirányokba a síkok mentén, a középtengelyen mindig áthaladva és ritmizálva.
TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLATOK	Kombinált diagonál gyakorlatok szintváltással (pas de bourée, croisé-ból change, triplet, grand battement, karhasználat, gördüléssel, gurulással) az eddigiek szerint növelt ismétlésszámmal, tempó váltásokkal.
FORGÁS GYAKORLATOK	Az eddigiek összekötése, gyakorlása.
UGRÁS GYAKORLATOK	Az eddigi ugrások kombinált gyakorlása önállóan, folyamatosan emelt ismétlésszámmal és tempóváltással.

KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKAI GYAKORLATOK	Erősítés, plyometrikus ugrásgyakorlat, improvizációs gyakorlatok, variált dinamikus-statikus nyújtás, testtudatos mozgás fejlesztése, páros és egyéni akrobatika gyakorlatok (feladatbank – 125, 126, 127.).
KOMBINÁCIÓK/ ETÜD	Az eddig tanultakból vizsga , etűdök és gála szerkesztése és bemutatása.
SZEMPONTOK A HIBÍJAVÍ- TÁSHOZ	A tanult gyakorlatok stílusjegyeinek alkalmazása, helytelen kivitelezés esetén azok javítása. Az évben tanultak megfelelő rögzülésének ellenőrzése, típus- és egyéni hibák elemzése, javítása.
EGYÉB FELADATOK	Pályaorientáció előkészítése , kötetlen beszélgetés a lehetőségekről, kérdésfelvetések, egyéni tervek megvitatása.

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 extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

8. TEMATIKUS TERV- Alapfok hatodik évfolyam

A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE	Szigeti Oktavia	KOROSZTÁLY	13-14 éves korosztály (általános iskola 8. osztály)
ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN	Hatodik alapfokú évfolyam	ÉLETKORI SAJÁTÓSSÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK	Idegrendszeri szenzibilitás, mely segíti a tánc tanulást. Formanyelvi összefüggések felismerése és alkalmazása tudatos.
A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE	Jazz technika 4x45 perc/hét (144 óra/év)	STRATÉGIAI CÉLOK	Mechanikai és biomechanikai törvényszerűségek megismerése. Az esztétikai alkotás és a társművészetek iránti igény kialakítása.
OPERATÍV CÉLOK	Képességek sokoldalú fejlesztése a módosult biomechanikai feltételek tükrében. A változó testkép elfogadásának segítése. Pályaorientáció támogatása.	FELADATOK	Tanulók felkészítése a művészeti alapvizsgára, esetleg felvételi vizsgára. Koreográfia készítése, tanulói bemutató szervezése.

A KOMPETENCIAFEJLESZTÉS FELADATAI	ESZTÉTIKAI- MŰVÉSZI TUDÁSSÁG Művészi önkifejezés erősítése.	TERMÉSZETTUDOMÁNYOS KOMPETENCIA Alapvető anatómiai ismeretek felhasználása gyakorlatvégzés során.	MATEMATIKAI KOMPETENCIA Analitikus és logikus gondolkodás, ritmusérzék fejlesztése.	VÁLLALKOZÓI KOMPETENCIA Tervezés a saját célok eléréséhez, önfelettség a test és az emóciók felett.
--	---	---	---	---

TANTERVI KÖ- VETELMÉNYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK	• Az ismeretanyag elmélyítése, a mozgásrepertoár bővítése, • a mozgásminőség javítása és a technikára jellemző stiláris jegyek tisztázása, • a tréning kombinatív gyakorlatainak képesség szinten történő elsajátítása, • az izolációs technika komplex formában történő alkalmazása, beépítése a kombinációba, koreográfiába, • a biztos forgástechnika kialakítása a helyben és térben való elmozdulás lehetőségeinek figyelembevételével, • a tér és idő, magasság-mélység és a dinamikai váltások biztonságos alkalmazása a kombinációkban.
TANANYAG	• Bemelegítő gyakorlatsor: az ízületek átmozgatása, a gerincoszlop mozgáslehetőségeinek maximális felhasználása, • erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok. • Alapgyakorlatok: • battement tendu és battement tendu jeté parallel és en dehors pozíciókban, pliéekkel, karváltásokkal, • port de bras gyakorlat, • rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban pliével és spirállal, • developpé, enveloppé, • attitude, • adagio, • grand battement, • térben elmozduló grand battement, • tilt, Twist, Hinge, • izolációs gyakorlatok: a fej, váll, mellkas, csípő, kar, láb izolálása – legalább kettő egy idejű alkalmazásával – alap irányokba, a síkok mentén, a köríveken is áthaladva és ritmizálva, • összekötő lépések: kombinálva más elemekkel és különböző szintek használatával egy gyakorlaton belül féltalpon, pliében, • piqué plié; - féltalpról lassan leereszkedve, legördülve, • pas de bourrée, Change, Triplet, Pivot, Tombé, • forgás gyakorlatok helyben és térben elmozdulva, • ugrások: a jazz stílusra jellemző törzs, kar és dinamika használatával, • két lábról két lábra, két lábról egy lábra, egy lábról két lábra, egy lábról egy lábra, egyik lábról másik lábra.

A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI	• Évkezdés, nyári élmények, nyári táborok, tánckurzusok megbeszélése. Alapozás: erősítés-nyújtás. (1-10. óra) • Alapgyakorlatok betanulása, térben elmozduló gyakorlatok, forgások, ugrások, tánc kombináció. Mechanikai és biomechanikai törvényszerűségek megismerése a gyakorlatokon keresztül. (11-40. óra) • A gyakorlatok pontosítása, elmélyítése. Önálló feladatok, egyéni korrekciók, magyarázatok, tantárgyi kapcsolatok vizsgálata. Vizsgára való felkészülés. Vizsga és szülői bemutató. (41-72. óra) • Improvizáció tovább fejlesztése, videók megtekintése, térben elmozduló gyakorlatok fejlesztése, egyéni korrekciók. Etűd összeállítása. (73-92. óra) • Összetett izolációs gyakorlatok fejlesztése, térben elmozduló lépések, forgások, ugrások továbbfejlesztése. (93-120. óra) • Alapvizsga összeállítása, alapvizsga szervezése, szülői bemutató. (121-144. óra)
---	---

TANTÁRGYI KAPCSOLATOK	Szaktárgyi kapcsolatok: klasszikus balett, Limón-technika, kontakt-improvizáció. Tantárgyközi kapcsolatok: idegen nyelvek, matematika, biológia, testnevelés, ének.
SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK	IKT eszközök, hangtechnika, tükör, balettszőnyeg, DVD-Forsythe, Fosse koreográfiák, Kylián koreográfia.

I. TEMATIKAI EGYSÉG – A/6

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: évkezdés, nyári élmények, nyári táborok, tánckurzusok megbeszélése. Alapozás: erősítés-nyújtás. (1-10. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Önkifejezés bátorítása, a verbális és non verbális kommunikáció erősítése.	A test mélyizomzatának a megerősítése, felkészítése a táncórához.	A kondíciós és kommunikációs képességek fejlesztése.	Elfogadás - a konstruktív véleménynyilvánítás ösztönzése.

FELADATOK	Beszélgetés, önismeret elősegítése, véleménynyilvánítás gyakoroltatása. A tanulók testi-lelki változásainak megfigyelése, kondicionális állapot felmérése.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Előzetes ismeretek előhívása, gyakorlás, motiváció, értékelés.	Kontakt-improvizáció, mélyizomzat.	Képesség: önkifejezés, elemzés. Attitűd: érdeklődő, motivált.	Aktív részvétellel az órán, tanári instrukciók követése, improvizáció.	Megbeszélés, magyarázat, ismétlés, összehasonlítás, elemzés, bemutatás / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanulók őszintén mesélnek élményeikről, megosztják társaikkal táncos tapasztalataikat. Bátran kifejezik véleményüket és meghallgatják a többiekét is. Aktív részt vétel a tavalyi év anyagának ismétlésében, az erősítő és nyújtó gyakorlatok kitartó elvégzése.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanév feladatainak megtervezése.	Az értékelés módja: kérdezés, tanulók megfigyelése.	Az értékelés módszere: diagnosztikus.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontok.

II. TEMATIKAI EGYSÉG – A/6

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: alapgyakorlatok betanulása, térben elmozduló gyakorlatok, forgások, ugrások, tánc kombináció. Mechanikai és biomechanikai törvényszerűségek megismerése a gyakorlatokon keresztül. (11-40. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A tantárgyközi kapcsolatok erősítése, igény felkeltése a helyes gyakorlatvégzés iránt a prevenció szellemében.	Izolációs technika és az egyéni képességek sokoldalú fejlesztése. A tánc komplexitásának átláttatása, művészi oldalának erősítése.	A testtudat, a koncentráció és koordináció fejlesztése.	Társak elfogadása és egymás segítése.

FELADATOK	Egyensúlyt kell teremteni az alapgyakorlatok és a kiegészítő technikai gyakorlatok között. Differenciált bánásmód alkalmazása, az egyéni képességek fejlesztése érdekében. Az összefüggések átlátásának segítése.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Előzetes ismeretek előhívása, gyakorlás, új ismeretek szerzése, motiváció, alkalmazás, analízis-szintetizálás.	Újabb szakkifejezések.	Képesség: pontosság, koncentráció, koordináció, állóképesség, előadói képességek, testtudat, mozgásérzékelés. Attitűd: nyitottság, rugalmasság, „táncbátorság”.	Tanári instrukciók követése, önálló feladatmegoldás, improvizáció.	Tanári bemutatás, bemutattatás, szemléltetés, problémafelvetés, kérdésfeltevés, megbeszélés, felfedeztetés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló koncentráltan képes a gyakorlatokat elvégezni. Képes figyelni a minőségi megvalósítás mellett az előadásmódra is. Egyszerre több hibajavítási szempontot meg tud jegyezni. Az alapgyakorlatokat tudatosan végzi, érzi testének határait. Képes elmélyülni a feladatban.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELEÉS	Az értékelés célja: visszajelzés az előrehaladás mértékéről.	Az értékelés módja: megfigyelés, kérdésfeltevés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Talajon és álló helyzetben végezve 1 bemelegítő gyakorlat a teljes test átmozgatása, ízületek mozgáslehetőségeinek a kihasználásával.
ALAP- GYAKORLATOK	Tréning gyakorlatok: battement tendu és battement tendu jeté parallel és en dehors pozíciókban, pliékkel, karváltásokkal, port de bras gyakorlat, rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban pliével és spirállal, developpé, enveloppé elsajátítása, alkalmazása, attitude megtanítása, adagio gyakorlat.
IZOLÁCIÓK	A fej, váll, mellkas, csípő, kar, láb izolálása – legalább kettő egy idejű alkalmazásával – alap irányokba, a síkok mentén, a köríveken is áthaladva és ritmizálva.
TÉRBEŒ ELMOZDULÓ GYAKORLATOK	Összekötő lépések: kombinálva más elemekkel és különböző szintek használatával egy gyakorlaton belül féltalpon, pliében (pas de bourrée, change, triplet, pivot, tombé), térben elmozduló grand battement gyakorlat.
FORGÁS GYAKORLATOK	Forgás gyakorlatok helyben és térben elmozdulva.
UGRÁS GYAKORLATOK	Kis ugrások: 2 lábról 2 lábra, 2 lábról 1 lábra, 1 lábról 2 lábra, 1 lábról 1 lábra, nagy ugrások: egyik lábról másik lábra.
KOREOGRÁFIA/ ETŰD/TÁNC- KOMBINÁCIÓ	Tánc kombináció a tanult elemek alkalmazásával.
KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKAI GYAKORLATOK	Akrobatikus elemek beépítése, meditáció, légzésgyakorlat, erősítő gyakorlatok (hasizom, hátizom, oldalsó izmok, haránt izmok, láb és karizomzat), nyújtó gyakorlatok azokra az izomcsoportokra, amiket erősítettünk (feladatbank – 131, 28, 132.).

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

III. TEMATIKAI EGYSÉG – A/6

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: a gyakorlatok pontosítása, elmélyítése. Önálló feladatok, egyéni korrekciók, magyarázatok, tantárgyi kapcsolatok vizsgálata. Vizsgára való felkészülés. Vizsga és szülői bemutató. (41-72. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A pályaválasztás segítése, a kitartás erősítése.	Kreativitásra, elmélyülésre ösztönzés. A változó testkép elfogadásának segítése. A tanulók erősségeinek tudatosítása a vizsgaanyag gyakorlatain és kombinációin keresztül.	Önálló, logikus gondolkodás mozgásmemória, testtudat és állóképesség fejlesztése.	Konstruktív együttműködés erősítése.

FELADATOK	Egyénre szabott feladatok kiosztása, megbeszélése. Zenék keresése és összevágása a vizsgára. A vizsgaanyag összeállítás, pontos bemutatása és betanítása, majd gyakoroltatása.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Új ismeretek szerzése, elemzés, analízis, szintetizálás, gyakorlás, motiváció, visszacsatolás, hibajavítás.	Biomechanika, a vizsga menete.	Képesség: analízis és szintetizálás képessége, koordináció, állóképesség. Attitűd: szakmai alázat, kitartás.	Vizsgán való aktív részvétel, tanári instrukciók követése, gyakorlás.	Tanári bemutatás, problémafelvetés, kérdésfeltevés, felfedeztetés / csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló ismeri a testét és annak biomechanikai alapvetéseit. A tanuló bátran ki meri fejezni érzéseit, mer táncolni és átélni annak pozitív hatásait. Saját képességeihez mérten fejlődik, erősségeivel és gyengeségeivel tisztában van. Előadásmódja kifinomultabb.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	a tanuló motiválása az előrehaladás érdekében.	megfigyelés, érdemjegy.	formatív és szummatív.	megfigyelési szempontsor.

A TEMATIKAI EGYSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ JÁTÉKOK, MOZGÁSFORMÁK, GYAKORLATOK, FELADATOK LEÍRÁSA

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	Talajon és álló helyzetben végezve 1 bemelegítő gyakorlat a teljes test átmozgatása, ízületek mozgáslehetőségeinek a kihasználásával.
ALAP- GYAKORLATOK	Az alapgyakorlatokból egy tréning anyag összeállítása a cél, battement tendu és battement tendu jeté parallel és en dehors pozíciókban, pliékkel, karváltásokkal, port de bras gyakorlat, rond de jambe par terre en dehors és en dedans, parallel és en dehors pozíciókban pliével is, developpé, enveloppé elsajátítása, alkalmazása, attitude megtanítása, adagio gyakorlat, tilt, twist, hinge elemek megtanítása, elemzése.
IZOLÁCIÓK	A fej, váll, mellkas, csípő, kar, láb izolálása – legalább kettő, esetleg három egy idejű alkalmazásával – alap irányokba, a síkok mentén, a köríveken is áthaladva és ritmizálva.
TÉRBE ELMOZDULÓ GYAKORLATOK	Összekötő lépések kombinálva más elemekkel és különböző szintek használatával egy gyakorlaton belül féltalpon, pliében, irányváltásokkal, kisebb ugrásokkal, térben elmozduló grand battement kombinálva talaj-elemekkel, forgással, gurulással, irányváltásokkal.
FORGÁS GYAKORLATOK	Helyben és térben elmozdulva parallel és en dehors.
UGRÁS GYAKORLATOK	A jazz stílusra jellemző törzs, kar és dinamika használatával; Két lábról két lábra, két lábról egy lábra, egy lábról két lábra, egy lábról egy lábra, egyik lábról másik lábra.
KOREOGRÁFIA/ ETŰD/ TÁNCKOMBINÁ- CIÓ	Tánc kombináció, önálló etűd készítés, vizsga összeállítása a tanult elemekből. A vizsga megtekintése, elemzése.
KIEGÉSZÍTŐ TECHNIKAI GYAKORLATOK	Feladatbank – 133, 146, 134.
JÁTÉKOK	Feladatbank – 135.

FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

IV. TEMATIKAI EGYSÉG – A/6

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: improvizáció továbbfejlesztése, videók megtekintése, térben elmozduló gyakorlatok fejlesztése, egyéni korrekciók. Etűd összeállítása. (73-92. óra)

NEVELÉSI- OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Önkifejezés erősítése, önelfogadásra ösztönzés a kreatív gyakorlatokon keresztül.	A tanulók mozgásrepertoárjának bővítése, valamint esztétikai érzékük formálása.	Térérzékelés, figyelemmegosztás, koordináció, kreativitás fejlesztése.	Mások érzelmeinek és gondolatainak elfogadása.

FELADATOK	A tanulók képességeihez igazított improvizációs gyakorlatok keresése illetve összeállítása. A térben elmozdulás lehetőségeinek szélesítése, kiaknázása. Videók kiválasztása, bemutatása és elemzése a tanulókkal.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Előzetes ismeretek előhívása, gyakorlás, új ismeretek szerzése, motiváció, alkalmazás, értékelés, elemzés, analízis, szintetizálás.	Koreográfiák elemzésének szempontjai.	Képesség: térpercepció, figyelem, koordináció, kreativitás. Attitűd: elfogadás, nyitottság.	Tanári instrukciók követése, megfigyelés, utánzás, irányított feladatmegoldás, improvizáció, játékban való részvétel.	Tanári bemutatás, szemléltetés, probléma-felvetés, kérdésfeltevés, megbeszélés, felfedeztetés / csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló aktívan vesz részt az improvizációs gyakorlatokban és játékokban. A tréninget folyamatosan végzi, a tanári instrukciókat elfogadja, és azok mentén dolgozik tovább. Társait képes értékelni és alapvető hibáikat javítani.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELEÉS	Az értékelés célja: a tanuló fejlődésének segítése.	Az értékelés módja: megfigyelés, társértékelés.	Az értékelés típusa: formatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontsor.

V. TEMATIKAI EGYSÉG – A/6

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: összetett izolációs gyakorlatok fejlesztése, térben elmozduló lépések, forgások, ugrások továbbfejlesztése. (93-120. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
A fáradtság hatékony kezelése, monotóniatűrő kisértése.	A tanulók fizikai és mentális felkészítése a művészeti alapvizsgára.	A koordináció és a mozgásérzékelés fejlesztése. A kondíció fokozása.	Mások támogatásának, segítségének ösztönzése (a nehezebb koordinációt és több kondíciót igénylő gyakorlatok során).

FELADATOK	Az eddigi izolációs gyakorlatok átalakítása, komplexebbé tétele. A gyakorlatok kombinálása, „táncosabb” formában való gyakoroltatása.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Előzetes ismeretek előhívása, gyakorlás, új ismeretek szerzése, motiváció, alkalmazás, analízis, szintetizálás, értékelés.	A komplex izolációs gyakorlatok helyes végrehajtásának szabályai.	Képesség: koordináció, erő-állóképesség, mozgásérzékelés, ritmusérzék, kooperáció, emlékezet. Attitűd: empátia, nyitottság, kitartás.	Tanári instrukciók követése, megfigyelés, utánzás, irányított feladatmegoldás, improvizáció, játékban való részvétel.	Tanári bemutatás, szemléltetés, kérdésfeltevés, megbeszélés, felfedeztetés / csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló kitartóan gyakorol, és erre biztatja társait is. A komplexebb gyakorlatokhoz a tanulóknak már megfelelő a koordinációja; a táncos feladatok során képesek az önkifejezésre és a stílusnak megfelelő előadásmód alkalmazására.			
A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	a művészeti alapvizsgára való sikeres felkészülés.	megfigyelés, szóbeli értékelés, társ- és önértékelés.	formatív.	megfigyelési szempontok.

VI. TEMATIKAI EGYSÉG – A/6

A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: alapvizsga összeállítása, alapvizsga szervezése, szülői bemutató. (121-144. óra)

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Tudatos előadói, táncos magatartás erősítése.	Egy tanulási szakasz eredményes lezárása, a tanulók munkájának pozitív megerősítése.	A testtudat, figyelem, mozgásmemória valamint az esztétikai érzék és előadásmód fejlesztése.	Támogató légkör teremtése. Együttműködésre ösztönzés.

FELADATOK	Művészeti alapvizsga betanítása, gyakoroltatása. Folyamatos hibajavítás. A tanulók megfigyelése, a fáradtság jeleinek figyelembe vétele és pihentetőbb gyakorlatok beiktatása. A tanulók vizsgájának szervezése, előkészítése és lebonyolítása.			
Didaktikai célok és feladatok	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, motiváció, alkalmazás, értékelés, ismétlés, összefoglalás, ellenőrzés, elemzés, analízis, szintetizálás.	A művészeti alapvizsga menete, a gyakorlatok és etűdök megvalósításának, előadásmódjának szempontjai.	Képesség: analízis, szintetizálás, mozgásmemória, figyelem, állóképesség, előadói képességek. Attitűd: kitartó, motivált.	Tanári instrukciók követése, vizsgán, színpadi próbákban és bemutatókon való részvétel.	Tanári bemutatás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés / csoportos, páros, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanulót az együttműködés, elhivatottság és önállóság jellemzi. Követi a tanári instrukciókat, hatékonyan működik együtt tanárával és társaival. A tanuló mozgása összerendezett és esztétikus, ismeri a technika mozgásanyagát, rendszerét, szaknyelvét. Képes társaival zenére, a jazz technika stílusának megfelelően táncolni, előadni.
---------	--

MÓDSZERTANI PÉLDATÁR

A módszertani példatár egy olyan feladat-, gyakorlat-, és játékgyűjtemény, amely segítséget kíván nyújtani a moderntánc tananyagának tevékenységközpontú feldolgozásához. A példatár szorosan kapcsolódik az egyes évfolyamok tematikai egységeihez, amelyekben a különböző módszertani példák mindig más óraszakaszra vagy problémára tesznek javaslatot. Az adott évfolyamon mindig az aktuális nevelési-oktatási és szakmai célok köré szerveződnek a módszertani példatár elemei. (Egyes gyakorlatok leírásánál szereplő „kh” rövidítés a test „kiinduló helyzet”-ét jelzi.)

A módszertani példatár 3 csoportra osztható fel:

Tánctechnikai gyakorlatok	Játékok	Kiegészítő technikai gyakorlatok
5. LÁBFEJGYAKORLATOK FEKVÉSBEN	1. INDIÁNNÉV	3. LÉGZŐGYAKORLAT
8. NYAKHAJLÍTÁS ÉS FEJFORDÍTÁS	2. TERMÉSZETJÁRÁS	17. HASIZOMGYAKORLAT
10. SAROK ÉS LÁBFEJEMELÉS ÖSSZEKÖTÉSE	4. SZÁMOS JÁTÉK	41. KERINGŐPÁRBESZÉD
16. MACSKAKAROMÜLÉSBEN	6. TÁNCOLD EL EGY NAPOD	47. FÖLDÖN GURÍTÁS
18. ELŐRE HAJLÁS BOKAFOGÁSSAL, LASSÚ TEMPÓ	7. GUMIEMBER	51. CSUKOTT SZEMMEL
19. KÉZ ÉS TÉRDTÁMASSZAL HÁTRA LÁBEMELÉS, KÖZEPES TEMPÓ	9. HULLÁMVERÉS	54. DIAGONÁL KOMBINÁCIÓ
20. ELŐRE ÉS HÁTRA HAJLÁS KÖTÉSE GUGGOLÁSBAN, LASSÚ TEMPÓ	11. UTÁNOZD AZ ÁLLATOKAT	56. A HEGY LÁBÁNÁL
21. ELŐRE HAJLÁSBÓL EGY LÁBON GUGGOLÁS, LASSÚ TEMPÓ	12. TÜKRÖS VERSENY	57. ISMERKEDÉS A ZENÉVEL
22. ELŐRE HAJLÁS BOKAFOGÁSSAL, LASSÚ TEMPÓ	13. SZOBROS JÁTÉK	63. STOP-GO

23. ELŐRE TÖRZSÍVBŐL HASON FEKVÉSBEN LÁBEMELES, LASSÚ TEMPÓ	14. „T”	64. TESTPOZÍCIÓK FELFEDEZÉSE
24. LÁBEMELES ÜLÉSBEN ELŐRE	15. TALAJ ÉRINTŐ	65. KIS ÁLLATKA
25. ELŐRE ÍVBŐL „FÉLKARIKA”, LASSÚ TEMPÓ	28. KIS HABLEÁNY	67. DÍSZLET/ JELMEZTERVEZÉS
26. TÖRZSDÖNTÉS ÉS ÍV KÖTÉSE ELŐRE, LASSÚ TEMPÓ	30. A HÁROMRÉSZES KROKODIL	70. LET ME MOVE YOU
27. TÖRZSDÖNTÉS ÉS ÍV KÖTÉSE OLDAL- RA, LASSÚ TEMPÓ	31. BOGOZÁS	72. EGY BŐRÖND ÚTNAK INDUL
29. KARHAJLÍTÁS ÉS NYÚJTÁS, KÖZEPES TEMPÓ	36. KI KEZDTE?	77. VÁNDORLÓ RITMUS
32. DERÉKSZÖGŰ KARTARTÁSOK, KÖZEPES TEMPÓ	37. SPAGETTI	81. KÖVESD A ZENÉT
33. TÉRDELESBŐL GÖRDÜLÉS TALPRA KÉZTÁMASSZAL, KÖZEPES TEMPÓ	38. ELEFÁNT ÉS PÁLMAFA	82. BIZALOMJÁTÉKOK
34. TÖRZSDÖNTÉS ELŐRE HÁROM FOK- BAN, LASSÚ TEMPÓ	39. KAPCSOLÓDÁS	83. MÁGNESES TESTRÉSZEK
35. TÖRZSDÖNTÉSBŐL TÖRZSHAJLÍTÁS A RÚD- NÁL, KÖZEPES TEMPÓ	40. TAPS DOBÁS	86. ÉRINTELEK, MOZDULSZ
42. GÖRDÜLÉS A RÚD MELLETT	48. BEMUTATKOZÓ	87. FOLYTASD A SORT
43. LÁBEMELES ELŐRE RÚDNÁL	50. SZIÁMI	88. BÍZD RÁM MAGAD
44. SAROKRÓL GÖRDÜLÉS RÚDNÁL	53. TÜKÖRJÁTÉK	89. NYAK-KÉZ- LÁBTORNA
45. TÖRZSDÖNTÉS ÉS ÍV KÖTÉSE HÁTRA	55. FÉNYKÉPÉSZ	90. TESTFINTOROK

46. TÖRZSDÖNTÉSBEN TÖRZSFORDÍTÁS	59. ASSZOCIÁCIÓS JÁTÉK	91. VÁNDOROL A BABZSÁK
49. GÖRDÜLÉS EGY LÁ- BON A RÚD MELLETT	68. TALÁLKOZÁSOK	93. LABDÁK FOGÓCSKÁJA
52. GÖRDÜLÉS PÁROS LÁBON FORDULATTAL	69. EVOLÚCIÓ	101. SZORÍTJUK A KARIKÁT
58. FÖLDÖN GURULÁSOK	71. FESTÉKBE MÁRTOGATÓS	102. EGYENSÚLY LABDÁVAL
60. MÉLYGUGGOLÁS RÚD MELLETT, LASSÚ TEMPÓ	73. HALRAJ	104. KARIKÁVAL FORGUNK
61. DŐLÉS ÉS HAJLÁS KÖTÉSE OLDALRA, LASSÚ TEMPÓ	74. FOGÓMÁSOLÓ	104. FOROG A KARIKA
62. UGRÁS HELYBEN ÉS TÉRBE ELMOZDULVA	75. ENGEDD EL	107. LEVEGŐVEL TELI
66. TÉRBE ELMOZ- DULÓ GYAKORLAT	76. ÁLTALÁNOS HELYCSERE	109. SZABAD A VÁSÁR
78. VÁLLIZOLÁCIÓ ELŐKÉSZÍTÉS	79. ÉLŐ GÉP	111. GURULÁS- FEKVŐTÁMASZ
94. SZÖGLETES TENDU	80. KARNAGY ÉS KÓRUSA	114. HÁNY TESTRÉSZ?
96. GYEREKJÁTÉK	84. TÁNCKÍGYÓ	115. PLYOMETRIKUS UGRÁSGYAKORLAT 1.
97. PARALLEL ROND DE JAMBES GYAKORLAT	85. KÖZEL ÉS TÁVOL	115. FEKVŐTÁMASZ- SIDE-OPENING
98. TWIST ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLAT	92. FURCSA ASSZOCIÁCIÓ	118. PARTNERING ELŐ- KÉSZÍTŐ GYAKORLAT
100. VÁLLIZOLÁCIÓS GYAKORLAT	95. IRÁNYVÁLTÓ UGRÁSGYAKORLAT	119. FORGALOM- IRÁNYÍTÓ
	99. A SZOBROK MEGMOZDULNAK	120. EGYENSÚLYHELY- ZETEK CSUKOTT SZEMMEL
108. FEJ IZOLÁCIÓS GYAKORLAT	105. EGGYEL TÖBB	121. A-BÓL B-BE
112. MELLKAS IZO- LÁCIÓS GYAKORLAT	106. GÉPEK	122. ROBOT

113. JAZZ TOURS ELŐ- KÉSZÍTŐ GYAKORLAT	110. TÖRTÉNETMESÉLÉS	123. DINAMIKUS NYÚJTÁS
116. MEDENCE IZO- LÁCIÓS GYAKORLAT	129. KÍGYÓ	124. VIDEÓ KVÍZ
		125. PLYOMETRIKUS UGRÁSGYAKORLAT 2.
		126. FOGASRA AKASZTVA
		127. HANGULAT- MEMÓRIA
		128. SZÁZAS
		130. TÉR KITÖLTÉS
		131. TEST ÁTMOZGA- TÁS-IZOLÁCIÓ
		132. MOTOROK A TESTBEN
		133. TEST ÉBRESZTÉS
		134. ÓRIÁS FONALAK
		135. MIT ÉRZEK A ZENÉRE?
		136. ÁSÍTS EGY NAGYOT A TESTEDDEL
		137. GYÖNGYSOR
		138. LEÍROM A NEVEMET
		139. ELLENTÉTEK
		140. TÁVIRÁNYÍTÓ
		141. CSINÁLD MAGAD
		142. LABDA BESZORÍTÁS
		143. FÓKUSZ
		144. KÖTÉL
		145. ZOKNIFOGLALÓ
		146. LABDA GURÍTÁS
		147. GOLYÓ GURÍTÁS

A módszertani példatár csupán példákat kínál különböző óraszakaszokban alkalmazható játékokra, gyakorlatokra vagy feladatokra, egymás mellé téve őket azonban nem alkotható eredményes tanóra. Ahhoz, hogy jól felépített, eredményes tanóra jöhessen létre, nagy szükség van a pedagógus kreatív, rendszerszemléletű munkájára is.

Természetesen nem csak ezek a módszertani megoldások lehetnek eredményesek, de talán adnak elegendő ötletet a módszertani repertoár bővítéséhez.

1.

ELNEVEZÉS		INDIÁNNÉV	
Forrás megjelölése		Átvett (Bedőné Fatér Tímea gyűjteménye alapján)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje	
Korcsoport		Bármelyik iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Memóriajáték		Ismerkedés, memóriafejlesztés	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Körben ülnek a résztvevők. A vezetőtől jobbra ülő csoporttag bemutatkozik, utóneve elé egy öt magát jellemző kifejezést tesz, és azt az annak megfelelő mozgással, gesztussal kíséri, ügyelve arra, hogy a kitalált kifejezésnek, valamint nevének kezdőbetűje egyezzen meg. (Példa: Petra – pattog.) A szomszédja megismétli az előző nevet és gesztust, majd a sajátjával egészíti ki, s azt is mondja, mutatja. A mellette ülő is ugyanígy, amíg a kör végig nem ér.		A kitalált mozgás lehet egyszerű gesztus, hétköznapi mozdulat.	
Munkaforma, térforma	kör	Eszköz és zenehasználat	halk zenei aláfestés
Megjegyzések		A játék végeztével összefűzhetjük a mozgásokat és neveket kis kombinációvá.	

2.

ELNEVEZÉS		TERMÉSZETJÁRÁS	
Forrás megjelölése		Átvett (Szöginé Nádasy Márta: Játékajánló)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje	
Korcsoport		Alsóbb évfolyamok	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Fantáziajáték		Koncentráció, kreativitás fejlesztés	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Halk zene szól. A zeneszobába érkeztünk. Járjátok be a teret a zenére, és változtatok azzá, amit hallotok: • virágszedőkké, • madarakká, amint a szárnyaikkal csapkodnak, • gólyák vagyunk, keressük a békát, • fa alá bújunk, • napozunk, • labdázunk, • virágok vagyunk, kibújunk a földből, • fűrészjeljük a fát, • gombát szedünk, • tavaszi eső után sétálunk az erdőben stb.		Biztassuk a gyerekeket, hogy merjék elengedni a fantáziájukat, mindeközben pedig próbáljuk pontos instrukciókkal specifikálni a mozgás minőségét. Beszéljünk a dinamikai (lassú-gyors), szintbeli (alsó-, középső- felső szint), a mozdulatok nagyságbeli különbségéről.	
Munkaforma, térforma	egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	halk zene
Megjegyzések		A későbbiekben nehezítjük a játékot. Változz azzá, amit a természetben a legjobban szeretsz! (A lehetséges választásokat a gyerekek kreativitására bízunk, zenére improvizálunk.) Ezt követően izgalmasabbá tehetjük az élményt, ha barokkbával találják ki egymásról, mit jelenítettek meg.	

3.

ELNEVEZÉS		LÉGZŐGYAKORLAT	
Forrás megjelölése		Átvett (Szöginé Nádasy Márta: Játékajánló)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje/vége	
Korcsoport		Alsóbb évfolyamok (E-1, E-2)	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
légzés gyakorlat		Légzés és mozgás összekötése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
„Asztal”: zsugorulás, támaszkodás talpon, tenyéren, csípőemelésre belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés. „Nyitva”: nyújtott ülés, lábak terpeszbe nyitására belégzés, majd összezárásra kilégzés. „Mérleg”: nyújtott ülésben, páros láb- és karemelésre belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés. „Virág”: nyújtott ülésben térdfelhúzás, karokkal átkarolás, kilégzés, vissza kiinduló helyzetbe, belégzés. „Libikóka”: fekvőtámasz; belégzés: has leengedése a föld fölé (5-10 cm-re), kilégzés: vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés. „Imádkozó sáska”: terpeszállás, a hát mögött a tenyereket összezárjuk, jobbra fordulás, belégzés, vissza kiinduló helyzetbe, kilégzés (ellenkező irányba is).		Beszéljük meg pontosan: a mozdulatok alatt mikor történik a ki- és belégzés. Folyamatos instrukciókkal segítsük a koncentrációt. Számoljuk a ki- és belégzés idejét.	
Munkaforma, térforma	egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	halk zene
Megjegyzések		A későbbiekben megpróbálhatjuk az egyes pozíciókat folyamatos mozgássá összekötni, ezzel előkészítve a majdani tánc közbeni folyamatos légzést.	

4.

ELNEVEZÉS		SZÁMOS JÁTÉK	
Forrás megjelölése		Átvett (Radics Hajnalka órája alapján)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje	
Korcsoport		6 éves kortól	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Koncentrációs gyakorlat		Gyorsaság, koncentráció, együttműködés, alkalmazkodás, figyelem	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Zenére futás minél „kacifántosabb” útvonalon; a zene megállításánál a tanár mond egy számot, ami azt jelzi, mennyien kell, hogy megfogják egymás kezét.		Figyelj a társaid és a magad testi épségére! Ne egy irányba fussunk, hanem a szélrózsa minden irányába.	
Munkaforma, térforma	csoportos	Eszköz és zenehasználat	zene használat
Megjegyzések		Mivel a gyorsaság nagyon fontos ebben a játékban, ezért a legközelebbi társak kezét kell megfogni.	

5.

Elnevezés		LÁBFEJGYAKORLATOK FEKVÉSBEN	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára, Mozgásfejlesztő és Tartásjavító Gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra elején, 2 perc	
Korcsoport		E/1	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Lábgyakorlat		Erő és koordináció fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh. Hanyatt fekvésben lábemelés, karok oldalsó középtartásban a talajon Első ütem: 1-2 a talp visszafeszítése 3-4 nyújtás kh.-be		Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételtetni. Próbáljuk megtartani a medence semleges helyzetét!	
Munkaforma, térforma	egyéni, sorok vagy szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	zene, dob
Megjegyzések		A tanulók néha feszítik a nyak izmait a gyakorlat közben. Hívjuk fel a figyelmüket ezek ellazítására!	

6.

ELNEVEZÉS		TÁNCOLD EL EGY NAPOD	
Forrás megjelölése		Átvett (Radics Zorka óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tetszőleges, 8-10 perc	
Korcsoport		E/1 és E/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Kreativitás fejlesztő feladat		Kreativitás, koncentráció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A tanár különböző napszakokat mond. A gyerekek a napszaknak megfelelő tevékenységüket kell, hogy mozgásban bemutassák, vagy az egész napjukat. (pl. reggeli felkelés, fogmosás, fésűlködés, öltözködés...)		A mozdulatok az adott tevékenységnek megfelelően minél pontosabbak legyenek. A bemutatott tevékenységeket kicsi, majd nagy mozdulatokkal mutassák meg. A térhasználat fontos!	
Munkaforma, térforma	Szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Bármilyen zene
Megjegyzések		Ha már a tanulók bátran megmutatják ötleteiket, akkor figyelhetünk az egyes mozdulatok kötésére, valamint zenére minél pontosabban történő kivitelezésre.	

7.

ELNEVEZÉS		GUMIEMBER	
Forrás megjelölése		Átvett (Szöginé Nádasy Márta: Játékajánló)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje/vége	
Korcsoport		Alsóbb évfolyamok (E-1, E-2)	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
légző gyakorlat		Légzés és mozgás összekötése, stressz-oldás	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kérjük meg a növendékeket, hogy álljanak párokba, egymással szemben! • Akinek megérintjük a kezét, az leguggol. • Ők lesznek a „gumiemberek”. Társuk felpumpálja őket (hangos be- és kilégzésekkel), amíg tele nem lesznek levegővel, vagyis minden porcikájuk majd megfeszül! • Majd kihúzzuk a dugót. A dugó nagyon kicsi, lassan áramlik kifelé a levegő. Lassan-lassan, ahogy fogy a levegő, a gumiemberek fokozatosan elernyednek. Végül elterülnek a földön.		Fontos a lassúság, a folyamat koncentrált követése!	
Munkaforma, térforma	páros, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	halk zene
Megjegyzések	A későbbiekben megpróbálhatjuk változtatni a pumpálás tempóját.		

8.

Elnevezés		NYAKHAJLÍTÁS ÉS FEJFORDÍTÁS	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára, Mozgásfejlesztő és Tartásjavító Gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra elején, 2 perc	
Korcsoport		E/1	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Törzsgyakorlat		Koordináció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh. Térdelés sarokülésben mély kartartással. Első ütem • 1-2 Fej és nyakhajlítás előre • 3-4 Kh. Második ütem • 1-2 Fej és nyakhajlítás hátra • 3-4 Kh. Harmadik ütem • 1-2 Fej és nyakhajlítás jobbra • 3-4 Kh. Negyedik ütem • 1-2 Fej és nyakhajlítás balra • 3-4 Kh.		Bár a gyakorlat a fej mozgására fókuszál, nem szabad megfélekedezni a törzs tartásáról sem.	
Munkaforma, térforma	egyéni, frontális	Eszköz és zenehasználat	zene, dob
Megjegyzések	Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételteni. Változat: a kiinduló helyzetből fejfordítás jobbra és balra.		

9.

ELNEVEZÉS		HULLÁMVERÉS	
Forrás megjelölése		Átvett (Fehér Anna: Játszunk? Természetesen! SuliNova Közoktatás-fejlesztési és Pedagógus-továbbképzési Kht., 2006)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje/vége	
Korcsoport		Alsóbb évfolyamok (E-1, E-2)	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
közös munka, testhasználat		Kooperációs készség fejlesztése, dinamikai váltás gyakorlása	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A gyermekek kézfogással laza körben állnak. Először „szellő” fodrozza a vizet. Először mi indítjuk a mozgást, hogy csak csuklójánál emeljük fel a mellettünk álló gyermek kezét, aki azt továbbadja a mellette álló társának. Így megy végig a fodrozódás, amíg vissza nem ér hozzánk. Erősödik a szél, a víz mozgása is erősödik, most már a könyök is megemelkedik. A mozdulat ugyanúgy érvégig. Most már viharossá válik a szél, a víz nagy hullámokat vet, vállból emelkedik meg a kar. Amikor a gyermekek már jól ismerik a játékot, nem kell megállni, a mozdulat több körön tart végig.		Lehet először szóban is jelezni, milyen erősségű a víz mozgása, de lehet hang nélkül is indítani. Ez nagyobb figyelmet igényel a gyermekektől. Váltani is lehet közben a hullámverés erősségét, ettől még izgalmasabb lesz a játék.	
Munkaforma, térforma	csoportos, kör	Eszköz és zenehasználat	halk zene, (természeti hangok)
Megjegyzések		A későbbiekben megpróbálhatjuk változtatni a pumpálás tempóját.	

10.

Elnevezés		SAROK ÉS LÁBFEJEMELÉS ÖSSZEKÖTÉSE	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és Tartásjavító Gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra elején, 10 perc	
Korcsoport		E/1	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Lábgyakorlat		Koordináció és figyelem fejlesztése; - alsó lábszár mozgáslehetőségének fejlesztésére szolgáló gyakorlat	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh. hajlított ülés kéztámasszal, talpak összeérnek. Első ütem • 1-2 sarokemeléssel lábujj támaszt a talajon. • 3-4 a sarok leszorításával nyitott lábfejmelés visszafeszített talppal.		Bár a gyakorlat a láb munkájára fókuszál, nem szabad megfeledkezni a törzs tartásáról sem.	
Munkaforma, térforma	egyéni, frontális	Eszköz és zenehasználat	zene, dob
Megjegyzések		Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételteni. Változat: A sarokemelés segíthet sarokfogással.	

11.

Elnevezés		UTÁNOZD AZ ÁLLATOKAT	
Forrás megjelölése		Saját tapasztalatok nyomán kidolgozva	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		E/1	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Aktivizáló gyakorlat		Kondíció, emlékezet és beleélés képességének fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Állatokat utánzó járásgyakorlatok instrukciók alapján: - ahogy az ember jár - madárka totyogás (pici apró lépések) - pingvinjárás (sarokjárás) - gólya (magas térdemeléssel) - ló járás (láb felhúzva) - zsiráf (kar magasban) - sas madár (futással)		Ne húzzák össze a kört, ezért ajánlott a talajra rakni babzsákokat és csak körülötte lehet a gyakorlatot végezni.	
Munkaforma, térforma	Körben történik, a tanár is a körben áll.	Eszköz és zenehasználat	dinamikus zene
Megjegyzések, tapasztalatok		Nehezen indulhat az állatokat utánzó mozgásalkotás, de végül egyedi, frappáns megoldások, minőségek és felfedezések születnek.	

12.

ELNEVEZÉS		TÜKRÖS VERSENY	
Forrás megjelölése		Saját tapasztalat alapján továbbfejlesztett (Szigeti Oktávia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra végén, 10 perc	
Korcsoport		Bármely iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Improvizációs feladat		Figyelem, kreativitás, együttműködés, kommunikáció, alkalmazkodás	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A gyerekek párba állnak; egyikük lesz a mutató, a másik a tükörképe. Ők beszélnek meg a szereposztást, a tanár feladata pedig, hogy kitalálja, ki a mutató. Ebből lehet egy kis verseny is: akinél rájött, az kiesett a játékból.		Egymásra figyelésnek nagyon fontos szerepe van, mindig a mutatónak kell figyelni a tükörképére. Szükséges figyelni, hogy a mutatott mozdulat mindig látható, követhető legyen a „tükörkép” számára.	
Munkaforma, térforma	Páros, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Lassú folyamatos zene
Megjegyzések		Később, ha már helyben jól megy a tanulóknak, elindulhatunk térben is.	

13.

ELNEVEZÉS		SZOBROS JÁTÉK	
Forrás megjelölése		Átvett-átalakított (Gabnai Katalin: Dráma-játékok, Helikon Kiadó, Budapest, 2015)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra kezdése 5 perc	
Korcsoport		6-7 éves korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Fizikai és mentális bemelegítésre alkalmas feladat		Koncentráció, gyorsaság, emlékezet fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A tanulók zenére futnak a térben, zene megállításkor „szoborrá változnak” egy előre megbeszélt vagy a tanár által a zene megállítása után bekiabált póz felvételével.		Figyeld saját magad és a társaid testi épségére! A pózt legalább 5 másodpercig mozdulatlanul kell tartani.	
Munkaforma, térforma	Egyéni vagy páros, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Különböző tempójú zenék
Megjegyzések		A szobor pozíciókat előre meghatározhatjuk (pillangó, törpe, kavics...), így a tanulónak pontosan fel kell idéznie, vagy csak instrukciókat adunk és a tanulók kreativitására bízunk az eredményt (pl.: csak a jobb sarkad és a bal alkarod érinti a földet).	

14.

ELNEVEZÉS		„T”	
Forrás megjelölése		Saját tapasztalatok alapján továbbfejlesztett (Szigeti Oktávia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra végén	
Korcsoport		Bármely iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
improvizáció és másolás		Figyelem, kreativitás, mozgásrepertoár bővítés, kommunikáció, együttműködés, önálló döntéshozatal, kontakt-improvizáció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A gyerekek párba állnak egymással szemben. Egyikük lesz a mutató, a másik a tükörképe. Határozzunk meg egy vonalat, amely a tükör helyét jelenti. Először az egyik gyerek mutat, utána pedig a pár másik tagja.		Figyelni kell arra, hogy a mutató mindvégig látható és követhető legyen, kezdetjük az elején egyszerű grimaszokkal, majd kar, törzs és láb mozdulatokat tegyünk hozzá. Használjuk fel a már tanult anyagokat, és keressünk újakat hozzá. Fokozatosan jussunk el a táncmozdulatokig! Mindvégig tartsuk szemmel a kapcsolatot a tükörképünkkel. Figyeljünk arra is, hogy a tükörtől egyenlő távolságban maradjunk.	
Munkaforma, térforma	Páros, csoportos	Eszköz és zenehasználat	Zene nélkül, majd bármilyen lassú zene
Megjegyzések		Külön fel lehet hívni a figyelmet a többiekre is, mert a pároknak mindig együtt kell mozogni, de a többi párral lehet érintkezni, egymást elé, mögé, mellé kerülni, megérinteni... (Az érintésre külön föl kell hívni a figyelmet, és először más gyakorlatokkal kell előkészíteni.)	

15.

ELNEVEZÉS		TALAJ ÉRINTŐ	
Forrás megjelölése		Átvett (Radics Hajnalka órái alapján)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra bármely részében	
Korcsoport		7 éves kortól E1-E2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Koncentrációs gyakorlat		Koordináció, figyelem, testtudat, egyensúly, gyorsaság, együttműködés	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Zenére mozgás, futás. (Indián szökdelés, chassé, négykézláb futás, ugrás egy vagy két lábon, futás hátrafelé) Zene megállításánál a tanár mond egy számot, ezzel jelzi, hogy a test mennyi ponton érintkezhet a talajjal.		Figyeljünk magunkra és a többiekre, hogy ne ütközzünk össze és legyen elég helyünk a mozgásra.	
Munkaforma, térforma	Szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Különböző dinamikájú zene
Megjegyzések		Ezt lehet azzal fokozni, hogy ketten együtt érintsék a talajt a megadott számmal, sőt esetleg hárman.	

16.

Elnevezés		MACSKAKAROM ÜLÉSBEN	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára, Mozgásfejlesztő és Tartásjavító Gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra elején, 3 perc	
Korcsoport		E/1	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Talpizom-erősítő gyakorlat		Alsó lábszár mozgáslehetőségének fejlesztése, koordináció, tudatosítás	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh. Nyújtott ülés kéztámasszal, lábfej lefeszítve. Első ütem: • 1-2 Térd és lábfejemelés ujj-behúzással: „macskakarom” • 3-4 Nyújtás kh.-be		A vállak legyenek lehúzva, a térd helyesen elnyújtva a kiinduló helyzetben.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, frontális	Eszköz és zenehasználat	Zene, dob
Megjegyzések	Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételtetni. Változatok: Első ütem • 1-2 Megegyezik az előző gyakorlat 1-2-vel • 3-4 Lábfejnyitásból körzéssel zárás kh.-be Első ütem • 1-2 Lábfejnyitással és emeléssel körzés „macskakaromba” • 3-4 Nyújtás kh.-be		

17.

Elnevezés		HASIZOM GYAKORLAT	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		E/1	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Törzsgyakorlat, közepes tempó		Erő és koordináció fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.: Ülésben hajlított jobb láb keresztezése a bal térd fölött és csipőre tett kézzel törzsfordítás jobbra, fejfordítás balra a bal váll fölé. Első ütem: 1. Törzsfordítással előre jobb lábnyújtás és emelés előre 2. Lábtartás-csere 3-4. Bal térdhajlítással keresztezés a jobb térd fölött és törzsfordítás balra Második ütem: 1-4. Az első ütem ismétlése ellenkezőleg		Figyeljünk arra, hogy a törzsfordítás során mindkét oldalunkat egyformán nyújtsuk fölfelé. A medencét tartsuk semleges helyzetben, ne engedjük előre vagy hátra billenni.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, frontális	Eszköz és zenehasználat	Dob, zene
Megjegyzések		Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételtetni. Fontos a megfelelő tempó kiválasztása a gyakorlat hatékonysága érdekében.	

18.

Elnevezés		ELŐRE HAJLÁS BOKAFOGÁSSAL, LASSÚ TEMPÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje	
Korcsoport		E/1	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Nyújtó gyakorlat		Testtudat, hajlékonyság, rugalmasság	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.: Talpon, zsugor guggoló-állás előre íves-tartással, bokafogás. Első ütem: 1-4 A bokafogás megtartásával térdnyújtás törzshajlításba, a homlok a térdhez közelít. Második ütem: 1-4 Térdhajlítás kh.-be		Ügyeljünk a térd helyes elnyújtására, ne feszítsük hátra – védjük a térdízületet! A gyakorlat végén ne hirtelen állítsuk fel a gyerekeket: hagyjunk időt a fordított testhelyzetből való lassú felállásra!	
Munkaforma, térforma	Egyéni, vezetett	Eszköz és zenehasználat	Változatos ritmusú, stílusú zenék vagy dob
Megjegyzések, tapasztalatok	Ha a tanulók nem érik el a bokájukat, megfoghatják a vádlijukat is.		

19.

Elnevezés		KÉZ ÉS TÉRDTÁMASSZAL HÁTRA LÁBEMELÉS, KÖZEPES TEMPÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		E/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Képesség fejlesztő gyakorlat		Koordináció, erő és koncentráció fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.: Hason fekvés, kéztámasz a váll alatt. Első ütem: • 1-2 Jobb lábemelés hátra a bal alátámasztásával és egyidejű karnyújtással emelkedés féltérdelő támaszba • 3-4 Lábzárás kh.-be Második ütem: • 1-2 Csípőtolással emelkedés térdelő támaszba, előre ív • 3-4 Ereszkedés a kh.-be Harmadik és negyedik ütem: Az első és a második ütem ismétlése bal lábemeléssel.		A hátra lábemelésnél mindig ügyeljünk a hasizmok megtartására. A lapockákat húzzuk le, a lábat nyújtjuk el!	
Munkaforma, térforma	Egyéni; sorok, vagy szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Változatos ritmusú, stílusú zenék, dob használata
Megjegyzések, tapasztalatok	Először részleteiben tanítsuk, majd kössük össze a mozdulatokat egy folyamattá. Ha már folyamatosan elsajátították a tanulók, játszhatunk a dinamikával is.		

Elnevezés		ELŐRE ÉS HÁTRA HAJLÁS KÖTÉSE GUGGOLÁSBAN, LASSÚ TEMPÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe, 5 perc	
Korcsoport		E/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Összetett gyakorlat		Koordináció, emlékezet, zenei érzék	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.: Zsugorulás, kéztámasz hátul a talajon. Első ütem: • 1-4 Csípőtolás előre bal guggolásba jobb lábnyújtással előre, hátul rögzített kéztámasszal hátra hajlás. Második ütem: • 1-4 Zárás kh.-be Harmadik ütem: • 1-4 Az első ütem ismétlése bal lábnyújtással Negyedik ütem: • 1-4 Zárás kh.-be-		Figyeljünk a medence helyes helyzetére gyakorlatvégzés közben. Hátra hajlásnál a gerincoszlopot nyújtjuk el, ne törjük meg a nyaki szakasznál sem! Toljuk a talajt a kéztámasz során, ne engedjük beesni a vállakat!	
Munkaforma, térforma	Egyéni, sorokban esetleg szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Változatos ritmusú, stílusú zenék, dob és rúd használata
Megjegyzések, tapasztalatok		Egyszerre ne adjunk sok instrukciót, mert a gyakorlat elég összetett, ügyeljünk a fokozatosságra!	

21.

Elnevezés		ELŐRE HAJLÁSBÓL EGY LÁBON GUGGOLÁS, LASSÚ TEMPÓ (2)	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		E/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
erősítő gyakorlat		Hajlékonyság, koordináció fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.: Zártállás, csípőn a kéz. Első ütem: 1-4 Törzshajlítás előre nyújtott térdel, tenyér a talajon. Második ütem: 1-4 A kéztámasz megtartásával ereszkedés bal guggolótámaszba, jobb térdnyújtás előre a két kéz között Harmadik ütem: 1-4 A kéztámasz megtartásával lábzarás és térdnyújtás, előre törzshajlításba Negyedik ütem: 1-4 Törzsnyújtás kh.-be. Ismétlés az ellenkező oldalra is.		A törzshajlítás során ne engedjük hátra a medencét és ne feszítsük hátra a térdeket, hanem helyesen nyújtjuk el! Figyeljünk arra, hogy a térdet a lábfejjel megegyező irányban, egyenes úton vezessük!	
Munkaforma, térforma	Egyéni, vezetett	Eszköz és zenehasználat	Változatos ritmusú, stílusú zenék, dob és rúd használata
Megjegyzések, tapasztalatok		Változat: Végrehajtható a gyakorlat nehezített formában, a második ütemben lábnyújtással a talaj fölé.	

Elnevezés		ELŐRE HAJLÁS BOKAFOGÁSSAL, LASSÚ TEMPÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje	
Korcsoport		E/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
nyújtó gyakorlat		Ízületi tágság, izmok és inak rugalmassága	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.: Talpon, zsugor guggoló-állás előre íves-tartással, bokafogás. Első ütem: • 1-4 A bokafogás megtartásával térdnyújtás törzshajlításba, a homlok a térdhez közelít. Második ütem: • 1-4 Térdhajlítás kh.-be		Ügyeljünk a térd helyes elnyújtására, ne feszítsük hátra – védjük a térdízületet! A gyakorlat végén ne hirtelen állítsuk fel a gyerekeket, hagyjunk időt a fordított testhelyzetből való lassú felállásra!	
Munkaforma, térforma	Egyéni, vezetett	Eszköz és zenehasználat	Változatos ritmusú, stílusú zenék, dob és rúd használata
Megjegyzések, tapasztalatok	Ha a tanulók nem érik el a bokájukat, megfoghatják a vádlijukat is.		

Elnevezés		ELŐRE TÖRZSÍVBŐL HASON FEK-VÉSBEN LÁBEMELÉS, LASSÚ TEMPÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		E/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Összetett gyakorlat		Koordináció, hajlékonyság	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.: Térdelés sarokülésben előre ív, kar magastartásban érinti a talajt. Első ütem: • 1-2 Rögzített kéz és lábfejtámasszal csípőtólás előre nyújtott karú homorított hason fekvésbe • 3-4 A mellkas leengedése a talajra, tenyértámasszal a váll alatt jobb lábemelés hátra bal láb hajlított alátámasztásával Második ütem: • 1-2 Lábzárással és karnyújtással mellkasemelés homorított hason fekvésbe • 3-4 Rögzített kéz és lábfejtámasszal csípőtólás hátra sarokülésbe előre ívbe. Harmadik ütem és negyedik ütem: Ismétlés lábcserével.		Ügyeljünk a hasizmok megtartására gyakorlat közben! A kéztámaszokat használjuk aktívan, a vállakat ne engedjük beesni. Húzzuk le a lapockákat!	
Munkaforma, térforma	Egyéni, sorok	Eszköz és zenahasználat	Változatos ritmusú, stílusú zenék, dob használata
Megjegyzések, tapasztalatok	Mivel a gyakorlat összetett, végeztethetjük párban is: az egyik tanuló végzi a gyakorlatot, a másik pedig megfigyeli és instrukciókkal látja el társát. (Ez természetesen akkor működik, ha a tanulók már jól elsajátították a gyakorlatot)		

24.

Elnevezés		LÁBEMELÉS ÜLÉSBEN ELŐRE	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára, Mozgásfejlesztő és Tartásjavító Gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe, 2 perc	
Korcsoport		E/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Összetett gyakorlat.		Keresztmozgások, koordináció, hajlékonyság és erő fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh. Jobb kereszttező ülésben bal kézzel jobb sarokfogás, jobb kéz oldalt a talajon. Első ütem: • 1-2 jobb lábnyújtással lábemelés előre • 3-4 jobb térdhajlítás kereszttező ülésbe Második ütem: • 1-4 a hajlított jobb láb körzése jobbra és kartartás-cserével jobb kézzel a jobb sarok fogása, bal kéz oldalt a talajon. Harmadik ütem: • 1-2 jobb térdnyújtással lábemelés jobbra • 3-4 jobb térdhajlítással lábujjérintés oldalt a talajon Negyedik ütem: • 1-4 a hajlított jobb láb körzése előre kereszttező ülésbe, kartartás-cserével bal kézzel a jobb sarok fogása, jobb kéz oldalt a talajon.		Figyeljünk, hogy a lábemeléskor a hát legyen megtartott, a medence a lehetőségekhez képest ne billenjen!	
Munkaforma, térforma	Egyéni, sorok	Eszköz és zenehasználat	Zene, dob
Megjegyzések		Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételteni. Ismétlés, az egész gyakorlat lábtartáscserével.	

Elnevezés		ELŐRE ÍVBŐL „FÉLKARIKA”, LASSÚ TEMPÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára, Mozgásfejlesztő és Tartásjavító Gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe, 2 perc	
Korcsoport		Előkészítő évfolyamok	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Törzsgyakorlat		Koordináció, hajlékonyság	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.: Térdelés sarokülésben előre ív, kar hátsó részűtos magas-tartásban, ujjfűzés. Első ütem: 1-4 Jobb lábcsúsztatás hátra törzsnýj-tással és kéztámasszal a talajon hátsó részűtos mélytartásban. Második ütem: 1-4 Törzshajlítás hátra, jobb térhajlítás a fejhez és jobb karemelés magas-tartásba. Harmadik ütem: 1-4 Térdnyújtással és kéztámasszal törzsnýjtás féltérdelésbe. Negyedik ütem: 1-4 Jobb térdzárással kh.		Figyeljünk a medence stabilizálására! A gerincoszlopot hátra hajlás előtt húzzuk felfelé!	
Munkaforma, térforma	Egyéni, sorokban	Eszköz és zenehasználat	Zene, dob
Megjegyzések	Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételteni. Változat: ismétlés ellenkezőleg is.		

Elnevezés		TÖRZSDÖNTÉS ÉS ÍV KÖTÉSE ELŐRE, LASSÚ TEMPÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára, Mozgásfejlesztő és Tartásjavító Gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe, 3 perc	
Korcsoport		E/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Törzsgyakorlat		Koordináció, koncentráció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh. Ülésben jobb láb elől, bal láb hátul fekszik hajlítva a talajon: „Z” ülés, karok oldalsó rézsútos mélytartásban; az ujjak érintik a talajt. Első ütem: • 1-4 Törzsdöntés előre első fokig karvezetéssel előre vállszélességig Második ütem: • 1-4 Könyökhajlítással alkartámaszban előre törzsív Harmadik ütem: • 1-4 Könyöknyújtással törzsnyújtás első fokú törzsdöntésbe Negyedik ütem • 1-4 Karvezetéssel oldalra törzsemelés kh.-be		Az előre törzssívből törzsnyújtás során ügyeljünk arra, hogy a tanulók ne a törzsív „ellentétét” vagyis egy homorítást végezzenek, hanem valóban megtörténjen az elnyújtás!	
Munkaforma, térforma	Egyéni, sorok vagy szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Zene, dob
Megjegyzések	Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételteni. Változat: ismétlés lábtartás-cserével.		

Elnevezés		TÖRZSDÖNTÉS ÉS ÍV KÖTÉSE OLDALRA, LASSÚ TEMPÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára, Mozgásfejlesztő és Tartásjavító Gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe, 3 perc	
Korcsoport		E/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Törzsgyakorlat		Koordináció, figyelem, koncentráció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh. : Jobb lábbal keresztező ülés, jobb tenyér a térdén, bal kéz baloldalt a talajon. Első ütem: • 1-4 Törzsdöntés balra első fokig a kéz csúsztatásával balra. Második ütem: • 1-4 Könyökhajlítással alkartámaszban balra törzsív. Harmadik ütem • 1-4 Könyöknyújtással törzsnyújtás első fokú törzsdöntésbe. Negyedik ütem • 1-4 Törzsemelés kh.-be.		Hívjuk fel a tanulók figyelmét, hogy az oldalra törzsdöntés és törzsív esetében ne dőljünk se előre, se hátra.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, sorok vagy szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Zene, dob
Megjegyzések		Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételteni. Változat: ismétlés láb és kéztartáscserével.	

ELNEVEZÉS		KIS HABLEÁNY	
Forrás megjelölése		Saját (Szigeti Oktavia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra elején, közepén	
Korcsoport		Bármely iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Mozgásrepertoár bővítésére szolgáló feladat		Percepció, figyelem, izoláció, testtudat fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A két lábat „összeragasztva” tartjuk és így próbálunk meg mozogni. Először a földön, aztán ülő, majd álló helyzetben.		Próbáljuk a szintváltásoknál is megtartani a lábak szoros együtt-tartását.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Lassú folyamatos zene, majd gyorsabb esetleg gyorsuló zene
Megjegyzések		Továbbfejlesztett változatban más testrészeket is össze lehet „ragasztani”, és így keresni új mozgásformákat.	

Elnevezés		KARHAJLÍTÁS ÉS NYÚJTÁS, KÖZEPES TEMPÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe, 3 perc	
Korcsoport		E/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Kargyakorlat		Koordináció, figyelem	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.: Terpeszállás oldalsó középtartással. Első ütem: • 1 Jobb térdhajlítással karhajlítás mellhez lefelé fordított tenyérrel • 2 Könyökejtés mélytartásba, tenyér a váll felé fordul • 3 Karnyújtás mélytartásba kifelé fordított tenyérrel • 4 Térdnyújtással kh.		Figyeljünk rá, hogy a terpesz ne legyen túl nagy, minden tanuló kényelmesen megtudja tartani. A karok legyenek elnyújtva, de nem feszítve! A térd maradjon tengelyben!	
Munkaforma, térforma	Egyéni, vezetett	Eszköz és zene-használat	Változatos ritmusú, stílusú zenék, dob használata
Megjegyzések, tapasztalatok	Ismétlés a másik térd hajlításával.		

ELNEVEZÉS		A HÁROMRÉSZES KROKODIL	
Forrás megjelölése		Átvett (Bedőné Fatér Tímea gyűjteménye alapján)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe/vége	
Korcsoport		Bármelyik iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Együttműködés megtapasztalására irányuló feladat		Kooperációs készség, kreativitás és memória fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
3 fős csoportokat alakítunk. A csoportoknak az a feladata, hogy egy állatalakot jelenítsenek meg a testükkel, ahol ők a figura három külön része, s mindegyik része mozogjon. Pl.: az egyik játékos a krokodil feje és karjaival, mint egy óriási szájjal tátogat; a másik játékos a krokodil teste, amely le-föl mozog, a harmadik a farka, amely jobbra-balra verdes. Ha elefántot formáznak, akkor az egyik a feje, amint hosszú ormányával éppen vizet szűröcsöl, a másik kettő pedig az elefánt egy-egy füle, amivel legyezi magát. Minden kiscsoport bemutatja a maga állatfiguráját, azután közösen kiválasztják azt a 3-4 alakot, amelyik a legjobban tetszett. A kitalálók újra bemutatják ezeket az állatokat, hogy mindenki megjegyezhesse, melyik rész, mit csinál. Mindhárom rész kap egy számot. Ezek után kört alkotnak a játékosok úgy, hogy ne álljanak egymás mellett azok, akik közös kiscsoportban voltak. A játékmester középre áll, mondja, hogy melyik állatot szeretné megjeleníteni, és hirtelen rámutat valakire. Akire rámutatnak, az 1-es, a tőle jobbra álló a 2-es, a balra álló pedig a 3-as számú rész. A feladat az, hogy minél gyorsabban életre keltsék a figurát, hogy ki-ki a megfelelő helyre álljon, és összhangban mozogjanak az egyes részek.		– próbáljanak minél változatosabb megoldásokat találni; minél merészebbek lenni; – keressék a lehetséges testkapcsolatokat; – igazán ötletes lesz az „alkotásuk”, ha minden résznek más szerepet tudnak adni.	
Munkaforma, térforma	kör, szórt	Eszköz és zenehasználat	-
Megjegyzések		Fontos, hogy a játék gyorsan pörögjön, hogy minél többször jusson szerephez egy-egy résztvevő.	

ELNEVEZÉS		BOGOZÁS	
Forrás megjelölése		Átvett (Bedőné Fatér Tímea gyűjteménye alapján)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe/vége	
Korcsoport		Bármelyik iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Egymáshoz kapcsolódás megtapasztalására irányuló feladat		Együttműködés, problémamegoldás, koordináció, kreativitás fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A résztvevők 6-10 fős csoportokban köröket alkotnak olyan módon, hogy válluk összeérjen. Becsukják a szemüket, és előre nyújtják a kezeiket egészen addig, amíg el nem érik valamelyik társuk kezét. Azután kinyitják a szemüket, és megpillantják a kezek zűrzavaros összefonódását. Megpróbálják kioldani a csomókat úgy, hogy közben nem engedik el egymás kezét. Ügyes forgások, átbújások és átmászások segítségével kinyílik a kör.		– figyeljenek rá, hogy ne engedjék el egymás kezét – ne okozzanak egymásnak fájdalmat a bogozáskor – vegyék figyelembe testük anatómiai határait (erre a pedagógusnak is figyelmeztetni kell őket időről időre)	
Munkaforma, térforma	Csoportos, kör, szórt	Eszköz és zenehasználat	Halk aláfestő zene
Megjegyzések		A játék lassan átvezethető kontakt improvizációs gyakorlattá.	

Elnevezés		DERÉKSZÖGŰ KARTARTÁSOK, KÖZEPES TEMPÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe, 2 perc	
Korcsoport		E/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Kargyakorlat		Koordináció, figyelem	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.: Zártállás, oldalsó középtartásban tenyérfordítás előre Első ütem: • 1-2 Alkarhajlítás felső derékszög-tartásba • 3 Könyöknyújtás • 4 Tenyérfordítás hátra Második ütem: • 1-2 Alkarhajlítás alsó derékszög-tartásba • 3 Könyöknyújtás • 4 Tenyérfordítás előre		Figyeljünk arra, hogy a kar nyújtásánál a tanulók ne megfeszítsék, hanem elnyújtsák a karjaikat!	
Munkaforma, térforma	Egyéni, vezetett	Eszköz és zenehasználat	Változatos ritmusú, stílusú zenék, dob használata
Megjegyzések, tapasztalatok	Az ütemek 3-4 szakaszában végezhető lábujjra emelkedésben is.		

Elnevezés		TÉRDELESBŐL GÖRDÜLÉS TALPRA KÉZTÁMASSZAL, KÖZEPES TEMPÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		E/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Kombinatív gyakorlat		Koordináció, rugalmasság fejlesztése, nyújtás	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.: Térdelés sarokülésben, hátra hajlás kéztámasszal hátul a talajon. Első ütem: 1-2 Elöl kéztámasszal csípőemelés hajlított térdű lábujjtámaszba, homlok a térdhez közelít. 3-4 Lábujj átgördítése talptámaszba és térdnyújtással harmadik fokú törzsdöntés előre. Második ütem: 1-2 Gördülés térhajlítással lábujjtámaszba. 3-4 Sarokülésbe ereszkedéssel kh.		Figyeljünk a boka és a térd tengelyben tartására valamint a kéztámasz helyes kivetelésére (toljuk a talajt, vállak ne essenek be, lapockákat húzzuk le).	
Munkaforma, térforma	Egyéni, sorok	Eszköz és zenehasználat	Változatos ritmusú, stílusú zenék, dob használata
Megjegyzések, tapasztalatok		Változat: Végezhető nyújtott térdű lábujjtámasszal is.	

Elnevezés		TÖRZSDÖNTÉS ELŐRE HÁROM FOKBAN, LASSÚ TEMPÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára, Mozgásfejlesztő és Tartásjavító Gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra elején, 10 perc	
Korcsoport		E/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Törzsgyakorlat		Koordináció, testtudat	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.:Térdelés sarokülésben, kar mélytartásban. Első ütem: • 1-2 Elsőfokú törzsdöntés előre, ujjhegyek érintik elől a talajt. • 3-4 Karhajlítással támasz a váll alatt és ereszkedés második fokú törzsdöntésbe. Második ütem: • 1-2 Csípőemeléssel és karnyújtással előre- csúszás harmadik fokú törzsdöntésbe • 3-4 Törzsemelés kh.-be		Figyeljünk folyamatosan a medence és a hát egymáshoz viszonyított helyes helyzetére!	
Munkaforma, térforma	Egyéni, sorok	Eszköz és zenehasználat	Zene, dob
Megjegyzések		Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételteni. Változat: Végrehajtható a gyakorlat a harmadik fokú törzsdöntésben egyenes háttal és homorított testtartással is.	

Elnevezés	TÖRZSDÖNTÉSBŐL TÖRZSHAJLÍTÁS A RÚDNÁL, KÖZEPES TEMPÓ		
Forrás megjelölése	Átvett (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika)		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Óra közepe		
Korcsoport	E/2		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
Törzsgyakorlat rúdnál	Koordináció, testtudat, figyelem, koncentráció fejlesztése		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció (amire érdemes figyelni)		
Kh. Szemben a rúddal második fokú törzsdöntés előre, kéz a rúdon. Első ütem: 1-4 Karhajlítással és könyöknyitással dőlés előre. Második ütem: 1-4 Karnyújtással csípőtólás előre, hátra hajlásba. Harmadik ütem: - Karhajlítással csípőtólás hátra törzsdöntésbe. Negyedik ütem: 1-4 Karnyújtás kh.-be.	A hajlások és döntések előtt, fontos felhívni a tanulók figyelmét a felfelé irányuló nyújtásra és a medence megfelelő helyzetére!		
Munkaforma, térforma	Egyéni, rúddal szemben	Eszköz és zenehasználat	Változatos ritmusú, stílusú zenék, dob és rúd használata
Megjegyzések, tapasztalatok	Először érdemes megtanítani a gyakorlatot a tanulóknak, a szemkontaktust megtartva, majd utána a rúd felé fordítani őket. Ha a gyakorlat mozgáselemeinek sorrendjében bizonytalan a tanuló, próbálja nézni a többiekét, így viszont nem lesz pontos az izommunkája!		

ELNEVEZÉS		KI KEZDTE?	
Forrás megjelölése		Átvett (Justine Reeve: Dance Improvisations Warm-Ups, Games and Choreographic Tasks)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje, vagy vége; 5-6 perc	
Korcsoport		Bármelyik iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Improvizációs gyakorlat		Improvizációs készség és a mimetikus tanulás fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Megkérjük a résztvevőket, hogy alkossanak egy kört, amelyben egyenlő távolságra állnak egymástól. Kiválasztjuk a „Tippelő” növendéket, majd megkérjük, hogy csukja be a szemét. Ezt követően kiválasztjuk a „Vezetőt” is. A Vezető mozgását, kis mozdulatait utánózzák a többiek, a Tippelő feladata pedig kitalálni kit utánoz mindenki. Ha eltalálta, a Vezetőből lesz a Tippelő.		– A követők, vagyis, akik a Vezető mozgását utánózzák, figyeljenek arra, hogy észrevétlen kövessék a vezető mozgását; – Fiatalabb korosztálynál az elején érdemes lefektetni a „mit lehet és mit nem” szabályokat, hogy elkerüljük, azt, hogy a Vezető pl. akrobatikába kezdjen.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, kör	Eszköz és zenehasználat	Zene
Megjegyzések		Bővíthetjük, nehezíthetjük a játékot azzal, hogy több Vezetőt jelölünk ki és minden résztvevő maga dönti el, hogy kit másol és mikor vált.	

ELNEVEZÉS		SPAGETTI	
Forrás megjelölése		Átvett (Bedőné Fatér Tímea gyűjteménye alapján)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra vége	
Korcsoport		Bármelyik iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Együttműködés elősegítésére irányuló feladat; a Bogozás (31.) továbbfejlesztése.		Együttműködés, problémamegoldás, koordináció, kreativitás fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A gyerekek egy kört alakítanak, megfogják a mellettük állók kezét. Egy játékos a körön kívül, háttal áll a többieknek. A kezek kapcsolódását, a lánc folyamatosságát végig megtartva (szabály: a játék végéig nem szabad elengedni a szomszédok kezét), a kapcsolódó kezek alatt átbújva / felettük átlépve összebogozzuk a láncot. A csomót a kezdetben háttal álló játékosnak kell kibontania, feladata az eredeti helyzet visszaállítása. Nagyobb létszámú csoport esetén két "kitaláló" is lehet.		– Az egyszerű szabályok ellenére nem könnyű, s nem teljesen veszélytelen játék. Vigyázni kell egymás testi épségére! – Ne okozzanak egymásnak fájdalmat a bogozáskor – vegyék figyelembe testük anatómiai határait (erre a pedagógusnak is figyelmeztetni kell őket időről időre)	
Munkaforma, térforma	Kör	Eszköz és zenehasználat	Halk zenei aláfestés
Megjegyzések	Fontos a játékidő: a lehető leggyorsabban kell dolgozniuk a kitalálóknak, már csak azért is mert társaiknak időnként furcsa, kitekeredett pózokat kell megtartaniuk.		

ELNEVEZÉS		ELEFÁNT ÉS PÁLMAFA	
Forrás megjelölése		Átvett (Bedőné Fatér Tímea gyűjteményéből)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe/vége	
Korcsoport		Bármelyik iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Összehangolt munka		Kooperációs készség fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A résztvevők körbeállnak, közülük egy beáll a kör közepébe. A kör közepén álló rámutat a körben állók egyikére és azt mondja, hogy „elefánt”, vagy azt, hogy „pálmafa”. A kiválasztott személynek erre úgy kell reagálnia, hogy a tőle jobbra és balra levő személyekkel megformázza a kívánt tárgyat illetve állatot. Az elefántot például a következőképpen lehet megformálni: a közepén álló személy két kezét előre nyújtva összeteszi, amivel az elefánt ormányát kapnánk meg, míg a mellette állók külső karjukat felemelik úgy, hogy kezükkel a fejüket érintik, amivel az elefánt füleit jelzik. Pálmafa esetén a közepén álló személy egyenesen áll és kezait a magasba emeli; a mellette állók külső karjukat félkörívesen meghajlítva felemelik – ezek lehetnének az ágak. A hármasnak azonnal meg kell formálnia az elefántot vagy a pálmafát, méghozzá mindannyiuk részvételével		– hívjuk fel a figyelmet a csoportmunka összehangolására; – mindenki jusson szerephez a megformálásban; – átvezethetjük a játékok kontakt improvizációba	
Munkaforma, térforma	Kör, szórt	Eszköz és zenahasználat	-
Megjegyzések		A csoport újabb formákat is kitalálhat, mint pl. a teáskanna (a teáskanna füle/kerek teste/szája) kenguru (középen a kenguru a nagy „zsebbel”/ mellette a két kicsi ugrál)...	

ELNEVEZÉS		KAPCSOLÓDÁS	
Forrás megjelölése		Átvett (Kaposi László: Játékkönyv)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje	
Korcsoport		Bármelyik iskolai évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
együtműködés gyakorlása		Kooperáció, koncentráció, a véletlenül alapuló társ-kiválasztódás elfogadása a barátságon, szimpátián alapulóval szemben; ezáltal empátia fejlesztés.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Teljesen szabad mozgás, amíg a zene szól. Instrukciók azokra a pillanatokra, amikor a zene elhallgat: • kapcsolódj össze azokkal (érintsd meg azokat), akik hozzád legközelebb állnak, alkossatok 4-5 fős csoportokat! • alkossatok 3-4 fős csoportokat! • határozzuk meg, mi történjen az összekapcsolódás után (pl.: következő váltásig egy-egy ponton összeforrva kell mozogniuk, vagy bizonyos térformákat kell létrehozniuk)		– egyértelmű instrukciókat adjunk – csendben próbáljanak meg figyelni egymásra – váltakoztassuk a szabad mozgás és a váltások között eltelő időt	
Munkaforma, térforma	Csoportos, szórt	Eszköz és zenehasználat	Vidám zene
Megjegyzések		Minél változatosabb szabályokat találjunk ki, használjuk ki a játékos fejlesztés lehetőségét.	

40.

ELNEVEZÉS		TAPS DOBÁS	
Forrás megjelölése		Átvett (Gál Eszter óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra elején, vagy végén	
Korcsoport		Bármely iskolás korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A figyelem erősítő feladat		Koncentráció, memória, többirányú figyelem, mozgásügyesség, szemkontaktus, térkitöltés, egymásra figyelés	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Először kör alakzatban állnak a gyerekek a tanárral együtt. egymásnak dobjuk a tapsot,(először a tanár indítja), amit el is kell kapni és tovább kell adni valakinek, testtel, szemkontaktussal segítjük a továbbítást. . Mindenkinek meg kell jegyeznie, kitől kapta, s kinek adta tovább. Amikor körbeértünk, megismétljük a taps dobást, ugyanebben a sorrendben, amíg mindenki megtanulja. a már megjegyzett útvonalon. Ezt játszhatjuk gyorsabban, majd bekapcsolunk hozzá egy labda dobást, aminek nincs meghatározott útvonala, csak a szemkontaktus indítja, miközben a labda megy az útján. Ehhez hozzá lehet rakni egy kislabda továbbadást kézzől-kézre a mellettünk állónak. Ekkor már 3 felé kell egy időben figyelni.		Fel kell hívni a figyelmet az egyértelmű kommunikációra.	
Munkaforma, térforma	Kör, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Nagylabda, kislabda, babzsák
Megjegyzések		Fantasztikus játék, és végtelen módon továbbfejleszthető! A játék továbbfejleszthető 1-1 meghatározott mozgással, vagy például elindítható a térben. De az alapszabályok továbbra is maradnak.	

41.

ELNEVEZÉS:		KERINGŐ PÁRBESZÉD	
Forrás megjelölése		Átvett (Gaál Mariann óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		A/1	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ütemkövetés, ¾-es ütem bevezetése		Ritmusérzék fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Lendítések különböző testrészekkel, ütemre. Egyszer az egyik, másszor a másik testrész „beszél”. Megtanuljuk mozgással rekonstruálni a zenét, annak ütemét.		A gyakorlat előtt beszéljünk a különböző zenei típusokról, számoljunk együtt háromnegyedre.	
Munkaforma, térforma	Egyéni/ páros kötetlen	Eszköz és zenehasználat	Zene
Megjegyzések	Párban is végezhetjük, haladhatunk vele a térben, létrehozhatunk térformákat végzése közben.		

Elnevezés		GÖRDÜLÉS A RÚD MELLETT	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe, 4 perc	
Korcsoport		A/1	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Láberősítő technikai gyakorlat		Koordináció, testtudat	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh. Zárt állás, bal kéz a rúdon, jobb csípőn. Első ütem: • 1-2 Emelkedés féltalpra • 3-4 Térdhajlítás talpon Második ütem: • 1-2 Térdnyújtás féltalpon • 3-4 Ereszkedés zártállásba, lábfejemeléssel sarokállás.		Figyeljünk a boka és a térd tengelyben tartására, a testsúly helyes elosztására. A medencét stabilizáljuk, ne engedjük billenni!	
Munkaforma, térforma	Egyéni, rúdnál	Eszköz és zenehasználat	Zene, dob használata
Megjegyzések		Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételtetni.	

Elnevezés		LÁBEMELÉS ELŐRE RÚDNÁL	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		A/1, A/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Mozgásfejlesztő, tánctechnikai gyakorlat		Koordináció, izomerő, testtudat	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh. Zártállás, jobb kéz a rúdon, bal a csípőn Első ütem: • 1-2 Bal első fokú térdhajlítással 90 fokos térdemelés előre. • 3-4 Bal térdnyújtással második fokú lábemelés előre, előrenyújtott visszafeszített tenyerű karral. Második ütem: • 1-2 Térdhajlítás első fokba, bal kéz csípőre. • 3-4 Zárás kh.-be. • 180 fokos fordulattal ismétlés a másik oldalra is.		Emlékeztessük a növendékeket, hogy a lábemelést nem csupán és kizárólag az emelni kívánt láb végzi: fontos kellő figyelmet szentelni a stabilizáló izmok, valamint a hasizom megfelelő használatára.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, rúdnál	Eszköz és zenehasználat	Dob, zene
Megjegyzések		Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételtetni.	

44.

Elnevezés		SAROKRÓL GÖRDÜLÉS A RÚDNÁL	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára, Mozgásfejlesztő és Tartásjavító Gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra elején, 10 perc	
Korcsoport		A/1,A/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Tánctechnikai gyakorlat		Koordináció, izomerő, testtudat	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh. Harántterpeszállás jobb láb elől saroktámasszal, jobb kéz a rúdon, bal a csípőn. Első ütem • 1-2 Testsúlyáthelyezés előre a jobb láb-ra, bal térdhajlítással és a lábfej átgördítésével lábujjhegyre. • 3-4 Testsúlyáthelyezés vissza kh.-be, ismétlés a másik oldalra is.			
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt	Eszköz és zenehasználat	Zene, dob
Megjegyzések	A sarokemelés segíthető sarokfogással. Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételtetni.		

Elnevezés		TÖRZSDÖNTÉS ÉS ÍV KÖTÉSE HÁTRA, LASSÚ TEMPÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára, Mozgásfejlesztő és Tartásjavító Gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe, 5 perc	
Korcsoport		Alsóbb évfolyamok	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
törzsizomzat-gyakorlat		Törzsstabilizáció, flexibilitás, erő	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh. Térdelés, kéz a csípőn. • 1-4 Dőlés hátra első fokig karnyújtással mellső középtartásba Második ütem: • Sarokülésben hátra törzsív, hátrahúzott könyökkel Harmadik ütem: • 1-4 Csípőemeléssel hátra első fokú dőlés Negyedik ütem: • 1-4 Emelkedés kh.-be			
Munkaforma, térforma	Egyéni, frontális	Eszköz és zenehasználat	Zene, dob
Megjegyzések		Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételtetni	

Elnevezés		TÖRZSDÖNTÉSBEN TÖRZSFORDÍTÁS, KÖZEPES TEMPÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára, Mozgásfejlesztő és Tartásjavító Gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe, 5 perc	
Korcsoport		A/1, A/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Törzsizomzat - gyakorlat		Törzsstabilizáció, flexibilitás, koordináció, mozgásmemória	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.: Ülőhelyzetben, hajlított lábak keresztezik egymást. Jobb sarok a bal előtt, tenyértámasz a térden, kifelé fordított könyökkel. I.ütem: • 1-2 Törzsdöntés előre első fokba • 3-4 Törzsdöntésben fordítás jobbra a jobb térd fölé, bal könyöknyújtás, fejfordítás balra. II.ütem: • 1-2 Törzsfordítással törzsdöntés előre • Törzsemelés kh.-be III., valamint IV. ütem: • az első és második ütem ismétlése ellenkező irányba is.		Folyamatosan gondolni kell a hát nyújtására döntés közben is	
Munkaforma, térforma	Egyéni, frontális	Eszköz és zenehasználat	Zene, dob
Megjegyzések		Rendkívül fontos a szóbeli korrekció mellett az egyéni, taktilis javítás, a rosszul berögződő, az esetleges tartáshibákból adódó problémák elkerülésének érdekében. Az ebben a korban bevéssző minták, ha helytelenek komoly gondokat okozhatnak a jövőben. Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételtetni.	

Elnevezés		FÖLDÖN GURÍTÁS	
Forrás megjelölése		Átvett (Gál Eszter óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra elején bemelegítés előtt 10 perc	
Korcsoport:		A/2, A/3	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Gurulás-előkészítő talajgyakorlat		Testtudat, belső figyelem, bizalom, érintés, együttműködés	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Páros gyakorlat. Az egyik tanuló a földön hanyatt fekszik csukott szemmel, a párja adott instrukciókra elmozdítja. Instrukciók, például megfogjuk a kézfejét és az alkarját, kicsit elemeljük, majd a teste előtt lassan átvezetjük h a földön fekvő tanuló félig hason fekvő pozícióba kerüljön szándékos izommunka nélkül (teljesen ellazított izomzattal). Utána a csípőnél indítva visszafelé mozdítjuk.		1. A vezető tanuló érintése legyen határozott, de lágy. 2. Mozgása legyen folyamatos, irányított, figyelmes és céltudatos. 3. Az ízületek mozgathatóságának irányait át kell beszélni 4. Lassan és nagyon folyamatosan kell mozgatni a társunkat a földön, mert ha egyszer leejtjük, vagy megrántjuk, elvesztjük a bizalmát és oda a gyakorlat célja!	
Munkaforma, térforma	Páros gyakorlat A térben elszórtan	Eszköz és zenehasználat	Lágy, folyamatos, lassú zene
Megjegyzések, tapasztalatok	Ugyanezt végezhetjük a lábával indítva is, csak fokozattan figyelni kell, mert az a testrész sokkal nehezebb. Ezt tovább fejleszthetjük annyira, hogy a földön fekvő tanulót, az ízületi sajátosságokat figyelembe véve álló helyzetbe juttatjuk, majd visszafektetjük a földre. Ehhez már sokkal több gyakorlásra és időre van szükség és ekkor már feltételezzük az együttműködés készségét. Mindig közel a földhöz vezessük a testrészeket és figyeljük a földön fekvő tanuló reakcióit. Több tanulónak nem elég ennyi idő a ráhangolódásra, vagy egyáltalán nem bízik a másik tanulóban, akkor szánjunk rá több időt. Esetleg az óra végén újra elővehetjük a gyakorlatot, vagy ha módunkban áll szánjunk rá egy egész órát.		

ELNEVEZÉS		BEMUTATKOZÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Játékok a Drámapedagógiai Magazinból: 1999/különszám, 1999/2. szám Szerkesztette: Kaposi László)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása, korcsoport:		Óra eleje, hangolódás, ismerkedés A/2-A/3	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Kapcsolatteremtés, testnyelvi kommunikáció		Kooperáció, csoportkohézió, egymásra figyelés	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Csoportgyakorlat. Tanári verbális útmutatás: Alkossatok kört. Egyikőtök mondja meg a nevét, s közben tegyen valamilyen mozdulatot, mondjuk, tapsoljon a feje felett, végezzen kígyózó mozgást, vagy hajoljon előre, s így tovább. A csoport ismétlje meg a nevet, s azzal együtt a mozdulatot is! A játék addig tart, amíg mindenki be nem mutatkozott. A második fordulóban valamilyen drámai módon (például suttogva, sikítva vagy ujjongva) közöld a neved és egy másik gesztust alkalmazz!		Biztassuk a résztvevőket, hogy keressenek változatos megoldásokat, és merjenek olyasmit is mutatni, amit mások nem! Álljunk be mi, pedagógusok is a játékba!	
Munkaforma, térforma	Szabadon a térben, szórt térforma	Eszköz és zenehasználat	Először zene nélkül, majd báli hangulatú keringő zenére, majd zenére és köszönéssel.

Megjegyzések	A játék bővítési lehetőségei: 1. Alkossanak öt-hat fős kiscsoportokat, és válasszanak ki valakit, aki keresztnévét közölve elkezd a játékot. A tőle jobbra ülő megismétli a nevet, s hozzáteszi a sajátját. A harmadik személy megismétli az első két nevet, s közli a sajátját is. Így tovább, amíg mindenki be nem mutatkozott. Ezután mindenki írja körül többször a kört, s ismétlje el az összes nevet! 2. Két csoport egyesüljön, s ismétlje meg a játékot! 3. Az összes csoport egyesüljön egy nagy körben és ismétlje meg a játékot! 4. A játéknak ezen a pontján tegyenek valamilyen alliteráló melléknevet a keresztnevetek elé, például: Vidám Vilmos, Törékeny Tamara, Ravasz Réka. 5. Járjanak fel s alá a teremben úgy, hogy közben aszerint mozognak, viselkednek, amilyen melléknevet választottak maguknak: a szomorú Szandra ábrázata legyen búskomor, az izmos István fitogtassa erejét! Ahogy a teremben sétálva találkoznak valakivel, közölje az alliteráló melléknevet, majd a keresztnévet. Egy idő után már csak a melléknevet, s hagyva, hogy a szembejövő maga találja ki a hozzáillő keresztnévet! 6. Ha a csoport már ismeri egymást, a bemutatkozás kiváltható akár a tananyag új szakkifejezéseivel, azok könnyebb memorizálásának érdekében.
----------------------------	--

Elnevezés		GÖRDÜLÉS EGY LÁBON A RÚD MELLETT	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára, Mozgásfejlesztő és Tartásjavító Gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepén, 10 perc	
Korcsoport		A/1-A/3	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Lábizom gyakorlat		Koordináció, izomerő	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh. Sarokállásban visszafeszített lábfejjel „macskakarom”, bal kéz a rúdon, jobb hátsó mélytartásban. Első ütem: • 1-4 Térdhajlítással jobb talp gördítése lábujjhegyre csípőre tartással Második ütem: • 1-4 Zárással kh. Harmadik ütem • 1-4 Az első ütem ismétlése bal lábbal Negyedik ütem: • 1-4 Zárással kh.		Ügyelni kell a törzs tartására végig.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, frontális	Eszköz és zenehasználat	Zene, dob
Megjegyzések		Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételteni. Változat: A gyakorlat végezhető dupla tempóban, két ütem alatt is.	

ELNEVEZÉS		SZIÁMI	
Forrás megjelölése		Átvett (A Játékkönyv, szerk.: Kaposi László)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje	
Korcsoport		Előkészítő évfolyamok	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Improvizációs gyakorlat együttműködésre		Együttműködés; kapcsolatteremtés, szorongás-oldás, kooperáció, koncentráció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A résztvevők párokat formálnak. Egy általuk választott ponton (testfelületen) „összenőnek” (például egymás felé eső vállukat vagy karjukat összeszorítva mozognak). Az egyetlen szabály: az összeszorított testrészek nem válhatnak el a játék során – mintha ketten egy test lennének. A pároknak mindenféle jel, megbeszélés nélkül kell mozogniuk, megállniuk; kedvük szerint újra elindulhatnak, leülhetnek, lehajolhatnak, stb. A játék végén kérhetjük a résztvevőket, hogy mutassák be párosuk legnagyobb attrakcióját.		– minél változatosabb mozgásformákat keressenek a különböző térszinteken – csendben próbáljanak meg figyelni egymásra – legyenek párcserék	
Munkaforma, térforma	Páros, szórt	Eszköz és zenehasználat	Halk zenei aláfestés
Megjegyzések	Kontakt improvizációs előkészítő gyakorlattá formálhatjuk a játékot, ha megengedjük, hogy folyamatosan változtassák az összenövési helyeket.		

ELNEVEZÉS		CSUKOTT SZEMMEL	
Forrás megjelölése		Átvett (Gál Eszter óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra végén	
Korcsoport		Bármely iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Percepció gyakorlat		Figyelem, percepció, bizalom, kapcsolat, együttműködés	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A gyermekek párba állnak egymás mögé. Az elől lévő gyermek lesz a vezető, a hátul álló az egyik kezét az előtte álló vállára teszi, és becsukja a szemét. Először lassan haladunk a térben, majd gyorsabban.		Az elől lévőnek az érintésből jövő információt is figyelnie kell, és attól függően változtatni a mozgásán. Lassítani vagy gyorsítani, esetleg irányokat és szinteket változtatni!	
Munkaforma, térforma	Páros, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	-
Megjegyzések		Felerősödnek a további érzékszervek (hallás, tapintás, szaglás) Különböző érintési felülettel lehet ugyanezt a gyakorlatot végezni. Minél kisebb az érintési felület annál nehezebb. Nehezített változata az újbeggyl vezetés és a szintváltások hozzáadása.	

Elnevezés		GÖRDÜLÉS PÁROS LÁBON FORDULATTAL	
Forrás megjelölése		Átvett: (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe, 5 perc	
Korcsoport		A/1	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Tánctechnikai gyakorlat, forgás előkészítés		Koordináció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh. Bal harántterpesz, jobb kéz a rúdon, bal a csípőn Első ütem: • 1-2 Térdhajlítás • 3-4 Talpgördülés féltalpra Második ütem: • 1-2 Talpletevés térdhajlítással • 3-4 Sarokállással és térdnyújtással fordulás jobbra szembe a rúddal, két kéz fogás a rúdon. Harmadik ütem: • 1-2 90°-os fordulattal balra érkezés bal hajlított harántterpeszbe • 3-4 Talpgördülés féltalpra Negyedik ütem: • 1-2 Talpletevés térdhajlítással • 3-4 Sarokállással és térdnyújtással 90°-os fordulat jobbra szembe a rúddal, két kéz fogás a rúdon.		Boka-térd-csípő megfelelő helyzetének ellenőrzése, korrigálása	
Munkaforma, térforma	Egyéni, rúdnál	Eszköz és zenehasználat	Zene, dob
Megjegyzések		Többszöri ismétléssel lehet csak megfelelően elsajátítani. Ha már elsajátították, akkor lehet dupla tempóban ismételteni.	

ELNEVEZÉS		TÜKÖRJÁTÉK	
Forrás megjelölése		Átvett (Kaposi L.: Játékkönyv)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe/vége	
Korcsoport		Alsóbb évfolyamok	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Utánozó játék, mimetikus tanuláshoz		Koncentráció, utánzókéesség fejlesztése, empátia, együttműködés párokban	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A pár tagjai egymással szemben állnak, olyan távolságban, hogy kinyújtott karjuk (pontosabban az ujjhegyük) összeérjen. Egyikük az irányító, aki elmozdulhat, fintort vághat, gesztikulálhat. Társának feladata: mintha ő lenne a tükör, utána csinálni – a lehető legpontosabban, szinte vele együtt végezni – az összes mozdulatot (ha az irányító bal kézzel mozdult, akkor a szemben lévő jobbal teszi ugyanezt stb.). A fokozatosság elvét betartva előbb lassú kézmozdulatokat tükrözzünk, később gyorsabbakat, majd akár az egész testre kiterjedő mozdulatsorokat is.		– kezdetben emlékeztessük az irányítót, hogy lassan mozduljon, csak egy testrészrel, majd fokozatosan bonyolíthatja a mozgást; – jusson kell idő mindkét félnek az irányító szerepében lenni; – beszéljük meg, ki melyiket szerette jobban: irányítani, vagy követni	
Munkaforma, térforma	Páros, szórt	Eszköz és zenehasználat	Halk zene
Megjegyzések		A játék nehezebb változatai: az irányító szerepét megbeszélés, illetve külön jelzések nélkül veszik át és adják vissza a játszó; szituációk páros tükrözése – négy játékos vesz részt benne. Az első páros (megegyezve a szituációban) kezdeményez, a második pedig igyekszik minél pontosabban tükrözni a látott mozdulatokat. Haladóknak helyszínt vagy szituációt is megadhatunk.	

A feladatot megnevezése:		DIAGONÁL KOMBINÁCIÓ	
Forrás megjelölése		Több oktató tapasztalata alapján kidolgozva	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe/vége	
Korcsoport		Előkészítő évfolyamok	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Térben haladó gyakorlatok előkészítése		Memóriafejlesztés, térészlelés, koordináció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: sarokülés • 1-4 ütem: ülőforgás • 5-8 ütem: tenyér támasz helyzetben páros lábon elrugaszkodás • 1-4 ütem: ülőforgás • 5-8 ütem: gyertya állás ismétlés a terem leghosszabb vonalán haladva.		– Ülőforgáskor a spicc rajzol a földön – A tenyértámaszos elrugaszkodáskor a támaszhelyzet vállszéles legyen – Külön figyelmet kell fordítani a hiperflexibilis könyök ízületekre, a megfelelő izommunka érdekében figyelmeztetni kell a helyes pozíciókra	
Munkaforma, térforma	Egyéni, diagonál	Eszköz és zenehasználat	Zene, dob
Megjegyzések		Az ülőforgások közötti elemek bővítésével fejleszthetjük a memóriát, komplex haladó sorokat hozhatunk létre. Amennyiben nem szabjuk meg a fordulatok közötti mozgásokat, teret nyitunk a kreativitás fejlődésének, egyéni megoldások születésének.	

ELNEVEZÉS		FÉNYKÉPÉSZ	
Forrás megjelölése		Átvett (A Játékkönyv, szerk.: Kaposi László)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe/vége, 4-5 perc	
Korcsoport		A/1, A/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Figyelem- és memóriafejlesztő játék		Egyensúlyérzék, megosztott figyelem, memória fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Egy tanuló elfordul a többiektől, akik ekkor különböző pózokban elhelyezkednek a teremben. A „fényképész” visszafordul, megnézi a kompozíciót, majd elfordul. Néhány kijelölt tanuló helyet vagy testhelyzetet változtat. A visszaforduló fényképésznek meg kell mondani, hogy mi változott a képen.		– Kisebb csoportokban könnyebb a változást megfigyelni. – Először nagyobb különbségeket alakítanak ki a „képen”.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, szórt	Eszköz és zenehasználat	Halk zene
Megjegyzések		A játék fejlesztési lehetőségei: – adott téma alapján történő „képszerkesztés” – „videófilmmé” válás – pózokból mozgássá válik a kép – így kell észrevenni a változást	

ELNEVEZÉS		A HEGY LÁBÁNÁL	
Forrás megjelölése		Átvett (Gilles Diederichs: Játékos koncentráció - 35 figyelemfejlesztő játék gyermekeknek Bookline Könyvek, 2015)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra vége, 4-5 perc	
Korcsoport		Alsóbb évfolyamok	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Stressz-oldás		Stressz-oldás, lazítás, imagináció fejlesztés	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A gyerekek a földön / polifoam szőnyegeken fekszenek. Megkérjük őket, hogy csukják be a szemüket, és belekezdünk egy történetbe: – képzeld el, hogy egy réten fekszel a puha fűben – most képzeld el, hogy a rét végén ezüstös, nyugodt tó terület el. Így hát egy réten heversz, előtted egy tó. – képzeld el, hogy a tó mögött egy magas, hófödte hegy emelkedik. Tehát egy réten fekszel, egy tóval szemben, amely mögött egy magas hófödte hegy emelkedik. – a hegy mögött vadmadarak repülnek. Tehát egy réten fekszel, egy tóval szemben, amely mögött egy magas hófödte hegy emelkedik, amely fölött vadmadarak reppennek el.		Kisebbséknél ismételjük el egy-egy mondatot többször, hogy legyen idejük elképzelni, a képekre építkezni. Kezdetben 1-2 perces szakaszokkal kezdjük, majd mindegyik lehet egy kicsit hosszabb.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt	Eszköz és zenehasználat	Halk nyugtató hatású zene
Megjegyzések		A kisebb korosztályoknál használjunk 2-3 képet, hogy megkönnyítsük a dolgukat, az idősebb csoportokban akár történeté is formálhatjuk a képeket, kellő szabadságot hagyva benne a saját történetüknek.	

ELNEVEZÉS		ISMERKEDÉS A ZENÉVEL	
Forrás megjelölése		Saját (Szigeti Oktávia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Bármikor	
Korcsoport		A2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Zenére hangoló gyakorlat		Imagináció, hangszer ismeret, kreativitás, önkifejezés, memória, érzelmi intelligencia	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Lefekszünk a földre, becsukjuk a szemünket. A tanár elindítja a Vivaldi: Négy évszak tételeinek valamelyikét. A gyerekeket pedig megkérjük, hogy ha felismernek egy-egy hangszert, azt jegyezzék meg. Figyeljék meg, hogy ez a zene milyen érzéseket kelt bennük. A következő zenehallgatásra pedig kezdjenek el mozogni, először helyben, majd térben elmozdulva.		Hagyjuk, hogy a gyerekek maguk ismerjék fel az évszakot, és azzal kapcsolatosan idézzenek föl érzéseket, átélt pillanatokat, jellemző történéseket. Az első zenehallgatás után kérdezzük meg őket a hallott hangszerekről, a benyomásukról, az érzéseikről. Ha felismerték az évszakot, utána beszélhetünk annak a jellemzőiről is. Bármiről, ami eszükbe jut ennek az évszagnak a hallatára.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat, csoportos	Eszköz és zenehasználat	Vivaldi: Négy évszak
Megjegyzések		Hagyjunk időt erre a feladatra, hogy a gyerekek maguknak érezhessék utána az elkészült koreográfiát. Beszéljünk sokat az érzéseikről.	

ELNEVEZÉS		FÖLDÖN GURULÁSOK	
Forrás megjelölése		Több oktató tapasztalatai alapján kidolgozva	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		A/1	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Tánctechnikai alapgyakorlat		Koordináció fejlesztés, földtechnika előkészítés	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: háton fekvés Gurulás 1. központ indít 2. láb indít 3. kar indít		– beszéljük át, hogy melyik testrész hogyan érintkezik a talajjal; – javítsunk egyenként mindenkit	
Munkaforma, térforma	Egyéni, diagonál	Eszköz és zenehasználat	Zene, dob
Megjegyzések		Ismétlés másik irányban, különböző gurulások kombinálásával fejleszthető a gyakorlat. Figyeljünk a megfelelő izomhasználatra, a központ stabilitására.	

ELNEVEZÉS		ASSZOCIÁCIÓS JÁTÉK	
Forrás megjelölése: <i>(lehet saját, lehet átvett és továbbfejlesztett játék, gyakorlat)</i>		Több oktató tapasztalatai alapján kidolgozva	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje 6-8 perc	
Korcsoport		9-10 éves kortól	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Asszociációs játék		Kreativitás, asszociáció, imagináció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A gyerekek a teremben szabadon mozognak. A tanár különböző szavakat mond (például: alma, hangszer, nyár, bevásárlás, festés...), amire a növendékeknek oly módon kell reagálni, hogy ami az adott szóról eszükbe jut, azt mozgással fejezik ki. Egy szóhoz több mozgás is kapcsolódhat.		Olyan szavakat adjunk meg, amelyek a gyerekek kreativitásától függően több, a szóra utaló mozdulat bemutatását teszi lehetővé.	
Munkaforma, térforma	Egyéni	Eszköz és zenehasználat	Csendes játék
Megjegyzések			

Elnevezés		MÉLYGUGGOLÁS A RÚD MELLETT, LASSÚ TEMPÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe, 3-4 perc	
Korcsoport		A/2.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Összetett tánctechnikai rúdgyakorlat		Koordinációs készség, izomerő	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.: Zártállás, jobb kéz a rúdon, bal magastartásban. Első ütem: • 1-4 Sarokemeléssel ereszkedés mélyguggolásba Második ütem: • 1-4 Törzshajlítás hátra Harmadik ütem: • 1-4 Sarokletevéssel a rudat elengedve törzshajlítás előre alkarfogással a térd előtt Negyedik ütem: • 1-2 Sarokemeléssel és törzsnyújtással emelkedés guggolásba, jobb kéz a rúdon, bal karmelés mellső középtartásba • 3-4 térdnyújtás kh.-be			
Munkaforma, térforma	Egyéni, vezetett, rúdnál	Eszköz és zenahasználat	Változatos ritmusú, stílusú zenék, dob és rúd használata
Megjegyzések, tapasztalatok			

61.

Elnevezés	DŐLÉS ÉS HAJLÁS KÖTÉSE OLDALRA, LASSÚ TEMPÓ		
Forrás megjelölése	Átvett (Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika)		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Óra közepe		
Korcsoport	A/2.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
Technikai gyakorlat	Testtudat, koordináció, Törzs izmainak tudatosítása		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció (amire érdemes figyelni)		
Kh.: Terpeszállásban kar magas-tartásban, tenyér összeér. Első ütem: • 1-4 Bal térdhajlítással dőlés balra, bal könyökhajlítással jobb könyökfogás a fej mögött. Második ütem • 1-4 Jobb térdhajlítással testsúlyáthelyezés és törzshajlítás balra, jobb könyökhajlítással bal könyökfogás Harmadik ütem: • 1-4 Testsúlyáthelyezéssel az első ütem ismétlése Negyedik ütem: • 1-4 Térd, törzs és karnyújtással kh. • Ismétlés az ellenkező irányba is.	Figyeljünk a térd és a boka tengelyben tartására, valamint a központ tudatos tartására. Az elnyújtott és a hajlított karhasználat élesen különüljön el.		
Munkaforma, térforma	Egyéni – vezetett, sorokban	Eszköz és zenehasználat	Változatos ritmusú, stílusú zenék, dob és rúd használata
Megjegyzések, tapasztalatok	Fokozatosan növeljük a tempót!		

ELNEVEZÉS		UGRÁS HELYBEN ÉS TÉRBEN ELMOZDULVA	
Forrás megjelölése		Több oktató tapasztalata alapján kidolgozva	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra vége felé	
Korcsoport		A/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ugrás gyakorlat		Rugalmasság, ritmusérzék, erőnlét	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: parallel zárt állás. Egy helyben 4 páros lábas ugrás, majd jobbra haladva 4 páros lábas ugrás, összezárt lábakkal. Ugyanez balra, majd előre és hátra is. A másik csoport adja hozzá a ritmust, aztán váltunk.		Az ugrás pillanatában a talaj elhagyása, valamint a megérkezés féltalpon keresztül történjen; a levegőben pedig próbáljuk lefeszíteni a lábfejünket. A haladós ugrásoknál maradjanak a lábak összezárva egymás mellett.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, soronként vagy csoportokban	Eszköz és zenehasználat	Tapsra vagy dobra
Megjegyzések		Végezhetjük a gyakorlatot térdfelhúzásokkal is, majd később tehetünk hozzá páros karkörzéseket, de ezt csak akkor, amikor már az ugrások jól mennek.	

ELNEVEZÉS		STOP - GO	
Forrás megjelölése		Átvett (Duda Éva óráinak anyagából továbbfejlesztett)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje, 5 perc	
Korcsoport			
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Bemelegítő játék		A sétából fokozatosan futássá alakulás megkezdje a test felkészítését a mozgásra, célja a bemelegítés. Mindeközben megalapozza a csoportszellem kialakulását, illetve felkészíti a növekedéseket egy szabadabb munkaformára, melyben kezdeményezniük is lehet, sőt szükséges.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A tanulók a teret betöltve, lazán és szótlan sétálnak a térben. Majd fokozatosan gyorsulni kell, és futássá alakul a séta. Ha valaki elkiáltja magát, hogy „Stop” mindenkinek meg kell állnia, ezt követően akkor indulhatnak újra, ha valaki „Go”-t kiált. Később megegyezhetünk, mi történik „Stop”-kor, például: egyensúlyhelyzet, guggolás, legördülés, párokba rendeződés.		A gyakorlat közben a tanulóknak törekedniük kell a tér teljes kihasználására, közben pedig szemmel tartani egymást, elkerülni az ütközéseket.	
Munkaforma, térforma	Kötetlen	Eszköz és zenehasználat	Nincs
Megjegyzések		Végtelen számú bővítési lehetőség van a gyakorlatra, bátran bízunk a gyerekek kreativitásában.	

64.

ELNEVEZÉS		TESTPOZÍCIÓK FELFEDEZÉSE	
Forrás megjelölése		Saját (Szigeti Oktávia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tetszőleges 8-10 perc	
Korcsoport		E/2-A/1-A/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Páros érzékelő gyakorlat		Koncentráció, tapintás, érzékelés, memória, nyitottság	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A játékot párban végzik a növendékek, akik egymással szemben állnak. Az egyik becsukja a szemét, míg a párja valamilyen különleges testformát vesz fel. A csukott szemű társnak a felvett testformát le kell tapogatnia. A játék célja a mutató játékos által felvett testhelyzet minél pontosabb visszaadása. A feladat teljesítését követően szerepcsere történik.		A „tapogató” játékos szeme végig maradjon csukva. Meg kell próbálni teljesen csendben maradni.	
Munkaforma, térforma	Páros	Eszköz és zenehasználat	Nincs
Megjegyzések	Fejleszthető egyre bonyolultabb testhelyzetek felvételével.		

ELNEVEZÉS		KIS ÁLLATKA	
Forrás megjelölése		Átvett (Nikola Oreskovic órái anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Megfelelő bemelegítést követően az óra közepe, 4-5 perc	
Korcsoport		A/1-A/3	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Akrobatika előkészítő gyakorlat		Bátorság, akrobatikus készség, erőnlét	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Olyan, mintha kézen végeznénk chassé-t. Ha az egyes tér a haladás iránya, akkor a 7-es irányba fordulunk el, parallel II. lábpozícióban mély pliét végzünk, miközben a kezeinket az egyes irányba letesszük a jobb lábunkon túlra, ezt követően elrugaszkodunk, s lábainkkal chassé-szerűen túlhaladunk a kéztámaszon.		Biztonságosan tanulhatjuk a gyakorlat során a kéztámaszos mozdulatsorokat, hiszen földközébelben maradnak a lábaink is. Mindeközben kellő hangsúlyt kell fektetni a medence helyzetére, a karok távolságára, könyökök nyújtására, amelyek mind fontosak lesznek a kézenállásból induló akrobatikáknál.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, a térben egy vonalon haladó gyakorlat	Eszköz és zenehasználat	Zene
Megjegyzések	Bővíthetjük 180°-os fordulással, lépéskombinációs összekötéssel.		

ELNEVEZÉS		TÉRBEN ELMOZDULÓ GYAKORLAT	
Forrás megjelölése		Saját (Szigeti Oktávia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra vége felé	
Korcsoport		A/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Térben haladó ugráskombináció		Testtudat, ritmus, koordináció, térirányok érzékelése, erőnlét	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: 4-es tér felőli sarokban. Diagonálban indulunk jobb lábbal: egy chassé előre, majd bal lábbal egy chassé előre, ezután 4 pici jété egyik lábról a másikra, majd folytatjuk 6-os tér felé két chassé és egy assemblé en tournant parallel zárt állásba érkezve.		Figyeljünk a ritmusra: a chassé hosszú legyen, a jété pedig gyors. Csúsztassuk a lábakat, és alkalmazzunk az elől lévő lábbal ellentétes karokat. Először a gyakorlat első részét gyakoroltassuk, majd tegyük hozzá a második részét.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, diagonál	Eszköz és zenehasználat	Dob
Megjegyzések		Ha már megy, akkor bármilyen harmadik részt is hozzá lehet rakni és a térirányokat is változtathatjuk.	

ELNEVEZÉS		DÍSZLET/JELMEZ TERVEZÉS	
Forrás megjelölése		Saját (Szigeti Oktavia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra második fele	
Korcsoport		Bármelyik iskolai évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rajzos tervezői feladat		Kreativitás, önkifejezés, vizuális fantázia, csapat-munka	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A tanulók akár csoportokba gyűlve, akár egyénileg tervezhetnek jelmezt, színpadképet, és elképzeléseiket lerajzolják. Lehet egy már meglévő koreográfiához, de lehet egy készülőben lévő előadáshoz is. Alkothatunk egy képzeletbeli történetet is, és ehhez lehet díszletet és jelmezt tervezni.		– beszéljünk arról, mi lehet látványos a színpadon; – mit jelent a zene-koreográfia-látvány harmóniája; – ha szükséges, adjunk rá lehetőséget, hogy órákon átíveljen a tervezés	
Munkaforma, térforma	Egyéni/csoportos, szórt	Eszköz és zenehasználat	Rajzlapok, színes és grafitceruza, a kiválasztott koreográfia zenéje
Megjegyzések		Figyeljünk rá, hogy a tervezéskor, ha csoportokban dolgoznak, mindenki aktívan vegyen részt a munkában.	

A feladatot közzétette:		TALÁLKOZÁSOK	
Forrás megjelölése		Több oktató tapasztalata alapján kidolgozva	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		A/2, A/3	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Improvizáció-előkészítő gyakorlat		Ismerkedés az egydimenziós irányokkal (jobb, bal, fenn, lenn, jobbra, balra) improvizáció előkészítő gyakorlat	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Alapváltozat: séta a térben, használható irányok: előre, hátra, jobbra, balra; – dönthet úgy, hogy megáll; – találkozáskor, akit előbb megérintettek, annak le kell feküdnie a földre, és csak akkor kelhet fel, ha valaki felsegíti.		– Próbálják meg a teret teljesen betölteni; – keressék azokat a helyeket a térben, ahol kevesebben vannak; – tiszta irányokat használjanak	
Munkaforma, térforma	Egyéni/ páros szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Halk zene
Megjegyzések	Bővítési javaslat: 1. A gyakorlat fejleszthető improvizációs mozgássá, ahol például egy testrész vezet: ugyanígy a tiszta irányokban. 2. Amikor találkozáskor a megérintett szabadon mozogni kezd, mozgását utánozza az érintő.		

ELNEVEZÉS		EVOLÚCIÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Bedőné Fatér Tímea gyűjteménye alapján)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje	
Korcsoport		Bármelyik iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Összetett, verbalitást is alkalmazó játékos feladat		Koncentrációs készség, improvizációs készség, kapcsolatteremtés, stressz-oldás, memória	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kezdetben mindenki az evolúció legalján vegetál, mindenki amőba. A sok-sok amőba úszkál és mondogatja: amőba, amőba, amőba... Ha két amőba találkozik, játszanak egy kő-papír-ollót, a nyertes továbbfejlődik, tojás lesz. A tojás mondogatja: tojás, tojás, tojás... Ha két tojás találkozik, megint játszanak egy kő-papír-ollót. A nyertes fióka lesz, szökdécselve mondogatja: fióka, fióka, fióka... A vesztes visszafejlődik tojássá. Ha két fióka találkozik, megint játszanak egy kő-papír-ollót. A nyertes sas lesz, a vesztes visszafejlődik fiókává. A sas szárnyal és mondogatja: sas, sas, sas... Ha két sas találkozik: a jobbik „superman” lehet, aki megnyeri a játékot; a másik ismét fióka lesz.		– minél változatosabb mozgásformákat keressenek a különböző térszinteken: – amőba: alsó szint: kúszás – tojás: alsó szint: gurulás – fióka: középső szint: szökdécselés – sas: felső szint: nagy ugrások	
Munkaforma, térforma	Szórt	Eszköz és zenehasználat	Halk zenei aláfestés
Megjegyzések		A játéknak akkor van vége, ha csak egy-egy amőba, tojás, sas maradt.	

ELNEVEZÉS		LET ME MOVE YOU	
Forrás megjelölése		Átvett, átalakított (eredeti: Justine Reeve: Dance Improvisations Warm-Ups, Games and Choreographic Tasks)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		Bármelyik iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Testtudatos mozgás előkészítése		Testtudat fejlesztése, testrészek rögzítése, mozgathatóságuk	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Párosan végzett gyakorlat. Az egyik gyermek lesz a „mozgató”, a másik a „mozgó”. „Mozgó” becsukott szemmel áll. A „mozgató” megérinti egy testrészét, s neki ezt a testrészt kell a megmozdítania. Majd a mozgató megérint egy másik testrészt, s ekkor erről a pontról kell mozognia, s így tovább. Pár perc után szerepcsere.		– hívjuk fel a figyelmet arra, hogy a „mozgó” próbáljon teljes figyelemmel az adott testrésze koncentrálni, figyeljek meg annak mozgathatóságát, korlátait. – a mozgatókat kérjük meg, próbáljanak változatosan, eltérő pontokat találni a testrészek kiválasztásakor – a szerepcsere után kérjük meg őket, hogy beszéljék meg a tapasztalataikat, érzéseiket	
Munkaforma, térforma	Páros, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Halk zene
Megjegyzések		Tovább fejleszthetjük a játékot úgy, hogy nem egy, hanem 2, 3, 4 testrészt is megérinthet a Mozgató, s a Mozgónak ezeket kell egyszerre mozgatni, táncolni velük.	

ELNEVEZÉS		FESTÉKBE MÁRTOGATÓS	
Forrás megjelölése		Saját (Gaál Mariann óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		A/2-A/6	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Izolációs gyakorlat		Testtudat, izolációs technika, imagináció, kreativitás	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A tanulók megnevezik különböző testrészeiket, azután ezeket külön „festékbe mártják” és rajzolnak velük a földre, majd a levegőbe. A testrészeket egyenként kell egymás után használni.		Először válasszunk valami egyszerű formát, (kör), majd bármilyen más formát választhatunk. Próbáljuk egyszerre csak egy adott testrészt mozdtítani, azzal viszont keressük meg a mozgás lehetőségeit.	
Munkaforma, térforma	Egyéni	Eszköz és zenehasználat	Közép tempójú zene
Megjegyzések		Ha már jól megy az első fázis, akkor gyorsíthatjuk a testrészek és a formák váltakozását is. Játshatunk a mozgásminőséggel is, lehet szaggatott vagy folyamatos, gyors vagy lassú, könnyű vagy nehéz...	

ELNEVEZÉS		EGY BÖRÖND ÚTNAK INDUL	
Forrás megjelölése		Saját tapasztalatok alapján továbbfejlesztett; (Barbarics Zsófia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe/vége	
Korcsoport		Bármelyik iskolai évfolyam	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Pihentető feladat, mese		Relaxáció, szorongásoldás	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A pedagógus vezeti a játékot, körben ül a gyerekekkel. Elindítunk egy képzeletbeli bőröndöt, ahová mindenki belerakhatja: mitől fél. Majd ha körbeért a bőrönd és mindenki belerakott egy (vagy több) félelmet, megkérjük a gyerekeket, hogy feküdjenek le, csukják be a szemüket. Elmeséljük a bőrönd kalandos útját: A bőrönd elmegy Ausztriába, Franciaországba, Amerikába, de mindenhol azt mondják neki, hogy itt nem pakolhatja ki a félelmeket. A bőrönd ekkor elszomorodik, majd hosszas gondolkodás után eszébe jut a lehetséges megoldás. Úgy dönt, hogy úrhajóra száll és elutazik a Holdra. Viszont a holdlakók is ugyanazzal a hírral fogadják, hogy ők sajnos nem tudnak mit kezdeni ezzel a sok-sok félelemmel. Azt tanácsolják neki, hogy repüljön tovább a Marsra. Legnagyobb bánatára a marslakók is elutasítják. Mondván, hogy van elég félelem náluk is. Ekkor úgy gondolja, hogy most már csak a napocska segíthet. Így tovább utazik, hogy meglátogassa. A napocska nagyon örül neki, amikor meglátja. Már nagyon vártalak kedves bőrönd – mondja a Napocska, úgy örülök, hogy ennyi félelmet hoztál nekem. Mindet magamhoz fogom ölelni egyenként. S ezzel a Nap elkezdte egyesével magához ölelni a félelmeket. A bőrönd pedig mosolyogva nézte, ahogy a félelmek jóságos napsugárrá alakultak a Napocska karjai közt.		– ne kényszerítsünk senkit, hogy mindenképp rakjon bele valamit a bőröndbe; – a mese olvasásakor tartunk kis szüneteket a bekezdések között; – nyugodtan változtathatjuk a történetet; – pozitív, ha a pedagógus is rak a bőröndbe a saját félelmei közül.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, kör	Eszköz és zenehasználat	Halk zene
Megjegyzések	A játék történetét kedvünkre alakíthatjuk és színezzhetjük korosztálytól függően.		

Elnevezés		HALRAJ	
Forrás megjelölése		Saját (Szent-Ivány Kinga)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra kezdése, 3-4 perc	
Korcsoport		Bármilyen korosztály és tudásszint	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Csoport-összehangoló gyakorlat		Fejleszti a figyelmet, koncentrációt. Segíti a többiekhez való alkalmazkodás megtanulását, elősegíti a csoportban való munkavégzést.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
5-10 fős csoportokkal végezzük ezt a feladatot. A gyerekek közel helyezkednek el egymáshoz, úgy haladnak a térben együtt (először sétálva), mintha egy halraj lennének, szépen rendezetten. Az irányító szerep mindig az éppen elől állóké lesz. Érdemes először közös légzéssel kezdeni a feladatot. Lassan és sétálva induljon a halraj, aztán lehet futásig fokozni a tempót, és bármilyen irányban lehet haladni a térben.		Fel kell hívni arra a figyelmüket, hogy az egymáshoz viszonyított helyük a csoporton belül nem kell állandó legyen, folyamatosan cserélődhetnek. Alkalmazhatnak éles irányváltásokat is.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, vezetett	Eszköz és zenehasználat	Változatos ritmusú, stílusú zenék
Megjegyzések, tapasztalatok	Ha sokan vannak, akkor lehet több halrajt indítani egyszerre a térben. Meg lehet határozni, hogy milyen halak legyenek, és olyan minőségben kell mozogniuk és haladniuk.		

Elnevezés		FOGÓMÁSOLÓ	
Forrás megjelölése		Saját (Szent-Ivány Kinga)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra kezdése vagy zárása, 3-4 perc	
Korcsoport		Alapfok 3	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Aktivizáló gyakorlat		A Kondíció javítás, keringés fokozás. A mozgásmásolás készségének fejlesztése. Gyorsaság fejlesztése. Koncentráció.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Ez egy olyan fogócska, amelyben a fogó valamilyen gyors haladásra alkalmas mozdulatsort, mozgásformát talál ki, így kergeti a társait. A többieknek ezt le kell másolniuk, és ugyanígy kell menekülniük. Akit elkapnak, az lesz a fogó.		Minél pontosabban másolják le a mozgást. Ne legyen túl hosszú a mozdulatsor. Ügyeljenek társaik épségére.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, vezetett, tetszőlegesen elhelyezkedve a térben.	Eszköz és zenehasználat	Változatos ritmusú, stílusú zenék
Megjegyzések, tapasztalatok	Különböző ritmikájú, stílusú zenékhez igazodva kell a fogónak a mozdulatot alkotnia. Jó hangulatot teremt, bármikor is játsszuk.		

Elnevezés		ENGEDD EL	
Forrás megjelölése		Saját (Szent-Ivány Kinga)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra végén	
Korcsoport		Alapfok 3	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Levezető, relaxációs gyakorlat		Az elengedést, a feldolgozást segíti. Önszabályozás, elcsendesítés megtanulása.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A gyerekek tetszőlegesen a térben fekszenek a hátukra, tenyerük nézzen felfelé és ne érintkezzenek egymással. A tanár vezeti a relaxációt. Kilégzéssel lazítsák bele magukat a talajba. Légzés figyelés. Feszítés és lazítás váltakoztatása: karok külön megfeszítése majd együtt, ugyanígy a lábbakkal. Majd mindkét kar és láb feszítése. A homloktól indulva testrészek, izmok megnevezése és azok ellazítása, elengedése. Érzet figyelés. Imaginációs történetek mondása. Lassan a lábujjak megmozgatásával kezdve, felfelé haladva a testen, óvatos átmozgatás. Nyújtózás. Sőhajokkal elengedni a maradék feszültséget is.		Lassú és nyugodt hangvételen vezessük. Folyamatosan figyeljük a gyerekek reakcióit. Hogyha hideg van, vagy kimelegedtek az órán, akkor vegyenek fel valamit, mielőtt hozzákezdenek a feladathoz.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, vezetett.	Eszköz és zenehasználat	Nem szükséges.
Megjegyzések, tapasztalatok		Lehet hosszabb és egyszerűbb légző gyakorlatokkal kombinálva. Szeretik és igénylik a gyerekek az óra végi relaxációt.	

ELNEVEZÉS		ÁLTALÁNOS HELYSERE	
Forrás megjelölése		Saját (Szent-Ivány Kinga)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra kezdése, 5-10 perc	
Korcsoport		Bármilyen korosztály és tudásszint	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
		Reflex, mozgáskoncentráció, együttműködés, csapatszellem, figyelem, gyorsaság, leleményesség, ügyesség	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A csoport összes tagja - egy fő kivételével - a patkó alakban elrendezett székeken foglal helyet. A szék nélkül maradt játékos (a pillanatnyi irányító) a patkó két végétől egyenlő távolságra áll. Elkiáltja két csoporttag nevét, akiknek helyet kell cserélniük, de közben (mielőtt a helycsere megvalósulna) az irányító is megpróbál leülni a két szék valamelyikére. Az lesz az új irányító, akinek nem jut szék. Az irányító bármikor vezényelhet általános helycserét is - ilyenkor mindenkinek fel kell állnia, hogy másik helyet keressen magának.		További variáció: zene használata. Ekkor adott, megbeszélte zenei jelekre vagy hangokra történik az általános helycsere, (ezt a tanár vezényli), miközben a vezető irányítja a játékot a megszokott módon.	
Munkaforma, térforma	Patkó, vagy kör alakban	Eszköz és zenehasználat	Nem szükséges; - adott esetben zene
Megjegyzések		Olyan csoportban játszható csak, ahol biztonsággal ismerik egymás nevét a gyermekek. Jó hangulatot teremt. Ha a csoportdinamika nem megfelelő, akkor mindenképp alkalmazzuk ezt a játékot, mert tapasztalataim alapján szokott segíteni.	

ELNEVEZÉS		VÁNDORLÓ RITMUS	
Forrás megjelölése		Átvett (Fort – Kaposi – Nyári – Perényi – Uray: Dráma és tánc – Az 5-6. évfolyam számára. Apáczai Kiadó, Celldömölk, 2009)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje, 5-10 perc	
Korcsoport		Kisiskolás kortól	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ritmusérzék fejlesztő gyakorlat		Ritmusérzék, koncentrációs képesség	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A tanulók elindulnak egy körben. Minél hamarabb ki kell alakítani egy közös ritmust, hogy mindenki egyszerre lépjen. Amikor ez megtörténik, együtt, hangosan elkezdnek számolni, egytől tízig, minden lépéskor. Ezt többször megismételjük, amikor mindenkinek sikerült bekapcsolódni, némán folytatják a számolást. Utána, amely számot mondjuk, mindig annál kell tapsolni. A feladat akkor sikeres, ha mindenki egyszerre tapsol.		Az oktátónak is számolni kell fejben, hogy időben tudja kiadni az instrukciókat. Ha a gyerekek belezavarodnak a ritmusba, segíteni kell nekik „visszatalálni”.	
Munkaforma, térforma	Körben haladás	Eszköz és zenehasználat	Nem szükséges
Megjegyzések		A gyakorlat nagy koncentrációt igényel, ezért nem igazán működik, ha a csoport már elfáradt, így inkább az óra első részében ajánlatos alkalmazni.	

ELNEVEZÉS		VÁLLIZOLÁCIÓ ELŐKÉSZÍTÉS	
Forrás megjelölése		Átvett (Gál Eszter óráin tapasztaltak továbbfejlesztése)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra középső részén	
Korcsoport		A/3	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Vállizoláció előkészítő gyakorlat		Testtudat, belső figyelem, kinesztetikai érzék	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Páros gyakorlat. Az egyik tanuló becsukja a szemét, a másik tanuló pedig majd társa vállát érinti meg, egymás után különböző irányokból. Ráhelyezi a kezét egyik vagy másik vállra, a behunyt szemű pedig abba az irányba tolja el a vállát, ahonnan az érintés érkezett. Az elmozdulás addig tart, ameddig az érintés fennáll, aztán kerüljön vissza a kh-be. Később felváltják egymást páron belül.		Csak abba az irányba történjen az elmozdulás, ahonnan az érintés érkezett! Minél nagyobb legyen az elmozdulás mértéke! El kell lazítani a vállízület körüli izmokat.	
Munkaforma, térforma	Páros gyakorlat, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Zene nélkül, hogy ne zavarjuk a koncentrációt, esetleg lágy meditációs zene.
Megjegyzések, tapasztalatok	Változatok: érintést követően eltolás helyett elhúzással is meg lehet próbálni, esetleg szaggatottan ellökjük magunktól az érintő kezét.		

ELNEVEZÉS		ÉLŐ GÉP	
Forrás megjelölése		Saját (Szent-Ivány Kinga)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra közben, de levezetéseként is alkalmazható játék, körönként kb. 8-10 perc	
Korcsoport		Tapasztalatom szerint 10 éven felüliekkel játszható, de fiatalabb korosztálynál is működhet, ha a csoport tagjai elég nyitottak és bátrak.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Levezető gyakorlat		Ritmusérzék, kooperációs képesség, kreativitás, koncentrációs képesség, akusztikus észlelés képessége	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Egyvalaki kezdi el a feladatot. Kimegy középre, és egy monotonul ismétlődő mozgást vesz fel, melyet egy hang is kísér. (Pl. tapsol, majd azt mondja, hogy „pukk”, és ezt ismétli). Utána egyesével csatlakoznak a többiek, ugyanígy, a mozdulat és a hang kiadásával.		Kezdő embernek olyat válasszunk, aki tudja tartani az állandó tempót, de erre nekünk is figyelniünk kell, adott esetben be kell avatkozni, hogy a ritmus egyenletes maradjon.	
Munkaforma, térforma	A csapat leül, velük szemben helyezkedik el az, aki a játékot elindítja, majd a többiek egyesével csatlakoznak hozzá.	Eszköz és zenehasználat	Zene nélkül
Megjegyzések	Célszerű elmondani, hogy a játék akkor lesz élvezetesebb, ha a résztvevők minél kreatívabb mozdulattal/hanggal járulnak hozzá az élő gép „működéséhez”. A „jól működő élő gép” nagy örömet tud szerezni a résztvevőknek.		

Elnevezés		KARNAGY ÉS KÓRUSA	
Forrás megjelölése		Saját (Szent-Ivány Kinga)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra kezdése, 5-8 perc	
Korcsoport		Bármilyen korosztály és tudásszint	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Aktivizáló gyakorlat		– Minőségek észlelése és azonnali adaptálása, kivitelezése; – Mozgásterjedelem szabályozása; – Ellentétpárok kivitelezésének fejlesztése; – Irányítás tanulása; – Azonnali reagálás; – Koncentráció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Először a tanár a karnagy, aztán egy-egy gyerek veszi át ezt a szerepet. A többiek a kórus (egy csoportban helyezkednek el), akik követik a karnagy mozdulatait. A karnagy irányítja kórusát, karjával mozdulatokat végez és ezt a kórus tagjai teljes testükre képezik le.		• A vezénylés történhet: gyorsan, lassan, szaggatottan, élesen, kicsi illetve nagy karmunka formájában. • Tiszta legyen az a minőség, amit a karnagy végez. • Hagyjunk elegendő időt egy karnagnak, hogy össze tudjon hangolódni kórusával.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, vezetett	Eszköz és zenehasználat	Változatos ritmusú, stílusú zenék
Megjegyzések, tapasztalatok	Lehet próbálkozni a csoport szólamokra bontásával, és ezek szerint különbözőképpen irányítani őket.		

ELNEVEZÉS		KÖVESD A ZENÉT	
Forrás megjelölése		Átvett (Dalcroze-módszer órák anyagai alapján továbbfejlesztve, Szent-Ivány Kinga)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra kezdése, 15 perc	
Korcsoport		10-14 éves korosztály és tudásszint	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Testtudat fejlesztés, zenei szolfézs és ritmus fejlesztés, levezető		Együttműködés párokban, becsületesség, testkép fejlesztés, önuralom, egymásra figyelés, türelem, ritmus érzék, koordináció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Ki kell találni egy mozdulatot a karral, egyet lábbal, és egyet fejjel. Mozdulni a zongorán leütött hangra kell majd. Kiinduló hang a mindenkor hangoláshoz is használt „A” hang. Ha az A hangnál magasabb hangot hallunk, akkor a mozdulatot nagyítani kell, ha alacsonyabbat, akkor kisebb a mozdulat intenzitása. Először kézmozdulattal kezdjük. Utána lehet bonyolítani a játékot. Már hangközöket ütünk le, amire lábmozdulatok csatlakoznak a karhoz. Ezt is nagyíthatjuk és kicsinyíthetjük az előbbieken leírtak szerint. A végső nehézségi fok, amikor már 3-as hangzatokat hallatunk a diákokkal, tehát kéz+ láb+fej mozdulatokat kell összehangolniuk, és változtatni a mértéküket.		A játékot bonyolíthatjuk az ismételt leütések ritmusával is, amit a diákoknak a mozgásban kell visszaadniuk!	
Munkaforma, térforma	Szórt alakzatban. Egymásra figyelve	Eszköz és zenehasználat	Zongora
Megjegyzések		A gyakorlat nagy koncentrációt igényel, ezért nem igazán működik, ha a csoport már elfáradt, így inkább az óra első részében ajánlatos alkalmazni.	

ELNEVEZÉS		BIZALOMJÁTÉKOK	
Forrás megjelölése		Átvett és továbbfejlesztett (Fort – Kaposi – Nyári – Perényi – Uray: <i>Dráma és tánc – Az 5-6. évfolyam számára</i> . Apáczai Kiadó, Celldömölk, 2009)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra elején. Létszámtól függ, hogy mennyi időt vesz igénybe	
Korcsoport		10 éves kortól	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Bizalomépítő, csapatépítő feladat		Koncentrációs képesség, bizalom, kooperációs képesség	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A tanulók beállnak egy körbe, nem túl szorosan. Egyvalaki középre áll, behunyja a szemét, és elindul a térben. Ha megérinti a kört, ott lévő társának finoman el kell irányítania másik irányba.		Fel kell hívni a figyelmet arra, hogy a tanulók óvatosan érjenek társukhoz, hogy ő ne ijedjen meg. Mindig többen nyúljanak felé, ha közeledik; a mozgás ne legyen váratlan, erőteljes.	
Munkaforma, térforma	Kör, középen egy ember	Eszköz és zenehasználat	Nem szükséges.
Megjegyzések	Mivel ez a gyakorlat kellemes élmény, mindenkire célszerű időt hagyni, aki ki szeretné próbálni. Fontos felhívni a figyelmet arra, hogy vigyázzanak egymás testi épségére.		

Elnevezés		MÁGNESES TESTRÉSZEK	
Forrás megjelölése		Átvett (Skinner Releasing alapú órák anyagából kidolgozva)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		Bármilyen korosztály és tudásszint	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Elképzelt képek		• segít a súly és az áramlás tudatos irányításában, megérezésében; • erő és tömeg megtapasztalása; • belső koncentráció kifejtése; • légzés és az áramlás közötti kapcsolat megtapasztalása	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A gyerekek térkitöltéssel haladnak a térben. A tanár folyamatos verbális instrukcióival vezeti a feladatot. „A talaj mintha egy nagyon erős mágnes lenne, a testünk először egy-egy része vassá változik. Elnehezedik és húzza lefelé a mágnes ereje”. A tanár mondja meg, hogy éppen melyik testrész válik vassá. Egy kis idő után folytatni lehet azzal, hogy egyszerre lehet több testrész is súlyos.		Tartsák fent a folyamatos légzést, ne feszüljön be az egész test attól, hogy egy rész súlyos. Maradjon folyamatos a mozdulat-instrukció.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, vezetett	Eszköz és zenehasználat	Halk, nyugodt zene
Megjegyzések, tapasztalatok		Erős „befelé” irányuló koncentrációt igénylő gyakorlat Dönthetünk úgy is, hogy először egyhelyben folyik a gyakorlat. Dönthetünk úgy is, hogy először egyhelyben folyik a gyakorlat.	

ELNEVEZÉS		TÁNCKÍGYÓ	
Forrás megjelölése		Saját (Szent-Ivány Kinga)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra bármely részében, 5-6 perc	
Korcsoport		Bármilyen korosztály és tudásszint	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Aktivizáló gyakorlat		- a mozdulattámaszkodás képességét, térérzékelésüket fejleszt; - Reakcióidőt javítja; - a mozdulatalkotás, a „kitalálás” megtapasztalása.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Legalább 3-4 fős csoportokban történik a gyakorlat. Oszlopokat alkotunk, amelyben az első ember lesz a kígyó feje. Az ő mozgását kell utánozniuk a többieknek. Amikor a tanár/vezető megállítja a zenét (vagy tapsol) akkor leáll a kígyó: pózba merevednek, kivéve a leghátsót, aki gyorsan előre szalad és most ő lesz a másolandó személy.		Próbáljanak meg azonnal megállni a mozdulattal, amikor a zene leáll, vagy a tapsra. Figyeljenek a többi "kígyóra" is a térben. Minél pontosabban másoljanak.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, vezetett	Eszköz és zenehasználat	Nem szükséges. Különböző stílusú zenék.
Megjegyzések		Felszabadító, felpörgető gyakorlat; ugyanakkor rendkívül jól variálható a fejlesztési cél szerint.	

ELNEVEZÉS		KÖZEL ÉS TÁVOL	
Forrás megjelölése		Laban-alapelvű gyakorlatok alapján kidolgozva (Szent-Ivány Kinga)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra kezdése 8-10 perc	
Korcsoport		Bármilyen korosztály és tudásszint	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Bemelegítő, aktivizáló gyakorlat		- A tér érzékelése, a társak érzékelése a térben; - Síkok és irányok megismerése; - A közel és távol ellentétpárok megtapasztalása; - Figyelem megosztásának képessége; - Saját, egyéni mozgások felfedezése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A csoport szétszóródik a térben. Semleges séta, a tér kitöltésével. Mindenki képzeljen el egy burkot maga körül. A cél az, hogy kéz- és lábujjhegyünkkel, fejünk tetejével minél távolabb nyújtsuk ezt a burkot, megrajzoljuk a legtávolabbi pontját. Mindeközben folyamatosan haladunk a térben. Majd a vezető instrukciójára váltás: most szeretnénk minél közelebb körberajzolni a testet; (burkot létrehozni a közvetlen közelébe). Változatlanul térben elmozdulással történik.		A séta minőségének tudatosítása. Instrukciókkal segíteni, hogy ne mindig ugyanazt a testrészt használják a rajzoláshoz. Felhívni a figyelmet a tér kitöltésére és a különböző térszintek használatára. Tempó variálásának a lehetősége.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, vezetett. Tetszőlegesen elhelyezkedve a térben.	Eszköz és zenehasználat	Változatos ritmusú, stílusú zenék
Megjegyzések		Beindítja a belső figyelmet, és ha kellő időt hagyunk rá, akkor egyre érdekesebb, egyénibb megoldásokat találunk.	

ELNEVEZÉS		ÉRINTELEK, MOZDULSZ	
Forrás megjelölése		kontakt improvizáció órák tapasztalatai alapján kidolgozva (Szent-Ivány Kinga)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Kontakt improvizációs anyagok elé, 6-8 perc	
Korcsoport		10 éves kor felett	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Kontakt improvizációt előkészítő gyakorlat		Az érintés, valamint a súly adásának meg- tapasztalása. Párban való munka fejlesztése. Az egymásra való folyamatos koncentráció gyakorlása. Az irányítás és követés feladatkörök meg- érzése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Párokba rendeződik az osztály. A tanár a gyakorlat elején elmondja a szabályokat, és utána már csak akkor szól bele, ha feltétlenül szükséges. Irányító és követő szerepek. Az irányító megérint egy pontot a követő testén, aki oda „beleadja” a súlyát. Addig történik a súly adása (abba az irányba történő mozgás), amíg fennáll a kontaktus.		- Az irányító figyeljen arra, hogy ne hozzon létre sérülés-veszélyes pozíciókat; - Ne csak pózokat hozzanak létre, hanem mozgásfolyamatban gondolkozzanak; - Figyeljenek az őszinte feladatmegoldásra.	
Munkaforma, térforma	Párokban, önálló	Eszköz és zenahasználat	A háttérben, finoman szólhat zene
Megjegyzések		Először nagyon furcsa (leginkább az irányítónak), hogy éppen merre fog mozdulni a követő; hogy merre hajlik egy-egy testrész. Látszólag könnyűnek tűnik a feladat, de nem az. A földre való levezetés és felhozatal mindig nagyon izgalmas.	

ELNEVEZÉS		FOLYTASD A SORT	
Forrás megjelölése		Drámapedagógiai helyzetgyakorlatok nyomán továbbfejlesztve (Szent-Ivány Kinga)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra kezdése, 15 perc	
Korcsoport		10-14 év között	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Kombinált koncentrációs gyakorlat		Kombináció, kreativitás, improvizáció, egymásra figyelés, ritmusérzék, ügyesség, memória, térbeli tájékozódás	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Körben kezdődik a játék, mindenki mutat egy olyan lépést vagy kombinációt, amely neki nagyon tetszik a már elsajátított táncokból. A mellette álló ugyanezt teszi, de neki már az előtte álló társa tánc lépését is be kell mutatnia, hozzá kell fűznie a sajátjához, a játék végére egy teljes táncfolyamat alakul ki. Ezt aztán különböző térformákban gyakoroltathatjuk, létszámtól függően 1-2 csoportban.			
Munkaforma, térforma	Sorok, oszlopok használata	Eszköz és zenehasználat	Gyorsabb tempójú zene
Megjegyzések		Jó hangulatot teremt és segít az egymásra hangolódásban. Fellépések, megmérettetések előtt ajánlom. Több táncstílus keveredése esetén meg lehet cserélni a gyerekek sorrendjét, hogy könnyebb legyen a folytathatóság. További variáció: egyszerre két diák kezdi el a lépések, folyamatok bemutatását, így egyszerre két irányban kell figyelni és megjegyezni a lépéskombinációkat!	

ELNEVEZÉS		BÍZD RÁM MAGAD	
Forrás megjelölése		Több oktató tapasztalata alapján kidolgozva	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Kontakt improvizációs feladatok elejére, 6-8 perc	
Korcsoport		10 éves kor felett	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Kontaktusra, érintésre hangoló gyakorlat		- Fejleszti a követés és irányítás szerepének tudatos használatát; - Bizalmat épít ki; - Partnerek közötti nonverbális, egyéni kommunikáció és az érintés megtapasztalása.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Párokba rendeződik az osztály, s a feladat végzését a tanár koordinálja. A két gyermek közül az irányító ráteszi a partnere keresztcsontjára a kezét, ez lesz az a pont, amelyen keresztül irányítani fog. A követő pedig teljes mértékben rábízta magát. Először lassú sétával, kisebb irányváltásokkal indulnak, hogy ráérezzenek egymás jelzéseire. Aztán lehet fokozni a tempót, stb.		- Hívjuk fel a figyelmet, hogy próbálják meg megállni a szóbeli irányítást, visszajelzést; - Az irányító, ha veszélyesnek érzi a helyzetet, akkor megfoghatja, megállíthatja a partnerét; - Használják a megállásokat és a hátrafelé irányt is; - Próbáljanak egymásra hangolódni, és ne vegyék át egymás szerepét (ne a követő irányítson); - Szánjunk időt arra, hogy a párok megbeszéljék egymással a tapasztalataikat a feladat után.	
Munkaforma, térforma	Páros, vezetett	Eszköz és zenehasználat	Nem szükséges
Megjegyzések		Rendkívül jól látszik kívülről is, hogy ki az, aki rá meri bízni a párjára magát. Ki az az irányító, aki inkább követi a társát és nem igazán vezet.	

ELNEVEZÉS		NYAK-KÉZ-LÁBTORNA	
Forrás megjelölése		Kontakt improvizációs órák anyagai alapján kidolgozva	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra kezdése vagy vége, 10 perc	
Korcsoport		10-14 éves kor	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Páros lazító gyakorlat		Lazítás, együttműködés párokban, bizalomérzet kialakítása, becsületesség, énkép fejlesztés, önuralom, egymásra figyelés, türelmi képességek fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Az osztály párokba rendeződik. A pár egyik tagja a hátára fekszik, szemét becsukja. Partnere a fejéhez térdel, s azt fel-emelve, leengedve, illetve oldalra mozgatva próbálja ellazítani a fekvő nyakizmait, ezután a kezéhez térdel és hasonlóan óvatos, lassú mozdulatokkal ellazítja azt, ezután a láb következik (a fekvő játékos feladata: teljesen rá kell bíznia magát társára). A játék páron belüli szerepcserével folytatódik.		Figyelem, nem veszélytelen a gyakorlat! A fej, kéz és a láb mozgatása csak lassú lehet. hívjuk fel a játszókat figyelmét a sérülésveszélyre. A tanulók párban és hármasával dolgoznak. Szőnyeg, vagy szőnyegpadlós terem az optimális hozzá, de mindenképpen olyan talaj, hogy ne legyen se túl kemény, se hideg.	
Munkaforma, térforma	sorok, oszlopok használata	Eszköz és zenehasználat	Lassú relaxációhoz alkalmas lágy zene használata!
Megjegyzések		Beindítja az egymásra való figyelmet. A diákok szeretik és igénylik a relaxációt	

90.

ELNEVEZÉS		TESTFINTOROK	
Forrás megjelölése		Saját (Szent-Ivány Kinga)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra főrésze után, 4-5 percben	
Korcsoport		10 éves kor felett és bármilyen tudásszint	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Imaginációs gyakorlat		- Az érzékszervek által érzékelt élmények átültetése mozgásra; - Asszociációs képesség fejlesztése; - Érzékelés tudatosítása és javítása.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A gyerekek tetszőleges helyen állnak a térben. A tanár különböző ízeket, szagokat, illatokat, hangokat mond. Ezekre a dolgokra adott reakciójukat kell gyerekeknek/tanulóknak arcukon, majd teljes testükön megjeleníteni.		Először jelenítsék meg a természetes reakciójukat, azután ezt vigyék át további mozdulatokba. Próbáljanak minél kevesebbet gondolkodni: ami rögtön „beugrik” az elhangzott fogalomról, azt jelenítsék meg. A tanár által bementett fogalmak eleinte legyenek egymástól eléggé eltérőek. Azután lehet árnyalni ezeket.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, vezetett	Eszköz és zenehasználat	Nem szükséges
Megjegyzések		Nehezen indul az elvonatkoztatott mozgásalkotás, de végül egyedi, frappáns megoldások, minőségek születnek.	

ELNEVEZÉS		VÁNDOROL A BABZSÁK	
Forrás megjelölése		Saját (Szabó Eszter)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részének a végén, 5-6 perc	
Korcsoport		12 éves kortól: A/4, A/5	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Erősítő gyakorlat		Erő-állóképesség	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A tanulók egymás mellett szorosan helyezkednek el, fekvőtámasz helyzetben. A vállak egy vonalban vannak, és majdnem érintkeznek. A sorban az első és az utolsó tanuló 1-1 babzsákot indít el jobb kezével a mellette lévő társa elé helyezve, aki továbbadja azt. Ha a két babzsák „kicserélődött”, pihenünk, majd bal kézzel újra elindítjuk a babzsákokat.		Szabályosan tartsuk a fekvőtámasz helyzetet: ne essen be a gyerekek dereka, a lapockákat ne engedjük össze, a vállakat húzzuk le, a könyök és a térd legyen nyújtva. A babzsák áthelyezésénél a törzs helyzete maradjon változatlan. A pozíciót mindenki tartja, míg a babzsákok meg nem érkeztek az ellenkező oldalra.	
Munkaforma, térforma	1 vonalban	Eszköz és zenehasználat	2 db babzsák, esetleg zene
Megjegyzések		Ha a csoport létszáma nagy, két vonalat is alkothatunk, edzettségtől függően. Minél hosszabb a vonal, annál tovább kell tartani a pozíciót. Magasabb évfolyamokon az egyik lábat (a dolgozó karral ellenkezőt) meg is emelhetjük.	

ELNEVEZÉS		FURCSA ASSZOCIÁCIÓ	
Forrás megjelölése		Saját (Szabó Eszter)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje	
Korcsoport		A/4	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Bemelegítést elősegítő feladat		Koncentráció, emlékezet, kondíció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kiválasztunk 5 vagy 6 mozgásformát a bemelegítő gyakorlatból, és ezeknek nevet adunk. (Olyan elnevezést válasszunk, aminek semmi köze a mozgásformához.) A gyerekek sétálnak a térben zenére, s mikor a zene megáll, a tanár megnevezi az egyik mozgásformát és dobkíséretre mindenki elvégzi. Tovább sétálnak, majd bemondásra megint a megfelelő mozgásformát végzik el.		Figyeljünk a mozgásformák helyes végrehajtásának szempontjaira! Hívjuk fel a tanulók figyelmét gyorsabb tempó alkalmazása esetén az ütközések elkerülésére!	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt	Eszköz és zenehasználat	Zene, dob
Megjegyzések		Nehezítések: növeljük a tempót, vagy / és (ezzel párhuzamosan) a séta vagy futás időtartamát is csökkentjük!	

ELNEVEZÉS		LABDÁK FOGÓCSKÁJA	
Forrás megjelölése		Átvett, továbbfejlesztett (Mezei József / szerk. 2008/: Általános testtartásjavító gyakorlatok gyűjteménye. Budapest, Flaccus Kiadó)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Fő fázis vége	
Korcsoport		A/4	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Forgás előkészítő gyakorlat		Erő-állóképesség, gyorsaság	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: A tanulók köríven, felhúzott térdekkel a hátukra fekszenek. Az egyik tanuló lába a másik tanuló feje előtt helyezkedik el. Két labdát indítunk el menetiránynak megfelelően. Felüléssel és törzshajlítással adogatjuk a labdát, a zene tempójának megfelelően, majd zene nélkül a tempó növelésével versenyt létrehozva. Akinél az egyik labda beéri a másikat, az hibapontot kap.		Minden tanuló a választott menetiránynak megfelelően fekszik le. Figyeljünk a tanulók közötti megfelelő távolságra.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, kör	Eszköz és zenehasználat	2 db 20 cm átmérőjű labda, zene
Megjegyzések		Kombinálhatjuk lábemeléssel is a felületeket, tehát a tanuló a labdát a bokái közé szorítva adja tovább a következő társa kezébe.	

ELNEVEZÉS		SZÖGLETES TENDU	
Forrás megjelölése		Saját (Szigeti Oktávia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra elején, a bemelegítő gyakorlat után	
Korcsoport		A/5-A/6	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Tendu gyakorlat szögletes kartartásokkal		Koordináció, lábizomzat erős és ügyesség, egyensúly, dinamika	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: zárt állás. Parallel tendu előre, talon, flex, visszagördít, elemel a földről, pointé, passé, relevé, lecsúsztatjuk a szabad lábat a másik mellé relevébe, és egyszerre tesszük le a sarkunkat. Kísérő karhelyzetek: II., majd I. pozícióba, leforgat a felkar (könyök lefelé), felnyújt, vissza II. pozícióba, leforgat a tenyér, alkarkör, elnyújtás, és levezet kiinduló helyzetbe.		Először a lábat és a kart külön-külön tanítjuk meg. Csak ezután rakjuk össze, 8 számolásra. A mozdulatok legyenek határozottak, egyenes vonalúak, a karokat nyújtjuk el hátból, és zárjuk az ujjainkat. A lábfejnél ügyeljünk arra, hogy gördítsék a váltásoknál.	
Munkaforma, térforma	Egyéni	Eszköz és zenehasználat	2/4 közepes tempó, majd gyors
Megjegyzések		Először a la quatrième parallel lábhelyezettel, s csak azután en dehors pozíciókban.	

ELNEVEZÉS		IRÁNYVÁLTÓ UGRÁSGYAKORLAT	
Forrás megjelölése		Raza Hammadi tréningje alapján átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra vége	
Korcsoport		A/4- A/5	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ugrás gyakorlat		Koordináció, testtudat, ruganyosság, ugrás technika, gondolkodás, térirányok gyors megtalálása	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Parallel zárt VI. pozícióból indulunk: 4 sauté helyben, jobbra fordulva ugrunk $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, visszafelé $\frac{1}{4}$. Négyyszer ismétljük a mozgássort jobbra, így visszaérünk a kiindulási ponthoz. Azután balra ugyanígy.		Az ugrásoknál figyeljünk a helyes lábtartásra, a pontos érzésekre, korrigáljuk a bedőlt bokákat. Minden ugrás előtt fontos a plié, és minden ugrás pliébe érkezik. Az ugrás pillanatában nyújtjuk el a lábunkat, akár a szöcske. Figyeljünk a lefeszített lábfejekre.	
Munkaforma, térforma	Egyéni	Eszköz és zenehasználat	Dob
Megjegyzések		Először a fordulatok közé beiktathatunk plusz egy ugrást, könnyítve ezzel a gondolkodást, az irányok keresését, és az egyensúlyozást. Később folyamatosan végeztethetjük. Versenyt is rendezhetünk: a tempó fokozásával, aki eltéved vagy lemarad, az kiesik. Addig ismétljük, míg egy tanuló „nevet a végén”.	

ELNEVEZÉS		GYEREKJÁTÉK	
Forrás megjelölése		Átvett (Raza Hammadi óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra vége	
Korcsoport		A/4-A/5	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ugrás gyakorlat váltott lábbal 1-1 lábra		Koordináció, ruganyosság, ugrás technika,	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: en dehors természetes első pozíció lábhelyzet. A jobb láb előre kicsúsztat jeté magasságig (35fok), és egy kis ugrással vált a láb, és a másik kerül, majd minden számolásra ugrással vált a láb. Irányok: elől-elöl, oldalt-oldalt, hátul-hátul, oldalt-oldalt. A karok végig második pozícióban tartva.		Próbáljuk combtöből forgatni a lábakat természetes en dehors helyzetben. Figyeljünk arra, hogy ne dőljenek be a bokák, a térd mindig a lábfej fölött maradjon. Az ugrásokból puhán érkezünk, a szabad lábak elnyújtva legyenek.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, sorokban	Eszköz és zenehasználat	Dob
Megjegyzések		Ugyanez battu-vel (A/5), ami sokkal nehezebb, hiszen a lábak összeütéséhez nagyobb kell ugrani, és sok gyakorlást igényel.	

ELNEVEZÉS		PARALLEL ROND DE JAMBES	
Forrás megjelölése		Átvett (Matt Mattox óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra elején, a bemelegítő gyakorlat után.	
Korcsoport		A/4- A/5	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rond de jambe par terre gyakorlat pas de bourrée-val		Koordináció, testsúly áthelyezés, térben elmozdulás, parallel pozíció izomérzetének a tudatosítása.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: Zárt állás VI. pozíció. Az előzene utolsó taktusára parallel passé jobb lábbal, 1-re kitesszük előre spiccre, súlylábban plié, majd 2-3-ra rond de jambe par terre parallel szabad lábbal; és-re felemel/állóláb nyújt; 4-re vissza passéba. Ezt 4-szer ismétljük, az utolsó dupla tempóban van, és egy pas de bourrée -val lábat váltunk. Bal lábbal ismétljük a gyakorlatot.		Figyeljünk a súlyláb térdére, próbáljuk a lábfej fölött tartani, hogy a rond de jambe alatt ne mozogjon. A szabad lábat megszire nyújtjuk, és az emelés pillanatában is inkább az elnyújtásra törekedjünk. A p.d.b-nál először a testsúlyt helyezem, azután történjen az elmozdulás. A medencét mindeközben próbáljuk mozdulatlanul, egyenesen tartani. A lábakkal combtöből dolgozzunk, a csípőízületet pedig próbáljuk súlytalanítani a folyamatos felhúzással.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, sor	Eszköz és zenehasználat	Dob
Megjegyzések		Először lehet pas de bourrée és ritmizálás nélkül: 4-szer egyik illetve másik lábbal ismételve, majd ha már a pas de bourrée-t jól kigyakorolták a tanulók, akkor beépíteni a gyakorlatba.	

ELNEVEZÉS		TWIST ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLAT	
Forrás megjelölése		Átvett (Matt Mattox óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		A/4-A/5	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Twist előkészítő gyakorlat		Koordináció, testtudat, jazz technika	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: Széles, pliében, II. lábpozícióban, karok messze elnyújtva II. karpozícióban. Teljes testtel befordulunk 7-es irányba, jobb lábat féltalpra emeljük és befordítjuk parallel helyzetbe, így hátul magas féltalp helyzetbe kerül. Jobb kar a bal mellé érkezik párhuzamos tartásba a mell előtt. Aztán vissza a kiinduló helyzetbe.		A gyakorlatot érdemes lábbal indítani, és ennek következménye legyen a medence, a törzs és a karok pozícióváltása, legutolsó a fej! A visszajövetelnél szintén a láb indít, majd egy enyhe csavarás történik a gerincoszlopban, ami előidézi a következő mozdulatot!	
Munkaforma, térforma	Egyéni	Eszköz és zenehasználat	Dob
Megjegyzések		Lehet játszani azzal, hogy a pozíció váltások végén kinyújtjuk a lábat, majd visszaereszkedünk plié-be; vagy azzal, hogy a gyakorlatot különböző tempókban hajtjuk végre!	

ELNEVEZÉS		A SZOBROK MEGMOZDULNAK	
Forrás megjelölése		Saját (Szabó Eszter)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra vége, 10 perc	
Korcsoport		A/4	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Kreatív gyakorlat		Koncentráció, kreativitás, testtudat, folyamatos mozgás-kivitelezés, mozdulatok kötésének képessége	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Válasszunk 3 pózt együtt a tanulókkal! A tanuló egyéni feladata, hogy tetszőleges sorrendben, a lehető legváltozatosabb módon összekössék ezeket a pózokat. Egyénileg, esetleg a bátortalanabbak párban bemutatják megoldásaikat.		Adjunk 2-3 perc gondolkodási időt a tanulóknak.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Különféle tempójú zenék
Megjegyzések		Először lehet zene nélkül, majd különböző tempójú zenére táncolni. Ha az alapfeladat jól sikerült, akkor párban, vagy 3 fős kis csoportokban megtanulhatják egymását, majd összeköthetik a 2 vagy 3 sorozatot.	

100.

ELNEVEZÉS		VÁLLIZOLÁCIÓS GYAKORLAT	
Forrás megjelölése		Átvett (Matt Mattox óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		óra közepe	
Korcsoport		A/4	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Izolációs technikai gyakorlat		tánctechnika, koncentráció, koordináció, testtudat	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Parallel csípőszéles pozícióban állunk, karok jazz kéztartásban előre. Felváltva húzzuk a vállat hátra és vissza, föl és vissza, majd előre és vissza. 3 számolás alatt távolítjuk és egy számolás alatt visszaengedjük kiinduló pozícióba. Azután körívek mentén mozdítsuk el a vállat! Pliével is végezhetjük, vagy kicsúszthatjuk a lábat twist pozícióba.		Próbáljuk a vállizületet elkülönülten mozgatni a test többi részétől. Ritmizáljuk a gyakorlatot és pontosítsuk a pozíciókat és a testtartást.	
Munkaforma, térforma	Egyéni	Eszköz és zenehasználat	Dob
Megjegyzések		A vállakat mozdíthatjuk szimmetrikusan és aszimmetrikusan is.	

ELNEVEZÉS		SZORÍTJUK A KARIKÁT	
Forrás megjelölése		Átvett, továbbfejlesztett (Claudia Dean óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra főrészének végén	
Korcsoport		A/4	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Forgás előkészítő gyakorlat		Egyensúly, koncentráció, koordináció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.: Zárt parallel pozíció, a karika a test előtt – a karokkal és a karikával, mintha első karpozíciót zárnánk. zene: 4/4 1.ütem: 1-2 Pliébe ereszkedünk, 3-4 nyújt a láb, relevé és összenyomjuk a karikát 2.ütem: 1-2 megtartjuk a szorítást és a relevé-t, 3-4 letesszük a sarkunkat és ellazítjuk a karokat.		A relevé-be való út és érkezés dinamikus, ám folyamatos legyen! A karika összenyomásánál ne essenek be a vállak, tartsuk meg az első karpozíciót, húzzuk le a vállakat, lapockákat! A bokák tengelyben tartására figyelni kell. A központ megtartása és a gerincoszlop megnyújtása elengedhetetlen.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, sorok	Eszköz és zenahasználat	Pilates-karika (vagy bármilyen kb 25cm átmérőjű karika)
Megjegyzések		Ha a tanulók a leírt gyakorlatot elsajátították, akkor próbáljuk ki kiinduló helyzetként az egyik kar nyitását 2. pozícióba. 3-4-re ebben az esetben a kar első pozícióba zárása majd a karika összenyomása egy időben történik a relevé-be való emelkedéssel. Ha már ez is jól megy, akkor hozzá tehetjük a nyitott karral ellentétes láb passé-ba való felhúzását.	

ELNEVEZÉS		EGYENSÚLY LABDÁVAL	
Forrás megjelölése		Átvett (Pappné Gazdag Zsuzsanna /2009/: Egyensúlyozás. Győr, Flaccus Kiadó)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Fő fázis vége	
Korcsoport		A/4	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Lábizomzatot erősítő, bokát stabilizáló gyakorlat		Egyensúly, koncentráció, erő fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Az egyik tanuló két lábbal (nyújtott térdel) rááll az instabil felületre, míg a másik tanuló támaszként segíti társát. Ha a tanuló megtalálta egyensúlyát, térd elengedi őt, és labdát vagy zoknit dobál neki a zene löktetésére, melyet a tanuló szintén a zene löktetésére visszadob. Csere.		Hívjuk fel a gyerekek figyelmét a koncentráció jelentőségére a balesetek elkerülése érdekében! Figyeljünk a helyesen elnyújtott térdekre és az alaptartásra!	
Munkaforma, térforma	Páros (egymással szemben), szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Dynair vagy bármilyen instabil felület, valamint labda vagy zokni. Zene.
Megjegyzések		Később nehezíthetjük a feladatot a labda repülési ívének variálásával!	

ELNEVEZÉS		KARIKÁVAL FORGUNK	
Forrás megjelölése		Átvett, továbbfejlesztett (Claudia Dean óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részének vége	
Korcsoport		A/4	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Forgás előkészítő gyakorlat		Egyensúly, koncentráció, koordináció, forgástechnika	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.: Zárt parallel lábpozíció, a karika a test előtt – a karokkal és a karikával, mintha első karpozíciót zárnánk. zene: 4/4 1. ütem: 1-2 Pliébe ereszkedünk, nyitjuk a bal kart 2. pozícióba 3-4 nyújt a láb, relevé a bal lábon és két kézzel összenyomjuk a karikát, miközben $\frac{1}{4}$-et fordulunk en deors 2. ütem: 1-2 megtartjuk a relevé-t és a bal lábat a jobb mellé lecsúsztatjuk, 3-4 letesszük a sarkunkat, és ellazítjuk a karokat		A relevé-be való út és onnan való érkezés dinamikus, ám folyamatos legyen! A karika összenyomásánál ne essenek be a vállak, tartsuk meg az első karpozíciót, húzzuk le a vállakat, lapockákat! A bokák tengelyben tartására figyelni kell. A központ megtartása és a gerincoszlop megnyújtása elengedhetetlen. Figyelünk a fej kapására a célzott irányba.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, sorok	Eszköz és zenahasználat	Pilates-karika (vagy bármilyen kb 25cm átmérőjű karika)
Megjegyzések		Meg lehet próbálni $\frac{1}{2}$ fordulattal is.	

ELNEVEZÉS		FOROG A KARIKA	
Forrás megjelölése		Átvett (Pappné Gazdag Zsuzsanna /2009/: Egyensúlyozás. Győr, Flaccus Kiadó)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Fő fázis vége	
Korcsoport		A/4	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
koordinációs gyakorlat		Egyensúly, koncentráció, a centrifugális erő hatásának érzékelése, koordináció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Két tanuló egy karikában áll. Fogják a karikát és derekukat a karikához nyomják. Mindkét irányba forogni kezdenek, felgyorsulnak, majd lassítanak.		Megállás után ne rántsák el társukat. Erős karikát válasszunk, nehogy szétcsússzon az illesztésnél forgás közben!	
Munkaforma, térforma	Páros, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Hullahopp karika (erős)
Megjegyzések	Ez a gyakorlat a centrifugális erő megéreztetésére szolgál, szükséges magyarázatot fűzni hozzá, hogy a tanulók jobban értsék annak lényegét.		

ELNEVEZÉS		EGGYEL TÖBB	
Forrás megjelölése		Több oktató tapasztalata alapján kidolgozva	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje	
Korcsoport		A/4	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Bemelegítést elősegítő feladat		Koncentráció, emlékezet, kreativitás	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A tanulók körben állnak. Mindenki kitalál egy mozdulatot, melyet a törzsének mozgásával végez, a többi testrész mozgása csak következmény lehet. Egyesével bemutatják, mindenki megismétli és minden tanuló mozdulatát az előzőhöz kötik. A kialakult mozgássort zenére ismétljük.		Adjunk rövid magyarázatot, milyen mozdulatokat várunk. Kerüljük a hirtelen mozdulatokat, hiszen a cél a bemelegítés, a gerinc mobilizálása.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, kör	Eszköz és zenehasználat	Esetleg zene
Megjegyzések	Ugyanezt elvégezhetjük csak a lábbal, vagy a kettő kombinációjával is.		

ELNEVEZÉS		GÉPEK	
Forrás megjelölése		Saját tapasztalatok alapján továbbfejlesztett (Barbarics Zsófia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra végén 10 perc	
Korcsoport		A/4	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Akcentusok megvalósítására szolgáló feladat		Kreativitás, előadókészség, testtudat, izoláció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A tanár elektronikus (vagy bármilyen a robotmozgást/gép hangját megidéző) zenét játszik le a tanulóknak, és megkérdezi őket: mi jut eszükbe róla, s ezt milyen mozgással tudnák megmutatni? Megkéri őket, hogy a hallott zenére kezdjenek el mozgással megidézni különböző gépeket (háztartási-, munkagépek stb.), ami nekik erről leginkább „megjelenik”.		Figyeljünk – a zene által is megsegített - szaggatott, hirtelen megállított mozgásra. Érdemes hangsúlyozni, hogy ez egy nagyon nehéz feladat, mert elsőre lehet, hogy könnyűnek tűnik. Kezdetben csak egy-két testrésszel dolgozzuk, minél pontosabban, majd utána térjünk át a több testrész egyidejű mozgására.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, a térben szétszórtnan	Eszköz és zenehasználat	Elektronikus zene
Megjegyzések, tapasztalatok	Először a zene inspirálása legyen a figyelem központjában, utána megvizsgálni tudatosan a mozgást, majd koncentrálni a belső figyelem kialakítására. A mozgás helyben történjen, csak amikor így már végre tudják hajtani a feladatot, akkor mozdítsuk el térben és irányokban a tanulót.		

ELNEVEZÉS		LEVEGŐVEL TELI	
Forrás megjelölése		Átvett, továbbfejlesztett (Viti, Elena 2006: La danse pour les enfants. Méthodologie de la danse Éducative. Gremse, Rome)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje	
Korcsoport		A/4	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Bemelegítés előtt, az órára való ráhangolódást segítő feladat.		Testtudat, figyelem, izoláció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A tanulók párt választanak és az egyik gyerek a hátára fekszik. Elképzeljük, hogy szelep, vagy szelepek találhatók rajtunk és felfújhatóak vagyunk. A földön fekvő tanulót a társa „felpumpálja” megadott „szelepen” (testrészen) keresztül, álló helyzetbe, majd le is ereszti. A „levegő áramoltatása” érintéssel történjen! A már „levegővel teli” testrészek tónusossá válnak, míg a „levegőtlenek” ellazítottak.		Ismertessük a tanulótárs megérintésének szabályait! A „felpumpálás” lassan történjen! Hívjuk fel a tanulók figyelmét a fokozatos „levegőáramlásra”, vagyis a még inaktív testrészek ellazítására!	
Munkaforma, térforma	Páros, szétszórta a térben	Eszköz és zenehasználat	Lassú, halk zene.
Megjegyzések		Ha a gyakorlat párban nem működik, mert a gyerekek nevetnek, nem veszik komolyan a feladatot, akkor kipróbálhatjuk egyéni feladatként, tanári szóbeli irányítással. Érintés nélkül.	

108.

ELNEVEZÉS		Fej izolációs gyakorlat	
Forrás megjelölése		Átvett (Matt Mattox óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		A/4-A/5	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Izolációs gyakorlat		Koordináció, testtudat, izolációs technika, ritmus érzék	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
K.h: parallel csípőszéles lábpozíció, tenyerek a fej fölött „összetapasztva”. A fej először jobbra dönt, majd eltoljuk a fül irányába, majd vissza kiinduló helyzetbe, aztán ugyanez másik oldalra is, 4-szer. Aztán írjunk le egy kört vízszintesen a fejjel. En dehors I. pozícióban is, majd grand plié, karok II.pozícióba kerülnek. Szétugrás nagy II. pozíciós grand pliébe. Relevé, hozzá jazz kéz, talon, kézfejek ellazítanak, és visszaugrás első pozíciós pliébe, majd kiinduló helyzetbe. (2x8) Ugyanez, másik oldalra indítva.		A gerincoszlop csigolyáit távolítjuk egymástól, hogy könnyen elő tudjuk idézni a nyakcsigolyák elmozdulását. Folyamatosan felfelé törekszünk, és nagy hangsúlyt helyezünk a pontos pozíciókra. Figyeljünk a dinamikára és törekedjünk a mozgás minél lazább kivitelezésére.	
Munkaforma, térforma	Egyéni	Eszköz és zenehasználat	Dob
Megjegyzések			

A feladatot közzétette:		SZABAD A VÁSÁR	
Forrás megjelölése		Saját tapasztalatok alapján továbbfejlesztett (Barbarics Zsófia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje/ közepe, 3-4 perc	
Korcsoport		12 éves kortól	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ismerkedés a diagonális irányokkal		Improvizáció készség, térérzékelés	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Alapváltozat: Bárki bekiabálhat bármilyen irányt 3 dimenzióban elhelyezve, s akkor mindenkinek csak abban az irányba szabad mozdulnia.		A játék előtt tisztázni / feleleveníteni szükséges a háromdimenziós irányokat. Beszéljünk előtte a bekiabálás hangerejéről.	
Munkaforma, térforma	Ssoportos, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Halk zene
Megjegyzések		Párok, csoportokba kapcsolódva is végezhetjük a játékot, több irány megadásával rövid kompozíciót hozhatunk létre.	

ELNEVEZÉS		TÖRTÉNETMESÉLÉS	
Forrás megjelölése		Saját (Barbarics Zsófia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Egész órás játék	
Korcsoport		9 év felett	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Történetírás, mozgásos mesélés		kreativitásfejlesztés, absztrahálás, kooperáció, kompozíciós készség	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A növendékeket csoportokra osztjuk, majd minden csoportot megkérünk, hogy egy kis papírra írjon fel egy szót, vagy szókapcsolatot. Ezeket aztán összekeverjük, és a csoportok húznak maguknak egyet. Minden csoport a húzott szó alapján kell, hogy egy rövid történetet írjon. A megírt történeteket újra összekeverjük, és újra kihúzatunk belőlük egyet-egyet csoportonként. A csoportoknak ezúttal az a feladata, hogy a leírt történetet mozgásba ültesse át. Legvégül bemutatjuk az elkészült mozgásetűdöket és megpróbálunk ráismerni a történetekre és címekre.		Előre megbeszéljük a történetírásra szánt időt, majd bizonyos időnként emlékeztetjük a növendékeket, hogy mennyi idejük van még befejezni a történetet, majd ugyanígy teszünk a mozgásos résznél is.	
Munkaforma, térforma	Csoportos	Eszköz és zenehasználat	Választható zene és eszközhasználat
Megjegyzések		Megengedhetjük, hogy választott zenére készüljön a mozgás, de kereshetünk előre egy adott zenét, és készülhetnek már a címek is az adott zene kiváltotta érzések, gondolatok alapján.	

ELNEVEZÉS		GURULÁS-FEKVŐTÁMASZ	
Forrás megjelölése		Átvett, továbbfejlesztett (Duda Éva óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje/vége	
Korcsoport		Bármely iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Erősítő, a test izomzatát tónusba hozó gyakorlat		Izomerő fejlesztés, törzsizomzat erősítése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A gyakorlatot párban végeztetjük. Kh: fekvőtámasz helyzetben, egymással szembe – egyik oldalukkal a közös menetiránynak. A gyakorlatot elindítva a két-két növendéknek a termen áthaladás során végig szemkontaktust kell tartania. 4 „sétát” követően a támaszhelyzetet leengedjük, s nyújtott testtel a talajon fordulunk, vagyis gurulunk egyet. (A szemkontaktusnak ilyenkor is meg kell maradnia)		A fekvőtámaszhelyzet megfelelő kivitelezése érdekében a gyakorlat előtt át kell beszélni, pontosítani és tudatosítani kell azt.	
Munkaforma, térforma	Páros, diagonál gyakorlat	Eszköz és zenehasználat	Zene
Megjegyzések		A hyperflexibilis ízülettal rendelkező növendékek esetében külön figyelmet kell fordítani fekvőtámasz helyzetben a könyök ízület megfelelő pozíciójára.	

ELNEVEZÉS		MELLKAS IZOLÁCIÓS GYAKORLAT	
Forrás megjelölése		Átvett (Matt Mattox óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		A4-A5	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Izolációs gyakorlat		Koordináció, testtudat, izolációs technika, ritmus érzék	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: parallel csípőszéles lábpozíció, kéz-fejek a csípőcsonton. A mellkast eltoljuk jobbra 3 számolás alatt, majd 4-re dinamikus visszajövünk a kiinduló pozícióba. Ugyanezt ismétljük a másik oldalra is, majd előre és hátra is. Aztán köríven összekötjük e pontokat egy mellkas körre. Jobbra, illetve balra indítva is.		A gerincoszlop csigolyáit távolítjuk egymástól, - felfelé igyekezve -, hogy könnyen elő tudjuk idézni a mellkas elmozdulását. A figyelmet ráirányítjuk a pontos pozíciókra, a dinamikára, valamint arra, hogy minél messzebbre igyekezzen a mozdulat. Keressük, és feszegessük a határainkat.	
Munkaforma, térforma	Egyéni	Eszköz és zenehasználat	Dob
Megjegyzések	Ehhez a gyakorlathoz később lehet karmozdulatokat is adni, valamint pliét, vagy esetleg fej fordítást is.		

ELNEVEZÉS		JAZZ TOUR ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLAT	
Forrás megjelölése		Átvett (Matt Mattox óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		A/4-A/5	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Jazz forgás előkészítő gyakorlat		Koordináció, jazz technika, testtudat, dinamikai váltás, térirányok	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: parallel csípőszéles lábpozíció, II. pozícióban elnyújtott kartartás. Jobb láb keresztbe csúsztat hátul, a combok összetartanak, a medence mozdulatlan marad. Egyidőben a jobb kar behajlít a mellkas elé, majd előrenyújt, mindkét lábon pliével. A törzs rotációval elfordul balra, miközben a bal kar is hátra mozdul, vízszintesen. A preparáció után fordítjuk a törzset jobbra, a két kar mindig vízszintes, és irányítja a mozgást, mélyíti a plié. Innen egy határozott mozdulattal behajlítjuk mindkét kart a mellkas elé jazz első pozícióba, kapjuk a fejet a fordulási irányba: jobbra $\frac{1}{4}$-et elfordulunk a teljes testtel, ehhez jobb láb parallel passéba kerül, a súlyláb pedig plié-relevében mozdul. Aztán lassan lehelyezzünk a lábunkat és a karunkat kiinduló helyzetbe, a térben $\frac{1}{4}$-del elfordulva.		A lábpozíciók, vállak, hát és a karok pontos helyzete, a dinamikai indítás, a fejkapás, a gerincoszlop folyamatos felhúzása.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, sorokba rendeződve	Eszköz és zenehasználat	Dob
Megjegyzések		Ez egy nagyon nehéz gyakorlat, sok időt és pontos magyarázatokat igényel. Nagyon fontosak a pontos pozíciók, a tengely megtalálása, aztán lehet a $\frac{1}{4}$ fordulatokból $\frac{1}{2}$, majd egész és dupla tour-okat megtanítani.	

A feladatot közzétette:		HÁNY TESTRÉSZ?	
Forrás megjelölése		Átvett (Justine Reeve Dance Improvisations Warm-Ups, Games and Choreographic Tasks)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		kreatív bemelegítés az óra elejére, 4-5 perc	
Korcsoport		12 évtől	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Improvizáció		Improvizációs készség fejlesztés, kooperáció, fantázia	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
– a növendékek kezdjenek el sétálni a térben, váltsanak irányokat, haladjanak köríven is, egyenesen is; – a séta közben a tanár határozza meg és váltogassa a haladás formáját (séta, futás, galopp, irányváltás, megállás); – ezt követően adjuk meg, hogy hány fős csoportokban, kinek hány és mely testrészének kell a talajhoz érnie (pl. 4 fős csoportok 24 testrésze tapadjon a padlóra)		Folyamatosan emlékeztetni kell a növendékeket, hogy merjenek sokfélét kipróbálni. Az anatómiai ismeretek bővítése érdekében használhatjuk a testrészek csontjainak, izmainak a nevét. Legyenek ugyanakkor éberek, a térbeli mozgás közben figyeljenek egymásra, kerüljék el az ütközéseket	
Munkaforma, térforma	Kötetlen	Eszköz és zenehasználat	Esetleg zene
Megjegyzések	További rétegek adhatók a gyakorlathoz, például: egyre gyorsabban formálják a csoportokat és nem csak a földhöz érintendő testrészek számát adjuk meg, hanem az egymáshoz érintendő testrészek számával is bővíthetjük.		

ELNEVEZÉS		PLYOMETRIKUS UGRÁS GYAKORLAT / 1.	
Forrás megjelölése		Átvett (Plyometrikus tréning)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra vége	
Korcsoport		Bármely iskolás korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Erősítő, ugrás-fejlesztő gyakorlat		Ugrás-fejlesztés, dinamikai érzék fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh.: parallel pozíció, a súly az egyik lábon, karok a mellkason keresztben. Megjelöljük egy darab tape-pel vagy ragasztószalaggal a növendékek alatt a padlót. 1. egylábás ugrások azonos lábra: 4 db ugrásról emeljük az ismétlésszámot 16-ig. Másik lábbal is elvégezzük 2. a ragasztócsík mögül, azt átugorva előre, majd vissza. 4-ről emeljük az ismétlésszámot 16-ig. Másik lábbal is elvégezzük, azonos mennyiségekkel. 3. oldalról – másik oldalra ugorva is. 4-ről emeljük az ismétlésszámot 16-ig. Másik lábbal is elvégezzük, azonos mennyiségekkel.		– figyelmeztessük a növendékeket az indulás és érkezés mozzanatainak pontosságára – a tempó növelésével fokozhatjuk a dinamikai fejlesztést	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Dob
Megjegyzések		A gyakorlat könnyítése, ha páros lábbal végeztetjük. Bővíthetjük dinamikai váltásokkal az ugrásokat.	

ELNEVEZÉS		MEDENCE IZOLÁCIÓS GYAKORLAT	
Forrás megjelölése		Átvett (Matt Mattox óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepén	
Korcsoport		A/5-A/6	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Medence, kar, láb izolálása egyidejűleg		Izolációs technika, figyelem, koordináció, jazz technika	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: Zárt állás, plié mindkét lábon. Kicsúsztat a jobb láb súlytalan helyzetbe előre, a medence egy kört ír le ezzel a mozdulattal, dinamikus indítással. Gyors lábváltással bezár, indít a másik láb, s ugyanez. Majd oldalra is mindkét irányba. Hátra féltalpra tesszük ki a szabad lábat és a csípőkörnél súlyt helyezünk rá. Ehhez adunk azután alkar körzést, egy időben a medence elmozdulásával, de mindig az ellentétes oldalon.		A test minden egyes része aktívan részt vesz a gyakorlatban, még a látszólag nem mozduló is: a gerincoszlopot felfelé húzzuk, így tehermentesítve a mozgásban részt vevő területet.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, sor	Eszköz és zenehasználat	Dob
Megjegyzések		Nehezített változatban tehetünk a gyakorlathoz fej mozgást, kapcsolódva a csípő és a kar mozgásához.	

Elnevezés		FEKVŐTÁMASZ-SIDE OPENING	
Forrás megjelölése		Átvett, továbbfejlesztett (Nikola Oreskovic óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra bármelyik pontjára beilleszthető, 2-3 perc	
Korcsoport		A/5	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Erősítő gyakorlat		A felsőtest erősítése mellett a gyakorlat fejleszti az egyensúlyérzéklet. Előkészíti a kéztámaszos gyakorlatokat. Fejleszti a koncentrációt.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Fekvőtámasz helyzetből indul a gyakorlat, először balra fordulunk ki, tehát támaszként a jobb láb, illetve a jobb kar marad a földön, a bal lábat érintjük a bal kezünkkel. Ezt követően ismételjük jobb oldalra, majd visszatérünk a kiinduló helyzetbe; lábbal besétálunk a kezeink közé, felgördülünk. Pár lépés séta után legördülünk, kézzel kísétálunk fekvőtámaszig és ismételjük a gyakorlatot a terem végéig.		Megfelelő izomhasználat (vállöv, törzs, alsó végtag izmainak használatára kell felhívni a figyelmet). Figyeljünk, hogy ne csavarodjon el a test, maradjon egyvonalonban a vállöv és a medence.	
Munkaforma, térforma	Kötetlen	Eszköz és zenehasználat	Zene
Megjegyzések		Nagyon fontos a folyamatos korrekció, mert a gyakorlat káros lehet, ha nem jól végzik. Idővel beépíthetjük a tréning gyakorlatai közé.	

ELNEVEZÉS		PARTNERING ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLAT	
Forrás megjelölése		Átvett (Duda Éva kontakt partnering óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe/vége	
Korcsoport		12 év felett	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Páros diagonális gyakorlat		Kooperációs készség, összehangolt munka, súlyadás-súlyfogadás, vezetés-követés	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: a terem két sarkát összekötő diagonális vonalon egymás mellett áll a 2 tanuló, széles II. lábpozícióban, azonos karral csuklófogás. A menetirány szerint első átvezeti partnerét a túloldalára – a haladás közben a könyököket behajlítják, majd érkezéskor újra kinyújtják azt. Akit vezettek, most ő „húzza” át a túloldalra a partnert. – haladnak át a termen.		– hívjuk fel a figyelmet a mozdulatok összehangolására; – pontos érkezések legyenek a II. pozícióba, kissé hajlított térdekkel; – folyamatosan emlékeztetni kell a növendékeket, hogy csak akkor induljanak, ha a partner indítja őket, illetve a partner kellő dinamikával végezze az átvezetést, de mégse csapjon át a gyakorlat egymás rángatásába.	
Munkaforma, térforma	Páros, diagonál	Eszköz és zenehasználat	Zene
Megjegyzések		Legyenek párcserék, ne mindig ugyanazzal a párral dolgozzanak a tanulók. Fejlesztési lehetőségek: ugrássá, emeléssé, fordulattal – az alapok kellő elsajátítása után.	

ELNEVEZÉS		FORGALOMIRÁNYÍTÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Lakatos János óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		Bármelyik iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Kar-láb koordinációs gyakorlat		Koordináció, koncentráció, gyorsaság	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Háromlépcsős gyakorlat, melynek során minden végtag más irányban dolgozik. – 1. fázisban megtanítjuk külön a jobb kar mozgását – fel, le, fel, le és a bal kar mozgását – fel, oldalra, le, oldalra – 2. fázisban összekapcsoljuk a jobb és bal kar mozgását, hogy egy időben megtudjon történni a mozgás. – 3. fázisban hozzáadjuk a lépéseket: jobb láb keresztbe lép, bal hátra, jobb hátra, bal előre. Kezdetben lassú tempójú zenét válasszunk, majd gyorsítsunk.		– a kar munkája precíz, pontos legyen, ne mossák össze az irányokat – ezzel szemben a lépések próbáljanak meg surranósak maradni – ezzel a dinamikai különbségek szimultán gyakoroltatását is bevezethetjük	
Munkaforma, térforma	Egyéni, frontális	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tempójú zene
Megjegyzések		Vannak növendékek, akiknek nehézséget okoz lebontva tanulni a kar és lábmunkát, ezért e különösen bonyolult gyakorlat megtanításakor fontos külön figyelmet fordítani a differenciált oktatásra. A gyakorlat tovább fejlesztésének lehetőségei: – oldalcseré – a kar/láb mozgásának megváltoztatása – ritmikai variánsok bevezetése	

ELNEVEZÉS		EGYENSÚLYHELYZETEK CSUKOTT SZEMMEL	
Forrás megjelölése		Átvett (Lakatos János óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		Bármelyik iskolás korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Egyensúly-gyakorlat		Egyensúlyérzék, koncentráció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Folyamatosan vezessük be a szemek becsukását (illetve, a fej forgatását) megadott álló helyzetekben: – talpon – két fél talpon – különböző pozíciókban (parallel, I., II., IV., V.) – plié – grand plié – egy lábon – karmozgással – panché		– az előre megbeszélt pozíciókat lassan váltjuk – iktassunk be nyitott szemmel végzett részeket, amit a fej forgatásával nehezíthetünk	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt	Eszköz és zenehasználat	Adagio jellegű zene
Megjegyzések		Figyeljünk a fokozatosság elvére, lassan kapcsoljuk össze a pozíciókat gyakorlatokká, amelyek közben rendszeresen kinyithatják a szemüket a tanulók. Figyeljük a tanulói reakciókat, illetve teremtsünk lehetőséget, hogy elmondhassák, mit tapasztaltak, mennyire volt nehéz/kellemetlen csukott szemmel „létezni”.	

121.

ELNEVEZÉS		A-BÓL B-BE	
Forrás megjelölése		Saját tapasztalatok alapján továbbfejlesztett (Barbarics Zsófia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe/vége	
Korcsoport		12 év felett	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ritmikai koordinációs feladat		Testtudat fejlesztése, a mozgásminőség vizsgálata, minőségtudat fejlesztése, zenei hallás és ritmusérzék fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Minden növendék válasszon magának két pózt. Indítsunk el egy zenét. A 4/4-es ütem 1. negyedére vegyék fel az „A” pozíciójukat, s a következő 1.-re „B”-t. Játsszanak el azzal, hogy milyen lehetséges utakon, dinamikákon keresztül juthatunk el A-ból B-be.		– kezdetben segítsük munkájukat lehetséges példákkal, mozgásminőségek közös összegyűjtésével – keressenek minél több lehetőséget A és B között, ugyanakkor törekedjenek a két pozíció pontos megtartására	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő metrumú zene
Megjegyzések		Változtathatjuk a zene tempóját, a gyakorlat ütembeosztását, valamint a pózok számát a gyakorlat fejlesztésének céljából.	

ELNEVEZÉS		ROBOT	
Forrás megjelölése		Saját tapasztalatok (Dalcroze-féle ritmikai elvek) nyomán továbbfejlesztett (Barbarics Zsófia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		A/5	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Izolációt előkészítő gyakorlat		Ritmusérzék, testrészek izolált mozgásának készsége	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Egy stabil metrumot tartó zenére (például: rap) dolgozunk. A tanár hangosan be-mondja, hogy melyik testrész mozdulhat: kizárólag a megadott metrumra.		– elmagyarázni, pontosítani a tanulók számára, milyen metrumot hallanak épp, „hol az 1”, stb; – fel kell hívni a figyelmet a ritmikai pontosságra, valamint a kijelölt testrész kizárólagos használatára	
Munkaforma, térforma	Egyéni szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Stabil metrumú zene
Megjegyzések		Fejlesztési lehetőség: Egyszerre több testész kijelölése – izolált mozgatása. A kijelölt testrészek gyorsabb ütemű változtatása. Először az ütem 1. hangjára végeztetjük, majd a 2.-ra, 3.-ra, 4.-re stb. Majd: első ütemben: 1-re, következőben 2-re, majd 3-ra, stb.	

ELNEVEZÉS		DINAMIKUS NYÚJTÁS	
Forrás megjelölése		Átvett (Lakatos János óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra vége	
Korcsoport		10 év felett	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Dinamikus nyújtás		Flexibilitás, kitartás	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: csípőszéles parallel pozíció. Legördülés 8 negyed alatt, két tenyér támaszt elől a talajon. – 4 negyed alatt jobb láb hátra developpé függőleges irányba, parallel – 4 negyedig megtart – 4 n: relevé a súlylábban – 4 n: plié a súlylábban, oldal irányba vezet a szabad láb (csipőből kiforgatva), és súlylábban ismételi az előzőeket – 4 lábkörzés az óramutatóval megegyező irányban a vertikális síkban – 4 lábkörzés az óramutató irányával ellentétesen a vertikális síkban Másik lábbal ismételjük a gyakorlatot.		– tenyértámasz kezdetben lehet messzebb a lábtól, majd fokozatosan hozzuk közelebb – nyakban ne legyen feszültség – törekedjenek a minél aktívabb, tudatosabb izommunkára	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Adagio zene
Megjegyzések		Kezdetben lefelezhető az ismétlésszám, tarthatunk szünetet a jobb és bal oldali adag között.	

ELNEVEZÉS		VIDEO KVÍZ	
Forrás megjelölése		saját tapasztalatok alapján továbbfejlesztett (Barbarics Zsófia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra vége	
Korcsoport		A/3 és annál idősebb	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Vizuális rögzítés		Mozgás- és vizuális memória	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Keressünk egy korosztálynak technikai tudása és fejlettségi szintje szempontjából megfelelő, 30 másodpercnél nem hosszabb táncos videót. Nézzük meg a csoporttal maximum ötször, majd a hatodik alkalommal tetszőleges helyen állítsuk meg a videót és kérjük meg, hogy folytassák emlékezetből.		– beszéljük meg előre, hogy hányszor nézhetik meg a videót – hívjuk fel a figyelmüket rá, hogy az utolsó alkalommal meg fogjuk állítani és meg kell próbálniuk folytatni a mozgássort ott, ahol leállt a vetítés.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Videó
Megjegyzések	Megtehetjük, hogy először többször nézzük meg a videót (főleg alsóbb évfolyamoknál), aztán egyre kevesebbszer. Az első alkalommal érdemes a videó többszöri megállítása helyett megpróbálni csoportokban vagy párokban összerakni a látottakat, elvégezni a feladatot.		

ELNEVEZÉS:		PLYOMETRIKUS UGRÁSFEJLESZTÉS / 2. - DOBÓKOCKA	
Forrás megjelölése		Átvett (Plyometrikus edzés anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tréning vége	
Korcsoport		Bármely iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ugrásfejlesztés		Gyorsaság-, erő-, ugrás, izom-ideg koordináció fejlesztés	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Jelöljük ki öt pontot a talajon (pl. a dobókocka öt pontja szerint – de lehet bármilyen tetszőleges formát is választani – azonban kezdetben a pontok egyenlő távolságra legyenek egymástól, hogy a gyakorlat dinamikája egyenletes lehessen). Az ugrásokat a test elfordulása nélkül kérjük. 1. terpesz-zár-terpesz – 6x ismételjük 2. jobbról jobb lábra a pontokon egyesével – 6x 3. bal lábról bal lábra a pontokon egyesével – 6x 4. páros lábbal a pontokon – 6x 5. terpesz-zár-terpesz – fordulással – 6x		– plyometrikus gyakorlatok céljának ismertetése; – az ugrások alatt elvárt helyes testtartás megbeszélése; – megfelelő csípő-térd-boka helyzet elemzése a gyakorlat előtt; – fontos, hogy a mozdulatok gyorsan és dinamikusan legyenek kivitelezve	
Munkaforma, térforma	Egyéni szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Dob, taps, ragasztószalag
Megjegyzések		Nagyon fontos szempont a helyes testtartás. A gyakorlatok nem megfelelő tartással végezve sérülésveszélyesek lehetnek, ezért csak megfelelő rávezető gyakorlatok után, rendszeres erősítés mellett végezhetők. Például: tempófeleléssel járjuk végig az aktuális ugrástípust; Az ismétlésszámot növelése helyett az ugrástípusok váltásának folytonosságával fejleszthető a gyakorlat.	

126.

ELNEVEZÉS		FOGASRA AKASZTVA	
Forrás megjelölése		Átvett (Gaál Mariann óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		12 év felett	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Improvizációs gyakorlat		Improvizációs készség, koncentráció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Alapváltozat: 1, 2, 3, illetve 4 ponton „lóg” a test, annak összes többi részét kell a lehető legintenzívebben, folyamatosan mozgatni, táncoltatni.		– Figyeljenek rá, hogy a felfüggesztett testrészek ne mozogjanak – mindeközben a szabadon maradt testrészek minél több irányban, szélesebb skálán mozogjanak	
Munkaforma, térforma	Egyéni/ páros szórt	Eszköz és zenehasználat	Halk zene
Megjegyzések		Bővítési javaslat: Páros gyakorlatként a partner határozza meg a felfüggesztett pontokat és azok számát, s az ő feladata az is, hogy emlékeztesse a mozgó társat, ha esetleg valamelyik szabad pontján passzívvá válna.	

ELNEVEZÉS		HANGULATMEMÓRIA	
Forrás megjelölése		Saját tapasztalatok alapján továbbfejlesztett (Barbarics Zsófia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra vége	
Korcsoport		12 év felett	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Improvizációs memóriagyakorlat		Testtudat és mozdulatmemória fejlesztése, hangulatok mozgásos kifejezése, felismerése, rögzítése, előadásmód fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Válogassunk össze nagyon különböző hangulatú zenéket, majd sorban játszunk le azokat. A növendékek feladata, hogy megfigyeljék, hogyan mozdulnak meg automatikusan a különböző zenei típusokra (pop, rap, klasszikus, egyéb). Kérjük meg, hogy rögzítsék természetes mozdulataikat, s amit a zene hatására éreztek. Majd zene nélkül próbálják meg visszahívni a tapasztaltakat.		– minden zenét 20-30 mp-ig játszunk – kérjük meg a növendékeket, hogy ne akarjanak mozdulatokat kitalálni, hanem figyeljék meg testük természetes reakcióit, és azokat rögzítsék	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenahasználat	Előre összeválogatott, különböző hangulatokat megidéző zenék
Megjegyzések		A későbbiekben megkérhetjük őket a természetesnél elvontabb, gazdagabb mozgásra, a hangulatok megtartásával.	

ELNEVEZÉS		SZÁZAS	
Forrás megjelölése		Átvett (Stott Pilates gyakorlat alapján)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		A/5-A/6	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Hasizom erősítő gyakorlat		Koncentráció fejlesztése, légzés irányítás képessége, testtudat, tartóizmok erősítése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: háton fekvés, két láb felhúzva parallel csípőszéles pozícióban talpra helyezve, a medence helyzete semleges, a két kar a test mellett a földön tenyérrel lefelé forgatva. Belégzés. A kilégzésre mozdulunk: laposítjuk a hasat, a hasizmokat odahúzzuk a gerincoszlophoz, azután elnyújtjuk a két kart előre a föld fölött és megemeljük a fejét és a vállövet is. Folyamatosan „pumpál” a karral lefelé 100-szor, miközben a légzés állandó: 5 pumpálás alatt be-, 5 pumpálás alatt kilégzés.		Belégzés és kilégzés 5-5 számolás alatt történik, amit a gyakorlat alatt mindvégig tudatosan kell végezni. A gyakorlat megkezdése előtt végezzük el néhányszor csak a légzést. Nagyon fontos a folyamatos ki és belégzés, ez a gyakorlat legnehezebb része.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Matrac
Megjegyzések		A láb pozícióját válthatjuk a gyakorlat alatt. Például: 50 számolás után elemeljük a levegőbe, hogy a comb és a test 90 fokos szöget zárjon be egymással.	

ELNEVEZÉS		KIGYÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Gál Eszter óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra elején, közepén	
Korcsoport		Bármely iskolás korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Gerinc-gyakorlat		Percepció, figyelem, izoláció, testtudat, mozgásrepertoár bővítés	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: négykézláb térdelő pozícióban. Mindenki becsukja a szemét. A feladat: a gerincoszlop helyére egy kígyót képzelni, amelyet meg fogunk mozdítani. Lassan mozdítani kezdjük a kígyót. Keressük a mozgáslehetőségeket, válthatók a szintek is: talaj, majd ülő, álló helyzetek is válto-gathatók.		Hívjuk fel a figyelmet, hogy a kígyó a fej-tetőtől a farkcsontig tart. Ezt a gyakorlat közben is sokszor tudatosítani kell a gye-rekekben. A fókusz végig a gerincoszlopon marad. A végtagokat csak arra használjuk, hogy segítsék a kígyó mozgását.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Lassú, folyamatos zene; később lehet gyorsabb, esetleg gyorsuló zene
Megjegyzések		A gyakorlat célja a tapasztalat szerzés, a testtudat fejlesztés és a mozgásrepertoár bővítés. Ezt a gyakorlatot bővíthetjük térben elmozdulásokkal is. Próbáljuk mindvégig csukva tartani a szemet, de ha valaki szédül, - valamint, a térben való haladás esetén az összeüt-közés veszélye miatt - természetesen ki kell nyitni.	

130.

ELNEVEZÉS		TÉR KITÖLTÉS	
Forrás megjelölése		Átvett (Gaál Mariann óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe, vége	
Korcsoport		A/6	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Improvizációs tér-feladat		Kreativitás, koordináció, kooperáció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Párba állítjuk a tanulókat. Egyikük felvesz egy pózt. A másik a körülötte lévő teret megpróbálja kitölteni, körbe táncolni. Amikor abbahagyja a mozgást és megáll egy pózban a társa körül, akkor a másik átveszi ezt a feladatot, és ő folytatja a társa körbe táncolását.		Figyelni kell egymásra, egymás mozdulataira, a szobor adta lehetőségeket ki kell használni és minél jobban ki kell tölteni a teret a társ körül.	
Munkaforma, térforma	Páros	Eszköz és zenehasználat	-
Megjegyzések	Színesíthetjük a mozdulatokat különböző mozdulat minőségekkel, tempóváltásokkal, ejtéssel, zuhanással, stb.		

ELNEVEZÉS		TEST ÁTMOZGATÁS-IZOLÁCIÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Szabó Eszter)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra elején	
Korcsoport		Bármely iskolás korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Improvizációs gyakorlat		Figyelem, izoláció, testtudat fejlesztés, mozgásrepertoár bővítés	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: egy nagy kör. A testrészeket egyenként tudatosítjuk, és eszerint próbálunk megmozdulni. Azután egy testrészhez hozzákapcsolunk egy másikat, és keressük a mozgáslehetőségeket; (tehát: talp, boka, térd, csípő, vagy: ujjak, csukló, könyök, váll, fej); a többi testrész inaktív. A törzset először önmagában próbáljuk meg, majd folyamatosan kapcsolunk hozzá még testrészeket.		A tanár verbálisan instruáljon, de ne adjon utasításokat, csak lehetőségeket ajánljon. Hívja fel a figyelmet a különböző testrészekre, az izolációra, az érzékelésre. Soha ne bíráljon, inkább bátorítsa a gyerekeket.	
Munkaforma, térforma	Kör, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Lassú folyamatos zene; majd gyorsabb, esetleg gyorsuló zene
Megjegyzések		Fel kell hívni a figyelmet a különböző testrészek tudatosítására és izolálására, új utak keresésére. Először csak egy testrészt próbálunk mozgatni, majd később is maximum 3-4 testrész tudatos mozgatása történjen egyidejűleg. A gyakorlat célja a tapasztalatszerzés, a testtudat fejlesztés, mozgásrepertoár bővítés. Ezt a gyakorlatot bővíthetjük térben elmozdulásokkal, szintváltásokkal, különböző bővítményekkel (dobás, rázás, ejtés, megállítások, gyors irányváltás, stb).	

ELNEVEZÉS		MOTOROK A TESTBEN	
Forrás megjelölése		Átvett („gaga” módszerű órák anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		A/6	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Izolációs gyakorlat		Koordináció, testtudat, izolációs képességek, imaginációs képességek fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Elképzeljük, hogy a test egyes pontjain motorok találhatók, és ezek vezetik a mozgásunkat. Váltakozva helyezzük mindig máshová a képzeletbeli motort. Először a tanár irányítja verbálisan a feladat megoldását, majd a tanulók önállóan váltogatják a mozgásindítás fókuszát a testben.		A testrészeket megpróbáljuk elkülönülten kezelni egymástól.	
Munkaforma, térforma	Egyéni	Eszköz és zenehasználat	Bármilyen zene
Megjegyzések		Azok a testrészek vezetik a test mozgását, ahová a motorokat képzeljük, a többi testrész elmozdulása ennek a következménye.	

ELNEVEZÉS		TEST ÉBRESZTÉS	
Forrás megjelölése		Átvett (Gál Eszter óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra végén	
Korcsoport		Bármely iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Bemelegítő gyakorlat		Figyelem, kreativitás, elmélyülés, mozgás-repertoár bővítés	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Mindenki a hátára fekszik a földön. Lassan a figyelmét a légzésére irányítja, aztán az érintkezési felületekre fókuszálunk, majd azokat elkezdjük elmozdítani a helyükről. Bármit lehet csinálni, gurulni, mászni, vagy hemperegni, de folyamatos mozgással.		A megfigyelésből lesz a tánc! Javasolj utakat, adj engedély az útkeresésre, a tapasztalásra. Verbálisan segítsd a folyamatot.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Bármilyen lassú zene
Megjegyzések		Aztán ebből fel is lehet ülni, vagy álló helyzetbe menni, de mindig visszatérünk a földre. Kinyúlásokkal tarkíthatjuk, egymásra ügyelve.	

ELNEVEZÉS		ÓRIÁS FONALAK	
Forrás megjelölése		Átvett (Eric Franklin anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		A/6	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Imaginációs gyakorlat		Koordináció, testtudat, izolációs technika, imaginációs képesség fejlesztése, mozgásminőség finomítása	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Feladat: elképzelni, hogy az ujjaink és a fejünk meghosszabbításaként óriási fonalak indulnak el a testünkből, és amikor mozdulunk, ezeket is mozdítjuk a végtagjainkkal. Mintha óriási fonalak, energiacsápok nőnének ki az ujjainkból.		A képzelet fontosságára kell felhívni a figyelmet, mert amit el tudunk képzelni, az meg is valósul. Ennek a hatalmas fonalhálónak a kezelése egészen újfajta mozgásminőséget eredményez!	
Munkaforma, térforma	Egyéni	Eszköz és zenehasználat	Lassú zene
Megjegyzések			

ELNEVEZÉS		MIT ÉRZEK A ZENÉRE?	
Forrás megjelölése		Saját (Gál Eszter gyakorlatából továbbfejlesztette Szigeti Oktávia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra végén	
Korcsoport		Bármely iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Zenés improvizáció és kompozíció		Figyelem, percepció, kreativitás, elmélyülés, zenei művelődés, mozgásrepertoár bővítés, önállóság	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Egy kiválasztott zenerészletet lejátszunk a gyerekeknek, azzal a kéréssel, hogy figyelmesen hallgassák. Utána megbeszélhető a zene stílusa, hangulata, valamint a felismerhető hangszerek, stb. Ezután következik egy kiinduló pozíció, mellyel a táncuk kezdődni fog, s ahova visszatér majd a végén. Egy papírlapra színes tollal, a zene következő meghallgatásakor húzzanak egy tetszőleges vonalat: ez lesz útvonal terv! Aztán indulhat a tánc.		Először csak sétálják le a saját útvonalukat, amit lerajzoltak, figyelve közben a többiekre. A tanár hívja fel a tanulók figyelmét az önálló feladatvégzésre, s arra, hogy tudjanak összpontosítani az érzékelésre, a zeneiségre, a légzésre, a folyamatos mozgásra, vagy a szünetek, megállások kihasználására. A tanár ne bíráljon: nincsenek rossz megoldások; - inkább bátorítson új lehetőségek keresgélésére.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Bármilyen zene
Megjegyzések		A legkülönbözőbb zenékkal lehet fokozni a lehetőségek tárházát. Hosszabb távon bővülni fog a gyerekek mozgásrepertoárja. Bármivel lehet bővíteni a gyakorlatot, például: szintek meghatározása, vagy adhatunk hozzá bizonyos meghatározott mozdulatokat.	

ELNEVEZÉS		ÁSÍTS EGY NAGYOT A TESTEDDEL	
Forrás megjelölése		Átvett („gaga” módszerű órák anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje	
Korcsoport		A/5-A/6	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Elnyújtózás a térben.		Rugalmasság, imagináció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Feladat: „Ásíts egy nagyot a testeddel” úgy, hogy minden apró izmodat megpróbáld bekapcsolni a folyamatba. Adhatsz hangot is közben, ha jól esik. Földön fekve, vagy állva is végezhető a gyakorlat.		A mozdulat belülről induljon el, és meg kéne próbálni átérezni a nyújtózkodás, az ásítás lényegét.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	-
Megjegyzések			

ELNEVEZÉS		GYÖNGYSOR	
Forrás megjelölése		Átvett (Eric Franklin foglalkozásainak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje, közepe	
Korcsoport		A/5-A/6	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Imaginációs gyakorlat		Testtudat, kreativitás, imagináció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A gerincoszlop csigolyái helyett képzeljünk el egy összefűzött, felfüggesztett gyöngysort, vagy láncot. Esetleg a legfelső lehet egy parafa dugó, amely úszik a víz tetején. Próbáljunk ennek az elképzelt képnek megfelelően mozogni.		Hagyjunk elég időt a mozgás felfedezésére, keresgélésére és az átélésre.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Bármilyen lassú zene
Megjegyzések		Hozzásegít a kívánt, minőségi mozgáseredményhez és helyes izomérzethez, ha ezekhez egy elképzelt kép tudunk rendelni.	

ELNEVEZÉS		LEÍROM A NEVEMET	
Forrás megjelölése		Több oktató tapasztalatai alapján (William Forsythe „inscription” elvére is támaszkodva) kidolgozott gyakorlat	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		A/6	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Névleírás a testtel		Kreativitás, imagináció, koordinációs készség, mozdulat minőség	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A gyerekek kiválasztanak különböző pontokat a testükön, melyeket képzeletben festékbe mártanak, és úgy próbálják „leírni” a nevüket, hogy annak minden betűjéhez más testrészt használjanak.		Fontos, hogy ne csak a talajt használjuk, hanem a tér bármely síkját. Ugyanúgy írhatunk a levegőbe, mint a földre.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Bármilyen zene
Megjegyzések	Használhatnak képzeletükben különböző anyagokat is, melyekbe a képzeletbeli tollat (testrészt) mártják: méz, ragasztó, víz, iszap, homok; de a felület halmazállapota is változhat, miközben rajzolunk.		

ELNEVEZÉS		ELLENTÉTEK	
Forrás megjelölése		Átvett (Gaál Mariann, Rudolf Laban módszertanából kiinduló gyakorlatára alapozva)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepén, vagy a végén	
Korcsoport		Bármely iskolai korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Improvizáció mozdulatminőségekkel		Figyelem, testtudat fejlesztés, mozgásrepertoár bővítés, kreativitás, együttműködés fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Előre megbeszélte ellentétes minőségek megjelenítése a testen, a mozgáslehetőségek megkeresése. Később párban végezve az egyik tanuló mutat egy minőséget, s a másik annak ellentétjét próbálja eltávolítani.		Kerestessünk a tanulókkal ellentétpárokat (főnt-lent, kicsi-nagy, gyors-lassú, előre-hátra, közel-távol, folyamatos-szagatott, könnyű-nehéz)	
Munkaforma, térforma	Csoport, páros	Eszköz és zenehasználat	Lassú folyamatos zene, majd gyorsabb, esetleg gyorsuló zene
Megjegyzések		Nagyon fontos a gyors reakció-készség és a tudatosság.	

ELNEVEZÉS		TÁVIRÁNYÍTÓ	
Forrás megjelölése		Átvett (Radics Zorka óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		A/5-A/6	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Távirányítóval irányítjuk a mozgást.		Koncentráció, testtudat, izolációs technika, mozgásmemória, képzelőerő, kreativitás fejlesztése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Egy már jól ismert mozgásfolyamatot kiválasztunk, és a távirányító adta lehetőségekkel játszunk (mint: gyorsabban, lassabban, kockázva, visszafelé, pillanat stop, play), rámutatva a test(ek)re egy elképzelt távirányítóval.		Törekedjünk a minél pontosabb kivitelezésre, először lassan kezdjük a feladatot, egyszerre csak egy instrukciót adjunk meg, majd később keverhetjük.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, csoportos, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Képzeletbeli távirányító
Megjegyzések			

ELNEVEZÉS		CSINÁLD MAGAD	
Forrás megjelölése		Saját (Szigeti Oktávia)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra végén	
Korcsoport		A/6	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rövid mozgáskombináció összeállítása megadott elemekből.		Kreativitás, szaknyelv használata, memória, együttműködés, kooperáció, kombinatív készség, testtudat	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Adjunk meg mozgáselemeket, melyekből a tanulónak saját maga kell összeállítania egy mozgássort, melyet azután bemutat a többieknek. 1. példa: passé, p.d.b, developpé, tour en dehors, gurulás a földön, 2. példa: sauté egy lábról két lábra, sasszé, p.d.b., bármilyen forgás, enveloppé, hinge 3. példa: twist, sauté két lábról egy lábra fordulattal, földön gurulás, triplet		A megadott elemeken kívül a kombinációba más mozdulatokat is beletehetnek. Használjuk a szakszavakat, és hagyjuk, hogy szabadon kössék össze a mozdulatokat. Hívjuk fel a figyelmet, hogy a mozdulatokat nem a felsorolt sorrendben kell alkalmazni.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, páros, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Bármilyen zene
Megjegyzések		Esetleg állíthatjuk párba a gyerekeket, úgy egy kicsit könnyebb a feladat, mert megbeszélhetik egymással. Aztán együtt mutatják be a kombinációt.	

ELNEVEZÉS		LABDA BESZORÍTÁS	
Forrás megjelölése		Átvett (Gál Eszter óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe vagy vége	
Korcsoport		A/6	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
eszközös improvizáció gyakorlat		Kreativitás, mozgásmemória, testtudat fejlesztése, a mozgás határainak megéreztetése	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Fogjunk egy kb. 20 cm átmérőjű labdát, kérjük meg a tanulókat, hogy a labdát próbálják beszorítani két testrészük közé, és így keressenek mozgáslehetőségeket. A beszorított labdával végzett mozgásokat próbáljuk meg rögzíteni és azután labda nélkül is felidézni a testünkön.			
Munkaforma, térforma	Egyéni, páros, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Labda; bármilyen lassú, vagy közepes tempójú zene
Megjegyzések	A feladat kipróbálása után párba állíthatjuk a tanulókat, és egy meghatározott zenére eltáncolhatják egymásnak, amit megtapasztaltak, amit fel tudnak idézni a testükön, de immár labda nélkül.		

ELNEVEZÉS		FÓKUSZ	
Forrás megjelölése		Átvett (Gál Eszter óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra közepe	
Korcsoport		A/6	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Fókusz váltások a testen belül és kívül		Fókuszálás, koncentráció, figyelem	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A fókuszt a testünk, vagy a tér különböző pontjaira helyezzük, például: a tenyerünkbe, vagy a falon egy pontra, közelre vagy távolra. Először csak szerezzünk tapasztalatot erről a fajta mozgásról, mozogjunk a térben szabadon. Válogathatjuk azt is, hogy a fókuszra ráfordulva, vagy attól elfordulva táncolunk.		A közeli fókuszoknál el lehet szédülni, akkor álljunk meg nyugodtan. Váltunk fókuszt, és úgy folytassuk a gyakorlatot. Figyeljünk a különböző fókuszokra és váltásokra, ez lehet a tanár által irányított, majd a tanulók szabad döntésének a lehetősége is.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Zene nélkül, majd zenére is végezhetjük, esetleg zenei pontokra tehetjük a váltásokat.
Megjegyzések		Nehéz gyakorlat, ezért fokozatosan, lassan építkezve végezzük.	

144.

ELNEVEZÉS		KÖTÉL	
Forrás megjelölése		Átvett (Eric Franklin gyakorlataiból)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje, közepe	
Korcsoport		A/6	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Imaginációs gyakorlat		Testtudat, imagináció, mozgásminőség, kreativitás	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Imaginációs feladat instrukciója: képzelj el, hogy a két karod, valamint a közöttük lévő szegycsonti szakasz helyén egyetlen egybefüggő, erős kötél húzódik. Próbáld ennek a kötélnak a mozgatását különféle módokon.		Gondoljunk arra, hogy a kötelek folytatódhatnak a karjainkon túl. Próbáljuk ki azt is, mi történik, ha különböző irányokba elhúzzák vagy több irányba egyszerre.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Bármilyen zene
Megjegyzések	A figyelem és a hangsúly a karokon van, a test többi részének elmozdulása a karral irányított mozdulatok következménye legyen.		

ELNEVEZÉS		ZOKNIFOGLALÓ	
Forrás megjelölése		Átvett, továbbfejlesztett (eredeti: Radics Hajnalka órái alapján)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra eleje vagy két technikai gyakorlat között	
Korcsoport		E/1, E/2	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Bemelegítéshez alkalmazható játék		Kondíció, figyelem	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Mindenki leveszi a zokniját, mindkét lábáról. Az egyiket használjuk csak a játékhoz. A tanulók ráállnak az egyik zoknijukra a terem tetszőleges pontján. Amikor elindul a zene, mindenki fut, a zene megállítása-kor azonban a legközelebbi zoknit „elfoglalják” a tanulók. Minden egyes körben a tanár kivesz egy vagy két zoknit. Akinek nem jut zokni, az leül és figyeli a játék további menetét.		A csúszásveszély miatt szükséges mindkét zoknit levenni. Mindig hívjuk fel a tanulók figyelmét, hogy legyenek tekintettel társaikra, ügyeljenek mások és saját testi épségükre!	
Munkaforma, térforma	Szórtan a térben	Eszköz és Üzenehasználat	Zokni, különböző tempójú zenék
Megjegyzések		Magasabb évfolyamokon a futást kiválthatjuk valamilyen improvizációs feladattal, valamint a kiesett tanulókat külön feladattal láthatjuk el (pl.: erősítés: hasizom, hátizom).	

ELNEVEZÉS		„LABDA GURÍTÁS”	
Forrás megjelölése		Átvett (Gál Eszter óráinak anyagából)	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra elején	
Korcsoport		Bármely iskolás korosztály	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Bemelegítő		Kinesztetikai érzék	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Kh: földön fekvés, szórtan a térben. Feladat: figyeljük meg a légzésünket. Majd rövid idő után a labdát elkezdjük görgetni, gurítani a testünkön, és magunk körül, közben folyamatosan, egész testből mozgunk, a labda kerülhet alánk is, fölénk is. Maradjunk földközelpben, a gurítás és a labdával való kontaktus folyamatos legyen.		Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy a mozgás belülről születik meg, ne foglakozzanak az-zal, hogy hogyan néz ki, csak a feladattal. Használjuk partnerként a labdát.	
Munkaforma, térforma	Egyéni	Eszköz és zene-használat	Lassú, folyamatos zene és labdák
Megjegyzések	Bármilyen méretű labda használható, de először 20cm átmérőjűvel kell kezdeni. A különböző méretű labdák eltérő lehetőségeket kínálnak.		

ELNEVEZÉS		„Golyó gurítás”	
Forrás megjelölése		Átvett („gaga” módszerű órák anyagából) gyakorlat	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Óra elején, közepén is végezhető	
Korcsoport		A/6	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Imaginációs játék		Testtudat, koncentráció, képzelőerő, képalkotó képesség	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A feladat: elképzelni, hogy egy ping-pong labdát gurítunk a testünkön belül. Így tehát az a testrész fog megmozdulni, amerre a labda halad.		Nagyon nehéz gyakorlat: először érdemes a labdát a testen kívülre, majd csak utána belülré elképzelni. Lassú mozgást és intenzív koncentrációt igényel.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Lassú zene
Megjegyzések		Az áramlást megéreztető, és a koncentrációt elősegítő gyakorlat. Labda helyett először próbálhatjuk folyadék elképzelésével is a gyakorlatot. (Segítő hasonlat: zacskós tej...)	

Felhasznált szakirodalom:

¹ 3/2011. (I.26.) NEFMI rendelet Az alapfokú művészetoktatás követelményei és tantervi programjának bevezetéséről és kiadásáról szóló 27/1998. (VI. 10.) MKM rendelet módosításáról

Antalfai Márta: Alkotás és kibontakozás, Lélekben Otthon Kiadó, 2016.

Berczik Sára: Művészi nevelés, mozdulatszintézis 1., Magyar Mozdulatkultúra Egyesület, Budapest, 1995.

Berczik Sára: A gyermek táncművészeti nevelése, Tánctudományi Tanulmányok 1959-1960, Magyar Táncművészek Szövetsége (Tánctudományi tagozata), Budapest, 1960.

Berczik Sára: Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika. Módszertani útmutató a 3-10 éves korosztály testi neveléséhez, Művelődési és Köznevelési Minisztérium, Budapest, 1992.

Bernáth L.-Solymosi K. (szerk): Fejlődéslélektani olvasókönyv, Tertia, 1997.

Boross, Robert: Image of perfection: The Freestyle Dance of Matt Mattox, Gallatin Division of New York University, 1994.

Calais-Germain, Blandine: Anatomie pour le mouvement, DésIris Kiadó, 1989.

Cole, Michael; Cole, Sheila R.: Fejlődéslélektan, Osiris, 2006.

Csákány Antalné, Dombóvári László, Hartdégenné Rieder Éva: Természetismeret tankönyv a 6. évfolyam számára, Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet, 2016.

Csikszentmihályi Mihály: Kreativitás, Akadémia Kiadó, 2008.

Demarcsek Zsuzsa – Mező Ferenc - Mizerák Katalin: Tánc-OK.
A táncos tehetség azonosítása és gondozása, 2012.

Demeter Lázár Katalin: Játsszótárs, Geobook Kiadó, 2008.

Dévény Anna: Analitikus táncgimnasztika. II. rész: A Berczik-módszer, Táncművészet 36.6.sz. 37., 2005

Farmosi István: Mozgásfejlődés, Dialog Campus, Budapest – Pécs, 2011.

Franklin, Erik: Conditioning for dance, USA Human Kinetics, 2004.

Frich, Elisabeth: Matt Mattox Book of Jazz Dance, Sterling Pub Co., 1983.

Fuchs Livia: Száz év tánc, L'Harmattan Kiadó, 2007.

Gaál Mariann: A kreativitás a táncoktatásban, In: Táncművészet és Tudomány I. 164-168., n.a.

Gáspár Zsuzsa - Szalai Boglárka - Szikszai Gábor: Díszlet - jelmez - Magyar scenográfia 1995-2005, Göncöl Kiadó Kft., 2005.

Giordano, Gus: Jazz Dance Class. Beginning Throu Advanced, Orian Publishing House, 1978.

- Hatala Boglárka: Képességfejlesztés 2007/2008, Magyar Táncművészeti Főiskola, 2007.
- Horváthné Csapucha Klára: Vizuális technikák a gyakorlatban, Flaccus Kiadó, 2011.
- Jeszenszky Endre: Balett+Jazztánc, Modern Táncoktatói Tanfolyam, 1995.
- Kaminoff, Leslie: Jóga anatómia, Saxum, 2011.
- Király Tibor – Szakály Zsolt: Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban, Dialog Campus, Budapest – Pécs, 2011.
- Lakatos János: Lábjegyzet, magánkiadás, n.a.
- Louvel, Cécile: La danse jazz et ses fondamentaux: comment définir qualitativement les spécificités de „l'énergie” jazz?, L'Harmattan, 2007.
- M. Nádas Mária: Projektoktatás, Oktatás-Módszertani Kiskönyvtár, 2003.
- Mazo, Joseph: A modern amerikai tánc története, Planétás Kiadó, 1995.
- N. Kollár Katalin, Szabó Éva: Pszichológia pedagógusoknak, Osiris Kiadó, 2004.
- Nádori László: Motoros (testi) képességek Állami Balett Intézet, Budapest, 1983.
- Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana, Sport Kiadó, 2001.
- Ollé János, Szivák Judit: Mód-szer-tár, módszertani tanulságok gyakorlati kézikönyve pedagógusoknak, Okker Kiadó, Budapest, 2006.
- Pappné Gazdag Zsuzsanna: A babzsák, Flaccus Kiadó, 2008.
- Pappné Gazdag Zsuzsanna: A karika, Flaccus Kiadó, 2007.
- Robinson, L. – Thomson, G.: Testünk megújulása Pilates-módszerrel, Golden Book, 2001.
- Sárkoviczné Dömölky Ilona (Berczik Sára, P.): A gyermek harmóniája. Berczik Sára esztétikus testképző módszere, Sport Lap és Könyvkiadó, Budapest, 1990.
- Segiun, Éliane: Histoire de la danse jazz, Editions Chiron, 2003.
- Schuster, Martin: Művészetlélektan, Panem Kiadó, 2005.
- Szécsényiné Fekete Irén: Művészi gimnasztika táncosoknak, Planétás Kiadó, Budapest, 1999.
- Szigeti Oktávia: Art jazz módszertankönyv (Kézirat), Coeur Bt., 2009.
- Szőllösi Ágnes: A jazz-tánc, története, metodikája és technikája a mozgulatművészetben, Magyar Mozdulatkultúra Egyesület, 1995.
- Ungaro, A.: Pilates-módszer, Magyar Könyvklub, 2003.
- Vincze Zsuzsa (szerk.): Anatómia atlasz, Holló és Társa, 2000.

