

NÉPTÁNC

módszertani ismertetés tematikus tervekkel
az alpfokú művészeti iskolák számára

Táncmódszertani kézikönyvek
Sorozatszerkesztő: F. Molnár Márta

Demarcsek Zsuzsa – Kovács Henrik
Lévai Péter – Szilágyi Zsolt

NÉPTÁNC

módszertani ismertetés tematikus tervekkel
az alapfokú művészeti iskolák számára

Magyar Táncművészeti Egyetem
Budapest, 2020

Lektorálta: Dr. Fügedi János, Hortobágyi Gyöngyvér

© Demarcsek Zsuzsa, Dr. Kovács Henrik,
Lévai Péter, Szilágyi Zsolt, 2020

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

ISBN 978-615-5852-15-2

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 1-2. ÉVFOLYAM	9
Előképző első évfolyam (E/1) - tematikus terve (Demarcsek Zsuzsa)	9
I. tematikai egység	11
II. tematikai egység	14
III. tematikai egység	18
IV. tematikai egység	22
V. tematikai egység	25
VI. tematikai egység	28
Előképző második évfolyam (E/2) - tematikus terve (Demarcsek Zsuzsa)	31
I. tematikai egység	34
II. tematikai egység	36
III. tematikai egység	41
IV. tematikai egység	45
ALAPFOK 1-2. ÉVFOLYAM	51
Alapfok első évfolyam (A/1) - tematikus terve (Lévai Péter)	52
I. tematikai egység	54
II. tematikai egység	55
III. tematikai egység	57
IV. tematikai egység	59
V. tematikai egység	62
VI. tematikai egység	65
Alapfok második évfolyam (A/2) - tematikus terve (Lévai Péter)	68
I. tematikai egység	69
II. tematikai egység	71
III. tematikai egység	74
IV. tematikai egység	77
ALAPFOK 3-4. ÉVFOLYAM	80
Alapfok harmadik évfolyam (A/3) - tematikus terve (Dr. Kovács Henrik)	81
I. tematikai egység	83
II. tematikai egység	88
III. tematikai egység	91

Alapfok negyedik évfolyam (A/4) - tematikus terve (Dr. Kovács Henrik)	93
I. tematikai egység	95
II. tematikai egység	99
III. tematikai egység	103
ALAPFOK 5-6. ÉVFOLYAM	105
Alapfok ötödik évfolyam (A/5) - tematikus terve (Szilágyi Zsolt)	105
I. tematikai egység	107
II. tematikai egység	110
III. tematikai egység	114
IV. tematikai egység	118
V. tematikai egység	122
Alapfok hatodik évfolyam (A/6) - tematikus terve (Szilágyi Zsolt)	125
I. tematikai egység	127
II. tematikai egység	130
III. tematikai egység	138
IV. tematikai egység	143
MÓDSZERTANI PÉLDATÁR	145
Módszertani példatár az előképző első évfolyam tematikus tervéhez – (Demarcsek Zsuzsa)	111
Módszertani példatár az előképző második évfolyam tematikus tervéhez – (Demarcsek Zsuzsa)	187
Módszertani példatár az alapfok első évfolyam tematikus tervéhez – (Lévai Péter)	201
Módszertani példatár az alapfok második évfolyam tematikus tervéhez – (Lévai Péter)	218
Módszertani példatár az alapfok harmadik évfolyam tematikus tervéhez – (Kovács Henrik)	230
Módszertani példatár az alapfok negyedik évfolyam tematikus tervéhez – (Kovács Henrik)	250
Módszertani példatár az alapfok ötödik évfolyam tematikus tervéhez – (Szilágyi Zsolt)	262
Módszertani példatár az alapfok hatodik évfolyam tematikus tervéhez – (Szilágyi Zsolt)	296
Felhasznált szakirodalom	309

Bevezető

A kiadvány az EFOP-3.1.6-16-2016-00001 „A tanulók képességkibontakoztatásának elősegítése a köznevelési intézményekben” című pályázat keretében, **az alapfokú művészeti iskola néptánc tanszakának előképző 1-2. valamint az alapfok 1-6. évfolyamára készült.** A program keretében a népi játék és a néptánc tantárgyak tananyagfejlesztése valósult meg.

A néptánc munkacsoportba bevont szakemberek:

- **Szilágyi Zsolt**, a Magyar Táncművészeti Egyetem adjunktusa, a munkacsoport vezetője;
- **Demarcsek Zsuzsa**, a nyíregyházi Vásárhelyi László Alapfokú Művészeti Iskola intézményvezetője, okleveles tánc tanára;
- **Dr. Kovács Henrik**, Magyar Táncművészeti Egyetem docense;
- **Lévai Péter**, Magyar Táncművészeti Egyetem mesteroktatója.

A munkacsoport munkájában Béres Anikó, volt egyetemi oktató, az új módszertani ismertető mozgóképi mellékletet összeállításában pedig Dr. Ónodi Béla, egyetemi docens vett részt.

A rendszerfejlesztést kutatómunka előzte meg, amelynek területei: a szakágazaton eddig megvalósult fejlesztések, az oktatáspolitikai által felvázolt jövőkép, az EU által meghatározott kulcskompetencia fejlesztés és az egész életen át tartó tanulás feladatai, valamint a NAT nevelési célokkal kapcsolatos elvárásai és feladatai.

A tantervfejlesztők a **curriculumelméleti diszciplína** (Bárdossy, 2006) komplex szemléletét tekintették irányadónak. A korszerű tervezés jellemzője, hogy a tanulóból indul ki és a tanulóhoz igazodik, ezért a program adaptálása egyben a tananyagtartalom módosítását, tanulói csoportra formálását (csoportprofil) is előfeltételezi.

A néptánc tanításához kapcsolódó tananyagtartalmi rendszer kialakítására, struktúrába rendezésére a szaktudományos alapelvekből kiindulva, a speciális képzési formának és a táncóra felépítésének megfelelően került sor.

Programunkban a tananyag elrendezése és feldolgozása a tematikus tervezés módszereivel történik. Míg a tanmenet a tananyagközpontú, havi lebontású terv, a tematikus terv a curriculumelmélet kérdéseire keresi a választ és folyamatközpontú, de tartalmazza a tananyag tanórai lebontását is.

Tematikus tervezés reflektív gondolkodást igényel, figyelembe veszi a kulcskompetencia fejlesztési területeit és kompetenciaalapú fejlesztést valósít meg.

A tananyag elrendezése a tematikusterv-mintákban **spirális szerkezetű** (Bruner, 1974). Visszatérnek az előző egységben tanult játékok, gyakorlatok, feladatok, hiszen a gyakorlás és a folyamatos gazdagítás eredményezi a magabiztos tudást. Jellemző az előképző és az alapfok évfolyamainak felépítésére a **teraszos építkezés** (Bruner, 1968). A tananyag egymásra épülése közben egy adott ponton, programunkban kétfévente, lehetőség nyílik arra, hogy a megszerzett ismereteket más formában és módszerrel mélyítsük, és gazdagítsuk.

Az adott tanév tanyagát a tematikus terveken belül tematikus egységekbe szerveztük, amelyek céljait öt fő szempont szerint határoztuk meg: **nevelési, fejlesztési, szakmai, didaktikai és eredménycélok, azaz az attitűdváltozás céljai mentén.**

A kiadvány elsődleges célja, hogy **alternatívát kínáljon** a pedagógiai gyakorlat számára, mintát adjon a tananyag kiválasztásához és elrendezéséhez (**tematikus tervek**), valamint módszertani segítséget nyújtson (**módszertani példatárak**) a program kipróbálásához és bevezetéséhez. A tematikus tervekben sorszámjelzésekkel kapcsoltuk az adott tanítási órához a módszertani példatár egyes elemeit. A jelölés magyarázata: pl. E/1.1.1 – az előképző első évfolyamának első tematikai egységéhez kapcsolt első módszertani példa.

A kidolgozott módszertanokhoz segédanyagként évfolyamokra lebontott mozgóképi anyagok készültek, valamint elkészült az Integrált Nevelési-Oktatási Program az Alapfokú Művészeoktatás Néptánc Tanszakán című hételemű dokumentum, amely rendszerszintű fejlesztés eredményeként született, hiánypótló szakmai anyag. Mindezek az alábbi linkről tölthetők le: <http://mte.eu/szervezet/dokumentumok/efop-szakmai-beszamolok/>

A digitális tananyagfejlesztés eredményeként a Néptánc-Oskola kiadvány digitális átdolgozása is megtörtént, amely letölthető a <https://www.vlami.hu/kiadvanyok/> oldalról.

AZ ELŐKÉPZŐ 1-2. ÉVFOLYAM

Az előképző évfolyamainak fő célja maga a játéktevékenység, ezen túl pedig a táncos tevékenység megszerettetése, a hétköznapi és a táncos mozgásformák élményszerű alkalmazása, a mozdulatípusok tudatosítása, a táncolni tudás képességfejlesztésének alapozása, a szabad improvizációs mozgás és a közösségi táncélmény megélése.

Az előképző évfolyamok szakanyaga tudatosan túltervezett, annak érdekében, hogy a szakmai megvalósításért felelős pedagógus a különböző összetételű, felkészültségű csoportok számára a legmegfelelőbb módon adaptálhassa a tananyagot. Ez azt is jelenti, hogy nem szükséges minden táncot megtanítani, a célok elérése a fontos, és nem a mennyiség!

Előkészítő első évfolyam (E/1) - tematikus terve (Demarcsek Zsuzsa)

Korosztály: 6-7 éves (általános iskola 1. osztály)

A tantárgy neve, órakerete: Népi játék, heti 2x2 óra (144 óra)

Évfolyam: E/1 (előképző első évfolyam)

Életkori sajátosságok: képi gondolkodás, nagyfokú mozgásigény, azonos neműek választása, nyitottság, kíváncsiság, tanulási kedv.

Nevelési célok:

- pozitív és fejlesztő tanulói környezet kialakításával a tanulási folyamatok, a tanulás tanulásának támogatása,
- komplex személyiségfejlesztés, a személyiség felszabadítása és integrációjának segítése,
- szabálytudat, szabálykövetés, közösségi normák kialakítása,
- pozitív, fejlesztő értékeléssel az önismeret támogatása, az egészséges énkép kialakítása,
- csapatépítés, közösségfejlesztés,
- a szocializációs folyamatok támogatása, tolerancia, önfelfogadás, mások elfogadása,
- önálló kezdeményezések, szerepvállalások, társas együttműködés segítése,
- kitartásra, felelősségvállalásra, önzetlenségre nevelés,
- nemzeti identitás erősítése, hagyománytisztelet, értékközvetítés,
- a mozgás megszerettetése, egészséges életmódra nevelés.

Szakmai célok:

- előzetes tudás felmérése,
- a néptánc óra szokásrendjének kialakítása,
- a játéktevékenység, és a táncos tevékenység megszerettetése, a játékélmény megélése,
- testséma megismerése,
- a hétköznapi és a táncos mozgásformák élményszerű alkalmazása,
- a mozdulatípusok felismerése, tudatosítása,
- a táncolni tudás képességfejlesztésének megalapozása,
- a szabad improvizációs mozgás és a közösségi táncélmény megvalósítása.

Fejlesztési célok:

- a testi, motoros képességek, nagymozgások,
- egyensúlyérzék,
- szem-kéz, szem-láb koordináció,

- a ritmus- és zenei érzék,
- kinesztetikus érzékelés,
- utánzás,
- percepciófejlesztés,
- a fantázia és az improvizációs képességek fejlesztése.

Didaktikai célok:

- a tanulói tevékenységek középpontba állítása, a felfedező tanulás támogatása,
- a tanulói belső motiváció erősítése,
- a tanuló megismerés, az igények és szükségletek figyelembe vétele, differenciálás,
- módszertani sokszínűség, a pedagógiai és szakmai módszertan gazdagítása,
- holisztikus értékelés,
- élményközpontúság.

Eredménycélok:

- a játéktevékenység, a táncos tevékenység megszerettetése,
- a hétköznapi és a táncos mozgásformák élményszerű alkalmazása,
- a mozdulattípusok tudatosítása, a táncolni tudás képességfejlesztésének alapozása,
- a szabad improvizációs mozgás és a közösségi táncélmény megélése.
- Tananyag:
- kiszámolók, mondókák, gyermekversek,
- a szövegritmus, az énekritmus, a zenei ritmus értelmezése,
- a mozdulattípusok tudatosítása,
- a támaszték és a gesztus fogalma,
- az I. és II. pozíció, a fő térirányok és térformák megismertetése,
- polgári táncok, moldvai táncok,
- szabad improvizáció.

Szaktárgyi kapcsolatok:

- zene, népzene, népi ének, népi játék, táncfolklorisztika, drámajáték, képzőművészet.

Tantárgyközi kapcsolatok:

- magyar irodalom (mondóka, mese, vers) ének-zene, természetismeret.

Szemléltetés/eszközök:

- tükör, hangtechnika, fényképezőgép, kamera, internet elérhetőség, csomagoló papír, rajzeszközök, festékek, kréták, ragasztószalagok, színes, nagyméretű korongok, szék, 4-5 db lepedő, ruhacsipeszek, régi fedő, fakanál, reszelő, egész dió, kosár, ugrálókötél, bot, labda, babzsák, hulahoppkarika, sapka, kendő, sál, ritmushangszerek: tífka, dob, csörgődob, sámándob, cajon, kolimba, tők, tojás, kézcsörgő.

I. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanulók megismerése, motiválása. Előzetes ismeretek és képességek felmérése, működési szabályok rögzítése, szokások és hagyományok megalapozása (1-20 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		CÉL/ ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Óvodában tanult népi gyermekjátékok, ismerkedő drámajátékok, mondókák, csapatépítő játékok, feladatok, tanuló megismerést segítő játékok, gyakorlatok, fogócskák, testséma, oldaliság fejlesztést segítő játékok, gyakorlatok, negyedes és nyolcados ritmus, szöveg és mozgás összekapcsolása, érzelmek kifejezése mozgással.	Szabálytudat megalapozása, közösségi normák, szabályok elfogadására nevelés, közösségi szemlélet kialakítása.	Előzetes tudás felmérése, a mozgásos táncos tevékenységek megszerettetése, játékelmény megélése.	Alakuljon ki a foglalkozás rendje, a csoportra jellemző szokásrend, játékkedv, mozgásöröm jellemezze a gyerekeket és legyenek képesek az új tanulási környezethez alkalmazkodni.

I. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKA-FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ ATTITÚD		
Érdeklődés és figyelem kialakítása, motiváció: az előzetes ismeretek felidézésével, ritmus-hangszerek, mozgásfejlesztő eszközök használatával. A tanuló megismerése.	A néptánc óra rendje, oktató alakzat: kezdőkör, „Hangulat-jelentés”.	Képesség: koncentráció, figyelem, mozgásemlékezet, téri tájékozódás, együttműködés, instrukciókövetés, alkalmazkodás. Attitűd: játékkedv, mozgásöröm, játékbátorság, kezdeményező kedv, élmény.	Játékközdeményezés, játéktevékenység, mozgásgyakorlatok, új szabályalkotás, mozgásutánpótlás.	Módszerek: tanári bemutatás, tanári instrukció, mozgásirányítás. Munkaformák: frontális, csoportos, egyéni.

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
Az értékelés célja	Az értékelés típusa	Az értékelés módja	Az értékelés eszköze
Helyzetelemzés, bemeneti állapot felmérése.	Diagnosztikai.	Megfigyelés, mérés, elemzés, reflexió.	Megfigyelési szempontsor, mérőeszközök, feladatok.

AZ ÓRA SORSZÁMA	AZ I. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA	FORRÁS/ KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁR-HOZ
1-2.	Bemutakozás, ismerkedés, célok megbeszélése, szabályok kialakítása, balesetvédelem. Csoportnév választás. Csoportcímer készítés, rajzeszközök segítségével. Fogócska-bújócska-mondóka ritmus-hangszerekkel.	Kiss, 2000, 6-56.
3-4	Ismerkedő, névtanuló játékok, csoportműködés kialakítását szolgáló játékok, óvodai játékok, mondókák ismételése, az előzetes tudás felmérése.	E/1.1.1. „Koccintós” E/1.1.2. „Bemutakozás- Kézfogás” E/ 1.1.3. „Saját mozdulat”
5-6.	Ismerkedő, névtanuló játékok, fogócskák, oktató alakzat játékos kialakítása, mozgásutánzás különböző tempójú zenére.	E/1.1.4. „Cápatámadás” E/ 1.1.5. „Labdás-neves” E/1.1.6. „Teljes név”
7-8.	Kezdőkör, ritmusgyakorlatok (taps és dobogás) mozgásutánzás, szabad, természetes mozgás különböző stílusú, tempójú zenére. Érzelmek kifejezése mozgással, testtartással, testhelyezettel. Koncentrációs gyakorlatok.	E/1.1.7. „Asztal, szék, lámpa” E/1.1.8. „Kapt el a botot”
9-10.	Energetizáló játékok, ritmushangszerek megismerése, ritmusgyakorlatok, testen, testen kívül, ritmushangszerekkel, kérdez-felelek játék, ritmusvisszhang, a ritmus megjelenítése mozgással.	E/1.1.9. „Rúgd ki a körből”

II. TEMATIKAI EGYSÉG

Játékos és táncos mozgásélményen keresztül testséma és percepciófejlesztés, gesztusok a népi játékokban (21- 40. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		CÉL/ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Csoportvers, csoportzászló készítés, testséma játékok, gyakorlatok, mondókák (évszakok, hónapok, napok, állatmondókák), kiszámolók, csúfolók- névcsúfolók, gyermekversek, énekes népi gyermekjátékok, körjátékok, gesztusok a népi gyermekjátékokban, játékok: sport-ügyességi drámajátékok, ritmusjátékok.	Közösségi összetartozás, tolerancia, önfelfogadás, egészséges testkép, énkép kialakítása, mások elfogadása: érintés elfogadása, kézfogás megvalósítása, fiúk-lányok együttműködésének természetes kialakítása.	A testséma ismerete, oldaliság kialakítása, a kéz az arc és a láb gesztusainak megismerése a népi gyermekjátékok, mondókák és kiszámolók alkalmazása során, a támasztékláb fogalmának kialakítása, differenciálás, felzárkóztatás, a képességek, a tehetségjegyek megfigyelése.	A csoport működési rendje és a táncóra szakszerűsége természetes folyamatként valósuljon meg. A gyermekek ismerjék az oktató alakzatot és legyenek képesek megtalálni a helyüket. Alakuljon ki a bizalom egymás irányában. A gyerekek biztonság- gal ismerjék a bal és a jobb oldalt, ismerjék a testrészeket, az alapvető irányokat, felszabadul- tan használják a mozgáshoz a kezüket, az új játékokat magabiztosan valósítsák meg, domináljon a táncélmény, a játékélmény és az összetartozás érzése.

II. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Ismétlés, motiváció, új ismeretek feldolgozása, fogalomalko- tás, differenciálás, folyamatos visszacsatolás, a reflexió kultúrájának kialakítása, pozitív fej- lesztő érté- kelés, ismeretalkal- mazás, impro- vizáció.	A kéz a láb és az arc gesztusai, támaszték- láb, mozdulat és mozdulat- lanság.	Képesség: szem-kéz, szem-láb koor- dináció, érzékszervek fejlesztése, kinesztetikus érzékelés, motorikus képessegek fejlesztése. Attitűd: érintés elfoga- dása, kézfogás meg- valósítása, fiúk-lányok együttmű- ködé-sének természetes kialakítása a játékelményen keresztül.	Játék, önálló kezdemé- nyezés, feladatok, gya- korlatok, egymástól tanu- lás, szabályal- kotás, improvizáció.	Módszerek: tanári bemutatás, tanári instrukció, kérdés, differenciálás, problémafelvetés. Munkaformák: frontális, csoportos, páros, egyéni.

A II. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS

AZ ÉRTÉKELÉS CÉLJA	AZ ÉRTÉKELÉS TÍPUSA	AZ ÉRTÉKELÉS MÓDJA	AZ ÉRTÉKELÉS ESZKÖZE
Motiválás, bátorítás, az erőfeszítések elismerése.	Fejlesztő, formatív értékelés.	Ön- és társérté- kelés, pedagógusértékelés.	Szóbeli értékelés, a hangulatjelentés eredményeinek elemzése.

AZ ÓRA SORSZÁMA	A II. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA	FORRÁS/ KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁR- HOZ
21-22.	A mi versünk! A mi csatakiáltá- sunk! Szöveg- és mozgásalkotás, szöveg- és képalakítás. Térbeliség és vizualitás: tábla. Tanulói kezde- ményezések.	E/1.2.1. „Kik vagyunk?” E/1.2.2. „Atom”
23-24.	Testsémafejlesztés: testrészek ismeretét fejlesztő játékok gyakor- latok, mondókák. Tanulói kezde- ményezés: Ezt játsszuk! Nagyon jó! Énekes népi gyermekjátékok. Hogyan lehetne másképp? Sza- bályalkotás.	E/1.2.3. „Járványjáróka” Kiss, 2000: 6-56.
25-26.	Bal és jobb oldal, alapvető irá- nyok: előtte, mögötte, alatta, fölötte tudatosítása, gyakorlása a játékos feladatokon keresztül és eszközökkel. Térérzékelés, viszo- nyítás. Zenés mozgásgyakorlatok, mozgásutánzás, instrukcióadás és követés.	E/1.2.4. „Csapj a tenyerembe”
27-28.	Szem-, kéz-koordináció, szem-, láb koordináció fejlesztése. Tanu- lói játékegyeztetések. Énekes népi gyermekjátékok.	E/1 2.5. „Titkos karmester”
29-30.	A hallás fejlesztését szolgáló játé- kok gyakorlatok. Tanulói játé- kegyeztetések. Metrumérzék fejlesztése: testrészek mozgatása, járás, dobantás, munkamozdulat- ok, kiszámoló mozgásai.	E/1.2.6. „Afrikai szembekötödsi” E/1.2.7. „Cseréljen helyet”
31-32.	Mozgásmegfigyelés, mozgáskoor- dináció, tükörgyakorlatok. Szöveg (pl: mondóka, vers, csujjogás) és mozgás, ének és mozgás gesztusok a népi gyermekjátékokban. (Pl: Fehér liliomszál, Katicabogárka, röptetők, naphívogatók, fecskékő- szöntők, esővarázslók)	E/1.2.8. „Tükörjáték” E/1.2.9. „Halrajos”

[illegible]

III. TEMATIKAI EGYSÉG

A mozdulattípusok közül a lépés/járás és futás hétköznapi és táncos megjelenítése, kombinációi. Polgári és moldvai táncok megismerése (41-70. óra)

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Járás gyakorlatok, kéz és lábgesztusok, futás gyakorlatai, járás futás kombinációi, indulás-megállás, gyorsítás-lassítás kombinációi, improvizáció, „Hogy a csibe hogy?”, „Háromlábú görbe szék”, „Felcsíki héjsza”, „Száras kórét égettem”, „Elvesztettem zsebkendőmet”, Weöres Sándor: Tó vizén.	Egészséges életmódra nevelés, a mozgás megszerettetése, pozitív énkép kialakítása, nemzeti összetartozás megalapozása, kezdeményezések elfogadása, szerepvállalások támogatása, együttműködés, egymásra figyelés, elfogadás.	A fizikai terhelés fokozása, technikai alapozás az életkornak megfelelően, a természetes és táncos mozdulatok és gesztusok alkalmazása és tudatosítása, térirányok, térformák megismerése, polgári táncok és dalok megtanulása, moldvai táncok megtanulása, járás kiegészítése dinamikai elemekkel, érintéssel, dobantással, irányváltással, improvizáció a mozdulattípusok variálásával.	A mozdulattípusok közül ismerjék a gyerekek a lépést, járást, futást, az ingamozgást, a mozgást és a mozdulatlanságot, legyenek képesek a szabad improvizációra, a párválasztás gördülékenyebben valósuljon meg, a tanult táncokat örömmel táncolják, kezdeményezzék a tanult játékok ismétlését, új szabályalkotással tegyék izgalmassá, érdekessé a játékot, a mondókák kiszámolók mellett tudjanak legalább egy Weöres Sándor verset, amit a tanév végi összeállításban be tudnak mutatni.

III. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENY- SÉG	MÓDSZER/ MUNKA- FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ ATTITÚD		
Ismétlés, Rendszerezés, motiváció: a táncélményen keresztül, az egyszerű polgá- ri táncok meg- tanulásával, alkalmazás, begyakorlás, fogalomalkotás, újra értelmezés, ön- és társérté- kelés.	Testsúlyáthe- lyezés, ingamozgás, lépés, járás, futás, mozdulat, moz- dulatlanság, negyedes, nyol- cados ritmus, dinamika, tempó, lassú-gyors, érintés, dobbantás.	Képesség: megfigyelő, elemző, ritmusérzék, zenei érzék, improvizációs, nonverbális mozgásutánzó, mozgáskövető, instrukciómeg- értő, instrukciókövető. Attitűd: egymásra hango- lódás, nemi szerepek szerinti maga- tartás, a vezető szerepé- nek elfogadása, ellentétes nemű- ek választása, játék és táncél- mény.	Egyéni és csoportos improvizáció, kreatív moz- gásötletek, gyakorlatok, feladatok, játékok.	Módszerek: tanári inst- rukció, tanulói inst- rukció, kérdés, megfigyelés, reflexió. Munkafor- mák: frontális, kis- csoportos, páros, egyéni.

A III. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS

CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A mozdulattípusok alkalmazása a gyakorlatok, a táncok és az improvizáció során.	Fejlesztő, formatív.	Tanulói megfigye- lés, ön- és társértékelés.	Szóbeli értékelés, irányított kérdezés.

A III.TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
41-42	Egyenletes járás különböző lábförészen, a mozgás elemzése, indulás-megállás gyakorlatai. Szöveg és mozgás, ének és mozgás gyakorlatai. Weöres Sándor: Tó vizén.	E/1.3.1. „Hónapsoroló”
43-44	Egyenletes járás, táncelemek, motívumok szabad gyakorlása, mozdulatszünetekkel, zárásokkal, szabadon a térben, eszközökkel. Hangsúlyos járás. Szöveg és ritmusgyakorlatok.	E/1.3.2. „Kisvárdában”
45-46	Felvidéki polgári táncok, (Pl. Hogy a csibe, Három lábú görbe szék) moldvai táncok (hoina).	Szlovákiai Magyar Művelődési Intézet, MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archivum, Csapó Károly; Halmos István; Németh István; Pálffy Gyula; Szakáll Julianna Moldvai táncok, Klézse Somoska DVD
47-48	Járas, a súlyláb mozgása, hajlítás, lábgesztusok, érintés, dobbantás. „Szárz kórét égettem...”.	E/1.3.3. „Hangsúlyos járás”
49-50	Testsúlyáthelyezés, inga mozdulat egyedül, (oldalra, előre-hátra, rézsút irányokban) párban (többféle összekapaszkodási mód alkalmazásával) köríven, körben kézfogással. Testsúlyáthelyezés és súlyvétel.	
51-52	Járas irányváltással, fordulással, dinamikai váltással, dobbantással, tapssal. Az öreg székelynék....	E/1.3.4. „Fonákul”
53-54	Járas ritmusfelezéssel, egész-fél-negyed-nyolcad érték. Negyedes és nyolcados járás. Cifra ritmusú járás, és fordítva. Mozdulatimprovizáció (járas, lépés) egyedül, párban egymás mellett kézfogással, szemben párban oldal irányú haladással, köríven, dinamikai különbségekkel.	

55-56	Futás helyben, haladással, sarok felkapással, térdfelkapással, mindenki azonos irányban, majd szabadon a térben. Futás és megállás. Gyorsítás-lassítás. Egyenes irányban kanyarogva, egyedül párban, kiscsoportban, láncban, körben.	
57-58	Futás különböző gesztusokkal, a mozgás elemzése, érzelmek, szituációk hozzárendelése, kreatív mozgásgyakorlat. Pl. milyen az, amikor a busz után futunk, milyen az, amikor ...	E/1.3.5. „Ragados nevetés”
59-60	Felcsíki héjsza, és polgári táncok: pl. „Elvesztettem zsebkendőmet”; „Ha megfogom az ördögöt”	Felcsíki táncok. XVI. Bakkony Néptáncfesztivál gála
61-62	Járás-futás váltakozása, egyenletes és hangsúlyos járássok kombinációja, a tanult népi játékok és mondókák gyakorlása.	
63-64	Járás, futás, irányváltás, megállás, lépés, improvizáció a kéz és a láb gesztusaival, dinamikai különbségekkel, tempóváltásokkal.	Tamásiné, 2014. 103-142 o
65-66	Járás, futás, irányváltás, megállás, lépés, improvizáció, a kéz és a láb gesztusaival, dinamikai különbségekkel, tempóváltásokkal. Kreatív mozgásgyakorlatok ritmushangszer kísérettel, tanulói kezdeményezések, ötletek megvalósítása kiscsoportban.	
67-68	Tanult mondókák, játékok, táncok gyakorlása, összefűzése.	
69-70	Tanult mondókák, játékok, táncok kiscsoportos bemutatása, értékelése. Hangulatjelentés elemzése, értékelése.	
REFLEXIÓ		

IV. TEMATIKAI EGYSÉG

A mozdulatípusok közül az ugrás és a forgás előkészítése. Szökellés, egyensúly és ugró gyakorlatok, ugrós mozgáselemek. Polgári és moldvai táncok megismerése (71-100. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Egyensúly játékok és gyakorlatok, kocsiszás, spéromozás, szédikézés, szoknyafogók, rida, moldvai táncok: Pálmáska, Hoina, futás, ugrás, forgás gyakorlatai, kombinációi, somogyi ugrós motívumok: lengető, dobantó, cifra, tirpák polgári táncok: gólyás, hapsz, somogyi, és gömöri friss csárdás, táncos futás elemei, szökellés, rábaközi friss csárdás.	Pozitív beállítottság kialakítása, a pozitív véleménynyilvánítás kommunikációjának kialakítása.	A mozdulatípusok alkalmazása, tudatosítása, térbeli, ritmika, dinamikai lehetőségeinek feltárása tanulói kezdeményezéseken keresztül, szakmai fogalmi rendszer megalkotása.	Legyenek képesek a tanulók a tanult táncemelekből a mozdulatípusokból improvizálni, ismerjék a felvidéki és felcsúki polgári táncokat, a moldvai táncokat, a tirpák polgári táncokat, a somogyi ugrós motívumokat.

IV. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Új ismeretszerzés, motiválás, különböző zenei válogatás, sokszínűség, képi megjelenítése, gyakorlás, elemzés, analízis, szintetizálás, fogalomalkotás, alkalmazás, rendszerezés, ellenőrzés.	Az ugrás, a szökellés, negyed és nyolcados lüktetés, táncos összekapcsolódás, Felvidék, Moldva, nemzet, spéromozás, rida.	Képesség: mozgáskoordináció, állóképesség, improvizációs képesség, ritmusérzék, zenei illeszkedés, egyensúlyérzék. Attitűd: monotonitástűrés, alkotói kedv, táncos kedv, a mozgás és a tánc öröme.	Játék, játékezdeményezés, egyéni és csoportos improvizáció, instrukciókövetés, instrukcióadás, tanulói bemutatás, gyakorlás, feladatmegoldás, megfigyelés-elemzés, értékelés.	Módszerek: tanári bemutatás, elbeszélés, kérdés tanári instrukció, problémafelvetés. Munkaformák: csoportos, frontális, egyéni, kis-csoportos, páros.

A IV.TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Az ön és társéértékelés szokásrendjének kialakítása, az elemzésen keresztül a tanulási képességek fejlesztése.	A fejlesztő, formatív és a tematikus egységet lezáró szummatív értékelés.	Ön-, társ- és pedagógusértékelés.	Megfigyelési szempontok, irányított kérdések, hívószavas mondatok, szöveges értékelés.

A IV. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
71-72	Járás és futás gyakorlatai. Ismétlés és tevékenységbővítés. Felvidéki polgári táncok ismétlése. Fogócskák, népi játékok: Moldvai táncok: hoina.	E/1.4.1. „Pókháló”
73-74	Járás és futás gyakorlatai. Ismétlés és tevékenységbővítés. Járás és gesztusok, páros összekapaszkodási módok táncos megvalósítása. Tirpák Gólyás.	E/1.4.2. „Farkas-bárány”
75-76	Negyedes és nyolcados ritmusú járáskombinációk, egyedül, párban, negyedes és nyolcados ritmusú futáskombinációk egyedül, párban. „lábügyesítő” gyakorlatok. Félig kötött improvizáció.	E/1.4.3. „Fogd meg a sor végét”
77-78	A futás, szökellés gyakorlatai, különböző összekapaszkodási módokkal: rábaközi és gömöri táncelemek, improvizáció.	E/1.4.4. „Futás a táncban” MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archivum, MTA Filmfelvétel, Gyűjtötték: Gábor Anna; Hajdú András; Martin György; Pesovár Ernő
79-80	A futás gyakorlatai, különböző összekapaszkodási módokkal: rábaközi és gömöri táncelemek, térhasználat, táncos kéz és lábgesztusok, improvizáció.	E/1.4.5. „Fussunk, fussunk!”
81-82	Az ugrás előkészítése: mondókák, szökellések haladással, helyben, a lengető variációi, pálmáska, felcsiki polgári táncok.	E/1.4.6. „Békástó”

83-84	Az ugrástípusok elsajátítása, ugróiskola variációk és akadálypálya. Egyik lábról páros lábra ugrás. Zsidó hapsz. Gólyás és hapsz összekötése.	E/1.4.7. „Zsidóhapsz” Demarcsek György, Szilágyi Zsolt, MTA-ZTI TáncFA – Projekt, Fügedi János http://www.zti.hu/tanc/tancfa.htm ,
85-86	Futás és páros lábra ugrás gyakorlatai: sudridrom, (páros súly, súlyváltások, lassú és gyors tempó) somogyi ugrós tánclemek, somogyi friss csárdás tánclemek egyedül, párban. Felcsíki polgári táncok gyakorlása.	E/1.4.8. „Futás és ugrás” Sudridrom, Perkáta MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archivum, MTA Filmfelvétel
87-88	Somogyi kanásztánc, háromlépés és lengető. Moldvai táncok gyakorlása (pálmáska, hoina, „pingvintánc”).	MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archivum, MTA Ft 203.2.a Filmfelvétel
89-90	Statikus és dinamikai egyensúly játékok gyakorlatok, a felvidéki polgári táncok gyakorlása, cifra és páros lábra ugrás és futás variációnak gyakorlása.	E/1.4.9. „Csillag”
91-92	Egyensúly játékok és gyakorlatok, kocszás, „spéromozás”, szoknyafogók, rida, „szédi-szédi”.	E/1.4.10. „Szélkakas”
93-94	Indítás- megállítási gyakorlatai: lépés-járás-futás-ugrás-forgás és megállások kombinációi különböző tempójú és hangulatú zenére. Félig kötött improvizáció gesztusokkal, egyedül és párban.	
95-98	Rendszerezés: mondókák, játékok, játékfűzések, felvidéki, tirpák és felcsíki polgári táncok.	
99-100	Ellenőrzés - értékelés: kiscsoportos, páros bemutatók, ön- és társértékelés, hangulatjelentés elemzése.	
REFLEXIÓ		

V. TEMATIKAI EGYSÉG

Térirányok, térformák tudatosítása, a tanult tánclemek, motívumok alkalmazása, bővítése.
(101-120. óra)

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Térirányok- térformák, kapuzós-vonulós énekes játékok, kör vállfogással, irányváltással, magyarbódi (Felkelt Anna, Faluvégén), pingvintánc (moldvai), mozdulatípusok: ringás, lépés/ járás, futás, ugrás, szökellés, forgás- természetes és táncos mozdulatok, képzelet és mozgás gyakorlatai, mozdulatípusok a somogyi ugrós, lassú és friss csárdásban.	Kitartásra, felelősségre nevelés, a gyakorlás fontosságának tudatosítása, hagyományörzés, nemzeti identitás erősítése.	A tanult tánclemek, polgári táncok, játékok, mondókák, népi gyermekjátékok térbeli megjelenítése, összerendezése, a tánclemek újra alkotása, a figyelem középpontjában a tér és a térforma áll, a megszerzett tudás bővítése, rendszerezése.	A tanulók ismerjék fel a táncokhoz kapcsolódó zenét, ismerjék a dalok szövegét, tudják, hogy mely táncok tartoznak egymáshoz, legyenek képesek egymáshoz igazodni, ismerjék az alapvető illemszabályokat, vegyenek aktívan részt a véleménynyilvánítási és alkotási folyamatokban, igazodjanak el a térben, ügyesen alakítsák ki a megfelelő térformákat.

V. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TE- VÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFOR- MA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÜD		
Motiválás, energetizálás, a külvilág kizárása, új munkaforma bevezetése, új ismeretszerzés, rendszerezés, alkalmazás, ellenőrzés, értékelés.	Tér, térirány, fő- és mellékirány, pozíció, térforma: kör, lánc, sor, vonal, oszlop, átló, csiga.	Képesség: térérzékelés, alkalmazkodó képesség, aspektusváltás, ritmusérzés, zenei illeszkedés, mozgásmemória. Attitűd: lelkesedés, alkotói aktivitás, feladat iránti elkötelezettség.	Játék, játékközdeményezés, megfigyelés, újra alkotás, feladatmegoldás, gyakorlás, közös alkotói tevékenység, instrukciókövetés, instrukcióadás, véleménynyilvánítás, döntés.	Módszerek: tanári instrukció, bemutatás és magyarázat, irányított kérdés, szemléltetés, differenciálás. Munkaformák: frontális és csoportmunka, egyéni, páros és kiscsoportos formák.

AZ V. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A tananyag elsajátításának felmérése.	Fejlesztő, formatív értékelés, a tematikus egységet lezáró.	Gyakorlati tevékenység, alkalmazott tudás értékelése.	Megfigyelési szempontok, értékelési szempontok, tanulói bemutató, szöveges értékelés.

AZ V. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
101-102	Térirányok gyakorlatai, tanult táncelem gyakorlatok megvalósítása különböző térirányokban. Egyes és kettes pozíció. Térirány gyakorlatok és pozíció gyakorlatok kombinációja. Térkitöltő játékok.	E/1.5.1. „Térirányok”
103-104	Térformák kialakítását segítő játékok, gyakorlatok: oktató alakzat, sor, oszlop. Kapuzós-vonulós énekes játékok, csigavonal, „falu hossza”, kanyargós járás.	
105-106	Lánc térforma játéka, a lánc szét-esése után páros forgás. „Megy a gőzös”, „szakácsasszonyok” tánca.	E/1.5.2. „Megy a gőzös”
107-108	Kör vállfogással, irányváltással: magyarbódi, (Felkelt Anna, Faluvégén..) székel, (Az öreg székelynék) „pingvintánc”.	E/1.5.3. „Tiririri”
109-110	Körtérforma kézfogással, kör térformához igazodás párban: körív mentén haladva, a kör középpontja felé haladással (hojna, felcsíki, gólyás) ellentétes irányú dupla kör mozgása járással, futással, kifordulással.	E/1.5.4. „Kő-papír-olló másképp”
111-112	Párválasztó játékok körben, balra haladó ingamozgás kézfogással.	

VI. TEMATIKAI EGYSÉG

Színpadai bemutató készítése a tanult mondókák, versek, kiszámolók polgári táncok, táncelemek feldolgozásával. Tanérvzárás, értékelés (121-144 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
„Egy boszorka van” – című játék és táncebemutató létrehozása, összefoglalás, rendszerezés, versek, mondókák, játékok, játékfűzések, polgári táncok, moldvai táncok, somogyi ugrós lassú és friss csárdás motívumok, boszorkány a néphagyományban.	Kitartásra nevelés: a közös cél elérése érdekében kifejtett erőfeszítés, feladatvállalás, együttműködés, kölcsönös-ség, segítő, bátorító magatartás, egymás elismerése.	Színpadai bemutató készítése, elemzés, értékelés, élmény átélése, a viseletek a bemutatóhoz kapcsolódó hagyományok megismerése, tanulói kezdeményezések beépítése.	Színvonalas, magabiztos és örömteli bemutató után a tanulói motiváció tovább erősödjön, a szülők elégedettsége megvalósuljon, a szakmai színvonal megfelelően az intézményi elvárásoknak, a bemutató az életkori sajátosságoknak megfelelően valósuljon meg, ne támasszon túl magas, de túl alacsony követelményeket sem.

VI. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKAI TARTALMAK	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÜD		
Motiváció, színpadai bemutatóra készülés, viselet megismerése, zenekari próba, analízis-szintézis, rendszerezés, újra alkotás, ellenőrzés, értékelés.	Színpad, színpadai tér, színpadai viselkedés, táncetűd, koreográfia, népviselet, boszorkány, Luca-nap.	Képesség: memória, térérzékelés, „színpadai jelenlét”, reakció, dinamika, problémamegoldás, helyzetfelismerés. Attitűd: a színpadai bemutató közös élményének, sikerének megélése, nemzeti hagyományink tisztelete.	Gyakorlás, elemzés, felkészülés, színpadbejárás, próba a zenekarral, színpadai bemutató.	Módszerek: tanári instrukció, koreográfiakészítés, elemzés, színpadai bemutató. Munkaformák: frontális, egyéni, páros.

A VI. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A tanévben végzett munka értékelése, elismerése.	Szummatív, záró értékelés holisztikus szemléletmód szerint.	Bemenet-kimenet összehasonlítása, az egyéni fejlődés értékelése.	Tanév végi szöveges értékelés, színpadi bemutató értékelése, egyéni fejlődés vizsgálata, holisztikus értékelés megvalósítása, (kiválóan teljesített, jól teljesített, változóan teljesített, felzárkóztatásra szoruló a bizonyítvány szöveges értékelése alapján).

A VI. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
121-122	Énekek, mondókák, motívumok ismétlése, gyakorlása térformákban, párban, oktató alakzatban.	E/1.6.1 „Ekete-pekete”
123-124	Énekek, mondókák, táncmotívumok ismétlése, gyakorlása térformákban, párban, oktató alakzatban. Egyéni teljesítmények értékelése.	
125-126	„Egy boszorka van” – című játék és táncbemutató elemeinek kiválasztása: versek, mondókák tematikus rendbe szerkesztve, játékok, játékfűzések, polgári táncok, ugrós táncelemek felhasználása.	E/1.6.2. „Egy boszorka van”
127-128	Szerepek meghatározása, játékok és polgári táncok, moldvai táncok összefűzése, gyakorlása.	E/1.6.3. „Pálmáska”

129-130	Színpad bemutató összeállítása, véglegesítése, gyakorlása, magatartási módok megbeszélése, felkészülés a színpad munkára.	
131-134	Összefoglalás, elemzés, értékelés, színpad bemutató gyakorlása.	E/1.6.4. „Térformáló”
135-136	Népviselők megismerése, jelmezes próba, gyakorlás, színpadbejárás, főpróba.	
137-138	A színpad bemutatóról készült felvétel megtekintése, elemzése, értékelése.	
139-142	Tánév végi táncos képességmérés.	
143-144	Tánévvégzés, értékelés.	
REFLEXIÓ		

Az előképző második évfolyam (E/2) - tematikus terve (Demarcsek Zsuzsa)

Az E/2 évfolyammal zárul az táncoktatás első alapozó, **kötődést kialakító szakasza**. Az E/2 évfolyam tematikai egységeinek kialakításakor az a cél vezette a fejlesztőt, hogy mintát adjon a projektalapú tervezéshez, illetve lehetőségeket tárjon fel.

Korosztály: 7-8 éves (általános iskola 2. osztály)

A tantárgy neve, órakerete: **Népi játék**, heti 2x2 óra (144 óra)

Évfolyam: E/2

Életkori sajátosságok: képi gondolkodás, nagyfokú mozgásigény, a kortársak meghatározó szerepe.

Nevelési célok:

- nemzeti identitás és nemzeti összetartozás erősítése,
- hagyománytiszteltet nevelés,
- kitartás, nyitottság, feladat és felelősségvállalás,
- múlt és a jelen értékeinek befogadása,
- segítő attitűd, szociális érzékenység kialakítása,
- elköteleződés kialakítása.

Szakmai célok:

- előzetes tudás felmérése,
- táncos improvizáció,
- somogyi lassú és friss csárdás motívumaiból koreográfia összeállítása,
- eszközkészítés,
- mese dramatizálás.

Fejlesztési célok:

- mozgásmemória,
- kinezetikus érzékelés,
- téri tájékozódás,
- improvizáció,
- ismeretszerző, ismeretfeldolgozó képességek,
- problémamegoldó gondolkodás,
- mozgáskoordináció,
- zenei érzék,
- alkotói fantázia, kreativitás,
- szerepformálás,
- kommunikáció fejlesztése.

Didaktikai célok:

- szülő, pedagógus, tanuló együttműködésének támogatása,
- új tanulásszerzési stratégiák alkalmazás: projekt módszer,
- a tanulómegismerés lehetőségeinek bővítése,
- a felfedező tanulás támogatása,
- élménypedagógiai eljárások dominanciája,
- a tanulói kezdeményezések, alkotói folyamatok támogatása.

Eredmény célok:

- egyéni és csoportos feladatvállalások teljesítése,
- projektbemutató megvalósítása,
- a somogyi lassú és friss csárdás motívumaiból szerkesztett etűd ismerete, és improvizáció,
- kötődés a csoporthoz, a tevékenységhez,
- a moldvai magyarság hagyományainak megismerése, az összetartozás érzésének kialakulása.

Tananyag:

- a támasztékszerkezet mozgása, támasztékváltások,
- testsúlyáthelyezések, súlyvételek,
- a gesztusmozdulatok,
- a mozdulatípusok gyakorlása, tudatosítása,
- Márton napi hagyományok és hiedelmek,
- moldvai körtáncok, páros táncok,
- polgári táncok,
- dalok, népi rigmusok,
- somogyi ugrós és lassú és frisscsárdás motívumbővítés.

Szaktárgyi kapcsolatok:

- zene, népzene, népi ének, népi játék, táncfolklorisztika, drámajáték, képzőművészet, folklórismeret.

Tantárgyközi kapcsolatok:

- irodalom (mondóka, mese, vers) ének-zene, környezetismeret.

Szemléltetés/eszközök:

- tükör, hangtechnika, fényképezőgép, kamera, (telefon) internet elérhetőség, csomagoló papír, rajzeszközök, festékek, kréták, ragasztószalagok, laptop, projektor, ritmushangszerek: tikfa, dob, csörgődob, sansula, óceándob, sámándob, cajon, kolimba, stb., tánceszközök: botok, üvegek, zsebkendő

A projekt megvalósításának módszertani háttere:

Jelentős előkészítő munkát igényel a projekt. A pedagógus előzetes kutatást végez. Szükséges az önálló ismeretszerzés megvalósításához internet elérés, szakkönyvek, fotók, ritmushangszerek, rajzeszközök, zenei felvételek, archív filmek, szövegek biztosítása. Alapvetően a differenciálás módszere érvényesül, a projekt olyan komplex tanulásszervezési módszer, amely során az erős oldal fejlesztése mellett egyénre szabottan jelenik meg a gyenge oldal fejlesztése is. A pedagógus a tervezés során figyelembe veszi az egyéni szükségleteket és a motivációkat is. A pedagógus mindezek átgondolása után alakítja ki a munkacsoportokat, ezen belül pedig a rögzíti az egyéni feladatokat és határidőket. A csoportok kialakítására és az egyéni feladatvállalásra nagy hangsúlyt kell fektetni. Az ismeretszerzés nem csak a foglalkozásokon történik, hanem otthon is. A feladatok megtervezésében részt vesznek a gyerekek is. Fontos eszköz a projektnapló, amiben a gyerekek maguk vezetik mindazokat az ismereteket, amiket megszereztek, vagy egymástól megtanultak. A projektnapló vezetését is meg kell tanítani. A projektet a gyerekek hozzák létre, ők választják ki a mondókákat, játékokat, találják ki a térszervezést, a helyszínteremtés elemeit. A táncokat, a táncmotívumokat, azok sorrendjét is. A tánc alkotói folyamatát a pedagógus csak segíti. Az értékelés, a folyamatos reflexió végig jelen van a projekt során mind a tanulók, mind pedig a pedagógus részéről. Az elemzés, az érvelés és a vita is része a pedagógiai folyamatoknak. Építünk a szülőktől segítségére az ételkóstolók, a közös főzés, a táncházak, a díszlet és jelmezkészítés megvalósításához.

A projektbemutatonak két része van. Az első részben a munkacsoportok bemutatják azt a munkát, amit elvégeztek, röviden ismertetik a megszerzett ismereteket. Ennek többféle formája lehet, pl. plakátdemonstráció, prezentáció. A második részben bemutatják azt a produktumot, amelyet a megszerzett ismeretek alapján közösen hoztak létre. A projektbemutatóhoz a gyerekek készítik el a meghívót, plakátot, szervezik a bemutató helyszínét, egyeztetnek a zenekarral, tehát az előkészületi feladatok megvalósításában is aktív résztvevők. A záráshoz kapcsolódik az értékelés, amelynek a részei: ön- társ- és pedagógusértékelés, illetve a felkért külső szakértői értékelés is.

I. TEMATIKAI EGYSÉG

„Mi van a kosárban?” - az előző tanévben tanult mondókák, játékok, népi gyermekjátékok, gyakorlatok, táncok ismétlése (1-10. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Tavaly tanult játékok, mondókák, polgári táncok, moldvai táncok, térirányok, iránygyakorlatok, pozíció- gyakorlatok, mozdulattípusok: lépés, járás, futás, ugrás, forgás, test-súlyáthelyezés, „Az öreg székelynek”.	A csoport összetartozásának növelése, hagyományok átörökítése, az értékek felismerése, szabálytudat erősítése, a székely magyarság megismerésével a nemzeti összetartozás érzésének erősítése, alapvetően a néptánc tanításával a nemzeti identitás erősítése.	Az előzetes tudás, a táncos és az improvizációs képességek felmérése, az ismeretek bővítése, a moldvai körös forma mellett a táncmotívumok alkalmazása többféle térformában egyéni- leg és párban.	A tavalyi tananyagot - a közös felelevenítést követően - bátran és örömmel alkalmazzák a tanulók a gyakorlatban, legyenek képesek a táncok jellemzőit ismertetni és bemutatni, színvonalas bemutatóval és közös táncélménnyel lépnek meg a kisebb gyerekeket, ismerjék meg a tánc ház fogalmát és vonják be lehetőség szerint a szülőket is a tánc házba.

I. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TE- VÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITŰD		
Ismétlés, előzetes ismeretek felidézése, motiváció, bemutatóra készülés, rendszerezés, a tanultak alkalmazása, értékelés.	Lépés, járás, futás, ugrás, forgás, oktató alakzat, 8 térirány, első és második pozíció, polgári táncok és játékok.	Képesség: gondolkodás, mozgásmémória, téri tájékozódás, improvizáció. Attitűd: bátorság, szerepvállalás, felszabadultság, alkotói kedv.	Játékközdeményezés, tanulói bemutatás, szabályok felelevenítése, részvétel a játékok és táncok kiválasztásában, összefűzésében.	Módszerek: tanári instrukció, kérdés, problémafelvetés, gondolatterkép. Munkaformák: frontális, egyéni, páros, kiscsoportos.

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Helyzetelemzés, bemeneti állapot felmérése.	Diagnosztikai.	Megfigyelés, elemzés, reflexió.	Megfigyelési szempontok mérési rendszere, szöveges értékelés.

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	Szervezési feladatok, balesetvédelmi oktatás, a változások megismerése, a projekt-csoportok kialakítása, célok és feladatok egyeztetése, a tanult játékok, mondókák, a népi gyermekjátékok ismétlése.	
3-4.	Futás: fogócskák ismétlése, a szökellés gyakorlatai csoportmunkában, futás táncos gyakorlatai (rábaközi, gömöri friss csárdás, somogyi friss csárdás zenére) tirpák polgári táncok ismétlése.	E/2.1.2.
5-6.	Ugrógyakorlatok, ugrás és futás kombinációi, táncelemek, motívumok gyakorlása (somogyi kanász, ugrós, zsebkendős verbunk) Felcsíki polgári táncok ismétlése. „Az öreg székelvények” megtanulása.	MTA ZTI Ft218.3.7.a E/2.1.1.
7-8.	Szökellés: kiszámolók, mondókák, népi gyermekjátékok és táncok. Rábaközi friss csárdás páros forgás karalatti kiforgatással, irányváltással. Polgári táncok: felvidéki, tirpák polgári táncok ismétlése. A játékok és táncok összefűzése. Gondolattérkép készítése csoportmunkában. A javaslatok bemutatása, döntés a tervek megvalósításáról, gyakorlás.	
9-10.	Ismétlés, gyakorlás. Projektbemutató az előképző első évfolyam tanulói számára. Táncház.	
REFLEXIÓ		

II. TEMATIKAI EGYSÉG

„Testemből lelkembe – lelkemből lelkedbe!” Márton napi projekt – libás játékok, szokások, a somogyi ugrós lassú és friss csárdás elemeinek alkalmazása a projekt során (11-40. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
„Libás” mondókák, gyermekdalok és népdalok, állatutánzó mozgások, szökelléssel, térszervezés, téralakítás, Márton napi szokások (vesszőzés, kenyérszelés, hiedelmek, rigmusok), somogyi lassú és friss csárdás motívumai.	A közös cél elérését szolgáló közösségi együttműködés és felelősségvállalás kialakítása, önálló ismeretszerzésre és ismeretfeldolgozásra, hagyománytiszteltre nevelés, a tovább örökítés fontosságának felismertetése.	A projekt módszer alkalmazása a gyakorlatban, szokások, hagyományok megismérése: Márton –nap, Libás-mondókák-ból, játékokból, mozdulat típusok alkalmazásából és a somogyi lassú és friss csárdás motívumaiból színpadi bemutató készítése.	A tanulók ismerjék meg a projekt-munka jellemzőit, tudják, hogy milyen egyéni, és milyen csoportos feladatokat kell megvalósítani, hogyan kell vezetni a projektnaplót, a tanulók aktívan vegyenek részt a kutatásban, az alkotói folyamatokban, a színpadi bemutató létrehozásában, a szervezési feladatokban, a projektben szerzett ismeretek megosztásában és kommunikációjában, ismerjék meg a pozitív értékelés kultúráját, legyenek képesek a reális értékelésre.

II. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENY- SÉG	MÓDSZER/ MUNKA- FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiváció, nyilvános bemutatóra készülés, mindenki egyénileg is ismerteti feladatát és megvalósítását a csoportos színpadi bemutató kapcsán, új önálló ismeretszerzés. új ismeretek feldolgozása, fogalomalkotás, visszacsatolás, reflexiók, ön-és társértékelés, projekt.	Projekttema, problémafelvetés, csoportmunka és szabályai, projektbemutató, projektnapló, népszokások.	Képesség: Problémamegoldó gondolkodás, elemző képesség, önálló ismeretszerző és feldolgozási képességek, mozgáskoordináció, zenei érzék, térérzékelés, alkotói fantázia, együttműködés, egyéni kezdeményezés, kommunikáció. Attitűd: azonosulás a célokkal, egyéni feladatokkal, szerepekkel, egymás tisztelete, pozitív reflexió, érvelés, meggyőzés, elfogadás, önzetlen magatartás a cél elérése érdekében, egymás segítése, pozitív viszonyulás a társakhoz.	Kutatás az interneten, naplóbejegyzések elkészítése, ismeretek bemutatása, egymás tanítása, részvétel az alkotói folyamatokban, prezentáció készítése, kommunikáció, részvétel az értékelésben.	Módszerek: tanári irányítás, instruálás, kérdezés, differenciálás, problémafelvetés. Munkaformák: frontális és csoportos munkaformák, együttműködésen alapuló feladatmegoldások, egyéni prezentációk.

A II. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Az erős oldal azonosítása, a gyenge oldal támozatása.	Fejlesztő, formatív értékelés.	Ön- és társértékelés, pedagógusértékelés, külső szakértői értékelés, szülői visszacsatolások.	Szóbeli értékelés, szöveges értékelés a PP előírása alapján (kiválóan teljesített, jól teljesített, változóan teljesített, felzárkóztatásra szorul).

A II. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
11-12.	Problémafelvetés és a projekt céljának, címének ismertetése. Ötletbörze, gondolatterkép készítése. Csoportalakítás, a csoportmunka szabályainak ismertetése, feladatvállalás, projektnapló megismerése, a napló vezetése. Állatutánzó mozgások. Hogyan mozog a liba? Somogyi lassú csárdás táncmotívumok elsajátítása.	
13-14.	Régen a gyermekeknek milyen otthoni feladata volt a libák körül? Hogyan legeltették régen a libát? Miért tömték a libát? Hogyan hasznosítják a liba tollát, húsát? Ismeretszerzés csoportmunkában. Libás mondókák és dalok megismerése, megtanulása, a somogyi lassú csárdás motívumaival páros improvizáció.	MTA ZTI Ft 203.2.a
15-16.	Otthoni feladat bemutatása: Milyen ételeket készítettek libából? Gyűjtőmunka: internet, kiadványok, könyvek. Libás énekek és játékok megismerése csoportmunkában, pl. Hatan vannak. .Elvesztetem gúnárom, gúnárom... Játékleírások megismerése, értelmezése, megtanulása. Ismeretfeldolgozás csoportmunkában, frontális tanulás. Libazsíros kenyér és tepertő megkóstolása.	Lázár, 1977,124-125.
17-18.	A tanult libás játékok és dalok ismétlése. Libás játékok mondókák és énekek megismerése, Pl. Egyél libám.. Száz liba egysorba, Tik –láb-lúd láb.. Elesett a lúd a jégen. Siess libám begyet rakni Páros támaszték és futás kombinációja, egyedül párban, kézfogással, váll-derék fogással. Feladatleírások (tanár által elkészített leírás), feldolgozása csoportmunkában: futás és páros támaszték variációk térben, különböző összekapaszkodási módokkal, irányváltásokkal. A feladatok bemutatása csoportonként, telefonos rögzítéssel. A felvétel megtekintése, elemzése tanulói értékelése.	Dévai (internet) Molnár (internet) Kneisz (internet) E/2.2.1.

19-20.	A tanult dalok és játékok ismétlése. A tanult somogyi lassú és friss csárdás motívumok improvizációja szólóban, párban. Otthoni feladat ismertetése: a Márton napi-vesszőzés szokásának megismerése, adatgyűjtés az interneten. Kenyérszelés és a hozzátartozó népi rigmus megismerése, megtanulása (testemből lelkembe...).	
21-22.	Szókellésekkel haladás a térben, láncban, körben, dupla körben, kiválással, saját tengely körül, egymás mellett, a tanár által készített feladatleírások alapján csoportmunkában. A feladatmegoldás rögzítése, felvétel megtekintése, elemzése, értékelése. Otthoni feladat ismertetése: Márton napi hiedelmek megismerése, bemutatása. Márton napi rigmusok gyűjtése, megtanulása.	E/2.1.2. ismétlés, variációk
23-24.	A liba mozgásának elemzése, utánzása, mozgásetűd készítése csoportmunkában. Ritmushangszerek alkalmazása a mozgásimprovizációhoz.	
25-26.	Otthoni gyűjtőmunka: képek a lehetséges helyszínekről. Térszervezés, téralkotás, helyszínteremtés: legelő, patak, híd kialakítása, ahol a cselekmény játszódik. Ötletbörze csoportmunkában, mi történik a helyszíneken? Kik mit cselekszenek? Hogyan? Frontálisan az ötletek véleményezése, tevékenységek egyeztetése, rögzítése (telefon). A tanult mondókák, dalok kiválasztása, azok összefűzése csoportmunkában. Szókellések, különböző térformában, fiúk, lányok együtt és külön, a gyerekek által meghatározott módon csoportmunkában.	E/2.2.2.
27-28.	A csoportmunkák eredményeként elfogadott játékfűzés, (libás mondókák, kiszámolók, játékok, szókellésekkel térszervezés) véglegesítése, gyakorlása. A bemutató első részének rögzítése, elemzése.	E/2.2.3.

29-30.	Somogyi lassú és friss csárdás motívumai frontális tanulás. Csoportmunka: improvizáció különböző összekapaszkodási módokkal. Bemutatás és értékelés. A játékfűzés és a táncimprovizáció összekapcsolása.	E/2.2.1.
31-32.	Somogyi lassú és friss csárdás motívumai, frontális tanulás, tanári irányítással. Improvizáció. A játékfűzés és a tánc gyakorlása.	MTA ZTI Ft203.7.c, 203.8
33-34.	Csoportmunka: táncelemek összefűzése, lassú és friss csárdás folyamat és improvizáció, zárókép kialakítása. A csoportmunka eredményeinek beépítése a táncbemutató folyamatába. A bemutató rögzítése, elemzése.	
35-36.	Színpadai bemutató gyakorlása. Otthoni feladat: Egyéni prezentáció (plakát készítése, egyéni beszámoló az elvégzett feladatokról) egyeztetése.	
37-38.	A projektbemutató főpróbája. a prezentációk bemutatása, a táncbemutató gyakorlása. Elemzés, értékelés, a módosítás egyeztetése, megvalósítása.	
39-40.	Projektbemutató: csoportok prezentációja, színpadai bemutató, értékelés: ön-társ- és pedagógus értékelés, külső szakértők értékelése, a szülők, vendégek visszajelzései. Vendéglátás: libás ételek.	
REFLEXIÓ		

III. TEMATIKAI EGYSÉG

„Csángó-magyar” projekt - moldvai táncok bővítése, szokások és hagyományok megismerése (41-80. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
A csángók megismerése (földrajzi, történelmi jellemzők), Csángó himnusz, moldvai játékok, népdalok, Szályka Rózsa adatközlő megismerése, moldvai karácsonyi szokások, kolindálás, aprószentekelés, urálás, moldvai táncok: serény magyaros, Botosanka, Tűz lángja, keresel, csárdáska, medve alakoskodás, moldvai csujjogatas, hanglejtés.	A nemzeti összetartozás erősítése a moldvai magyarok kultúrájának megismerésével.	Moldvai játékok és táncok ismeretének bővítése, a táncok összefűzése, színpadra rendezése, tánc és szokáshagyományok együttes alkalmazása, moldvai karácsonyi, újévi és farsangi szokások megismerése, színpadi bemutató megvalósítása.	A moldvai játékok és táncok ismerete, szövegek, dalok ismerete, a táncok fűzése, beszámoló az egyéni és csoportos feladatok megvalósításáról, projektnapló vezetése, projektbemutató megvalósítása, értékelés, sok új fogalom kapcsolódik a témához, mind ezeket érintjük, de nem elvárás az idegen kifejezések megtanulása.

III. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiváció, jelmezkészítés, színpadi bemutató és tánc ház megvalósítása, ismeretszerzés, ismeretfeldolgozás, fogalomalkotás, analízis, szintetizálás, elemzés, következtetés, lényegfelfelfatás, értékelés.	Hejgetés vagy urálás, aprószentekelés, kolindálás, karácsony „szenvedeje”, kattrinca, bernyc, csepesz, kerpa. Táncelnevezések: tűz lángja, öves, serény magyaros, botosanka, keresel, csárdáska, adatközlő.	Képesség: ismertfeldolgozás, mozgásemlekezet, koordináció, a mozdulat típusok technikái megvalósítása, támasztékláb váltás- és gesztusláb mozgásának zenei illeszkedése, a zenei érzék. Attitűd: közösséghez tartozás, a nemzeti összetartozás magalapozása, önfelelt táncolás, közösségi és egyéni feladatok harmonikus megvalósítása, kölcsönösség, együttműködés.	Kutatás az interneten, naplóbejegyzések elkészítése, ismeretek bemutatása, egymás tanítása, részvétel az alkotói folyamatokban, prezentáció készítése, kommunikáció, részvétel az értékelésben.	Módszerek: ismeretátadás, prezentáció, differenciálás, feladat, gyűjtőmunka, tanári bemutatás, kérdés, magyarázat. Munkaformák: frontális, egyéni, csoportos, páros.

A III. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Annak felmérése, hogy ismerik-e a gyerekek a táncok elnevezését és tudják-e kapcsolni hozzá a táncelemeket és dalokat.	Fejlesztő, formatív.	Tanulói megfigyelés, ön-és társértékelés, pedagógusértékelés külső szakértői értékelés.	Szóbeli értékelés, irányított kérdés, szöveges értékelés havonta, a PP előírása alapján (kiválónan teljesített, jól teljesített, változóan teljesített, felzárkóztatásra szorul).

A III. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
41-42	A projekt meghirdetése, kérdésfelvetés: Kik azok a csángók? Mit jelent az elcsángálni kifejezés? Probléma: Hogyan őrizhető meg a moldvai magyarok kultúrája? Projekttéma: a csángó karácsonyi, újévi és farsangi hagyományok és táncok megismerése, színpadi produktum készítése. Csoportalakítás, feladatok, felelősök meghatározása. Az eddig tanult moldvai táncok ismételése (pingvines).	Moldva csángók az ezeréves határon túl is (internet)
43-44	A tanult moldvai táncok ismételése: pálmáska, hoina, Új táncanyag az Ördög útja megtanulása. A zenei egység megismerése a moldvai a táncok megfigyelésével. A Csángó Himnusz megismerése. Totó a moldvai magyarokról. Moldvai játékok megismerése és megtanulása csoportmunkában: kiszámoló, kimica, tenyeresdi, bika-fark, Beli bubát, beli.. Hajde Janikám... A játékok bemutatása, megtanítása.	Lázár, 2006. 186, 247.
45-46	Csoportos ismeretfeldolgozás, kooperatív technika alkalmazásával, pl.: páros szövegfeldolgozás, mozaik, egyetértés játék, ötujjas mese. 1. Este jó szürkül bé... népdal megtanulása, csángó nyelvjárás megismerése. 2. Elindulnék este guzsalyasba Szályka Rózsa adatközlő megismerése. 3. A Tűz lángja tánc megtanulása leírás alapján. Bemutatók, ismeretátadás, dal és tánctanulás, frontális megvalósítás.	Balladák könyve hangzó melléklet 6. (internet) E/2.3.3.

47-48	A karácsony „szenvedeje” (szent este) karácsonyi énekek megismerése:1. Betlehemnek várossába, Paradicsom kőkertibe....2.A kolindálás szokása. „Elajánlás” szövegek megismerése, megtanulása. 3.Serény magyaros zenei egységének és motívumainak megtanulása. Csoportmunka, bemutató, frontális tanulás.	Moldvai csángó karácsonyi énekek Serény magyaros (internet)
49-50	A serény magyaros ismételése. Csoportmunka: 1.„Aprószentekelés” szokásának, szövegének megismerése. 2 Botosanka táncelemeinek megtanulása. 3.Moldvai csujjogások megismerése (a hanglejtés gyakorlása) és bemutatása. 4.A moldvai viselet megismerése. Bemutató frontális tanulás.	Botosanka (internet)
51-52	Moldvai kozona (ünnepi kalács) megismerése, moldvai táncház a szülőkkel.	
53-54	A karácsonyi szokások (kolindálás, aprószentekelés, urálás) dramatizálása és a tanult táncok szerkesztése, gyakorlása. Ötletbörze csoportmunkában. Kipróbálás, döntésrögzítés, gyakorlás.	
55-56	A moldvai játékok és táncok, és a karácsonyi és újévi hagyományainak gyakorlása, színpadra rendezése, jelmezes főpróba.	
57-58	Karácsonyi színpadi bemutató a szülőknek, vendégeknek.	
59-60	Tűz lángja gyakorlása és az öves motívumainak megtanulása tanári irányítással. Szövegek, dalok ismételése.	Klészse-Cleja-Öves, 1992,MTA ZTI,
61-62	Keresel és csárdáska motívumainak megtanulása tanári irányítással A korábban tanult táncok ismételése, gyakorlása.	Moldvai táncok- Klészse, Somoska DVD: Csárdáska (internet)

[illegible]

IV. TEMATIKAI EGYSÉG

„Mese, mese, mátká”: A juhait kereső pásztor. „A juhásznak jól van dolga” - karakterek, figurák, szerepek (81-144. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
A juhait kereső pásztor meséje, a juhász munkája, élete, közmondások dalok a juhászról, a juhász életének drámás feldolgozása, mozdulat típusok, térformák, összekapaszkodási módok, eszközös táncok (somogyi ugrós, kanász), eszközkezelés: bot, üveg, somogyi lassú és friss csárdás, táncelemzés, a csalogatás kargesztusai, somogyi népdalok, dramatikus szövegek.	Kitartásra, nyitottságra, valamint a múlt és a jelen értékeinek befogadására nevelés, folyamatos ismeretbővítésen keresztül a szintetikus látásmód kialakítása, a segítő életmódra nevelés, szociális érzékenység kialakítása.	Az eszközös táncok megismerése, Néptánc Oskola című kiadvány alkalmazása a gyakorlatban, eszközkezelés, eszközhasználat tánc közbeni megvalósítása, a mese dramatizálása, színpadra rendezése, bemutatása.	A gyerekek legyenek képesek színvonalasan bemutatni a somogyi ugrós, lassú és friss csárdás tanult motívumait, hitelesen vigyék színpadra a mesét, magabiztos eszközkezelést valósítsanak meg, legyenek képesek az önálló ismeretszerzésre és a saját kutatómunka eredményeinek bemutatására, legyenek képesek a tanévben tanultak felelevenítésére, összefoglalására és bemutatására, a kapcsolódó ismeretek bemutatására.

IV. TEMATIKAI EGYSÉG
PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TE- VÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiváció, mesevilág, varázslás, díszlet és jelmeztervezés és készítés, ismeretszerzés, ismeretfeldolgozás, elemzés, fogalomalkotás, ellenőrzés, értékelés, összegzés.	Juhász, pásztor, öhöm, slambuc, szerep, szerepformálás, dramatizálás, karakter, figura, szerep, csalogatós csárdás, kanász.	Képesség: esztétikai érzék, a vizuális memória és képzelőerő, kreativitás, testi-lelki állóképesség, kommunikáció, kapcsolat-teremtés, ismeretbefogadás- és feldolgozás, térbeli tájékozódás, zenei érzék, mozgásmemória, eszközkezelő, szerepformálás. Attitűd: közösségi alkotás örömeinek megélése, a másság elfogadása, az önálló döntéshozatal felelőssége, kezdeményezés, egyéni feladat- és szerepvállalás.	Kutatás, elemzés, egymástól tanulás, tervkészítés, jelmezkészítés, szerepek megformálása, szövegtanulás, improvizáció, koreográfia eltáncolása, projektnapló vezetése, prezentáció, projektbemutató.	Módszerek: kooperatív technika, problémafelvetés, kérdések, magyarázat, kezdeményezés. Munkaformák: egyéni, páros kiscsoportos, nagycsoportos forma.

A IV. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A tanult táncok motívumainak, kötött folyamatainak megismerése, a zene és a tánc illeszkedése, megtanulni improvizálni a tanult táncokból, élmény legyen minden tánctanulás és bemutató.	Szummatív értékelés.	tanulói megfigyelés, ön-és társértékelés, pedagógusértékelés, külső szakértői értékelés, holisztikus értékelés alkalmazása.	Szöveges értékelés, osztályozás, év végi érdemjegy.

A IV. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SOR-SZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
81-82.	„Mese- mese mátká”: A juhait kereső pásztor. Projekttéma meghirdetése, a mese megismerése. Gondolattérkép készítése. Csoportok kialakítása, feladatok, felelősségek meghatározása. A zene megismerése.	E/2.4.1. E/2.4.4.
83-84.	„A juhásznak jól van dolga” – karakterek, figurák, szerepek. Mit csinál a juhász? Milyen állat a birka? Csoportmunka: 1 Közmondások elemzése, daltanulás, szokások megismerése. 2. Néptánc-Oskola feladatainak feldolgozása. Somogyi kanásztánc motívumai.	Demarcsek, Kácsor-Ignác, Kovács, 2007, 10-11., 13.
85-86.	„A juhásznak jól van dolga” – Hol él milyen eszközöket használ? Képek elemzése, eszközhasználat megismerése. A juhász egy napjának diáképes feldolgozása csoportmunkában. Táncos pozíciók elemzése, kipróbálása a képek alapján. (Néptánc Oskola) Elképzelt mozgás a képek alapján csoportmunkában.	Demarcsek, Kácsor-Ignác, Kovács, 2007, 10-11., 13.
87-88.	Eszközös táncok, improvizáció az eszközökkel. Lehetséges megoldások keresése, fiúk-lányok külön és párban. Az ugrós motívumok ismertetése, gyakorlása. Népdaltanulás: Néptánc hangfelvételek, adatközlők megismerése, jellegzetes hangszerek megismerése (duda, hosszú furulya) Néptánc Oskola. Készülés a táncházra, feladatok felelősök egyeztetése.	E/2.4.2. Demarcsek, Kácsor-Ignác, Kovács, 2007, 12-14, 22-29. MTA ZTI FT 819.10

89-90.	„A juhásznak jól van dolga” – Mit eszik a juhász? Receptek, közös főzés a szülők segítségével. Vetélkedő a megszerzett ismeretek feldolgozására. Táncos ügyességi feladatok megvalósítása. Pl. kakasviadal, ugrás a bot fölött, botforgatás, eszközkezelés, üveges tánc. Közös daltanulás (a gyerekek tanítják meg a dalokat a szülőknek) éneklés, és táncház (a gyerekek vezetik) a szülőkkel.	
91-92.	„A juhásznak jól van dolga” – így mulat a juhász. Leírások megismerése (Néptánc Iskola) Ugróiskola és akadálypálya készítése csoportmunkában, eszközhasználattal. megvalósítása somogyi ugrós zenére. A somogyi ugrós eszközös-, férfi-, páros- csillag és menettáncok formái. A csalogatás funkcióinak gesztusrendszere. Improvizáció szóló, páros, csillag, és menettánc formában.	
93-94.	„Ki a legény, ki a leány? – egyéni ügyességi feladatok, eszközös szóló improvizáció. Ének és tánc szólóban, egyéni bemutató. Páros eszközhasználat és tánc. A lassú és friss csárdás motívumainak ismétlése, improvizáció.	MTA ZTI FT 348.1,1112.4.9 1112.51 .52.a.52.c. E/2.4.2.
95-96.	„Tánckép” – táncos fotó alapján a tánc elképzése, megelevenítése csoportmunkában. A kargesztusainak megfigyelése táncos filmfelvétel alapján. Közös táncelemzés, a csalogatás fogalmának meghatározása. Somogyi ugrós lassú és friss csárdás improvizáció.	E/2.4.4.
97-98.	„Casting” – szereplőválogatás, ki-ki legyen a mesében? Karakterek jellemzése, szerepek meghatározása. Csoportmunka és egyéni bemutatás, a szereplők mozgásának elemzése, bemutatása, hétköznapi mozgásformák, táncos mozdulattípusok, gesztusok. A főszereplők kijelölése, a gyerekek döntése alapján. Somogyi lassú és friss csárdás gyakorlása.	
99-100	„Csalogatós” – páros magatartás, gesztusok, akció-reakció, térhasználat, eszközhasználat, lassú és friss csárdás improvizáció. A mese helyszínének kijelölése. A helyszín megelevenítésének szimbólumai, színpadi térben való elhelyezése.	MTA ZTI FT 203.1.a

101-102.	„Szín-játék” – a szöveg dramatizálása. Mimi- kus mozgás: keresés, sopánkodás, szomorúság, öröm, birkák mozgása, és tánc. Csoportmun- ka: 1Párbeszéd meghatározása. 2Forgató- könyv készítés	
103-104.	„Szín-darab” – Szöveg- mozgás- tánc. Szere- pek egyeztetése. Táncos etűdök létrehozása csoportmunkában, tanulói kezdeményezésre: zene kiválasztás, páros ugrós, kanász, lassú és friss csárdás	
105-108.	„Szín-darab” – Szöveg- mozgás és a táncos etűdök gyakorlása.	
109-110.	„Szín-hely” – a mese színhelyeinek lerajzolása, kiállítás a rajzokból. A tanult táncok, etűdök gyakorlása. Hétköznapi mozgások, gesztusok, mimikus mozgások és táncetűdök váltakozása.	
111-112.	„Díszlet” – készítés a legsikeresebb rajzok, tervek alapján. Képzőművész kollégák, illetve tanulók szakmai segítségével. Közös táncház: somogyi ugrós, moldvai táncok.	
113-116.	„Jelmez” – tervezés és megvalósítás a szülők bevonásával. Tervezés- szabás-varrás. Közös táncház a szülőkkel (tanítási órán kívüli idő- pontban).	
117-118.	„A juhait kereső pásztor” – színpadi produk- ció létrehozása. Az eddigi etűdök elemzése, a forgatókönyv szerinti eltáncolása, táncos imp- rovizáció. A szereplők-szerepek mozgásának gyakorlása, egyéni páros és csoportos bemuta- tók és elemzések.	
119-120.	„A juhait kereső pásztor” – véglegesítés, gya- korlás.	
121-126.	„A juhait kereső pásztor” – a mesejáték, szín- padi produkció gyakorlása.	
127-128.	„Jó volt, mert” – a projektmunka értékelése, ön-társ-és pedagógusértékelés, a szükséges módosítások elvégzése, egyéni felkészülés egyeztetése a projektzáróra.	
129-130.	„Itt a helyed!” – meghívó és plakátkészítés. Meghívások egyeztetése. A színpadi bemutató gyakorlása.	

ALAPFOK 1-2. ÉVFOLYAM

Az alapfok első és második évfolyamán a táncos képességfejlesztés középpontjában a támasztékszerkezet és a gesztus tudatosítása, plasztikai, ritmikai és dinamikai megjelenítése, a néptánc alapmozdulatok (csárdás, cifra, bokázó, lengető) technikai megvalósítása és tudatosítása, a tánc és a zene összefüggéseinek felfedezése áll. A táncélményt a kiválasztott táncanyagok motívumainak megismerése, improvizatív és etűdszerű bemutatása nyújtja.

Ebben az életkorban még mindig intenzív a mozgásfejlődés, amire építünk a tervezés során. Ugyanakkor a mintakövetés mellett megjelennek azok az egyéni ötletek és kezdetleges absztrakciók. A konkrét feladatokkal és gyakorlatokkal a gyermekek fizikai és kognitív képességeit fejlesztjük, valamint ezek mellett teret engedünk a saját ötleteik kigondolásának és megvalósításának, amelyekkel az affektív tényezőket erősítjük. Mindezek együttesen alapozzák meg a magyar - és a későbbiekben a Kárpát-medencei nemzetiségek - sajátos táncolási módját, az improvizációt, mint a táncos reprezentáció jellemző formáját.

Ebben a két évfolyamban megismerkednek a gyermekek a magyar (és a Kárpát-medencei nemzetiségi) táncokban megjelenő alapotívumokkal, amelyek variálhatóságát is felfedezik. Az improvizáció kezdeti formáinak kivitelezését a zenei lüktetés értelmezésével párhuzamosan kell megjeleníteni. Természetesen fellelhetők olyan formák is, amelyek konkrét táncanyaghoz kapcsolhatók, pl. az eszközös táncok (mutatványos szólótáncok) az alapjai, vagy a második évben a sárközi friss csárdás motívumainak és a páros összekapaszkodás dinamikájának a tanulása. A motívikai tanulás eleinte nem konkrét táncanyaghoz, vagy tánctípushoz köthető, hanem olyan mozdulatjátékokhoz, amelyek még az életkori sajátosságainak megfelelő lelki és mentális beállítottságukhoz jobban igazodik. Legfontosabb célunk a tanévben, hogy sikeresen mélyítsük el az érdeklődésüket a néptánc és a népi játék megélésében, amelyet a folklórismerttel együtt állítunk az érdeklődésük középpontjába. A dramatikus játékok, a mozdulatjátékok, az improvizáció csírái és a tánctechnikai és motívikai elemek variálhatósága lesznek az alapjai a magasabb évfolyamokban megjelenő követelmények teljesítésének.

Az Alapfok első évfolyam (A/1) - tematikus terve (Lévai Péter)

Korosztály: 8-10 éves (általános iskola 3. osztály)

A tantárgy neve, órakerete: Néptánc, heti 2x2 óra (144 óra)

Évfolyam: A/1 (alapfok első évfolyam)

Életkori sajátosságok: mintakövetés, formális gondolkodási szakasz, második mozgásfejlettségi szint.

Nevelési célok:

- kreatív alkotói folyamatokkal az önismeret fejlesztése,
- nemzeti identitás erősítése, az értékek felismerése,
- erkölcsi magatartásminták beépítése, a csoport belső szokásrendjének, értékrendjének megerősítése,
- önállóság, kezdeményezés, véleményalkotás támogatása,
- a személyiség felszabadítása, integrálása.

Szakmai célok:

- zenei ismeretek bővítése, tudatosítása,
- a páros tánc előkészítése, a tartás-ellentartás, irányítás-vezetés kialakítása,
- térszervezés, térkitöltés megvalósítása,
- az alapotívumok alkalmazása különböző lüktetésű zenére,
- önálló alkotói folyamatok támogatása,
- etűdszerkesztés, improvizáció támogatása,
- egyéni és közösségi táncélmény biztosítása.

Fejlesztési célok:

- koordinációs, kondicionális képességek,
- affektív, kognitív tényezők erősítése,
- kinesztetikus érzékelés támogatása,
- variációs, viszonyítási és improvizációs képességek,
- zenei érték, ritmusérték, téri tájékozódás, kreativitás fejlesztése.

Didaktikai célok:

- az ugróiskola módszertanának, variációs lehetőségeinek alkalmazása,
- mozgásfejlesztő eszközök alkalmazása,
- táncpályakészítés módszertani lehetőségeinek kihasználása,
- a tanulói motiváció folyamatos elmélyítése, a belső motiváció kialakítása,
- elemző tevékenység előkészítése,
- a felfedező tanulás, az önálló alkotói tevékenység támogatása.

Eredménycélok:

- a tánc szeretete, elköteleződés megerősödése,
- egyéni és közösségi táncélmény megélése,
- a támasztékváltás tudatosításával az alapotívumok megvalósítása,
- az ugrástípusok ismerete, technikai megvalósítása,
- életkornak megfelelő eszközkezelés.

Tananyag:

- ugrástípusok,
- a zenei fogalmi rend értelmezése és alkalmazása (lücktetés, tempó, ritmus, dallamsor),
- néptánc alapmotívumok és variánsai,
- az improvizáció kezdeti formái,
- az eszközös táncok (mutatványos szólótáncok) alapjai,
- a páros táncok előkészítése,
- táncetűd készítés.

Szaktárgyi kapcsolatok:

- zene, népzene, népi ének, népi játék, táncfolklorisztika, drámajáték, képzőművészet.

Tantárgyközi kapcsolatok:

- magyar irodalom (mondóka, mese, vers), ének-zene, természetismeret.

Szemléltetés/eszközök:

- táncos botok, üvegek, keszkenők, babzsákok, geometriai idomok (kör, négyzet, háromszög, csillag), ugrókötelek, számok (1-8) színes aszfaltkréta, hulahoppkarikák, ugrókötelek, flipchart tábla, fehér tábla-író.

I. TEMATIKAI EGYSÉG

Az ugrás megértése és kivitelezési formái (1-16. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Önálló, majd zeneileg kényszerített tempóban támasztékváltások ugrásokkal, a támasztékok idejének augmentálása-diminuálása.	Motiváció megerősítése, fizikai-kondicionális fejlesztés.	Változó zenei tempóra történő ugrások kivitelezése, támasztékok idejének (augmentálás-diminuálás) változtatása.	Önálló, majd zeneileg kényszerített tempóban támasztékváltások ugrásokkal.

I. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TE- VÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiválás, új ismeretek közlése, gyakoroltatás.	Az ugróiskolák szabályrendszerének alkalmazása.	Képesség: vizuális, elemi számolási és érzelmi megközelítés. Attitűd: élményszerzés, érzelmi megközelítés.	Önálló és kiscsoportos tanulói tevékenység.	Frontális munka, csoportos munka, szórt alakzatok.

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS

CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
További motiváció megerősítése.	Formatív.	Fejlesztő, Összehasonlító.	Szöveges és nonverbális.

II. TEMATIKAI EGYSÉG

A páros kapcsolatok fejlesztésének általános, speciális és táncgyakorlati tematikus egysége (17-32. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Párválasztó játékok, páros bizalmi játékok.	Egyéni és páros tevékenységek egymás segítségével és értékelésével.	Párválasztó népi gyermekjátékok hatékony beépülése a nemi szerepek kialakítása céljából.	A játékokban a gyermekek a saját akaratukból vesznek részt, motiváltak, segítik egymást, önállóan kezdeményezik a játékot.

II. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiválás, alkalmazás, új ismeretek közlése.	Dallamismeret, szövegismeret, szabályismeret.	Képesség: érzelmi fejlesztés, szöveg- és dallam memória fejlesztés, szerepvállalás, fizikai fejlesztés. Attitűd: befogadó-el-fogadó magatartás.	A játékok lefolyásának és szabályainak ismerete, önálló kezdeményezés.	Páros és csoportos tevékenység, játék, szemléltetés, munkáltató módszer.

A II. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS

CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
További motiváció kialakítása, a szabályellenességek koordinálása.	Formatív.	Fejlesztő, összehasonlító.	Szöveges és nonverbális.

III. TEMATIKAI EGYSÉG

A térérzékelés és a test mozgatása és térbeli elhelyezkedése (33-48. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Az eszközök térfelosztó funkciójának felismerése és azok alkalmazása a folyamatos mozdulati és motívikai megformálásban.	Tartós eredmény elérése érdekében kifejtett folyamatos cselekvés és figyelemmegtartás.	A kétféle térértelmezés szaknyelvi és köznyelvi értelmezésének kialakítása és alkalmazása.	Az irányok, terek és a saját ötletek, valamint a táncos társak megvalósítási formáinak felismerése, értelmezése, alkalmazása.

III. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiválás, alkalmazás, új ismeretek közlése.	Dallamismeret, szövegismeret, szabályismeret.	Képesség : érzelmi fejlesztés, szöveg- és dal- lam memória fejlesztés, szerepvállalás, fizikai fejlesztés. Attitűd: befogadó-elfogadó magatartás.	A játékok szabályainak ismerete, önálló kezdeményezés.	Páros és csoportos tevékenység, játék, szemléltetés.

A III. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS

CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
További motiváció megerősítése.	Formatív.	Fejlesztő, Összehasonlító.	Szöveges és nonverbális.

A III. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	Ismerkedés az eszközökkel: a táncos bot. Játékok bottal, páros fogócskák botfogással, keringő, forgó, ugrójátékok és gyakorlatok práros botfogásban.	Példatár A/1.3.3. ...magas-mély...
3-4.	Újabb játékok bottal. A bottal való bánásmód alapjainak megismerése.	Példatár A/1.3.3. "állj, ha mondom..."
5-6.	A bottal való ütés és védésének technikái.	
7-8.	A bottal való vágás és védésének technikái.	
9-10.	A bottal való szúrás és védésének technikái.	
11-12.	A hula-hopp karika térfelosztó lehetősége, a kívül-belül térváltások értelmezése.	Példatár A/1.3.1. „hol az olló....”
13-14.	Összetett táncpályák létrehozása az eszközökkel.	
15-16.	Tanulók által létrehozott táncpályák elkészítése.	
REFLEXIÓ		

IV. TEMATIKAI EGYSÉG

Eszközök és tánceszközök bevonása a tánc megjelenítéséhez (49-80. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Az alapmotívumok megértése és technikai megvalósításának tanulása.	Az absztrahálás képességének kialakítása.	A zenei löktetés-rend érzékelése és mozdulatformálása a test különböző részein.	A zenei löktetési-rend felismerése és mozgásos megjelenítése kézen és lábon, az alapmotívumok értő alkalmazása.

IV. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TE- VÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiválás, alkalmazás, új ismeretek közlése.	Dallamismeret, szövegismeret, szabályismeret.	Képesség : érzelmi fejlesztés, szöveg- és dallam memória fejlesztés, szerepvállalás, fizikai fejlesztés. Attitűd: befogadó-el-fogadó magatartás.	A játékok lefolyásának és szabályainak ismerete, önálló kezdeményezés.	Páros és csoportos tevékenység, játék, szemléltetés, munkáltató módszer.

A IV. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS

CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A motiváció megtartása és magasabb szintre emelése.	Formatív.	Fejlesztő, összehasonlító.	Szöveges és nonverbális.

IV. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓ- DÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	Az alapmotivikai formák értelmezése I. A kéttagú ugró motívum, nyit-zár jele, formája, kivitelezési technikája. A kéttagú motívum térbeli elhelyezése és az oldaliság befolyásoló tényezője.	Példatár A/1.4.1. fűrészelés
3-4.	Kéttagú motívum hula-hopp karikákban.	
5-6.	Kéttagú motívum páros megvalósításban motívumláncként. A motívum alkalmazása a súlypontemelkedés fejlesztéséhez.	
7-8.	Az alapmotivikai formák értelmezése II. A háromtagú ti-ti-tá motívum jele, formája, kivitelezési technikája. A verbális és mozgásos egyezőségek megkeresése.	
9-10.	A háromtagú motívum térbeli elhelyezése és a vizuális befolyásolás értelmezése a motívumkezdő lábra.	
11-12.	A motívum elhelyezése hula-hopp karikákban. A kétféle motívum összekötése és folymatos kivitelezése egyenes vonalon és/vagy hula-hopp karikákban.	
13-14.	Az alapmotivikai formák értelmezése III. A négytagú lengető motívum jele, formája, kivitelezési technikája.	Példatár A/1.4.2. pórumozás
15-16.	Kivitelezés egyenes vonalon és hula-hopp karikákban. A vizuális információk és az oldaliság értelmezése, valamint az ismételtettség problémájának értelmezése.	
17-18.	A megismert két és háromtagú motívumok összefűzése. Egyenes vonalon, hula-hopp karikákban, és szabad formákban.	
19-20.	Tanulói ötletek megvalósítása a három alapmotívum kivitelezésében.	
21-22.	Az alapmotivikai formák értelmezése IV. A csárdás lépés (lép-zár) jele, formája, kivitelezési technikái.	

23-24.	A csárdás lépéstérbeli elhelyezése és a vizuális befolyásolás értelmezése a motívumkezdő lábra.	
25-26.	A négy alapotívum összekötése egyenes vonalon és hula-hopp karikákban.	
27-28.	A megismert alapotívumok összekötése egyenes vonalon és hula hopp karikákban	
29-30.	Tanulói ötletek megvalósítása az alapmotívumok kivitelezésében.	
31-32.	Algoritmusok létrehozás az alapotívumokból. Tanulói cserék az algoritmusokban.	Példatár A/1.4.3 „Hajlik a...”
REFLEXIÓ		

V. TEMATIKAI EGYSÉG

Gyakorló etűdök létrehozása (81-112. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Motívumalkotás és reprezentálás a megadott jelek és értelmezésük szerint.	Önálló feladatvégzés és élményszerzés, a pozitív motívikai megformálás adta motiváció megerősítése.	Az alapmotívikai jelek zenei lüktetés-rendbe illesztése, illetve saját motívikai folyamatok létrehozása.	Megadott zenei mennyiségben (egy vagy két zenei sor tetrapodikus zenében) adott és improvizált motívumok eltáncolása, azok megfelelő kötése, a reverzibilitás érzetének kialakítása.

V. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TE- VÉ-KENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiválás, gyakoroltatás, alkalmazás, ellenőrzés, értékelés.	Podiaszám, zenei sorok, dallamhosszúságok, ritmikai formák.	Képesség: mennyiségi fogalmak, a törtek értelmezése és felismerési képességének kialakítása, az ugrás típusainak tánc-folyamatba illesztése. Attitűd: befogadó-elfogadó, felfedező magatartás.	Önálló és tanári segítség általi tevékenység, önellenőrzés, társellenőrzési tevékenység.	Szemléltetés, tevékenykedtetés, kooperatív módszer, rétegmunka, egyénre szabott tevékenykedtetés, tanulópáros munka.

AZ V. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A motiváció megtartása és magasabb szintre emelése.	Formatív.	Fejlesztő, összehasonlító.	Szöveges és nonverbális.

AZ V. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	Két alapmotívum összekötése, amelyből egy mindig állandó. Az alapmotívumok jelekkel való értelmezése, és ezekkel „motívum-jel” írás egyénileg, majd helycserék és motívikai jelfelismerés a társak ellenőrzésével. Kiscsoportos foglalkozás, amelyben a csoport tagjai szimultán verbalizálják a táncoló társ motívikai formáit.	Példatár A/1.5.1. cifra
3-6.	Három alapmotívum összekötése, amelyből egy mindig állandó. Az alapmotívumok jelekkel való értelmezése, és ezekkel „motívum-jel” írás egyénileg, majd helycserék és motívikai jelfelismerés a társak ellenőrzésével. Kiscsoportos foglalkozás, amelyben a csoport tagjai szimultán verbalizálják a táncoló társ motívikai formáit.	Példatár A/1.5.2. cifrafogó
7-10.	A négy alapmotívum összekötése, amelyből egy mindig állandó. Az alapmotívumok jelekkel való értelmezése, és ezekkel „motívum-jel” írás egyénileg, majd helycserék és motívikai jelfelismerés a társak ellenőrzésével. Kiscsoportos foglalkozás, amelyben a csoport tagjai szimultán verbalizálják a táncoló társ motívikai formáit.	
11-12.	Az alapmotívumok rendszerbe illesztése, 3x3-as jelforma térbeli kialakítása. Egyéni munka.	Példatár A/1.5.3. cifrafogó cica-házzal
13-14.	Az alapmotívumok rendszerbe illesztése, 4x3-as jelforma térbeli kialakítása. Egyéni munka.	

15-16.	Az alapmotívumok rendszerbe illesztése, 4x4-es jelforma térbeli kialakítása. Egyéni munka.	
17-18.	A motívum-jelek kezdésének meghatározása a támasztékláb szerint. Az ismétlések azonos és szimmetrikus megjelenítése.	
19-22.	Saját motívikai sorozat létrehozása a teljes jelhalmazból. Az előre megegyezett motívikai forma beillesztése minden motívum-jel közé. Helycserék és egymás motívumhalmazasank eltáncolása.	
23-24.	Saját motívikai sorozat létrehozása a teljes jelhalmazból. Tanári közlés alapján beillesztett motívikai forma minden motívum-jel közé.	
25-26.	Kiscsoportos foglalkozásban motívum-jel sorozatok létrehozása. Minden csoporttag egymás után tesz 4x4-es formába lejeleket, amelyeket azután együtt eltáncolnak, de úgy, hogy a négy táncos más és más oldalán áll a négyzetnek és ennek megfelelően olvassa le ugyan úgy, mint a normál szöveges írást.	
27-28.	Motívum-töredékek létrehozása a két-, három-, és négytagú motívumokból.	
29-30.	Motívum-töredékek létrehozása a két-, három-, és négytagú motívumokból. A motívumtöredékek összefűzése a zenei metrikai rend figyelmen kívül hagyásának céljából.	
31-32.	Egyéni bemutatók.	
REFLEXIÓ		

VI. TEMATIKAI EGYSÉG

A zenei fogalmi rend értelmezése és alkalmazása: lüktetés, tempó, ritmus, dallamsor (113-144. ra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
A zenei fogalmi rend értelmezése és alkalmazása (lüktetés, tempó, ritmus, dallamsor).	A zeneművészet eszköz és hatás-rendszere alapfokú megértése és alkalmazása a táncban.	Kettes és négyes lüktetési egységek megjelenítése mozgulatkapcsolatokban.	A tematikai egység végére mind kognitív-verbálisan, mind gyakorlati tevékenységben legyenek képesek a tanulók a zenei alapfogalmak megjelenítésére az alpmotívumokban és a motívumkötésekben, etűdökben.

VI. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiválás, új ismeretek közlése, gyakoroltatás.	Lüktetés, ritmus, dallam, tempó fogalmainak értelmezése és alkalmazása.	Képesség: zenei képességek fejlesztése, mozdulat és motívum elhelyezése a zenei lüktetésrendben, mozdulat és motívum gyorsítás-lassítás képessége fejlesztése. Attitűd: a zenei értelmezés pozitív visszacsatolásának élménye.	A tanóra szakmai és nevelési céljaihoz illeszkedő tevékenység láncolatok a megadott tematika szerint.	Szemléltetés, tevékenykedtetés, Játék, frontálisan irányított egyéni munka, kiscsoportos tevékenység.

A VI. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A motiváció fenntartása, a helyes megoldások kiemelése, az önértékelés fejlesztése.	Formatív, szummatív.	Szóbeli, írásbeli.	Verbális, nem verbális.

A VI. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	A mondókák és kiszámolók lüktetéseinek felismerése és nem tánchoz kötődő mozdulatokkal való megjelenítése.	Példatár A/1.6.1. „töröm-töröm...”
3-4.	Lüktetési egységek meghatározása verbálisan.	
5-6.	Előre meghatározott lüktetési értékek behelyettesítése számokkal. Előre meghatározott lüktetési értékek behelyettesítése egytagú szavakkal.	Példatár A/1.6.2. „Itt a piros....”
7-8.	Előre meghatározott lüktetési értékek behelyettesítése egytagú szavakkal. Eltérő szavak a fiúk és a lányok esetében.	
9-10.	Térfelosztó eszközök közötti távolságok osztása mozdulat típusokkal és/vagy alapötüumokkal.	
11-12.	Elindulás és megérkezés távolságának beosztása zenei lüktetés és dallamsor hosszúsága szerint.	
13-14.	Motivikai augmentálás a zenei lüktetés értelmezésében.	
15-16.	Térfelosztó eszközök közötti részek betáncolása előre meghatározott motívummal. Az eszközökhöz érve előre meghatározott lüktetésszámú mozdulatszünetek létrehozása.	
17-18.	Mozdulat és mozdulatlanság a zenei lüktetések állandóságában.	

Alapfok második évfolyam (A/2) - tematikus terve (Lévai Péter)

Korosztály: 9-11 éves (általános iskola 4. osztály)

A tantárgy neve, órakerete: Néptánc, folklórismeret heti 2x2 óra (144 óra/tanév)

Évfolyam: A/2 (alapfok második évfolyam)

Életkori sajátosságok: mintakövetés, formális gondolkodási szakasz, absztrahálás, mozgás-harmonizálás, kéz-szem/láb-szem finommotoros mozgás, harmadik mozgásfejlettségi szint.

Célok:

- továbbmélyíteni az érdeklődést a népi játékok, a néptánc és a folklórismeret iránt,
- előkészíteni a dramatikus játékok, a mozdulatjátékok, az improvizáció és a tánctechnikai elemek megismertetésével a komplexebb néptáncok eltáncolásának lehetőségét.

Fejlesztés:

- mivel a tanítási órák megtervezésénél nem csak 45, hanem 90 perces egységekben is lehet gondolkodni (gyakran van lehetőség dupla órát tartani) a tanórák sokféle tartalmakat hordoznak,
- a tanórák lényege, hogy eltérő tevékenységek - amelyek fizikai, kognitív és affektív jellegűek - állandó „hullámoztatást” hozzanak.
- (Így nem terhelődnek túl a gyermekek, ami azért is lényeges, hiszen a művészetoktatási tanórák - sajnos - csak a közismereti órák után jelenhetnek meg, melyre a gyermekek már szellemileg és fizikailag is meglehetősen fáradtan érkeznek.

Tananyag:

- a tematikus tervben található „tematikai egységek” -ben csak az újonnan bevezetendő ismeretek és/vagy szakanyagok vannak feltüntetve, pl.: a sárközi friss csárdás motívumainak és a páros összekapaszkodás dinamikájának a tanulása,
- az ismeretek időaránya, szakmai mélysége, vagy egymáshoz való relációjuk nagyban függ az oktatási helyszín adottságaitól (legfőképpen a gyermekek képességeitől, készségeitől),
- a feltüntetett tananyagtartalmak sorrendje változhat annak érdekében, hogy a gyermekek motivációs szintje fennmaradjon: a fokozott terhelés olyan tanórai és tanévi elosztásban működjön, hogy a gyerekek továbbra is szívesen és kreatívan vegyenek részt a művészeti nevelésben, fontos a játék!

Didaktikai elvek:

- a konstruktív néptánc-pedagógia elemei, melyek az A/1 évfolyamban dominánsak, de ki-futásuk az A/2 évfolyam végéig megtalálható,
- a tananyag feldolgozásának a közvetlen és közvetett fejlesztést érdekében,
- motivikai tanulás – mozdulatjátékokhoz kapcsolva, amelyek még az életkori sajátosságai-nak megfelelő lelki és mentális beállítottságukhoz jobban igazodnak.

Szaktárgyi kapcsolatok: zene, népzene, népi ének, népi játék, táncfolklórisztika, drámajáték, képzőművészet.

Tantárgyközi kapcsolatok: magyar irodalom (mondóka, mese, vers) ének-zene, természet-ismeret.

Szemléltetés/eszközök: táncos botok, üvegek, keszkenők, babzsákok, geometriai idomok (kör, négyzet, háromszög, csillag), ugrókötelek, számok (1-8) színes aszfaltkréta, hula-hopp karikák, ugrókötelek, flipchart tábla, fehér tábla-író.

I. TEMATIKAI EGYSÉG

Az előző évben tanultak felidézése (1-20. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Az együttes tevékenykedés és élményszerzés megerősítése az eközben tanult népi gyermekjátékok és mozdulatjátékok segítségével.	Ismeretfelidézés és alkalmazás a motiválás megőrzése és megerősítése érdekében.	A megismert játékok és alapmotívumok alkalmazása és technikailag pontos kivitelezése, kiemelten a támasztékok és a zenei löktető összehangolásával.	Az előző évben megismert játékok élményszerű megjelenése, az alapmotívumok megfelelő kivitelezése, a mozdulatípusok (kiemelten az ugrás és a lépés) technikailag megfelelő kivitelezése.

I. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÜD		
Motiválás, alkalmazás, (ön)ellenőrzés.	A játékok és az alapmotívumok kivitelezése, a szabályismeret alkalmazásával.	Képesség: együttműködési képesség, önértékelési képesség. Attitűd: pozitív megerősítési elv alkalmazása.	Egyéni és nagy-csoportos tevékenységek.	Frontális munka, csoportos munka, szórt alakzatok, tevékenykedtetés, játék.

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS

CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A helyes motiváció fenntartása, a helyes megoldások kiemelése.	Formatív, szóbeli.	Csoportos, tanár általi.	Szöveges és meta-kommunikációs.

II. TEMATIKAI EGYSÉG

A sárközi friss csárdás alapotívumának és a páros összekapaszkodásnak a tanulása (21-54. óra)

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
A megismert alapmotívum és az összekapaszkodással elérhető együttes mozgással kialakítható motívikai formák elemi ismerete és alkalmazása, a bizalom megerősítése.	Folyamatos és változatos óravezetést támogató tanulói hozzáállás.	A motívum fogalmi rendszerének kitágítása, a csoportkohézió megerősítése, a motiváció fenntartása.	A támasztékok sorrendjének helyes kivitelezése változó környezeti feltételek mellett, a páros összekapaszkodás formai elemeinek és az egyensúly megtartásának, valamint az erő ellenőrzésének felismerésének technikai tanítása.

II. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÜD		
Motiválás, új ismeretek közlése, alkalmazás, értékelés.	A motívum, a zenei alapfogalmak és a megváltozott játékok szabályainak ismerete és megfelelő alkalmazása.	Képesség: nagymotoros és finommotoros mozgások alkalmazása, különbségek felfedezése, az együttműködés képességének kialakítása. Attitűd: pozitív énkép, páros kivitelezési forma elképzelése és megoldása.	Egyéni, páros és csoportos tanulói tevékenységek alkalmazása és értékelése.	Megbeszélés, játékos tevékenykedtetés, munkáltató módszer, frontális és egyéni munka, párban és kiscsoportban tanulás és alkalmazás, kooperatív oktatási módszer.

A II. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A motiváció fenntartása, a helyes megoldások kiemelése, az önértékelés fejlesztése.	Formatív, szóbeli és egymás értékelése a gyermekek részéről.	Egyéni, páros, csoportos.	Szöveges és meta-kommunikációs jelek.

A II. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	Párkereső játékok, halászfogó, páros fogó, „Komámasszony hol az olló” párbán...	Példatár A/1.2.1. „zabot vittem...”
3-4.	Tartás-ellentartás érzetének kondicionálása	Példatár A/1.1.2. „Erre gurul....”
5-6.	Tartás-ellentartás különböző testrészen	
7-8.	Körforma tartása, belső ívek fogalma..	
9-10.	Körforma tartása, külső ívek fogalma, átló fogalma.	
11-12.	Az óra járása és az ellentétes járás értelmezése	
13-14.	A lüktetés megjelenítése lábon és kézen	Példatár A/1.1.3 „Jön a bot....”
15-16.	Egyensúly fejlesztés, szövegmemória, páros számok felsorolási képessége, a többszörösök fogalmi alakítása	
17-18.	A friss csárdás 4 tagú alapmotívuma ugróiskolával (táncjeliskola)	
19-20.	A friss csárdás alapmotívuma a már előző évben megismert klasszikus ugróiskolában	
21-22.	A friss csárdás alapmotívuma meghatározott ugróiskolai mezőben.	

23-24.	A friss csárdás alapmotívuma körjátékban.	
25-26.	A friss csárdás alapmotívuma más népi gyermekjátékokban (pl. árokcica, pányvázás, stb.)	
27-28.	Páros összekapaszkodás és egyensúlygyakorlatok a friss csárdás alapmotívumával.	
29-30.	A friss csárdás négy tagú alapmotívumának bontása és abból kéttagú motívumok létrehozása.	
31-32.	A kéttagú motívumok felidézési technikájának (motívumírás) kialakítása.	
33-34.	A kéttagú motívumok variálása helycserével.	
REFLEXIÓ		

III. TEMATIKAI EGYSÉG

Egyszerű mutatóványos szőlőtánc (kanásztánc és/vagy seprőtánc) tanítása (55-94. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
A mutatóványos szőlőtáncok formai elemeinek alkalmazása a megtanult alaptáncokkal, az eszközök változtatásos kezelése és cseréje a kézen, a földre helyezett eszközök körül és fölötté megvalósuló improvizatív táncmozgásművelés.	Folyamatos és változtatásos óravezetést támogató tanulói hozzáállás, összegző tudásbemutató.	Az ismert táncmozgásművelési elemek beillesztése a táncalkotásba és az eszközök és a saját terek, irányok táncmozgásművelési kapcsolatok felismerésének kialakítása.	A megtanult alaptáncmozgásművelési elemekkel megfelelő eszközhasználat úgy, hogy az eszközök a térben különböző helyeken vannak (talajon, kézen, testrészen).

III. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITŰD		
Motiválás, gyakorlás, alkalmazás, (ön)ellenőrzés, értékelés.	A táncmozgásművelési fázisra bontásának és bontás és fázisbővítés (bővített táncmozgásművelési) létrehozásának és alkalmazásának kialakítása.	Képesség: eszközkezelési képesség, önértékelési képesség. Attitűd: pozitív meg erősítési elv alkalmazása.	Egyéni és csoportos tevékenységek	Megbeszélés, szemléltetés, tevékenykedtetés, játékok, házi feladat.

A III. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A motiváció fenntartása, a helyes megoldások kiemelése, önértékelés fejlesztése.	Formatív, szóbeli, egymás értékelése a gyermekek részéről.	Egyéni, páros, kis-csoportos.	Szöveges és meta-kommunikációs jelekkel.

A III. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	A talajra helyezett eszközök feletti páros és egylábas támasztékváltások lépéssel, ugrással.	
3-4.	A talajra helyezett eszközök feletti támasztékváltások előre egyeztetett és kialakított szabályrendszerrel.	
5-6.	Egyszerű ugróiskolában elhelyezett eszközök átugrása, átlépése.	
7-8.	Egyenes vonal mentén kialakított szabályrendszerben megjelenő alapmotívumok táncolása.	
9-10.	Egyenes és íves vonalak mentén kialakított szabályrendszerben megjelenő alapmotívumok táncolása.	
11-12.	Egyenes vonalakat megszakító hula-hopp karikák által kirakott „táncpályák” motívikai megoldási feltételei.	
13-14.	Egyszerű eszközök (babzsák, üveg, keszkenő) cseréje kézből kézbe a „táncpályák” egyeztetett helyein.	
15-16.	Egyszerű eszközök (babzsák, üveg, keszkenő) cseréje kézből kézbe a „táncpályák” tetszőleges helyein.	
17-18.	Egyszerű eszközök (babzsák, üveg, keszkenő) földre helyezése és felvétele a „táncpályák” egyeztetett helyein.	

19-20.	Egyszerű eszközök (babzsák, üveg, keszkenő) cseréje kézből kézbe a „táncpályák” egyeztetett helyein egyeztetett motívumokkal.	
21-22.	Egyszerű eszközök (babzsák, üveg, keszkenő) cseréje kézből kézbe a „táncpályák” tetszőleges helyein tetszőleges motívumokkal. Egyéni improvizációs megoldások.	
23-24.	Az eszközök kézcseréje láb alatt egyeztetett alapmotívumokkal.	
25-26.	Az eszközök kézcseréje láb alatt improvizatív módon.	
27-28.	Improvizált tánc a földre helyezett eszközök felett, előre egyeztetett motívikai formákkal.	
29.-30.	Improvizált tánc a földre helyezett eszközök felett, előre egyeztetett motívikai formákkal, augmentált és diminuált ritmikában.	
31-32.	Mozdulat és motívumimprovizációs megoldások az eszköz feletti táncolásban.	
33-34.	Mozdulat és motívumimprovizációs megoldások a kézben tartott, vagy cserélt táncolásban.	
35-36.	Egyéni etűdök létrehozása kanásztánc típusban.	
37-38.	Egyéni etűdök létrehozása seprűtánc típusban.	
39-40.	Összegzés, egymás táncának megfigyelése, értékelések.	
REFLEXIÓ		

IV. TEMATIKAI EGYSÉG

A sárközi friss csárdás mártogatós motívumának tanítása. Az improvizáció fogalmának kibővítése (95-144. ra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
A két és négytagú, azonos, vagy szimmetrikus motívumformálás lehetséges változatainak értelmezése, a páros mártogatós-lippentős motívumok és a páros forgások motívikai és funkcionális részeinek megismerése és alkalmazása, a tempó növelése és a motívikai készség fejlesztése.	Folyamatos és változatos óravezetést támogató tanulói hozzáállás, összegző tudásbemutató.	A megismert motívikai elemek beillesztése a táncalkotásba és a páros viszonyok megerősítése a megfelelő párkapcsolati dinamikához.	A páros friss csárdás alapmotívumainak, azok bontásának, valamint a páros mártogatós és páros forgó motívumoknak az értő és megfelelő alkalmazása, lehetőleg a zenei metrikai és lüktetésrenddel egyezően.

IV. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÜD		
Motiválás, gyakorlás alkalmazás, (ön)ellenőrzés, értékelés.	A motívikai bontás és alkalmazás lehetőségei a zenei metrikai rendben, a motívumkapcsolások megtalálása, a páros viszonyt szabályozó nonverbális kommunikáció kezdeteinek megjelenése.	Képesség: együttműködési képesség, önértékelési képesség. Attitűd: pozitív megerősítési elv alkalmazása.	Páros és kiscsoportos tevékenységek.	Megbeszélés, szemléltetés, tevékenykedtetés, játék, házi feladat.

A IV. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A motiváció fenntartása, a helyes megoldások kiemelése, önértékelés fejlesztése.	Formatív, szóbeli, egymás értékelése a gyermekek részéről.	Egyéni, páros, kiscsoportos.	Szöveges és meta-kommunikációs jelekkel.

A IV. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	A ti-ti-tá ritmusképlet augmentálása tá-tá-tá-á formára.	Példatár A/2.4.1. alapotívum ugrókötéllel.
3-4.	A ti-ti-tá ritmusképlet ritmikai reverzibilitása tá-ti-ti formára.	
5-6.	A tá-ti-ti ritmikai képlet augmentálása.	
7-8.	Az augmentált ritmustámasztékszerkezésen megváltoztatása váltott támasztékokról páros támasztékokra.	
9-10.	A mártogatós (tá-á-tá-tá) alapotívum rögzítése játékokkal.	Példatár A/2.4.2. Árokcsica.
11-12.	A sasszé motívum értelmezése és ritmikai képzetének tisztázása.	
13-14.	A sasszé, mint motívumalkot elem. Játékok sasszéval (pl.: fogócsák párban hulahopp karika körül).	
15-16.	A sasszé elmélyítése egyenes vonalon.	Példatár A/2.4.3. mártogatós.
17-18.	A sasszé elmélyítése vertikális szintkülönbségek alkalmazásával.	
19-20.	A sasszé elmélyítése gyakorló, vagy torna-padokon.	
21-22.	A sasszé elmélyítése gyakorló, vagy torna-padokon a végén páros támaszékba ugrással.	

23-24.	Friss csárdás 4 tagú alapotívum összekötése a mártogatóval.	
25-26.	Friss csárdás 4 tagú alapotívum összekötése a sasszéval.	
29-30.	Sasszé irányváltásokkal.	
31-32.	Sasszé haladási irány megtartással, támaszték és frontirány cserékkel.	
33-34.	4 tagú alapotívum és sasszé összekötése térbeli elhelyezésben I. cikk-cakk formákban.	
35-36.	4 tagú alapotívum és sasszé összekötése térbeli elhelyezésben II. íves formákban.	
37-38.	4 tagú alapotívum és sasszé összekötése térbeli elhelyezésben III. négyzet alapú formákban.	
39-40-	A páros forgás és a sasszé összekötésének mechanizmusa.	
43-44.	A páros forgás és a sasszé összekötése koncentrikus körökön.	
45-46.	A 4 tagú alapotívum és a forgás-sasszé motívum összekötése koncentrikus körökön.	
47-48.	Improvizációs gyakorlatok a két és négytagú helyben táncolás, valamint a mártogatós és a páros forgás sugárfront váltó motívumaival.	
49-50.	Páros előadások, és összefoglalások. Egy- más táncának a megnézése és értékelése.	
REFLEXIÓ		

ALAPFOK 3-4. ÉVFOLYAM

Az alapfokú művészeti iskola alapfok harmadik és negyedik évfolyamán a gyerekek megismerkednek a szoros összekapaszzkodású páros és a nemenként külön-külön járt táncokkal. A harmadik évfolyamban a szilágysági Tövishát páros táncában az átvétők, a páros forgások, a forgatások és a figurázások olyan egyszerűbb változatai találhatók meg, melyek a táncélmény megadása mellett nem támasztanak elérhetetlen tánctechnikai feladatot. Ugyanakkor nem csak ez a tánc felel meg a fent részletezett szempontoknak. A tematikus tervet megvalósító pedagógus a célok eléréséhez taníthat a tanítványai felkészültségének megfelelően szatmári, nyírségi, bodrogi, vagy gömöri páros táncokat is. A harmadik évfolyamban a lányok ajaki karikázó példáján keresztül sajátítják el az első énekes női kőrtánc tananyagukat. A fiúk a botolók során a férfias mozgásformák átélése mellett megalapozzák a bonyolultabb férfitáncok összetettségét. Mindezt a gömöri botoló példáján teszik, amelyet a tematikus tervet megvalósító pedagógus kicserélhet a táncosai felkészültségének megfelelő más botlóra is.

A tematikai egységekben nem részletezzük a minden tanóra elején megjelenő általános tréninget, amelynek segítségével készítjük fel a táncosok testét az intenzív mozgásra. Az általános tréning megléte nélkülözhetetlen, hiszen a balesetek megelőzéséhez és a sérülések elkerüléséhez csak ezen úton juthatunk el, ami záloga a hosszú távú, több éves táncos munkának. Az általános tréning továbbá nemcsak a test fiziológiai felkészítését szolgálja, hanem a táncosok figyelmét a hétköznapi élet nagyban eltérő tevékenységformára irányítja. Melynek során a táncosok figyelmé, koncentrációja a mozgásos tevékenységekre összpontosít. Az általános tréning így komplexen látja el a táncosok testének és pszichéjének felkészítését. Általános tréning mellett a pedagógusnak hangsúlyt kell fektetnie az erősítésre, a hozzá tartozó nyújtásra és a tréning végi, valamint a tanóra végén megjelenő levezetésre és relaxációra is. Az alábbi táblázatban adunk támpontot az előbbieken részletezett tevékenységek megvalósításához.

A TANÓRÁK BEVEZETŐ EGYSÉGE A TRÉNING		
TRÉNINGTÍPUSOK, GYAKORLATOK		FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
Általános tréning.	Séta változatos térformákban oldaliság gyakorlatokkal kombinálva.	Módszertani példatár A/3-4 évfolyam 1.
	Végtagok ízületeinek és izomzatának bemelegítése.	Módszertani példatár A/3-4 évfolyam 2. Bretus, Zórándi, 1998. Stimác, 1999.
	Gerincoszlop és a törzs izomzatának bemelegítése.	Stimác, 1999.
Erősítés	A kar izmainak erősítése	Módszertani példatár A/3-4 évfolyam 3-4.
	A láb izmainak erősítése.	Módszertani példatár A/3-4 évfolyam 3-4. Stimác, 1999.
	A törzs izmainak erősítése.	Módszertani példatár A/3-4 évfolyam 3-4. Stimác, 1999
	Az állóképesség fejlesztése.	Módszertani példatár A/3-4 évfolyam 3.

Levezetés	A kar izmainak nyújtása.	Dagmar, 2004.
	A láb izmainak nyújtása.	Módszertani példatár A/3-4 évfolyam 5. Dagmar Sternad 31., 32., 35., 36., 37., 42., 43., 44., 45., 46. és 47. Stimác, 1999, 4-5., 9-10., 16. és 19.
	A törzs izmainak nyújtása.	Dagmar, 2004 16., 19., 23., 27., 28., és 30. Stimác, 1999, 4-5., 9-10., 16. és 19.
	Relaxáció.	Módszertani példatár A/3-4 évfolyam 6.

Az alapfok harmadik negyedik évfolyamán a test tudatos formálása, az állóképesség növelése, többféle tánctechnika alkalmazása, a táncismeret bővítése (tájegységek táncai, tánc típusok), a férfi és női szerepek tudatosítása, az összerendezettség és a tánc esztétikájának felfedezése dominál.

Az Alapfok harmadik évfolyam (A/3) tematikus terve (Dr. Kovács Henrik)

Korosztály: 11-12 éves (általános iskola 5. osztály)

A tantárgy neve, órakerete: Néptánc, heti 2x2 óra (144 óra/tanév)

Évfolyam: A/3 (alapfok harmadik évfolyam)

Életkori sajátosságok: A gyermekek ebben a fejlődési szakaszban egyre inkább alkalmassak a koordinált, kiegyensúlyozott és harmonikus mozgásra. Növekszik az egyéni, akarat tényező. Az életkori sajátosságokból adódóan szükséges a belső motiváció, a feladat iránti elkötelezettség erősítése.

Nevelési célok:

- a csoportkohézió erősítése,
- a táncélmény létrehozása során a gyerekek éljék meg a páros és csoportos táncokban megjelenő nemi különbségeket,
- a személyiség integrálása,
- a párok közötti nonverbális kommunikáció kialakítása,
- egészséges életmódra nevelés,
- a mozgásélményen keresztül nemzeti értékek felfedezése.

Szakmai célok:

- a test tudatos formálása,
- tánctechnika gyakorlatok beépítése,
- a táncismeret bővítése,
- a táncos összerendezettség és a tánc esztétikájának felfedezése,
- az önálló táncmegnyilvánulás támogatása, tehetséggondozás megvalósítása,
- a páros táncok esztétikus kivitelezése,
- a táncszerkesztés elveinek ismerete, gyakorlati megvalósítása,
- a tánc improvizatív és kötött formájú bemutatása.
- a stílusérzék kialakítása.

Fejlesztési célok:

- állóképesség növelés, az izomzat erősítése,
- páros összekapaszzkodás, tartás-ellentartás esztétikus megvalósítása,
- éneklési készség, körtartás,
- kéz-láb függetlenítés, többszólamú mozgáskoordináció,
- eszközkezelés,
- verbális és nonverbális kommunikáció,
- a férfi és női szerepek magatartások, viselkedésminták megjelenítése a táncban.

Didaktikai célok:

- a tréning, a tánctechnika és a táncgyakorlat tudatos alkalmazása a képességfejlesztés érdekében,
- a belső motiváció kialakítása a táncélményen keresztül,
- módszertani sokszínűségre törekvés,
- a táncelemzés előtérbe állítása, adatközlők táncainak megismertetésén keresztül az összefüggések felfedezése.

Tananyag:

- szilágysági, tövisháti csárdás,
- külső és belső lábhangsúly,
- tartás-ellentartás,
- férfi-női szerepek, viselkedésmódok,
- forgás-forgatás,
- májusfa állítás,
- báli szokások,
- pünkösdi szokások.

I. TEMATIKAI EGYSÉG

Páros együtt táncolás élménye. A szilágysági csárdás tanítása (62 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
A szilágysági Tövis-hát csárdásai, a külső lábhangsúlyos páros táncok elsajátításához szükséges tartás-ellentartás, páros viszony, lábhangsúly, férfi és női szerep gyakorlatok.	A néptáncokban megjelenő férfi-női szerep megtanítása a páros táncokban, a választott tájegység táncainak megismertetése, elmélyítése, hiteles interpretálása és megélése, az elméleti és gyakorlati tudás összehangolása, a táncosok képesek legyenek néprajzi és történeti kontextusba helyezni a tanult anyagot, a szabálytudat, és a közösségi lét erősítése, a tánctechnikában rejlő lehetőségek felismertetése segítségével a kitartás erősítése, a választott tájegység táncainak tánctechnikai előkészítése, holisztikus szemléletmód kialakítása.	Az előző tanítási szakasz során tanultakra építés, a páros viszonyok, a csárdások nagyobb egységeinek (forgás, figurázás, átvétők és forgatások motívumcsaládjainak) megtanítása, az improvizáció és a táncszerkesztés törvényszerűségeinek az életkori sajátosságoknak megfelelő ismerete és tudatos alkalmazása, a térforma, stílusérzék és mozgásmémória fejlesztése, az alakzatok, formák gyakorlati alkalmazása, a táncos magatartás kialakítása az életkori sajátosságoknak megfelelően, a tánc általánosan jellemző vonásainak ismerete és gyakorlati alkalmazása, a tanulók sajátítsák el a tananyaghoz kapcsolódó életkoruknak megfelelő táncfolklorisztikai és néprajzi ismereteket.	A tanuló ismerje a tanult csárdások nagyobb egységeit, valósítsa meg helyesen a külső lábás forgást, és az irányváltást, megállítást, ismerjen minimum 5 átvető változatot, legyen képes a kettes csárdásból egyezők segítségével átvétőt, vagy forgást indítani, ismerjen minimum 3-5 figurázó motívumot, képes legyen a tanult népdalok szövegét, dallamát, felidézni, tudjon minimum 5 csújjogatást, a kapcsolódó táncfolklorisztikai, néprajzi ismerteket legyen képes felidézni, és a technikai képzésen bemutatott alapgyakorlatokat megvalósítani.

**I. TEMATIKAI EGYSÉG
PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS**

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉ- KENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKA- FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÜD		
Motiváció: a táncanyag mélysége, átadásának módja és üte- me hozza létre a diákban a vágyat a tánc elsajátítására és teste tech- nikai képzésé- re. Ismétlés, rendszerzés, rögzítés, új ismeretek alkalmazás (gyakorlás), ellenőrzés és értékelés. Kiemelt készségek, képességek fejlesztése.	A szemben és az oldalt páros viszonyok, a tánc nagyobb egységeinek elnevezései (csárdá- sok, átvétők, forgás, irányváltás, forgatás, figurázás), sorrendjük a táncfolyamatban és motívumaiknak jel- lemző térbeli ritmikai, dinamika változatai, szabályai, a dialektus, tájegység, település szerveződési szint fo- galmai és a kapcsolódó néprajzi fogalmak. Zenei alapfogalmak: dallam, fél dallam, periódus, ismétlés, negyed, fél, nyolcad, ritmikai értékek és a szünetek. Táncos alapfogalmak: motívum, támasztóláb, gesztusláb, improvizá- ció, tartás, erő-ellen- erő, csapás.	Képesség: figyelem, a koncentrá- ciós képes- ség, az emlékező- képesség és a memória fejlesztése. Attitűd: a kötelesség- tudatban, az elfogadás- ban, a preci- zításban és az esztétikai érzékenység- ben pozitív változás létrehozása.	Feladatok, gyakorlatok elvégzésére, együttmű- ködésre, rögtönzésre, öntevékeny- ségre és ön- szabályzásra nevelés.	Szemléltetés, gyakorlás, feldolgozás. megbeszélés, munkáltató módszer, kooperatív, egyéni, pá- ros, csopor- tos frontális és differen- ciált.

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Helyzetelemzés, a to- vábbi feladatok megha- tározása és beosztása, visszajelzés a tanulók- nak a haladásuk mérté- kéről, visszajelzés a pedagógu- soknak a munkafolya- mat hatékonyságáról.	Formatív, szummatív.	Megfigyelés, reflexió, kritériumorientált és önmagához vi- szonyított értékelés.	Szóbeli értékelés, metakommunikáci- ós értékelés, tanulói önértékelés szempontrendszer segítségével, kérdések.

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
ÓRA-SZÁM	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
	Balesetvédelmi oktatás. Nyári szünet táncos élményeinek felelevenítése. A tanév anyagának tanári bemutatása.	
8	A külső és belső lábhangsúly tudatosítása. A negyedes lüktetésű külső és belső lábhangsúlyos forgás gyakorlása.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
	A bukovinai páros táncok fő részeinek bevezető óra jellegű ismertetése. A külső és belső lábhangsúly tudatosítása eltérő ritmusokban. A negyedes lüktetésű külső lábhangsúlyos forgás 2/4-es és 4/4-es tapsvisszhang gyakorlatokkal kombinálása.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
	A bukovinai páros silladri figurázásainak tanulása. Az oldaliság váltó motívumok tanulása.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
	A negyedes lüktetésű külső és belső lábhangsúlyos forgás gyakoroltatása irányváltásokkal.	Módszertani példatár A/3.1.1.
8	A tartás-ellentartás megéreztetése, átadása. Bizalom gyakorlatok.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
	A bukovinai páros silladri figurázásainak tanulása. Tartás-ellentartás gyakorlatok helyben állással szemben páros viszonyal.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
	Tartás-ellentartás gyakorlatok forgással szemben páros viszonyal.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
	Tartás-ellentartás gyakorlatok helyben állással és forgással oldalt páros viszonyal.	Módszertani példatár A/3.1.2.

6	A kettes csárdások motívumcsaládja. A tánc bevezető és átvezető részeinek tanulása. Az egyezők tanítása. A kettes csárdások és az egyezők táncfolyamatbeli szerepüknek és térirányaiknak tanítása.	Szilágysági hagyományőrök a Táncháztalálkozón videó kettes csárdásai a 1:20-4:00, 10:45-13:37 közötti intervallumokban. Kovács Henrik és Rémi Tünde, Hortobágyi Gyöngyvér és Végső Miklós, valamint Szilágyi Zsolt és Szilágyiné Ujlaki Marianna tanórái az MTE Ba képzésén. Módszertani példatár A/3.1.3.
10	Az átvetők motívumcsaládjának tanítása. Az átvetők közbeni kiforgatások tanítása. A bukovinai páros silladri kiforgatásainak tanulása.	Lassú és friss csárdás videók átvetői. Szilágysági hagyományőrök a Táncháztalálkozón videó átvetői a 1:20-4:00, 10:45-13:37 közötti intervallumokban. Szilágysági táncdallamok videó átvetői. Kovács Henrik és Rémi Tünde, Hortobágyi Gyöngyvér és Végső Miklós, valamint Szilágyi Zsolt és Szilágyiné Ujlaki Marianna tanórái az MTE Ba képzésén. Módszertani példatár A/3.1.4.
10	A forgások tanítása. A forgás közbeni páros viszony tanítása. A megállítás és az irányváltás tanítása.	Lassú és friss csárdás videók forgásai. Szilágysági hagyományőrök a Táncháztalálkozón videó forgásai a 1:20-4:00, 10:45-13:37 közötti intervallumokban. Szilágysági táncdallamok videó forgásai. Kovács Henrik és Rémi Tünde, Hortobágyi Gyöngyvér és Végső Miklós, valamint Szilágyi Zsolt és Szilágyiné Ujlaki Marianna tanórái az MTE Ba képzésén.

8	A figurázások tanítása. A mindkét nemre jellemző figurázó motívumok tanítása.	Lassú és friss csárdás videók megállításai, figurázásai. Szilágysági hagyományörzők a Táncháztalálkozón videó figurázásai a 1:20-4:00, 10:45-13:37 közötti intervallumokban. Szilágysági táncdallamok videó figurázásai. Kovács Henrik és Rémi Tünde, Hortobágyi Gyöngyvér és Végső Miklós, valamint Szilágyi Zsolt és Szilágyiné Ujlaki Marianna tanórái az MTE Ba képzésén.
6	A nemenként eltérő figurázó motívumok tanítása. A figurázó motívumok különféle összekapcsolódási formákban és páros viszonyokban történő tanítása. A külső és belső lábhangsúly, valamint a tartás-ellentartás részösszefoglalása. A bukovinai páros silladri részösszefoglalása.	Módszertani példatár A/3.1.5. Lassú és friss csárdás videók átvétői. Szilágysági hagyományörzők a Táncháztalálkozón videó átvétői a 1:20-4:00, 10:45-13:37 közötti intervallumokban. Szilágysági táncdallamok videó átvétői. Kovács Henrik és Rémi Tünde, Hortobágyi Gyöngyvér és Végső Miklós, valamint Szilágyi Zsolt és Szilágyiné Ujlaki Marianna tanórái az MTE Ba képzésén.
6	Néprajzi ismeretek. Luca nap néprajzi ismereteinek átadása. Betlehemezés néprajzi ismereteinek átadása.	Pesovár Ferenc: Tánccélet és táncos szokások (A tánc általános alkalmi című fejezete).
REF-LE-XIÓ		

II. TEMATIKAI EGYSÉG

Női és férfi lét megjelenítése I. Az ajaki női körtánc és a gömöri botoló tanítása (36 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Ajaki karikázó: az énekes női körtáncok elsajátításához szükséges légzéstechnika, összekapaszkodási módok, tartás-elentartás gyakorlatok. Gömöri botoló: a botolók elsajátításához szükséges támasztékvétel, gesztusmozgások, botforgatási módok, zenei illeszkedés tánctechnikai gyakorlatai.	A néptáncokban megjelenő férfi-női szerep megtanítása a különmemű táncokban, a választott tájegység táncainak tánctechnikai előkészítése. Szabálytudat, a közösségi lét erősítése, A tánctechnikában rejlő lehetőségek felismertetése segítségével a kitartás erősítése.	Női körtáncok: a választott tánc fő részeinek előadása a motivika, az összekapaszkodás és a verbalitás helyes megjelenítésével. Botolók: magabiztos eszközhasználat, a főbb forgatási típusok használata egyszerű motívumokkal egy időben, a táncos magatartás kialakítása az életkori sajátosságoknak megfelelően.	A lány tanulók legyenek képesek nagy kör kialakítására szoros összekapaszkodásban és télenként minimum 3 dal háromszori ismétlését eltáncolni a táncra jellemző mozgásanyag megvalósításával. A fiúk magabiztosan kezeljék a botot, ismerjék a főbb forgatástípusokat, legyenek képesek kiválasztani a számukra magabiztosan, balesetmentesen használható formákat, a botforgatás közben helyesen adják el a háromlépő és a bokázó motívumokat, páros munkában az egymáshoz közelítés és távolodás formáit balesetmentesen tudják alkalmazni.

II. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TE- VÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKA- FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiváció: az egynemű csoportos táncok és a fegyverszerű eszközös táncok életkori sajátosságoknak megfelelő tanítása. A női-férfi szerep megélése. új ismeretek nyújtása, rendszerezés, rögzítés, alkalmazás (gyakorlás), ellenőrzés és értékelés, kiemelt készségek, képességek fejlesztése.	Az ajaki körtánc esetében a kör, a kézfogások változatai. A levegővétel mértéke és zenei helye, a strófa, a dallam, a dallamsor foglmainak ismerete. A gömöri botoló esetében a bot részei, a botforgatási irányok, a bal-esetvédelemhez szükséges ismeretek.	Képesség: figyelem, koncentrációs képesség, emlékező-képesség és a memória fejlesztése. Attitűd: a kötelesség-tudatban, az elfogadás-ban, a precizításban és az esztétikai érzékenységben pozitív változás létrehozása.	Feladatok, gyakorlatok elvégzésére, együttműködésre, rögtönzésre, öntevékenységre és önszabályzásra nevelés.	Szemléltetés, gyakorlás, feldolgozás. megbeszélés, munkáltató módszer, kooperatív. egyéni, páros, csoportos frontális és differenciált.

A II. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Helyzetelemzés, a további feladatok meghatározása és beosztása. Visszajelzés a tanulóknak a haladásuk mértékéről, visszajelzés a pedagógusoknak a munkafolyamat hatékonyságáról. Véleményalkotás, indoklás, a kritika megfelelő kifejezési formáinak bevezetése.	Formatív, szummatív.	Megfigyelés, reflexió, kritériumorientált és önmagához viszonyított értékelés.	Szóbeli értékelés, metakommunikációs értékelés, tanulói önértékelés szempontrendszer segítségével, kérdések.

A II. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
ÓRA-SZÁM	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
12	A mozgás és a verbalitás összekötése. Légzéstechnika gyakoroltatása. A körformák különböző összekapaszkodási formáinak megtanulása. A női körtáncok technikai előkészítése.	Dr. Dóka Krisztina és Szilágyi Zsolt tanórái az MTE Ba képzésén.
12	A körtáncok dalanyagának tanulása. A dallamanyag megtanulása és szövegének értelmezése. A dallamanyag egyszerűbb mozgásokhoz kötésének tanítása.	Módszertani példatár A/3.2.1. Karikázó videó anyaga. Dr. Dóka Krisztina és Szilágyi Zsolt tanórái az MTE Ba képzésén.
12	A női körtánc motívumainak megtanulása. A dallamanyag és a motívika együttes tanítása. Sárközi karikázó és a szóló silladri tanítása. A női körtáncok technikájának magasabb szintre emelése és a legényes táncok technikai előkészítése.	Karikázó videó anyaga. Dr. Dóka Krisztina és Szilágyi Zsolt tanórái az MTE Ba képzésén.
12	A botolók technikai előkészítése. A bot súlypontjának megkeresése.	Módszertani példatár A/3.2.2.
	A bot forgatásának alapjainak megtanulása.	Módszertani példatár A/3.2.3.
	A botforgatás közbeni egyszerű mozgásformák szimultán alkalmazása.	Módszertani példatár A/3.2.4.
12	A botforgatási módok megtanulása. A hüvelyk ujj vezetett forgatás megtanulása. A kisujj vezetett forgatás megtanulása.	Botos tánc videó anyaga.
12	A botforgatás és a hozzá kapcsolódó nagymozgások egyidejűsége, az egyszerű motívumok összekötése.	Módszertani példatár A/3.2.5. Botos tánc videó anyaga.
	A botforgatás és az egymáshoz közelítés és távolodás összekötése.	Módszertani példatár A/3.2.6. Botos tánc videó anyaga.
REF-LEXIÓ		

III. TEMATIKAI EGYSÉG

Rendszer és megmérettetés. Tananyag összefoglalása, vizsgafelkészítés, vizsga szimuláció feladatai (16 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
A tanév során tanultak összefoglalása, rendszerezése és a táncosok vizsgára felkészítése.	Énerős személyiség fejlesztése, önértékelés erősítése, egészséges énkép kialakítása. Rendszerszemlélet kialakítása, az összefüggések átlátása, a tananyag összefoglalása, rendszerezése, ismétlése, holisztikus szemléletmód kialakítása. Vizsgaszituáció megismerése és az arra való felkészülés.	A táncok általános felépítésének ismerete, a motívum-családok kötésének átadása és a rögtönzés önálló megvalósítása, a tanulók kiscsoportos és szóló táncformákban is magabiztosan alkalmazzák tudásukat.	A tanulók kiscsoportos és szóló táncformákban is legyenek képesek a tánc fő jellegzetességeit előadni. A gyermekek mutatassanak érzékenységet társaik táncá és megmérettetése során, alakuljon ki bennük a megfelelő tolerancia és empátia.

III. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKA-FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÜD		
Motiváció: az eddigi tudás magabiztos, egységes megvalósítása, ismétlés. Új ismeretek, rendszerezés és rögzítés, alkalmazás (gyakorlás), ellenőrzés és értékelés. Kiemelt készségek, képességek fejlesztése.	Az előző egységekben tanult fogalmak, összefüggések, rendszerek, tevékenységek ismétlése, alkalmazása, összefoglalása. Táncrend, táncétel fogalmainak ismerete.	Képesség: figyelem, koncentrációs képesség, emlékezőképesség és memória fejlesztése. Attitűd: a kötelességtudatban, az elfogadásban, a precizitásban és az esztétikai érzékenységekben, a precizitásban, az izgulás kezelésében és a magabiztosságban pozitív változás létrehozása.	Feladatok, gyakorlatok elvégzésére, együttműködésre, öntevékenységre, táncos rögtönzésre és folyamatok megtanulására és önszabályzásra nevelés.	Gyakorlás, feldolgozás, megbeszélés, munkáltató módszer, kooperatív, játék, vita, kiselőadás, egyéni, páros, csoportos frontális és differenciált.

A III. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Helyzetelemzés, a további feladatok meghatározása és beosztása. Visszajelzés a tanulóknak a haladásuk mértékéről, a pedagógusoknak a munkafolyamat hatékonyságáról. Véleményalkotás, indoklás, kritika megfelelő kifejezési formáinak bevezetése.	Szummatív.	Megfigyelés, reflexió. Kritériumorientált és önmagához viszonyított értékelés.	Szóbeli értékelés, metakommunikációs értékelés. Etűdök. Tanulói önértékelés szempontrendszer segítségével, Kérdések, érdemjegy.

A III. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
ÓRA-SZÁM	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
6	A tanórak szszefoglalása.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
	A tematikai egységek összefoglalása.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
6	Néprajzi ismeretek. A báli alkalmak feldolgozása.	Pesovár Ferenc Táncélet és táncos szokások tanulmányának A tánc általános alkalmi című fejezete.
	A májusfához kötődő néprajzi ismeretek feldolgozása. A pünkösödölés feldolgozása.	Tátrai Zsuzsanna és Karácsony Molnár Erika könyvének Május 1. című fejezete.
	A pünkösödölés feldolgozása.	Tátrai Zsuzsanna és Karácsony Molnár Erika könyvének Pünkösöd című fejezete.
	A tanév összefoglalása.	Módszertani példatár A/4.3.1.
10	Nagycsoportos vizsga szimuláció.	Módszertani példatár A/4.3.2.
	Kiscsoportos vizsga szimuláció.	Módszertani példatár A/4.3.3.
	Páros és szóló formájú vizsga szimuláció.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
	Vizsga.	
REFLEXIÓ		

Az Alapfok negyedik évfolyam (A/4) - tematikus terve

(Dr. Kovács Henrik)

Korosztály: 12-13 éves (általános iskola 6. osztály)

A tantárgy neve, órakerete: Néptánc heti 2x2 óra (144 óra/tanév)

Évfolyam: A/4 (alapfok negyedik évfolyam)

Életkori sajátosságok: A fokozatosan megjelenő formális gondolkodást kihasználva az oktatás egyre inkább épít a logikára és a kérdésfeltevésekre, a tanulók megfigyeléseinek tudatosítására. Az évfolyamban egyre összetettebb formában jelennek meg az eltérő a nemi szerepek.

Nevelési célok:

- szabálytudat, a közösségi lét erősítése,
- kitartó eredményes munkára nevelés,
- azonosulás kialakítása a táncos illemszabályokkal, magatartásmintákkal, normákkal.

Szakmai célok:

- rendszerszemlélet, holisztikus látásmód kialakítása,
- a páros táncok ritmikai, plasztikai és dinamikai lehetőségeinek esztétikus megvalósítása,
- a test tudatos fejlesztése,
- a táncélmény megélése, egyéni és közösségi formában,
- fizikai állóképesség növelése,
- a táncszerkesztés elveinek felfedezése, megértése,
- a tartás-ellentartás technikájának elsajátítása.

Fejlesztési célok:

- mozgáskogníció fejlesztése,
- belső mentális gyakorlás elősegítése,
- elemző látásmód kialakítása,
- ritmikai, plasztikai, dinamikai képességek fejlesztése,
- improvizációs képességek,
- verbális és nonverbális kommunikáció támogatása.

Didaktikai célok:

- összefüggések felismerése: a tréning szerepe és a tánc esztétikus megvalósításában,
- kötődés erősítése a tánctevékenységhez,
- elemző tevékenység szerepének növelése, a tanulói reflexiók támogatása,
- az önálló ismeretszerzés segítése,
- analízis-szintézis megvalósítása.

Eredménycélok:

- táncos improvizáció a tanult táncanyagokból,
- a tanult táncetűd, koreográfia folyamatainak megbízott bemutatása,
- a tánc esztétikus megjelenítése, a zenei illeszkedés megvalósítása,
- a táncsal összefüggésben feltárt ismeretek alkalmazása,
- pozitív tanulói és szülői visszajelzések.

Tananyag:

- bukovinai páros silladri vagy felcsíki, vagy székely mezősségi páros táncok;
- sárközi karikázó vagy a déli körtánc dialektus más körtánca,
- bukovinai silladri, vagy felcsíki férfitáncok, vagy dél-alföldi oláhos, vagy felső-Tisza-viadéki oláhos;
- a Luca-naphoz, a betlehemezéshez és a legényavatáshoz tartozó ismeretek, fogalmak, melyek a táncokhoz kapcsolódóan, integrált tartalmakkal kiegészítve (földrajz, történelem, zene, folklorisztika) jelennek meg.
- tartás-ellentartás gyakorlatai.

Az alapfok negyedik évfolyamán a korábbi tanulmányokra építve bővítjük és mélyítjük a tananyagot. A szilágysági, vagy a hasonló tartalmú páros csárdásra építve a negyedik évfolyamban vezetjük be az erdélyi páros táncokat. A negyedik évfolyam tematikus tervében a példa tananyagot bukovinai silladri adja, mely a helyi tantervekben helyettesíthetők más hasonló karakterű táncokkal. A negyedik évfolyamban az északi karikázó dialektusra építve a már három vagy több részes sárközi karikázók képezik a tematikus terv alapját. A fiúk a negyedik évfolyamban az erdélyi nagyugrós táncok megismerésével a korábbi évfolyamokban tanultakra építve sajátítják el az első bonyolult férfitáncukat.

Szaktárgyi kapcsolatok:

- zene, népzene, népi ének, képzőművészet, népi játék, táncfolklorisztika, drámajáték.

Tantárgyközi kapcsolatok:

- irodalom, folklórismeret, földrajz, történelem, matematika, természetismeret.

Szemléltetés/eszközök:

- hangtechnika, IKT eszközök, tükör, tábla, filctoll.

I. TEMATIKAI EGYSÉG

Perdülj-forgass. Belső lábhangsúlyos forgós/forgatós páros táncok tanítása (62 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Bukovinai silladri, a belső lábhangsúlyos forgós/forgatós táncok elsajátításához szükséges tartás-ellentartás, páros viszony, lábhangsúly, férfi és női szerep gyakorlatok.	A korábban tanult páros táncbéli szerepek megerősítése és továbbfejlesztése, a választott tájegység táncainak tánctechnikai előkészítése, holisztikus szemléletmód kialakítása. A szabálytudat és a közösségi lét erősítése. A tánctechnikában rejlő lehetőségek felismertetése segítségével a kitartás, a szabálytudat és a közösségi lét erősítése.	Az előző tanítási szakasz során tanultakra építés. Az erdélyi táncdialektus egyszerűbb forgós/forgatós táncai közül a bukovinai silladri bevezetése, a jellegzetes összekapaszkodási módok, a tartás-ellentartás megismertetése, a zenei löktetéshez és szerkezethez igazodó táncos mozgás továbbfejlesztése, illetve kialakítása. Az improvizáció és a táncszerkesztés törvényszerűségeinek az életkori sajátosságoknak megfelelő ismerete és tudatos alkalmazása. A térforma, stílusérzék és mozgásmemória fejlesztése, az alakzatok, formák gyakorlati alkalmazása, a tánc általánosan jellemző vonásainak ismerete, a táncfolklorisztikai és néprajzi ismeretek bemutatása. A táncos magatartás kialakítása az életkori sajátosságoknak megfelelően.	A tanuló ismerje a tanult forgós/forgatós tánc nagyobb egységeit, helyesen valósítsa meg a belső lábas nyolcados, a külső lábas negyedes forgást és az irányváltást, megállítást, ismerjen minimum 3-5 figurázó motívumot, legyen képes a technikai képzésen bemutatott alapgyakorlatok megvalósítására. Képes legyen a tanult népdalok szövegét és dallamát felidézni, tudjon minimum 5 csújjogatást. A kapcsolódó táncfolklorisztikai, néprajzi ismereteket legyen képes felidézni.

**I. TEMATIKAI EGYSÉG
PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS**

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉ- KENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKA- FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÜD		
Motiváció: a táncanyag mélysége, át- adásának módja és üteme hozza létre a diákban a vágyat a tánc elsajátítására és a saját test tech- nikai képzésére. Ismétlés, új ismeretek nyújtása, rendszerzés, rögzítés, alkalmazás (gyakorlás). Ellenőrzés és értékelés. Kiemelt készsé- gek, képességek fejlesztése.	A szemben és az ol- dalt páros viszonyok, a tánc nagyobb egy- ségeinek elnevezései (csárdások, átvetők, forgás, irányváltás, forgatás, figurázás), sorrendjük a táncfo- lyamatban és motí- vumaiknak jellemző térbeli ritmikái, dinamika változatai, szabályai, a dialektus, tájegység, település szerveződési szint fo- galmai és a kapcsoló- zó néprajzi fogalmak. Zenei alapfogalmak: dallam, fél dallam, periódus, ismétlés, negyed, fél, nyolcad, ritmikái értékek és a szünetek. Táncos alapfogalmak: motívum, támasz- tóláb, gesztusláb, improvizáció, tartás, erő-ellenerő, csapás.	Képesség: figyelem, koncentráci- ós képesség, emlékezőké- pesség, memória fejlesztése. Attitűd: a kötelesség- tudatban, az elfogadás- ban, a preci- zításban és az esztétikai érzékenység- ben pozitív változás létrehozása.	Feladatok, gyakorlatok elvégzésére, együttmű- ködésre, rögtönzés- re, öntevé- kenységre és önsza- bályzásra nevelés.	Szemléltetés, gyakorlás, feldolgozás, megbeszélés, munkáltató módszer, kooperatív, egyéni, pá- ros, csopor- tos frontális és differen- ciált.

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS				
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE	
Helyzetelemzés, a további feladatok meg- határozása és beosztása. Visszajelzés a tanulónak a haladásuk mértékéről, visszajelzés a pedagógu- soknak a munkafolyamat hatékonyságáról.	Formatív, szummatív.	Megfigyelés, ref- lexió. kritériumorientált és önmagához vi- szonyított értékelés.	Szóbeli értékelés, metakommunikáci- ós értékelés, tanulói önértékelés szempontrendszer segítségével, kérdések.	

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
ÓRA-SZÁM	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
8	A külső és belső lábhangsúly tudatosítása eltérő ritmusokban. A negyed-es és nyolcad-as löktetésű külső és belső lábhangsúlyos forgások gyakorlása.	Módszertani példatár A/3.1.1. Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
	A negyed-es és nyolcad-as löktetésű külső és belső lábhangsúlyos forgások 2/4-es és 4/4-es tapsvisszhang gyakorlatokkal kombinálása.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
	Az oldaliság váltó motívumok tanulása.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
	A negyed-es löktetésű külső és a nyolcad-as löktetésű belső lábhangsúlyos forgás gyakoroltatása irányváltásokkal.	Módszertani példatár A/4.1.1.
8	Bizalom gyakorlatok. A tartás-ellentartás megéreztetése, átadása.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
	Tartás-ellentartás gyakorlatok helyben állással oldalt páros viszonyal.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
	Tartás-ellentartás gyakorlatok forgással oldalt páros viszonyal.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
	Az erő-ellenerő megéreztetése a kar és részeinek használatával.	Módszertani példatár A/4.1.2. Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
	A férfi és a női szerep tudatosítása forgatás gyakorlatokkal.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
16	A figurázások tanítása kör alakzatban.	Módszertani példatár A/4.1.3. Táncoktatás DVD fejezet páros sillacri, csoszogtatós vagy árgyelános alfejezetének figurázásai. Sillacri videóok figurázásai.
	A párban táncolható figurázások lehetőségeinek tanítása.	Táncoktatás DVD fejezet páros sillacri, csoszogtatós vagy árgyelános alfejezetének figurázásai. Sillacri videóok figurázásai.

	A nemenként eltérő figurázó motívumok tanítása.	Táncoktatás DVD fejezet páros silladri, csoszogtatós vagy árgyelános alfejezetének figurázásai. Silladri videók figurázásai.
16	A nyolcados lüktetésű forgás és irányváltásainak tanítása. A páros forgások tanítása.	Táncoktatás DVD fejezet páros silladri, csoszogtatós vagy árgyelános alfejezetének forgásai. Silladri videók forgásai.
	A negyeddes lüktetésű forgás és irányváltásainak tanítása.	Táncoktatás DVD fejezet páros silladri, csoszogtatós vagy árgyelános alfejezetének forgásai. Silladri videók forgásai.
	A különböző összekapaszkodási formákban megjelenő forgások tanítása és a forgások különböző ritmusú változatai.	Módszertani példatár A/4.1.4. Táncoktatás DVD fejezet páros silladri, csoszogtatós vagy árgyelános alfejezetének forgásai. Silladri videók forgásai.
8	A forgás közbeni kiforgatások tanítása.	Módszertani példatár A/4.1.5. Táncoktatás DVD fejezet páros silladri, csoszogtatós vagy árgyelános alfejezetének kiforgatásai. Silladri videók kiforgatásai.
	A figurázás közbeni kiforgatások tanítása.	Táncoktatás DVD fejezet páros silladri, csoszogtatós vagy árgyelános alfejezetének kiforgatásai. Silladri videók forgásai.
6	Néprajzi ismeretek elmélyítése: a betlehemezés feldolgozása.	Tátrai Zsuzsanna és Karácsony Molnár Erika könyvének Erdélyi betlehemes című fejezete.
	A Luca naphoz kötődő néprajzi ismeretek feldolgozása.	Tátrai Zsuzsanna és Karácsony Molnár Erika könyvének December 13. – Luca napja című fejezete.
	A legényavatás feldolgozása.	A Magyar Néprajzi Lexikon Legényavatás címszava.
REFLEXIÓ		

II. TEMATIKAI EGYSÉG

Női és férfi lét megjelenítése II. Sárközi női kőrtánc és szóló silladri tanítása (36 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Sárközi karikázó, Bukovinai szóló silladri. Az énekes női kőrtáncokhoz elsajátításához szükséges légzéstechnika, összekapaszkodási módok, tartás-ellentartás gyakorlatok. A legényes táncok elsajátításához szükséges támasztékvétel, gesztusmozgások, zenei illeszkedés tánctechnikai gyakorlatai.	A kurázsira táncolás illemszabályainak átadása, a női kőrtáncokban használatos viselkedési normák megerősítése és továbbfejlesztése.	Az előző tanítási szakasz során tanultakra építés. A déli karikázó dialektus, ezen belül a sárközi kőrtáncok megismerése, mely segítségével a mozgás és verbálítás, a kőrtartás, az állóképesség tovább fejlődik. A zenei lüktetéshez és szerkezetéhez igazodó táncos mozgás továbbfejlesztése, illetve kialakítása. Az improvizáció és a táncszerkesztés törvényszerűségeinek az életkori sajátosságoknak megfelelő ismerete és tudatos alkalmazása. A térforma, stílus-érzék és mozgásmemória fejlesztése, az alakzatok, formák gyakorlati alkalmazása. A táncos magatartás kialakítása az életkori sajátosságoknak megfelelően.	A lány tanulók legyenek képesek nagy kör kialakítására szoros összekapaszkodásban és tételenként minimum 3 dal háromszori ismétlését eltáncolni a táncra jellemző mozgásanyag megvalósításával. A fiútanulók legyenek képesek a figurázó motívumok és csapások helyes ritmikai, dinamikai és plasztikai megvalósítására. Ismerjenek minimum 5 figurázó és 4 csapcsoló motívumot, legyenek képesek összekötni a motívumokat és alkalmazni a záróformákat.

II. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉ- KENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKA- FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÜD		
Motiváció, a női és férfi szerep meg- élése, új ismeretek nyújtása, rendszerzés, rögzítés, alkalmazás (gyakorlás), ellenőrzés és értékelés, kiemelt készségek, képességek fejlesztése.	A sárközi körtánc esetében a kör, a kézfo- gások változatai. A levegővétel mértéke és zenei helye, vala- mint a strófa, a dallam, a dallamsor fogalmai- nak ismerete. Silladri esetében a periódus, az ismétlés, a kanásztánc ritmus, a negyed, fél, nyolcad ritmikai értékek és a szünetek. A motívum, a támasztóláb, a gesztusláb, az improvizáció, a zárlat és a csapás fogalmainak ismerete.	Képesség: figyelem, koncentráci- ós képesség, emlékező- képesség és a memória fejlesztése. Attitűd: a kötelesség- tudatban, az elfogadás- ban, a preci- zításban és az esztétikai érzékenység- ben pozitív változás létrehozása.	Feladatok, gyakorlatok elvégzésére, együttmű- ködésre, rögtönzésre, öntevė- kenységre és önsza- bályzásra nevelés.	Szemléltetés, gyakorlás, feldolgozás, megbeszélés, munkáltató módszer, kooperatív, egyéni, pá- ros, csopor- tos frontális és differen- ciált.

A II. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS

CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Helyzetelemzés, a további feladatok meghatározása és beosztása. Visszajelzés a tanulóknak a hala- dásuk mértékéről, a pedagógusoknak a munkafolyamat hatékonyságáról.	Formatív, szummatív.	Megfigyelés, reflexió, kritériumorientált és önmagához vi- szonyított értékelés.	Szóbeli értékelés, metakommunikáci- ós értékelés, tanulói önértékelés szempontrendszer segítségével, kérdések.

A II. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
ÓRA-SZÁM	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
12	A női kőrtáncok technikájának magasabb szintre emelése és a legényes táncok technikai előkészítése. A mozgás és a verbalitás összekötésének továbbfejlesztése.	Dr. Dóka Krisztina és Szilágyi Zsolt tanórái az MTE Ba képzésén.
	Légzéstechnika továbbfejlesztése.	Dr. Dóka Krisztina és Szilágyi Zsolt tanórái az MTE Ba képzésén.
	A körformák különböző összekapcsolási formáinak ismételése és továbbfejlesztése.	Dr. Dóka Krisztina és Szilágyi Zsolt tanórái az MTE Ba képzésén.
12	A kőrtáncok dallamanyagának tanulása és értelmezése.	Karikázó videók anyaga. Dr. Dóka Krisztina és Szilágyi Zsolt tanórái az MTE Ba képzésén.
	A dallamanyag egyszerűbb mozgásokhoz kötése.	Karikázó videók anyaga. Dr. Dóka Krisztina és Szilágyi Zsolt tanórái az MTE Ba képzésén.
12	A női kőrtánc motívumainak megtanulása.	Karikázó videók anyaga. Dr. Dóka Krisztina és Szilágyi Zsolt tanórái az MTE Ba képzésén.
	A dallamanyag és a motivika együttes tanítása.	Módszertani példatár A/4.2.1.
12	A legényes táncok technikai előkészítése. A csapás és a támasztékvétel helyes technikájának megtanulása.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.
	A nyolcados és negyedes lüktetésű támasztékvételek és az érintő gesztusok változtatásának megtanítása.	Módszertani példatár A/4.2.2.
	A zenei ütemek, sorok, periódusok és dallamok felismertetése.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén.

12	A szóló silladri figurázó motívumainak tanulása. A negyedes figurázások tanítása.	Táncoktatás DVD fejezet verbunk, silladri vagy cigányászka alfejeztének figurázásai. Silladri videók negyedes figurázásai.
	A nyolcados figurázások tanítása.	Táncoktatás DVD fejezet verbunk, silladri vagy cigányászka alfejeztének figurázásai. Silladri videók nyolcados figurázásai.
	A tititá ritmusú figurázások tanítása.	Táncoktatás DVD fejezet verbunk, silladri vagy cigányászka alfejeztének figurázásai. Silladri videók tititá ritmusú figurázásai.
12	A szóló silladri csapásoló motívumainak tanulása. A negyedes csapások tanítása.	Táncoktatás DVD fejezet verbunk, silladri vagy cigányászka alfejeztének csapásai. Silladri videók negyedes csapásai.
	A negyedes és a nyolcados csapások összekötése.	Módszertani példatár A/4.2.3. Táncoktatás DVD fejezet verbunk, silladri vagy cigányászka alfejeztének csapásai. Silladri videók csapásai.
	A figurázó és a csapásoló motívumok összekötésének tanítása.	Módszertani példatár A/4.2.4. Táncoktatás DVD fejezet verbunk, silladri vagy cigányászka alfejeztének figurázásai és csapásai. Silladri videók figurázásai és csapásai.
REFLEXIÓ		

III. TEMATIKAI EGYSÉG

Szintetizálás és próbatétel. Tananyag összefoglalása, vizsgafelkészítés, vizsga szimuláció feladatai (16 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
A tanév során tanultak összefoglalása, rendszerezése és a táncosok vizsgára felkészítése.	Rendszerszemlélet kialakítása az összefüggések átlátása, a tananyag összefoglalása, rendszerezése, ismételése, holisztikus szemléletmód kialakítása. A vizsgaszituáció megismerése és az arra való felkészülés.	A táncok általános felépítésének ismerte, a motívumcsaládok kötésének átadása és a rögtönzés önálló megvalósítása.	A tanulók kiscsoportos és szóló táncformákban is legyenek képesek a tánc fő jellegzetességeit előadni. A gyermekek mutassanak érzékenységet társaik táncá és megmérettetése során, alakuljon ki bennük a megfelelő tolerancia és empátia.

III. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiváció: az eddigi tudás magabiztos, egységes megvalósítása. Ismételés, új ismeretek nyújtása, rendszerezés, rögzítés, alkalmazás (gyakorlás), ellenőrzés és értékelés. Kiemelt készségek, képességek fejlesztése.	Az előző egységekben tanult fogalmak, összefüggések, rendszerek, tevékenységek ismételése, alkalmazása, összefoglalása. Táncrend, táncétel fogalmainak ismerete.	Képesség: figyelem, koncentrációs képesség, emlékezőképesség és memória fejlesztése. Attitűd: a kötelességtudatban, az elfogadásban, a precizitásban és az esztétikai érzékenységben, a precizitásban, az izgulás kezelésében és a magabiztosságban pozitív változás létrehozása.	Feladatok, gyakorlatok elvégzésére, együttműködésre, öntevékenységre, táncos rögtönzésre és folyamatok megtanulására és ön-szabályzásra nevelés.	Gyakorlás, feldolgozás, megbeszélés, munkáltató módszer kooperatív, játék, vita, kiselőadás, egyéni, páros, csoportos frontális és differenciált.

A III. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Helyzetelemzés, a további feladatok meghatározása és beosztása. Visszajelzés a tanulóknak a haladásuk mértékéről, a pedagógusoknak a munkafolyamat hatékonyságáról. Véleményalkotás, indoklás, kritika megfelelő kifejezési formáinak bevezetése.	Szummatív.	Megfigyelés, reflexió, kritériumorientált és önmagához viszonyított értékelés.	Szóbeli értékelés, metakommunikációs értékelés, etűdök, tanulói önértékelés szempontrendszer segítségével, kérdések, érdemjegy.

A III. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
ÓRASZÁM	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
6	Összefoglalás. A tanórák, tematikai egységek, az egész év folyamán tanultak összefoglalása: bukovinai páros táncok , női körtáncok, sárközi karikázó és a szülő silladri motívumain, ritmusain keresztül.	Kovács Henrik tanórái az MTE Ba képzésén. Módszertani példatár A/4.3.1.
10	Vizsga szimuláció. Nagycsoportos vizsga szimuláció.	Módszertani példatár A/4.3.2.
REFLEXIÓ		

ALAPFOK 5-6. ÉVFOLYAM

Az alapfokú művészetoktatás a néptánc mozgalom egészére komoly hatással van. A gyakorlat ugyanis azt bizonyítja, hogy az alapfokú művészetoktatás kiindulópontja egy nagy bázisú, értékes munkát végző amatőr néptánc mozgalomnak, ill. mindezek mellett a tehetséggondozás és a pályára irányítás feladatát ellátva, a hivatásos előadó művészet csodálatos világának is az alapját képezi. Mindezekből adódik, hogy **célunk** az, hogy olyan, az igényeknek megfelelően mobilizálható tudást adjunk a néptánc területéről tanulóinknak, amelyet az alapfokú oktatás befejezése után egyéni igényeiknek, céljaiknak megfelelően tudjanak használni. Ebből következik, hogy **feladataink** fókuszában a tanulók szakirányú érdeklődésének (pl. szakirányú továbbtanulás) és szakmai kíváncsiságának a megtartása, valamint a művészeti alapvizsga teljesülésének megfelelő elméleti és gyakorlati ismeret elsajátítása áll. Ennek megfelelően olyan **eszközöket** (pl. új táncmateriák, óraszervezés, tanulmányi versenyek, nyári táborok, fesztiválok, amatőr és hivatásos táncgyűttesek műsorainak megtekintése, szakgimnáziumi látogatások, stb.) kell használnunk, amelyek miközben lehetővé teszik a művészeti alapvizsgára való felkészülést, e mellett kitekintést tudnak adni a tanulóknak az amatőr és a hivatásos néptánc élet világába. Mindezekkel **motiválva** őket a táncművészet különböző szinterein való megjelenésre.

Az alapfok ötödik hatodik évfolyamán a táncmotívumok funkcióinak megértése, a táncszerkesztés elveinek felfedezése, (tájegységek, tánc típusok, táncrend) a stílusismeret kialakítása, a plasztikai, ritmikai, dinamikai sokszínűség megélése, valamint a megszerzett ismeretek rendszerezése kerül a középpontba. Az alapfok hatodik évfolyamának tervezésekor figyelembe kell venni azt is, hogy a művészeti alapvizsga sikeres megvalósítása a legfontosabb stratégiai cél.

A jelenleg érvényben lévő jogszabályok szerint a továbbképző évfolyamain csak sikeres alapfokú művészeti vizsga megvalósítását követően vehet részt a tanuló, ellenkező esetben a tanulói jogviszony megszűnik. (ld. 2011. CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről 4.7.§)

Alapfok ötödik évfolyam (A/5) - tematikus terve (Szilágyi Zsolt)

Korosztály: 13-14-éves korosztály, (általános iskola 7. osztály)

Tantárgy és órakeret: néptánc, heti 2x2 óra (144 óra/év)

Évfolyam: A/5 alapfok ötödik évfolyam

Életkori sajátosságok: a játékosságának mellett már dominánsabb szerepet kap a tánctevékenységben megvalósuló tudatos képességfejlesztés.

Nevelési célok:

- értékóvó magatartásra, toleranciára, együttműködésre nevelés,
- az egyéni és a közösségi célok összehangolásának támogatása,
- azonosulás kialakítása az eltérő nemi szerepekből adódó magatartásmintákkal,
- reális önkép kialakításának támogatása,
- az egyéni és közösségi szerepvállalás segítése,
- pontos, igényes és kitartó munkára, megbízhatóságra, következetességre nevelés.

Szakmai célok:

- a táncos képességek komplex fejlesztése,
- motívumbővítés,
- az alkalmazott tudás elérése az improvizációs tevékenységek által,

- a táncelemzés eredményeként a stílusjegyek felismerésének támogatása,
- igényes színpadi megjelenítés, a színpadi törvényszerűségek ismerete,
- a zenei illeszkedés pontos megvalósítása,
- a mentális gyakorlás ösztönzése,
- az elkötelezettség növelése, a pályaorientáció segítése.

Fejlesztési célok:

- fizikai állóképesség, tánctechnikai tudás növelése,
- előadói képességek tudatosítása és fejlesztése,
- mozgáskogíció fejlesztése,
- variációs, újraalkotó és alkalmazkodó képességek támogatása,
- páros viszony, verbális és nonverbális kommunikáció,
- plasztikai, ritmikai, dinamikai és improvizációs képességek fejlesztése.

Didaktikai célok:

- a néptáncórák felépítését belső arányait a konkrét célokhoz a tanulói csoport haladásához kell igazítani,
- nagy hangsúlyt kell helyezni a folyamatos egyéni visszacsatolásra, a tanulói reflexió támogatására, az önálló tanulási lehetőségek segítésére,
- nagyobb teret kell biztosítani az elmezésre, rendszerezésre, a holisztikus szemlélet kialakítására,
- képességmérés, egyéni igények és szükségletek felmérése, egyéni haladás biztosítása.

Eredménycélok:

- magabiztos táncstudás, esztétikus megjelenítés,
- előadói képességek megnyilvánulása,
- tudatos táncszerkesztés, folyamatos önkontroll megvalósulása,
- elköteleződés növekedése,
- önálló tanulás igényének kialakulása.

Tananyag:

- bemelegítő, bevezető gyakorlatok: általánosan képző gimnasztika,
- néptánc tréning (tánctechnikai fejlesztés néptáncsal),
- tartás-ellentartás gyakorlatai,
- forgós-forgatós táncok,
- néptánc koreográfiák,
- improvizáció különböző módjai,
- csoportos versenyre, bemutatóra való felkészítés.

Szaktárgyi kapcsolatok:

- zene, népzene, népi ének, néprajz, táncfolklorisztika, táncelőkészítő gimnasztika, drámajáték, népi játék.

Tantárgyközi kapcsolatok:

- ének-zene, földrajz, történelem, magyar nyelv és irodalom, testnevelés.

Szemléltetés/eszközök:

- DVD, CD, videokazetta, térkép, fotók, szakkönyvek, internet hozzáférés, DVD-CD lejátszók, hangosító berendezések, projektor, videomagnó, TV, tükör, ugrókötel, kréta, műanyag bábuk.

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉG

A nevelő-oktató munka bevezető (szervezés, ismételés, bementi mérés) tematikus egysége (14 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Silladri (szóló és páros) koreográfia, Sárközi karikázó.	Az értékóvó magatartásra és a fegyelmezett munkára nevelés az eddigi eredmények fontosságának tudatosításával. Toleranciára nevelés a tanórai és a tanórán kívüli feladatmegoldás során. A felelős magatartás fontosságának tudatosítása a közösségi munka segítségével.	Az előző tanítási év során táncolt táncok, koreográfiák, énekelt népdalok készség szintre hozása. Képességfelmérés, helyzetelemzés, anyaggyűjtés a csoportprofilhoz, tervezéshez (illetve ezek módosításához). A játék és az improvizációs bátorság megőrzése, erősítése. A tanulók előzetes ismereteinek alkalmassá tétele a tanév feladatainak elvégzésére. A felelős magatartás fontosságának tudatosítása a tánctevékenység során.	A csoportkohézió megtartása, erősítése, a vállalkozói kedv erősítése, kreatív improvizáció, a koreográfiák készség szintű ismerete, magabiztos éneklés és táncszóhasználat.

I. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiváció az előzetes ismeretek, együtt megélt élmények felelevenítésével. Ismétlés, alkalmazás, ellenőrzés-értékelés.	Az előző évben tanult fogalmak, összefüggések, rendszerek, tevékenységek ismételése, alkalmazása.	Képesség: problémamegoldás, stressztűrő képesség, alkalmazkodó képesség, emlékezet fejlesztése. Attitűd: tolerancia, önbizalom, felelősségvállalás, elkötelezettség, elégedettség.	Együttműködés, öntevékenység, innováció, (improvizálás) önszabályzás.	Megbeszélés, munkáltatás, szemléltetés, játék, magyarázat. Egyéni, páros, csoportos munka.

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Az előzetes ismeretek feltérképezése, képességmérés.	Diagnosztikus, szummatív.	Szóbeli, gyakorlati értékelés.	Megítélés, megbeszélés, becslés, mérés szempontrendszer alapján.

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	Tűz,- és balesetvédelmi oktatás, új tanuló/k bemutatás (ha szükséges). Beszélgetés a nyári (táncos) élményekről. Az adott tanítási év céljainak, feladatainak megbeszélése.	Pedagógiai program – Helyi tanterv
3-4.	Az elmúlt tanév táncos eseményeinek felelevenítése, értékelése táncfelvételek segítségével. Csapatépítés - „Egy nóta, egy csapat”	Pedagógiai program – Helyi tanterv DVD, internet, videokazetta A/5.1.1.
5-6.	Az elmúlt tanévekben tanult táncok (Szilágyság, silladri) felelevenítése improvizációval. „Milyen zene – milyen tánc?”	A/5.1.2. Fügedi János. 2002. Tánc-Fa. Szilágysámszon. MTA Zenetudományi Intézet, www.zti.hu/tanc/tancfa.htm Táncoktatás: Páros silladri, csoszogtatós vagy árgyelános." 2007. A bukovinai székelyek táncai és táncélete, Hagyományok Háza. A Kárpát-medence táncos öröksége III. DVD. „Táncoktatás”: Verbunk, silladri vagy cigányászka." 2007. A bukovinai székelyek táncai és táncélete, Hagyományok Háza. A Kárpát-medence táncos öröksége III. DVD.

II. TEMATIKAI EGYSÉG

A tolerancia, az együttműködési képesség fejlesztésének tematikus egysége a páros táncok segítségével (38 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Mérai csárdás és szapora.	Az eltérő nemi szerepekből adódó feladatok tudatosítása a tánctevékenység során. A pontos munkára és a felelős egyéni magatartásra, a toleranciára nevelés a páros táncok tanítása közben és a páros táncképzés fontosságának tudatosítása, a holisztikus látásmód fejlesztése a férfi és női szerepek tudatosításával. A reális önértékelés fejlesztésével a szakmai továbbtanulás lehetőségének biztosítása.	A páros táncok folyamatos, gördülékeny megvalósítási képességének elérése. A férfi és a női szerepek, táncos feladatok, eltérő technikák megtanítása. Az együtt táncolás élményének erősítésével, az előadói képesség fejlesztése a páros táncokban. A nótázás, táncszók használatának készség szintű produktálása. A páros tánc motívumai, plasztikai és dinamikai variálásának megismerése, esztétikus kivitelezése. Összegzés, felkészülés a lehetséges szakmai továbbtanulásra improvizációval és a koreográfia-táncolással. A páros táncok néprajzi, táncfolklorisztikai szerepének tudatosítása.	Nyitottság, konfliktuskezelés, pozitív attitűd, Követelmények elfogadása, felelősség vállalás. Egyéni és csoporton belüli aktivitás, mások előtti cél és szereplés vállalása, egymás munkájának tolerálása a közös produktum érdekében.

II. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉ- KENYSÉG	MÓD- SZER/ MUNKA- FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiváció a meglévő ismeretek alkalmazásával, új ismeretek szerzésével, feladat-szabással. Gyakorlás, alkalmazás, ellenőrzés, értékelés.	A páros táncok formái: zárt, nyitott és félig nyitott formák. A férfitáncos feladatai: vezetés, irányítás, lendítés, megállítási, csalogatás, táncszerkesztés, tartás-ellentartás, stb. A női táncos feladatai: követés, kiegészítés, forgás, fordulás, csalogatás, tartás-ellentartás, stb. Hivatásos táncos, hivatásos együttes, néptánc mozaik, amatőr együttesek, amatőr táncos. Koma, komatál, komázás, születés, keresztelés, az emberi élet nagy fordulói. Erdélyi táncdialektus, Erdély, Kalotaszeg, legényes, csárdás, szapora.	Képesség: mozgá- sos képességek (pl. térérzékelést, tér tájékozódást és ritmusérzékelést fejlesztő gyakorlatok), taktilis érzékelés, érzékelési, észlelései, kinetikus képességek fejlesztése. Emlékezet, figyelem, stressztűrő képesség, gondolkodási képességek (ok-okozati összefüggések) fejlesztése. Attitűd: fogékonyság az információ befogadására, elkötelezettség, kíváncsiság, empátia, kezdeményező-készség, igény a feladat végrehajtására.	Tudásépítés (új ismeretek szerzése), együttműködés, kitartás, önszabályozás, IKT eszközök használata.	Magyarázat, megbeszélés, szemléltetés, munkáltatás, egyéni és csoportos munka, frontális osztálymunka.

A II. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Véleményalkotás arról, hogy a tanulók mennyire képesek a tananyag páros táncainak és körtáncainak produkálására.	Formatív értékelés, szummatív értékelés	Szóbeli, írásbeli, gyakorlati.	Visszajelzés, rávezetés, egyéni és csoportos megbeszélés-feladatvégrehajtás, tanulói önértékelés előre megbeszélt szempontsor alapján, érdemjegy.

A II. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SOR- SZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	Erdélyi táncdialektus, Erdély, Kalotaszeg. legényes, csárdás, szapora. Néprajzi topográfia. Kalotaszegi eredeti anyag, kalotaszegi koreográfia, színpadi mű megtekintése.	Felföldi László és Pesovár Ernő: A magyar nép és nemzetiségeinek táncgyománya, pp. 255-279.
3-4.	A legényes, csárdás és szapora zenéjének megismerése. Kalotaszegi eredeti anyag, kalotaszegi koreográfia, színpadi mű megtekintése. (A dallam és a kíséret különválasztása. A zenei pont fogalmának tisztázása. A csárdás és a szapora dallam egységeinek elkülönítése.)	Lassú csárdás, szapora. 1969. Andrászázi, bogártelki, magyarvistai, mérai és türei paraszt táncosok, gyűjtöttek Kallós Zoltán; Martin György; Petruțiu, Emil; Sztanó Pál és Vicol, Adrian, MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archivum, Ft.690.43. Hangosfilm. Manga János: Magyar népdalok, népi hangszerek pp.52-62.
5-6.	A páros forgás előkészítése – „Forgás-párcsere!”	A/5.2.1.
7-8.	Vezetés- követés tanítása – „Vezetés”.	A/5.5.5.
9-10.	Tartás – ellentartás, vezetés-fordítás – „Fordulj egyet előttem!”	A/5.5.4.
11-12.	Páros forgás és irányváltás tanítása.	Farkas Zoltán: Néptánc alaptechnikák módszertannak: Ugrós –lakócsai táncok - kalotaszegi csárdás, pp. 108-112.
13-14.	Páros forgás és a nő körbe eresztésének tanítása.	Lsd. előző óra.
15-16.	Átvétő tanítása.	Lsd. előző óra.
17-18.	Az improvizáció előkészítése – „Figyeld a kezem!”.	A/5.2.3.
19-20.	Kettes csárdás – tánckezdés tanítása.	Farkas Zoltán: Néptánc alaptechnikák módszertannak: Ugrós –lakócsai táncok - kalotaszegi csárdás, pp. 94-102.

21-22.	Improvizációs gyakorlat az eddig tanult motívumokból.	Nagy Viktor: Forgós-forgató karakterű páros táncok tanítási módszertana.
23-24.	A nő kar alatti kifordításának előkészítése – „Séta-kifordítás”.	A/5.2.6.
25-26.	A nő elfordításának előkészítése – „Kettes csárdás – kifordulás”.	A/5.2.7.
27-28.	A nő kar alatti forgatásának tanítása.	Farkas Zoltán: Néptánc alap-technikák módszertannak: Ugrós –lakócsai táncok - kalotaszegi csárdás, pp.114-117.
29-30.	Gyakorló folyamat összeállítása: kettes csárdás-forgás kezdés-forgás irányváltásokkal. Átvető- a nő körbeeresztése, kar alatti forgatása. Daltanulás.	Kelemen László, Zenei szerkesztő. 1997.Úszűrő, Szárazfának muzsikája. FONO Records. CD.
31-32.	Gyakorló folyamat összeállítása: - átvető- a nő körbeeresztése, kar alatti forgatása.	
33-34.	Improvizáció előkészítése – „Tegyél hozzá!”.	A/5.2.8.
35-36.	A gyakorló folyamatok bővítése a külön táncolás tanításával.	Farkas Zoltán: Néptánc alap-technikák módszertannak: Ugrós –lakócsai táncok - kalotaszegi csárdás, pp.108.
37-38.	A tanultak ellenőrzése, értékelése – „Mit tennél hozzá?”.	A/5.2.10.
REFLEXIÓ		

III. TEMATIKAI EGYSÉG

A nemi identitás erősítésének tematikus egysége (38 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Kalotaszegi legényes, Gömöri kapueresz- tés és karéj.	Az egyéni szerepvállalásra nevelés és az együttműködés, alkalmazkodás fejlesztése a férfitáncok és a női táncok segítségével. A pontos munkára és a felelős egyéni magatartásra, a toleranciára nevelés a férfitáncok és a női tanítása közben. A holisztikus látásmód fejlesztése a férfi és a női férfitáncok funkciójának tudatosításával. A férfitánc képzés szerepének elhelyezése a táncoktatásban. A férfi és a női nemi szerep, viselkedésmód tudatosítása a tanulóknak. A reális önétékelés fejlesztésével a szakmai továbbtanulás lehetőségének biztosítása.	A férfitáncok folyamatos, attraktív megvalósítási képességének elérése, a feladatok tudatosítása, technikai és előadó művészeti alapjainak megteremtése. Az egymás munkájának tolerálása, a szólisztikus táncolási mód elvárásainak tudatosítása a szakmai továbbtanulás és a színpadi elvárások jegyében. A feladatvégzéshez szükséges fizikális és mentális állóképesség kialakítása. Összegzés az improvizációval és a koreográfia táncolással, a táncok néprajzi, táncfolklorisztikai szerepének tudatosítása.	Nyitottság, konfliktuskezelés, pozitív attitűd, Követelmények és felelősség vállalása, egyéni és csoporton belüli aktivitás, mások előtti cél és szereplés vállalása, érzelmek kifejezése.

III. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉSE

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiváció, ismétlés, új ismeret szerzése, gyakorlás, alkalmazás, ellenőrzés, értékelés.	Férfitánc műfajok: ugrósok, eszközösök, verbunkok, legényesek, férfítánc attitűd: „kurázsira” táncolás, bemutató funkció, a férfítáncok rendje, kontaktus a zenekarral és a környezettel. Táncszók: körtánc, karikázó, karéjba állás, lánybanda, vezérénekes, körtátás, szakralitás, varázslás, nótázás, hivatásos táncos, hivatásos együttes, néptánc mozaalom, amatőr együttesek, amatőr táncos, koma, komatál, komázás, születés, keresztelő, az emberi élet nagy fordulói.	Képesség: mozgásos képességek (pl. térérzékelést, téri tájékozódást és ritmusérzést fejlesztő gyakorlatok), taktilis észlelés, érzékelési, észlelései, kinetikus képességek fejlesztése. Emlékezet, figyelem, stressztűrő képesség, gondolkodási képességek (okozati összefüggések) fejlesztése. Attitűd: fogékonyság az információ befogadására, elkötelezettség, kíváncsiság, empátia, kezdeményező-készség, igény a feladat végrehajtására.	Tudásépítés (új ismeretek szerzése), együttműködés, kitarítás, önszabályozás, IKT eszközök használata.	Magyarázat, megbeszélés, szemléltetés, munkáltatás, egyéni és csoportos munka, frontális osztálymunka.

A III. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Ítéletalkotás arról, hogy a tanulók mennyire képesek a tananyag férfítáncainak produkálására.	Formatív és szummatív értékelés.	Szóbeli, írásbeli és gyakorlati.	Visszajelzés, rávezetés, egyéni és csoportos megbeszélés, feladatvégrehajtás, tanulói önértékelés, érdemjegy.

A III. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA	
A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
Erdélyi táncdialektus, Erdély, Kalotaszeg, legényes (csárdás, szapora). Néprajzi topográfia. Kalotaszegi eredeti anyag, kalotaszegi koreográfia, színpadi mű megtekintése.	Felföldi László, Pesovár Ernő: A magyar nép és nemzetiségeinek tánc hagyománya, pp. 258-260.
A pontszerkezet megismerése.	A/5.3.4.
A gyors támasztékváltás.	A/5.3.5.
Gyors támasztékváltás különböző talprészeken, fél és teljes súlyvétel.	A/5.3.6.
Improvizáció pont terjedelemben, a félsúlyú és teljes súlyú támaszték-váltásokból. Tiszai táncdialektus, Gömör, kapueresztés, karéj. Néprajzi topográfia.	Felföldi László, Pesovár Ernő: A magyar nép és nemzetiségeinek tánc hagyománya, pp. 251-252. Ujváry Zoltán: Gömör Néprajza.
Ugrások tanítása a férfitáncokban. Gömöri kapuzós és karéj dallamok tanulása.	A/5.3.7. A/5.3.11. Elek Menyhért. 1997. AZ A HÍRES DOMAHÁZI ME- NYECSKE...: (domaházi nép- dalok). DOMAHÁZA KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA.
Lábkörök tanulása. Gömöri kapuzós és karéj dallamok tanulása.	A/5.3.8. A/5.3.11. Sürgös. 1976. Előadták Holló Arisztidné; Holló Mihály- né; Kanta Istvánné; Kis Benedek Bélané; Kis Benedek Bertalanné és Kis Benedek Gáspárné, gyűj- tötték Borsai Ilona; Hortobágyi Béla; Hortobágyi István; Károlyi Annamária; Lányi Ágoston; Manno Andrea; Martin György; Németh István; Pálffy Gyula; Pesovár Ferenc és Tímár Sán- dor, MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archívum, Ft.929.36. Hangosfilm.
Lábkörök csapással. Vonulás (Hányat termett a mogyoró...) tanulása a kapuzáshoz. Karéjba állás, tánckezdő ringás.	A/5.3.9. A/5.3.12. Martin György: A magyar körtánc és európai rokonsága, pp.167.

Sarkazó motívumok tanulása. Kettes és tovahaladó csárdása a karéjban.	Legényes. 1963. Előadta Kömös György „Gazsi Gyurka”, gyűjtötte Andrásfalvy Bertalan; Kallós Zoltán; Martin György és Pesovár Ferenc, MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archivum, Ft. 505.1. Filmfelvétel.
Sarkazó motívumok lábkörrel díszítve. A karéj fogatása, a forgatás díszítése.	
A bekezdő és a lezáró tanulása. A karéj összeállítása.	
Az 1-2. pont összerakása. A kapueresztés és a karéj összeállítása.	
Olló-egylábas cifra tanulása, fordulással. Dallamismeret bővítés a karéjban.	A/5.2.2. Ujváry Zoltán: Szállj el, fecskem-adár: Gömöri magyar népballedák és népdalok.
A harmadik pont összerakása. A karéj gyakorlása az új népdalokra.	
Nyolcados csapások és negyedes ugrás + lezáró tanítása. Az eredeti karéjhozó folyamat és a kapueresztés rögzítése.	
A negyedik pont összerakása. Kapueresztés és a karéjhozó improvizációja.	
Az eredeti folyamat megtanulása.	
A tanult motívumok és pontok improvizációs gyakorlata.	
A legényes és a gömöri kapueresztés és karéjhozás értékelése.	A/5.3.11.

IV. TEMATIKAI EGYSÉG

A közösségi érzés fejlesztésének tematikus egysége (28 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Mérai legényes, csárdás és szapora, Gömöri kapueresztés és karéj, Mérai és gömöri népdalok, Mérai táncszók, Népszokások az emberi élet nagy fordulóihoz kapcsolódóan.	Az egyéni szerepvállalásra, az alkalmazkodásra nevelés a kör-, férfitáncok és páros táncok segítségével. A pontos munkára és a felelős egyéni magatartásra, a toleranciára nevelés, a holisztikus látásmód, az érzékenység fejlesztése a tánctevékenységgel. A táncművészeti képzés szerepének elhelyezése az oktatásban, a pályaválasztás lehetőségének biztosítása a reális önértékelés fejlesztésével.	A tanult táncok folyamatos, átélt megvalósítási képességének elérése, a táncos feladatok tudatosítása, a tánctechnikai és előadóművészeti alapok fejlesztése. Az egymás munkájának tolerálása, önmegvalósító partnering a tanult táncok táncolása során, a szólisztikus táncolási mód és a közösség kapcsolatának tudatosítása. A feladatvégzéshez szükséges fizikális és mentális állóképesség kialakítása, összegzés az improvizációval és a koreográfia-táncolással, a tanult táncok néprajzi, táncfolklorisztikai szerepének tudatosítása.	Nyitottság, konfliktuskezelés, pozitív attitűd, követelmények, felelősség vállalása, egyéni és csoporton belüli aktivitás, mások előtti cél és szereplés vállalása, az érzelmek kifejezése.

**IV. TEMATIKAI EGYSÉG
PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS**

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉ- KENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKA- FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTI- TÚD		
Motiváció a megszerzett ismeretek használatával, új ismeret megszerzése, új feladat-szabással, gyakorlás, alkalmazás, ellenőrzés, értékelés.	A táncok szerepe a hagyományos paraszti társadalomban, szórakoztató és rituális táncok, táncrend, táncrendezés, táncillem.	Képesség: mozgásos képességek (pl. térérzékelést, téri tájékozódást és ritmusérzéket fejlesztő gyakorlatok), taktilis észlelés, érzékelési, észlelései, kinetikus képességek fejlesztése. Emlékezet, figyelem, stressztűrő képesség, gondolkodási képességek (ok-okozati összefüggések) fejlesztése. Attitűd: fogékonyság az információ befogadására, elkötelezettség, kíváncsiság, empátia, kezdeményezőkézség, igény a feladat végrehajtására.	Tudásépítés (új ismeretek szerzése), együttműködés, kitartás, önszabályozás, IKT eszközök használata.	Magyarázat, megbeszélés, szemléltetés, munkáltatás, egyéni és csoportos munka, frontális osztálymunka.

A IV. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Ítéletalkotás arról, hogy a tanulók mennyire képesek a tananyag táncainak produkálására.	Formatív és szummatív értékelés.	Szóbeli, írásbeli, gyakorlati.	Visszajelzés, rávezetés, egyéni és csoportos megbeszélés, feladatvégrehajtás, tanulói önértékelés előre összeállított szempontsor alapján, érdemjegy, Pedagógiai Program.

A IV. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	Mérai legényes, csárdás és szapora.	A/5.4.1. gyakorlás osztálykeretben.
3-4.	„Báldozósdí” - Projekt hirdetés. A munkacsoportok megalakulása. Mérai legényes, csárdás és szapora.	A/5.4.3. Falus Katalin és Vajnai Viktória: Kompetenciafejlesztés projekt-módszerrel. A/5.4.1.
5-6.	„Báldozósdí” – A munkacsoportok anyagot gyűjtenek. Mérai legényes, csárdás és szapora.	A/5.4.2. gyakorlás csoportban, differenciáltan.
7-8.	„Báldozósdí” – A munkacsoportok anyagot gyűjtenek. Mérai legényes, csárdás és szapora.	A/5.4.2.
9-10.	„Báldozósdí” – A projektterv összeállítása. Mérai legényes, gömöri kapueresztés és karéjozás.	A/5.4.1.
11-12.	„Báldozósdí” – Projekindító megbeszélés. Mérai legényes, gömöri kapueresztés és karéjozás.	A/5.4.1.
13-14	„Báldozósdí” – A projektterv véglegesítése. Mérai legényes, csárdás és szapora – gömöri kapueresztés és karéjozás.	
15-16.	„Báldozósdí” – Projektelőkészületek. Kalotaszegi népdalok tanulása. Mérai legényes, csárdás és szapora – gömöri kapueresztés és karéjozás.	Vargyas Lajos: „Példatár”; A magyar népzene, pp.145, 167, 170, 173.
17-18.	„Báldozósdí” – Projektelőkészületek. Mérai legényes, csárdás és szapora – gömöri kapueresztés és karéjozás.	
19-20.	„Báldozósdí” – A projekt megvalósulása. A szokások, népszokások értelmezése.	Verebélyi Kincső: „Szokások”, A magyar folklór, pp. 400-414.
21-22.	„Báldozósdí” – A projekt értékelése. A szokások, népszokások csoportosítása.	

V. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanév értékelésének tematikus egysége (26 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Mérai legényes, csárdás és szapora: Mérai táncok, c. koreográfia, Gömöri kápueresztés és karéjozás c. koreográfia.	A pontosan, precízen végzett munka eredményességének tudatosítása a tanulóknál az improvizáció és a koreográfia táncolás, valamint az év végi értékelés segítségével. A tánc fontosságának tudatosítása a paraszti kultúrában, a közösségi lét és az egyén kapcsolatának megismertetése, az alkalmazkodás és a tolerancia fontossága.	Készség-képesség szintű improvizáció és koreográfia táncolás ismeretszintjének elérése, népdalok és a táncszók ismerete, a hagyományos paraszti kultúra szokásainak és a tánc kapcsolatának tudatosítása. A tanítási év eredményeinek segítségével a tanulók motiválása a következő tanévre és a szakmai továbbtanulásra, az érdeklődő, tehetséges tanulók nyári képzésének elősegítése.	Nyitottság, konfliktuskezelés, pozitív attitűd. követelmények és felelősség vállalása. egyéni és csoporton belüli aktivitás, mások előtti célok, szereplés vállalása, érzelmek kifejezése.

V. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÜD		
Motiváció, ismétlés, összefoglalás, rendszerezés, alkalmazás, ellenőrzés, értékelés.	A tanév során használt fogalmak ismerete.	Képesség: mozgásos képességek (pl. térérzékelést, tértájékozódást és ritmusérzékenységet fejlesztő gyakorlatok), taktilis észlelés, érzékelési, észlelései, kinetikus képességek fejlesztése. Emlékezet, figyelem, stressztűrő képesség, Probléma megoldó képességek fejlesztése. Attitűd: fogékonyság az információ befogadására, elkötelezettség, kíváncsiság, empátia, kezdeményező-készség, igény a feladat végrehajtására.	Tudásépítés (új ismeretek szerzése), együttműködés, kitartás, önszabályozás, IKT eszközök használata.	Magyarázat, megbeszélés, szemléltetés, Munkáltatás, IKT eszközök egyéni és csoportos munka, frontális osztálymunka.

AZ V. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Ítéletalkotás arról, hogy a tanulók a tanév során mennyire voltak képesek megfelelni az elvárt követelményeknek.	Formatív, szummatív értékelés.	Szóbeli és írásbeli értékelés.	Visszajelzés, rávezetés, egyéni és csoportos megbeszélés, tanulói önértékelés, érdemjegy jutalmazás, az előre összeállított szempontsor alapján.

AZ V. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	A mérai és a gömöri koreográfia helyzetgyakorlatainak próbája.	Szilágyi Zsolt: Bevezetés a koreografálás világába, pp. 33-36.
3-4.	A mérai és a gömöri koreográfia helyzetgyakorlatainak, folyamatainak próbája.	
5-6.	A mérai és a gömöri koreográfia etűdjének összeállítása.	Szilágyi Zsolt: Bevezetés a koreografálás világába, pp. 41.
7-8.	A mérai és a gömöri koreográfia koreográfiai összeállítása, felvázolása.	Szilágyi Zsolt: Bevezetés a koreografálás világába, pp. 42.
9-10.	A koreográfiai gyakorlása.	
11-12.	A koreográfiai gyakorlása.	
13-14	Próbatermi - színpadi próbák.	Szilágyi Zsolt: Bevezetés a koreografálás világába, pp. 44-47.
15-16.	Próbatermi - színpadi próbák.	
17-18.	„Hozz egy emléket!” – „OsztályTV” meghirdetése.	A/5.5.1. A/5.5.2.

19-20.	Az évzáró műsor főpróbája.	
21-22.	Évzáró előadás.	
23-24.	„Hozz egy emléket!” – „OsztályTV” lebonyolítása.	
25-26.	Tanév végi értékelés. – „Gondoltam egy számot!”	A/5.5.3.
REFLEXIÓ		

Alapfok hatodik évfolyam (A/6) - tematikus terve (Szilágyi Zsolt)

Korosztály: 14-15-éves korosztály, (általános iskola 8. osztály)

Tantárgy és órakeret: néptánc, heti 2x2 óra (144 óra/év)

Évfolyam: A/6 alapfok hatodik évfolyam

Életkori sajátosságok: a játszva tanulás mellett a tanulók a táncformanyelvi összefüggések felismerését és alkalmazását már tudatosan képesek végezni.

Nevelési célok:

- nemzeti identitás erősítése, hagyománytisztelet, értékek azonosítása, értékóvó magatartás belső igényének kialakítása,
- igényességre, pontosságra, kitartásra és felelősségvállalásra nevelés,
- a tánctevékenység igényének kialakítása.

Szakmai célok:

- a művészeti alapvizsga teljesítéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismeret elsajátítása,
- a szakirányú továbbtanulás támogatása,
- kötődés erősítése, a nem szakirányban tovább haladók folytassák tanulmányaikat a továbbképző évfolyamain,
- holisztikus szemléletmód kialakítása,
- színvonalas és tudatos egyéni és közösségi táncbemutató megvalósítása.

Fejlesztési célok:

- stílusjegyek azonosításának, megjelenítésének támogatása,
- előadói képességek fejlesztése,
- tánctechnikai, ritmikai, plasztikai, dinamikai képességek fejlesztése.

Didaktikai célok:

- a motiváció erősítése,
- rendszerezés, analízis-szintetizálás,
- felkészülés a vizsgahelyzetre,
- egyéni fejlesztések, differenciálás megvalósítása az igényeknek és céloknak megfelelően.

Eredménycélok:

- sikeres alapfokú művészeti vizsga,
- a hat év alatt elsajátított táncok magabiztos ismerete, improvizációja, koreográfia táncformáinak bemutatása,
- sikeres felvételi eredmények,
- továbbhaladás a továbbképző évfolyamain,
- továbbtanulás egyéb színtereken, közösségekben.

Tananyag:

- néptánc koreográfiák ismételése, új koreográfia létrehozása,
- páros táncok, női és férfítáncok ismételése, elemzése, gyakorlása,
- improvizáció különböző módjai,
- csoportos versenyre, bemutatóra való felkészítés,
- az edigi ismeretek összegzése, a tanult táncok motívumai ismételése,
- felkészítés a sikeres művészeti alapvizsgára, illetve a pályaaorientációra.

Szaktárgyi kapcsolatok:

- népzene, népi ének, néprajz, táncfolklorisztika, táncelőkészítő gimnasztika, drámajáték, népi játék, táncfolklorisztika.

Tantárgyközi kapcsolatok:

- ének-zene, földrajz, történelem, magyar nyelv és irodalom, testnevelés, drámajáték.

Szemléltetés/eszközök:

- DVD, CD, videókazetta, térkép, fotók, szakkönyvek, internet hozzáférés, feladatlapok, TOTÓ, feladatkártya, DVD-CD lejátszók, hangosító berendezések, projektor, videomagnó, TV, tükör, ugró kötél, kréta, műanyag bábuk.

I. TEMATIKAI EGYSÉG

A nevelő-oktató munka bevezető (szervezés, ismételés, bementi mérés) tematikus egysége (12 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Mérai legényes, csárdás és szapora. Gömői kapueresztés és karéjozás, a motívumokra épülő koreográfiák ismételése. Népzokások az emberi élet nagy fordulóihoz kapcsolódóan.	Az értékóvó magatartásra és a fegyelmezett munkára nevelés az eddigi eredmények fontosságának tudatosításával, toleranciára nevelés a feladatmegoldás során, a holisztikus látásmód véglegesítése az összegzés segítségével. Az alapfokú művészeti vizsga fontosságának megértetése, sikeres életpálya lehetőségének megteremtése a pályaválasztási tanácsok segítségével.	Az eddig tanult táncok és táncokhoz tartozó elméleti ismeretek a ismételése, bővítése. A tanulók fizikális, mentális és szakmai felkészítése a sikeres alapfokú művészeti vizsgára, illetve a szabadidős, az amatőr néptánc mozgalomba, valamint a szakmai továbbtanulásba való bekapcsolódásra.	A csoportkohézió megtartása, a vállalkozói kedv erősítése, az eltérő életcélok, az előadó művészeti ambíciók vállalása.

I. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKA-FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiváció az előzetes ismeretek aktivizálásával, az új ismeretek szerzésével, a reális jövőkép bemutatásával, felmérés, ellenőrzés, értékelés.	Táncismeret bővítés, időponthoz kötött ünnepek (Szent Iván nap, lakodalom) ismerete, alapfokú művészeti vizsga, összegzés, életpályamodell megismertetése, pályaválasztás segítése.	Képesség: az auditív és a vizuális figyelem, problémamegoldóképességek, memória, folyamat-szemlélet, verbális és nonverbális kommunikáció erősítése. Attitűd: tolerancia, önbizalom, felelősségvállalás, elkötelezettség, elégedettség, ambíció.	Együttműködés, öntevékenység, Innováció (improvizálás), önszabályzás, önképzés, önfejlesztés.	Megbeszélés, munkáltatás, szemléltetés, játék, magyarázat. egyéni, páros, csoportos munka.

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Előzetes ismeretek feltérképezése, képességmérés, érdeklődés vizsgálata.	Diagnosztikus, szummatív.	Szóbeli, gyakorlati.	Megítélés, becslés, mérés adott szempontsor segítségével.

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	Tűz,- és balesetvédelmi oktatás, új tanuló/k bemutatás (ha szükséges). Beszélgetés a nyári (táncos) élményekről. Az adott tanítási év céljainak, feladatainak (alapvizsga, szakirányú továbbtanulás) megbeszélése.	Pedagógiai program – Helyi tanterv. Szakgimnáziumok honlapjai
3-4.	Az elmúlt tanév táncos eseményeinek felelevenítése, értékelése táncfelvételek segítségével. Csapatépítés - „Egy nóta, egy csapat” Élmény felelevenítés - „Gondoltam egy...”	Pedagógiai program – Helyi tanterv DVD, internet, videokazetta A/5.1.1. A/6.1.1.
5-6.	Mérai legényes, csárdás és szapora, gömöri kapueresztés és karéjozás improvizálása. „Szülőföldem szép határa...” feladat kiadása.	A/6.1.2. Kelemen László, zenei szerkesztő. 1997. Üsztűrő, Szárazfának muzsikája. FONO Records. CD. Felföldi László, Karácsony Zoltán: A magyar nép táncagyománya. CD-ROM Felföldi László, Pesovár Ernő: A magyar nép és nemzetiségeinek tánchagyománya.
7-8.	Egy hivatásos, v. amatőr néptáncegyüttes műsorának megtekintése.	Hivatásos együttesek honlapjai.

II. TEMATIKAI EGYSÉG

A táncismeret elméleti és gyakorlati bővítésének tematikus egysége (80 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Táncisméltás: sárközi ugrós és friss csárdás, kari-kázó, eszközös táncok (üveg, bot, söprű). hajlikázás és nyírségi csárdás, ajaki körtánc, gömöri botoló, kapueresztés és karéj, páros és szóló sil-ladri, szilágysági férfi és páros táncok, mérai legényes, csárdás és szapora. Új anyag: gömöri csárdás, székelv verbunk, forgatós és szök-tetős. A fenti táncok improvizált táncolása. Az emberi élet nagy fordulóihoz és az időponthoz kötődő ünnepek szokásai és táncos mozzanatai.	Az értékóvó magatartásra és a fegyelmezett munkára nevelés az eddigi megszerzett ismeretek segítségével, toleranciára nevelés, az esztétikai igényesség erősítése, a holisztikus látásmód kialakítása. A pályaaorientáció és a pályaválasztás lehetőségeinek megismertetése.	Az eddig tanult táncok, koreográfiák ismételése, bővítése, új ismeretek (táncanyag, koreográfiai részlet, koreográfia) megtanulása, az azokhoz tartozó elméleti ismeretek ismételése, bővítése, új ismeretek szerzése. A tanulók fizikális, mentális és szakmai felkészítése az alapfokú művészeti vizsgára (elmélet és gyakorlat).	A csoportkohézió megtartása, erősítése, a vállalkozói kedv megerősödése a művészeti pályaválasztás lehetőségeinek megismerésével, előadó művészeti ambíciók vállalása, a sikeres alapvizsga megvalósításához szükséges elméleti és gyakorlati ismeretek megszerzése.

II. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉ- KENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKA- FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiváció az előzetes ismeretek aktivizálásával, az új ismeretek szerzésével, a reális jövőkép bemutatásával, felmérése, ellenőrzése, értékelés.	Táncismeret bővítés, kísérletmódok, tánc típusok, táncalkalmak, tirpákság. Alapfokú művészeti vizsga, összegzés, életpálya, pályaválasztás, gyakorlati vizsgatevékenység, szóbeli vizsgatevékenység.	Képesség: az auditív és a vizuális figyelem, problémamegoldás, komplex emlékezet, stressztűrő képesség, vállalkozói képesség, alkalmazkodó képesség, folyamat-szemlélet, verbális és nonverbális kommunikáció fejlesztése és erősítése. Attitűd: tolerancia, önbizalom, felelősségvállalás, elkötelezettség, elégedettség, ambíció.	Együttműködés, öntevékenység, innováció (improvizálás), önszabályzás, önképzés, önfejlesztés.	Megbeszélés, munkáltatás, szemléltetés, játék, magyarázat, egyéni, páros, csoportos munka.

A II. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A tematikai egységben és a korábban tanult ismeretek feltérképezése, képességmérés.	Diagnosztikus, formatív, szummatív.	Szóbeli, írásbeli, gyakorlati.	Ellenőrzés a gyakorlati tevékenység során, teszt, dolgozat, az adott témát lezáró gyakorlati feladatsor. megítélés, becslés, mérés, szöveges (érdemjegy),

A II. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	Sárközi ugrós	Lévai Péter: „Szökkenjünk, ugráljunk...”: A sárközi ugrós táncok tanítási módszertana, pp. 35-53.
3-4.	Sárközi friss csárdás Ismeretbővítés – „Ez a tánc a legényeké...” c. feladat kiadása.	Lévai Péter: „Így kell járni, úgy kell járni...”: A sárközi friss csárdás tanítási módszertana. A/6.2.1.
5-6.	Sárközi ugrós és friss csárdás improvizáció.	
7-8.	Eszközös táncok	Lévai Péter: „Szökkenjünk, ugráljunk...”: A sárközi ugrós táncok tanítási módszertana, pp. 35-53. Zórándi Mária, szerkesztő: Ugrós táncaink: Néptáncaink tanítása, Írta Kiss Zsuzsanna, Lévai Péter, Szilágyi Zsolt, Zórándi Mária és Vörös Árpád, pp. 158-170.
9-10.	Sárközi ugrós és friss csárdás, eszközös táncok – improvizációk. „Ez a tánc a legényeké...” c. feladat ellenőrzése.	A/6.2.1.
11-12.	Nyírségi hajlikázás	Ratkó Lujza: „Nem úgy van most, mint vót régen...”: A tánc mint tradíció a nyírségi paraszti kultúrában, pp. 52-78.
13-14.	Nyírségi csárdás	Ratkó Lujza: „Nem úgy van most, mint vót régen...”: A tánc mint tradíció a nyírségi paraszti kultúrában pp. 218-248.
15-16.	Nyírségi hajlikázás és csárdás improvizáció.	Demarcsek Zsuzsa, Kácsor-Ignác Gabriella és Kovács Zsuzsanna: Néptánc-oskola, pp. 98-102.

17-18.	Ajaki körtánc és gömöri botoló. „Körbe-karikába...” – hajlikázás és ajaki körtánc, feladat hirdetés.	Demarcsek Zsuzsa, Kácsor- Ignác Gabriella és Kovács Zsuzsanna: Néptánc-oskola, pp. 102-115. Martin György: A magyar kör- tánc és európai rokonsága, pp. 174-177. A/6.2.3. Zórándi Mária, szerkesztő, Ver- bunkjaink Néptáncink tanítása. pp.72-75.
19-20.	Gömöri botoló és ajakai körtánc improvizációk.	
21-22.	Sárközi karikázó és szoló silladri.	Zórándi Mária, szerkesztő: Ugrós táncaink: Néptáncaink tanítása, Írta Kiss Zsuzsanna, Lévai Péter, Szilágyi Zsolt, Zórándi Mária és Vörös Árpád, pp. 150-154.
23-24.	Sárközi karikázó és szoló silladri improvizáció. „Körbe-karikába...” c. feladat ellen- őrzése. Ismeretbővítés (silladri, gömöri bo- toló) - „Ez a tánc a legényeké...” c. feladat kiadása.	A/6.2.3. A/6.2.1.
25-26.	„Húzott táncház” „Milyen zene, milyen tánc?”	A/5.1.3. A/5.1.2.
27-28.	Gömöri csárdás – bokázók, hegye- zők, lengetők tanítása.	Csárdás. 1968. Előadták Bok- ros Lajosné, Bokros Lajos ifj., Mezei Sándor ifj., Máté Géza, Máté Gézané és Szakál László- né, MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archívum, Ft.632.7. Filmfelvétel.
29-30.	Gömöri csárdás – figurázás zárt összekapaszkodásban, forgásindítás, a forgás megállítása.	
31-32.	Gömöri csárdás – kopogók, cifrák és cifra variációk tanítása.	

33-34.	Gömöri csárdás improvizációk. „Ez a tánc a legényeké...” c. feladat ellenőrzése.	A/6.2.1.
35-36.	Gömöri csárdás – ódaltánc, kéztánc és a külön táncolás tanítása.	
37-38.	Gömöri improvizáció – botoló és csárdás. „Húzott táncház”	Ujváry Zoltán: Gömör néprajza XXIV., pp. 5-8. A/5.1.3.
39-40.	Páros silladri ismétlése.	Lévai Péter: „Szökkenjünk, ugráljunk...”: A sárközi ugrós táncok tanítási módszertana. Zórándi Mária, szerkesztő: Ugrós táncaink: Néptáncaink tanítása, Írta Kiss Zsuzsanna, Lévai Péter, Szilágyi Zsolt, Zórándi Mária és Vörös Árpád, pp. 150-154.
41-42.	Improvizáció a szóló és a páros silladriból. „Forgasd meg a leánykát...” c. feladat kihirdetése.	A/6.2.2.
43-44.	Szilágysági férfitáncok és a gömöri kapueresztés és karéj ismétlése.	
45-46.	Improvizáció a szilágysági férfitáncokból és a gömöri kapueresztés és karéjozásból.	
47-48.	„Forgasd meg a leánykát...” c. feladat ellenőrzése. „Ez a tánc a legényeké...” c. feladat hirdetése a szilágysági férfitáncokkal kapcsolatosan. „Milyen zene, milyen tánc?” „Húzott táncház”	A/6.2.2. A/6.2.1. A/5.1.2. A/5.1.3.
49-50.	Szilágysági párostáncok ismétlése.	
51-52.	Improvizáció a szilágysági férfitáncokból és a páros táncokból. „Ez a tánc a legényeké...” c. feladat ellenőrzése.	A/6.2.1.

53-54.	A mérai legényes ismétlése. „Új nótára”	A/5.2.2. Bárdos Lajos, közreadó. 1957. Százszorszép: 100 magyar népdal. Zeneműkiadó. pp. 37-54
55-56.	A mérai csárdás és szapora ismétlése.	
57-58.	Improvizáció a mérai legényesből, csárdásból és szaporából. „Új nótára” c. feladat ellenőrzése. „Milyen zene, milyen tánc?” „Húzott táncház”	A/5.2.2. A/5.1.2. A/5.1.3.
59-60.	Székelyföld, székelyek, székely táncok, néprajzi topográfia. Az összerázó és az átvétős tanítása. Az összerázó és az átvétős összekötése páros forgással.	Felföldi László, Pesovár Ernő szerkesztő: A magyar nép és nemzetiségeinek táncagyománya. pp. 266-270. Serény. 1971. Bakó Ágoston; Bakó Ágostonné; Bakó Albert; Bakó Antal; Bakó Regina; Balla Antalné; Balla Antal; Berecki Anna; Berecki Béla; Berecki Berta; Berecki Borbála; Berecki Katalin; Fülöp Berta; Fülöp Ibolya; Kovács Gizella; Miklós Károly; Sebesi Ágnes és Simó Antal, gyűjtötték Borbély Jolán; Csapó Károly; Halmos István; Lányi Ágoston; Martin György; Németh István; Olsvai [Vavriecz] Imre; Pesovár Ferenc és Víg Rudolf MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archivum, Ft.761.1a. Hangosfilm.
61-62.	A páros forgás és a páros forgás irányváltásának tanítása összerázással és a nő kar alatti kifordításával és légbokázós díszítéssel. A székely verbunk zenei egységének megismerése, az egységek záró formuláinak megtanulása. „Figyeld a kezem!” – improvizáció rávezetés. „Fordulj egyet előttem!”	Székely verbunk. 1968. Csombor Endre, gyűjtötték Andrásfalvy Bertalan; Borbély Jolán; Éri Péter; Lányi Ágoston; Martin György és Sztanó Pál, MTA BTK Zenetudományi Osztály Néptánc Archivum, Ft.625.3. Hangosfilm. A/5.2.3. A/5.2.4.

63-64.	Az átvétők variációinak és a nő kivezetésének és elfordításának tanulása. A verbunk nyolcados (cifra-kisharang) motívumainak tanulása, táncgondolatok összeállítása, szinkronizálása a zenével. Improvizáció.	
65-66.	A cifra-kisharang motívumok plasztikai variációinak tanítása, a tá-tá-ti-ti-tá ritmusú (hátral keresztkben érint) csapás tanítása. „Motívum staféta” A serény „elengedékes” figuráinak tanulása. Improvizáció a serényből. „Tegyel hozzá!”	A/5.2.8. A/5.3.2.
67-68.	A ti-ti-ti-ti-ti tá ritmusú elől csapó motívum tanítása. A csapásolós motívumok variációs lehetőségei, a zenei egységen belül. A serény „hosszú forgatásának” (3-6-12) tanítása. Verbunk és serény improvizáció. „Mit tennél hozzá?”	A/5.2.10.
69-70.	A figurázó és a csapásolós motívumok rendszerének megtanítása. „Tanuló staféta” A szöktetős negyedes (csárdás) és nyolcados (cifra) pihenőinek, ill. az összekapaszzkodásnak a tanítása.	A/5.3.1. Szöktetős. 1971. Bakó Ágoston; Bakó Ágostonné; Bakó Albert; Bakó Antal; Bakó Regina; Balla Antalné; Balla Antal; Berecki Anna; Berecki Béla; Berecki Berta; Berecki Borbála; Berecki Katalin; Fülöp Berta; Fülöp Ibolya; Kovács Gizella; Miklós Károly. Sebesi Ágnes és Simó Antal, gyűjtők Borbély Jolán; Csapó Károly; Halmos István. Lányi Ágoston; Martin György; Németh István; Olsvai [Vavrinecz] Imre; Pesovár Ferenc és Víg Rudolf. MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archivum, Ft.761.1c. Hangosfilm.
71-72.	Improvizáció a verbunkból és a serényből. „Mit tennél hozzá?” A szöktetős kopogós, dobogós motívumainak tanítása.	A/5.2.10.

73-74.	„Lássuk, mi lesz belőle!” meghirdetés. A szöktető páros forgásának és körben táncolásának tanítása.	A/5.3.3.
75-76.	Szent Iván nap (jún. 24.) Improvizáció a serényből és a szoktatóból.	Tátra Zsófia és Karácson Molnár Erika: Jeles napok, ünnepek szokások. pp.127-133.
77-78.	Pároztatás. Improvizáció a verbunkból, a serényből és a szoktatóból.	Kósa László, Szemeréni Ágnes: Apáról fiúra: Néprajzi kalauz, pp. 154-171.
79-80.	Lakodalom. „Mit tennél hozzá?” „Lássuk mi lesz belőle?” c. feladat megtekintése.	Kósa László, Szemeréni Ágnes: Apáról fiúra: Néprajzi kalauz,pp. 154-171. A/5.2.10. A/5.3.3.

III. TEMATIKAI EGYSÉG

A vizsga előkészítés (összegzés), vizsga szimuláció tematikus egysége (42 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Táncismétlés: sárközi ugrós és friss csárdás, kari-kázó, eszközös táncok (üveg, bot, söprű). hajlikázás és nyírségi csárdás, ajaki körtánc, gömöri botoló, kapueresztés és karéj, páros és szóló sil-ladri, szilágysági férfi és páros táncok, mérai legényes, csárdás és szapora. Új anyag: gömöri csárdás, székelv verbunk, forgató és szök-tetős, különböző táncdialektusok. A fenti táncok improvizált táncolása, a hozzájuk tartozó népdal, táncszó és néprajzi ismeret. A táncokhoz tartozó folklórismertet: jeles napok, a munkavégzés ünnepei, az emberélet fordulói.	Az értékóvó magatartásra és a fegyelmezett munkára nevelés az eddigi megszerzett ismeretek segítségével, toleranciára nevelés, az esztétikai igényesség erősítése, a holisztikus látásmód kialakítása. A pályaaorientáció és a pályaválasztás lehetőségeinek megismertetése.	Az eddig tanult táncok, koreográfiák ismétlése, bővítése, új ismeretek (táncanyag, koreográfiai részlet, koreográfia) megtanulása, az azokhoz tartozó elméleti ismeretek ismétlése, bővítése, új ismeretek szerzése. A tanulók fizikális, mentális és szakmai felkészítése az alapfokú művészeti vizsgára (elmélet és gyakorlat).	A csoportkohézió megtartása, erősítése, a vállalkozói kedv megerősödése a művészeti pályaválasztás lehetőségeinek megismerésével, előadó művészeti ambíciók vállalása, a sikeres alapvizsga megvalósításához szükséges elméleti és gyakorlati ismeretek megszerzése.

III. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉ- KENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKA- FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiváció az előzetes ismeretek felelevenítésével és a célorientált (vizsgatevékenység, szakirányú továbbtanulás) összegzéssel. Ellenőrzés-értékelés, ismétlés, gyakorlás, rendszerezés, összefoglalás.	feladat, vizsga, ismétlés, rendszerezés, összefoglalás, ismeret, jártasság, készség, képesség, továbbtanulás, művészeti szakképzés, felvételi eljárás, felvételi követelmények.	Képesség: az auditív és a vizuális figyelem, problémamegoldás, komplex emlékezet, stressztűrő képesség, vállalkozói képesség, alkalmazkodó képesség, folyamatszemlélet, verbális és non-verbális kommunikáció fejlesztése és erősítése. Attitűd: tolerancia, önbizalom, felelősségvállalás, elkötelezettség, elégedettség, értékelismerés.	Együttműködés, öntevékenység, tudásépítés, innováció, önszabályzás, figyelem, fegyelem.	Megbeszélés, vita, munkáltatás, bemutatás, szemléltetés, játék, magyarázat, érvelés, egyéni, páros és csoportos munka.

A III. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A megszerzett ismeretek feltérképezése, minősítése.	Diagnosztikus, formatív, szummatív.	Szóbeli, írásbeli, gyakorlati.	Megítélés, becslés, mérés, szöveges (érdemjegy), ellenőrzés gyakorlati tevékenység során, teszt, dolgozat, az adott témát lezáró gyakorlati feladatsor.

A III. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	A téli és a tavaszi ünnepkör és jeles napjai – Gyermekélet (I.) Sárközi ugrós és friss csárdás és a Sárközi karikázó c. koreográfia folyamatainak és koreográfiájának ismételése.	Demarcsek Zsuzsa, Kácsor-Ignác Gabriella és Kovács Zsuzsanna: Néptánc-oskola. Bihari Anna és Pócs Éva: Képes magyar néprajz, pp. 125-146.
3-4.	A téli és a tavaszi ünnepkör és jeles napjai – Gyermekélet (II.) Eszközös táncok folyamatainak és az Eszközös táncok c. koreográfiájának az ismételése.	Demarcsek Zsuzsa, Kácsor-Ignác Gabriella és Kovács Zsuzsanna: Néptánc-oskola. Bihari Anna és Pócs Éva: Képes magyar néprajz, pp.164-169.
5-6.	A sárközi és az eszközös koreográfiák, valamint a Sárközzel kapcsolatos elméleti ismeretek összegzése. „Táncrendi improvizáció” „Koreográfia ismételés”	Demarcsek Zsuzsa, Kácsor-Ignác Gabriella és Kovács Zsuzsanna: Néptánc-oskola. pp. 31-47. A/6.3.4. A/6.3.5.
7-8.	A téli és a tavaszi ünnepkör és jeles napjai – Legényélet, leányélet (I.) Hajlikázó ismételése.	Demarcsek Zsuzsa, Kácsor-Ignác Gabriella és Kovács Zsuzsanna: Néptánc-oskola. Bihari Anna és Pócs Éva: Képes magyar néprajz, pp. 125-146., 145-154.
9-10.	A téli és a tavaszi ünnepkör és jeles napjai – Legényélet, leányélet (II.) Nyírségi csárdás ismételése.	Demarcsek Zsuzsa, Kácsor-Ignác Gabriella és Kovács Zsuzsanna: Néptánc-oskola.
11-12.	A Nyírségi táncok, c. koreográfia, valamint a Nyírségről szerzett elméleti ismeretek összegzése. „Vidd el az én levelecském...” „Koreográfia ismételés”	Demarcsek Zsuzsa, Kácsor-Ignác Gabriella és Kovács Zsuzsanna: Néptánc-oskola. pp. 79-115. A/6.3.3. A/6.3.5.

13-14.	Nyári ünnepkör – Az emberélet fordulói (I.) „Milyen zene, milyen tánc?” „Húzott táncház”	Demarcsek Zsuzsa, Kácsor-Ignác Gabriella és Kovács Zsuzsanna: Néptánc-oskola. Bihari Anna és Pócs Éva: Képes magyar néprajz, pp. 156-164. A/5.1.2. A/5.1.3.
15-16.	Nyári ünnepkör – Az emberélet fordulói (II.) A páros és a szóló slladri ismétlése.	Demarcsek Zsuzsa, Kácsor-Ignác Gabriella és Kovács Zsuzsanna: Néptánc-oskola.
17-18.	A páros és a szóló slladriból készült koreográfia összegzése. „Táncrendi improvizáció”	A/6.3.4.
19-20.	Nyári ünnepkör – Az emberi élet fordulói (III.) A gömöri botoló, kapueresztés és karéjozó, ill. csárdás ismétlése.	Demarcsek Zsuzsa, Kácsor-Ignác Gabriella és Kovács Zsuzsanna: Néptánc-oskola.
21-22.	Nyári ünnepkör – Az emberi élet fordulói (IV.) A gömöri botoló és csárdás, valamint a Gömöri kapueresztés és karéjozás c. koreográfia összegzése. „Koreográfia ismétlés”	Demarcsek Zsuzsa, Kácsor-Ignác Gabriella és Kovács Zsuzsanna: Néptánc-oskola. A/6.3.5.
23-24.	Szilágysági férfi és páros táncok ismétlése. „Táncrendi improvizáció”	A/6.3.4.
25-26.	Szilágysági táncok c. koreográfia ismétlése. „Milyen zene, milyen tánc?” „Húzott táncház”	A/5.1.2. A/5.1.3. A/6.3.5.
27-28.	Ajaki leánytánc ismétlése. Mériai legényes ismétlése.	A/6.3.5.
29-30.	Mériai csárdás és szapora ismétlése.	A/6.3.5.
31-32.	Az Ajaki körtánc, ill Mériai legényes és csárdás c. koreográfia összegzése. „Táncrendi improvizáció”	A/6.3.4.
33-34.	Székely verbunk, forgató és szöktető ismétlése.	

35-36.	A Székely verbunk, forgató és szöktető c. koreográfia ismételése. „Koreográfia ismétlés”	A/6.3.5.
37-38.	Táncdialektusok. „Vizsgázzunk!”	Felföldi László, Pesovár Ernő szerkesztő: A magyar nép és nemzetiségeinek táncgyománya, pp. 213-279. A/6.3.2.
39-40.	A régi réteg táncai. „Táncvizsga”	Felföldi László, Pesovár Ernő szerkesztő: A magyar nép és nemzetiségeinek táncgyománya pp. 101-184. A/6.3.1.
41-42.	Az új réteg táncai. „Táncrendi Improvizáció”	Felföldi László, Pesovár Ernő szerkesztő: A magyar nép és nemzetiségeinek táncgyománya pp. 185-213. A/6.3.4.
REFLEXIÓ		

IV. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanév értékelésének tematikus egysége (10 óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
A tanév során tanult ismeretek.	A pontosan, precízen végzett munka eredményességének tudatosítása a tanulóknál az év végi zárásra, a művészeti alapvizsgára, vagy a szakirányú továbbtanulásra készülődve. A közösségi lét és az egyén kapcsolatának tudatosítása a sikeres iskolai munka áttekinthetőségével, az alkalmazkodás és a tolerancia szerepének tudatosítása a tanév eredményeinek segítségével.	A tanítási év, a művészeti alapvizsga eredményeinek segítségével a tanulók motiválása a következő tanévre, ill. a szakirányú továbbtanulásra. A tanítási év, a művészeti alapvizsga eredményeinek segítségével a tanulók motiválása a nyári szünet javasolt táncos eseményeire, az érdeklődő, tehetséges tanulók pályaképének kialakítása.	Nyitottság, konfliktuskezelés, pozitív attitűd, a követelmények, a felelősség vállalása, mások előtti szereplés és előadó művészeti ambíciók vállalása, érzelmek kifejezése. Egyéni és csoporton belüli aktivitás.

IV. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITŰD		
Motiváció az ismétlés, összefoglalás, a pályára irányítás, a táncról szóló jövő bemutatásával. Rendszerezés, alkalmazás, ellenőrzés, értékelés.	A tanév során használt fogalmak, ismeretek. Pályaválasztás.	Képesség: emlékezet, figyelem, stressztűrő képesség fejlesztése. problémamegoldás, vállalkozói képesség fejlesztése. Attitűd: fogékonyság az információ befogadására, elkötelezettség, kíváncsiság, empátia, kezdeményezőkészség, igény a feladat végrehajtására.	Tudásépítés (pályaválasztás), együttműködés, kitarítás, önszabályozás. IKT eszközök használata.	Magyarázat, megbeszélés, szemléltetés, munkáltatás. IKT eszközök, egyéni és csoportos munka, frontális osztálymunka.

A IV. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Itéletalkotás arról, hogy a tanulók a képzés során mennyire voltak képesek megfelelni az elvárt követelményeknek.	Szummativ értékelés.	Szóbeli és írásbeli értékelés.	Visszajelzés, rávezetés, egyéni és csoportos megbeszélés, tanulói önértékelés, érdemjegy, jutalmazás.

A IV. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	„Múlt-Jelen-Jövő” – feladat hirdetés.	A/6.4.1-2-3
3-4.	Egy hivatásos, v. amatőr néptáncegyüttes műsorának megtekintése, megbeszélése.	Hivatásos együttesek honlapjai, városi programajánlók.
5-6.	Látogatás a Magyar Táncművészeti Egyetemen, vagy a legközelebbi szakgimnázium táncművészeti tagozatán.	MTE honlapja, szakgimnáziumok honlapjai.
7-8.	Szakgimnáziumi v. hivatásos v. szólótáncos, volt táncostárs/ak meghívása. Beszélgetés a hivatásos, vagy amatőr szakma életéről, versenyeiről lehetőségeiről.	
9-10.	„Múlt-Jelen-Jövő” – feladat értékelése, megbeszélése.	A/6.4.1-2-3
REFLEXIÓ		

MÓDSZERTANI PÉLDATÁR

A módszertani példatár az egyes tematikai egységek fejlesztési céljainak megvalósítását szolgálja, módszertani lehetőségeket mutat be.

A módszertani példatár **játékokat, gyakorlatokat, feladatokat tartalmaz**, amelyek az adott tematikai egységhez kapcsolódó képességfejlesztést, a nevelési célok megvalósítását, és a személyiség sokoldalú fejlesztését segítik. Egy-egy játék, feladat vagy gyakorlat többféle területen is fejlesztő hatású lehet, ezért a pedagógus határozza meg, hogy az adott célnak megfelelően melyik szerepeljen hangsúlyosan a tanítási órán.

Természetesen a már megismert játékok, feladatok, gyakorlatok alkalmazhatók a későbbiekben is, nem csak a tematikus tervben megjelölt tanítási órán. Kell és fontos az ismétlés. Az ismert és tudott dolog biztonságot ad, de hamar meg is unhatják a gyerekek, ezért fontos a régi-ismert és az új-érdekes egyensúlyát fenntartani és igazodni a csoport pillanatnyi állapotához. A sokszínűség, a változatosság is nagyon fontos tényező, hogy minél többféle élmény, siker és öröm kapcsolódjon a tevékenységekhez, hogy kialakuljon és fejlődjön a gyerekek belső motiváltsága. Ezért találhatók a példatárban drámajátékok, a testnevelés órákról ismert sportjátékok, a népi gyermekjátékok különböző típusai, polgári táncok, továbbá saját vagy adaptált, továbbfejlesztett módszertani eszközök, tánctechnikai feladatok és táncgyakorlatok is.

Játékok a példatárban

A példatárban szereplő **játékok** (olyan tevékenység, amely valamilyen szabály szerint zajlik) típusa: sportjátékok, népi gyermekjátékok: ügyességi játékok, dramatikus játékok, énekes körjátékok, vonulós-kapuzós játékok, és a drámajátékok (mozgásfejlesztő, személyiségfejlesztő, csapatépítő energetizáló játékok). Új szabályok alkotásával lehetőséget nyújt a kreativitás fejlesztésére.

Feladatok a példatárban

Táncos, vagy tánctechnikai **feladatok** jellemzője, hogy instrukció alapján valamit meg kell valósítani, meg kell oldani, egyénileg, párban, kicscsoportban, vagy frontálisan. Az önálló tanulást és a kreativitás fejlesztését szolgálja a tanulók által a tanítási órán létrehozott feladatok megvalósítása.

Gyakorlatok a példatárban

A táncgyakorlat alapja az ismétlés, egy-egy tánctechnikai elem, vagy táncelem, motívum gyakorlása, amelynek hosszabb ideig tartó folyamatismétlés a lényege. A tanulók alkotói kreativitását fejlesztí az önálló gyakorlatsor összeállítása.

MÓDSZERTANI PÉLDATÁR AZ ELŐKÉPZŐ ELSŐ ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVÉHEZ - (Demarcsek Zsuzsa)

E/1.1.1.

ELNEVEZÉS		„KOCCINTÓS”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Pap Gábor kreatív zenetanár tréningjén tanult feladat, 2012.	
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A bevezető, ráhangoló szakaszban: 2-3 perc, variációkkal 5-6 perc. Alkalmazható az óra záró részében is: 2-3 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
ISMERKEDŐ KAPCSOLATTEREMTŐ KOMMUNIKÁCIÓS		Nonverbális és verbális kommunikáció, térkitöltés, szókincsbővítés, fantázia, viselkedés, magatartás.	
A feladat leírása		Instrukció	
Szabad séta a térben, (figyeljünk a térkitöltésre) fejbólintással üdvözljük egymást, a képzeletbeli poharunkkal koccintsunk, majd keressünk új partnert. A következő körben köszönjük is egymásnak, de mindig másféle köszönéssel. (régi és mai). A feladat megvalósítása tapssal indul és tapssal ér véget.		Ne ütközzünk! Nézzünk egymás szemébe! Ne siessük el az ismerkedést!	
Munkaforma, térforma	Frontális/szabadon a térben, szórt térforma.	Eszköz és zenehasználat	Először zene nélkül, majd báli hangulatú keringő zenére, végül zenére és köszönéssel.
Megjegyzések	További lehetőségek: Beszéljük meg: képzeletünkben milyen ruha van rajtunk, hogyan viselkedünk. Ki köszön először? Hogyan köszönjük egymásnak? Próbáljuk ki a régi és mai köszönéseket is: krisztihand, kezét csókolom, pá édes, pá-pá, üdvözlöm, jónapot kívánok, üdv, helló, csá, szia, szervusz, stb. Próbáljunk különböző hangszínnel, belső érzéssel, hangulattal köszönni. A játék lehetőséget teremt az illemszabályok megismerésére, a tiszteletadó magatartás jellemzőinek megbeszélésére is. Ha a záró részben alkalmazzuk, akkor úgy tudjuk a hatást fenntartani, hogy fogyó játékként kiürül a „bálszoba”, már nem beszélget, nem hangoskodik senki. Még az öltözőbe is visszük magunkkal a hangulatot. Megfigyelési szempont: a spontán térszabályozásból kiderül ki került a perifériára, továbbá megfigyelhetők a kreativitás, a játékbátorság, a szabálykövetés, és a magatartás jellemzői is.		

E/1.1.2.

ELNEVEZÉS		„BEMUTATKOZÁS, KÉZFOGÁS”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Demarcsek Zsuzsa által fejlesztett feladat	
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Bevezető, ráhangoló szakaszban: 2-4 perc Záró elköszönő szakaszban: 2 perc	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
NÉVTANULÓ KAPCSOLATTEREMTŐ KOMMUNIKÁCIÓS		Szocializáció, nonverbális, verbális kommunikáció, figyelem, koncentráció, figyelem megosztás, memória, fantázia.	
A feladat leírása		Instrukció	
Szabadon mozgunk a térben. Köszöntsük egymást fejbólintással, majd kézfogással! Utána mutatkozunk be egymásnak a keresztnévünkön, az illemszabályoknak megfelelően! A feladat tapssal indul és tapssal ér véget.		Figyelj arra, aki bemutatkozik! Ismételd meg magadban a nevét, hogy emlékezz rá! Jegyezzük meg, a fiú köszön először, de a lány nyújtja először a kezét és mutatkozik be!	
Munkaforma, térforma	Frontális/szabadon a térben, szórt térforma.	Eszköz- és zenehasználat	Keszkenő, keringő zene.
Megjegyzések	A játék végén soroljuk fel a neveket, minél többet, amire emlékszünk. Melyik volt a leggyakoribb név? Mutassunk rá azokra, akik a felsorolt nevet viselik, vagy az azonos nevet viselők keressék meg egymást és fogják meg egymás kezét. További variáció: A képzeletünkkel teremtsünk világot. Nagyszoknyás estélyi ruhában vannak a lányok, a fiúk öltönyben. Ugyanúgy ismerkedünk egymással, mint az előzőekben, de most a lányok kezében keszkenő (vagy egy színes anyagdarab) van. Ha a lány látványosan elejti a keszkenőt, a fiúnak gyorsan fel kell venni a földről és át kell nyújtani a kislánynak, végül meg kell nevezniük egymást: – A kendőd Éva! – Köszönöm Péter!		

E/1.1.3.

ELNEVEZÉS		„SAJÁT MOZDULAT”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Demeter, 2011. 29.o.	
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Bevezető, ráhangoló szakaszban:-2-5 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
NÉVTANULÓ		Figyelem, emlékezet, mozgásmemória, együttműködés, kreativitás, gondolkodás. Kezdeményzőkészség.	
A feladat leírása		Instrukció	
Körben helyezkedünk el. Kijelöljük, hogy ki lesz az első és milyen irányban haladunk tovább. Mindenki találjon ki egy számára érdekes, kedves, vagy rá jellemző mozgulatot. A kezdő tanuló lép egyet előre, elmondja a keresztnévét és bemutatja a kitalált mozgulatát. Ezt követően a többiek egyszerre megismétlik a nevet és a mozgulatot is.		Képzeld el először a saját mozgulatunkat! Próbáljunk egyenletes tempót tartani! Figyeljünk meg jól a mozgulatot, próbáljuk meg pontosan utánozni!	
Munkaforma, térforma	Frontális, kiscsoportos/kör.	Eszköz- és zenehasználat	Sámándob.
Megjegyzések	A feladat továbbfejlesztése: Alkossunk kis csoportokat. A gyerekek válasszanak ki 4 mozgulatot, és egymás után mutassák be a többieknek. A következő csoportnak az a feladata, hogy találják ki, kinek a nevéhez kapcsolódott a mozgulat. (Nagyobb gyerekeknél készíthetünk koreográfiát is a négy mozgulat összekötéséből, rábízhatjuk a gyerekekre a térszervezést). További lehetőség: A gyerekek közösen a pedagógus irányításával kiválaszthatnak 5-6 érdekesebb mozgulatot. Azt összefűzik, azaz egymás után mutatják be, és közben ismétlik a mozgáshoz kapcsolódó neveket, majd különböző tempóban bemutatják. A tempó meghatározásához használhatunk sámándobot. Szórakoztató a feladat, ha nagyon lelassítják, majd nagyon felpörgetik a mozgást és a szöveget. Választhatunk (kiszámolóval) külső szemlélőt is. Feladata, hogy figyelje meg milyen volt a mozgás, amikor gyors volt, milyen, amikor lassú, vagy közepes tempó esetén? Melyik tetszett? A megvalósítók melyiket szerették és miért? Mit változtatnának? Hogyan lehetne kibővíteni a feladatot: pl. hanghatásokkal, amelyek kapcsolódhatnak a mozgulatokhoz? Megfigyelési szempont: kinek volt új, kreatív ötlete; kinek volt nagyon sok ötlete; kinek volt kiemelkedő a kommunikációja; milyen érzelmek társultak az elfogadáshoz, vagy elutasításhoz?		

E/1.1.4.

ELNEVEZÉS		„CÁPATÁMADÁS”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Patonay Anita tréningjén tanult játék, 2018.	
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Bevezető, ráhangoló szakaszban:-2-5 perc.	
A játék meghatározása		Fejlesztési terület	
NÉVTANULÓ		figyelem, emlékezet, reakciógyorsaság	
A játék leírása		Instrukció	
Körben helyezkedünk el. Középen áll a „cápa”. A cápa elindul az egyik gyerek felé. A többiek úgy menthetik meg a cápától, hogy mielőtt a „cápa” hozzáérne kiabálják közösen a „cápa” által kijelölt gyerek nevét. Ha a „cápa” gyorsabb volt, akkor akit megérintett lesz a „cápa”. Nehezebb a játék, ha megváltoztatjuk a szabályt: a „megtámadott” gyermek szemkontaktust teremt a körben álló valamelyik társával, akinek a feladata mentőakció megvalósítása, azaz kiabálnia kell a „megtámadott” nevét.		A „cápát” - kiszámolóval jelöljük ki. A „cápa” - addig próbálkozik, amíg el nem kap valakit.	
Munkaforma, térforma	Frontális, kör.	Eszköz- és zenehasználat	Nem releváns.
Megjegyzések			

E/1.1.5.

ELNEVEZÉS		„LABDÁS NEVES”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Körömi Gábor tréningjén tanult játék, 2012.	
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása:		Bevezető, ráhangoló szakaszban:-2-5 perc.	
A játék meghatározása		Fejlesztési terület	
NÉVTANULÓ		Figyelem, memória, reakciógyorsaság, koordináció, ladakezelés.	
A játék leírása		Instrukció	
Körben állunk, a középén álló (A kör közepén először a pedagógus álljon, majd átadható a szerep a gyerekeknek is) egy labdát dob a körben álló valamelyik gyerekeknek. A dobás pillanata előtt mond egy keresztnévet. Akinek dobta kétféleképpen ragálhat. Ha a kimondott névvel azonos a neve, akkor el kell kapni a labdát, ha ellenkező nemű, akkor vissza kell pattintani.		Nem jó, ha sokat gondolkodunk a neven, akkor izgalmas, ha pörög a játék.	
Munkaforma, térforma	Frontális kör, vagy két kör.	Eszköz- és zenehasználat	Labda.
Megjegyzések			

E/1.1.6.

ELNEVEZÉS		„TELJES NÉV”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Kádár és Bodoni, 2010. 56.o.	
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Bevezető, ráhangoló szakaszban: 2-4 perc	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
NÉVTANULÓ		figyelem, emlékezet, figyelemmegosztás, koncentráció	
A feladat leírása.		Instrukció	
„Árok szélén búzaszál nő, szomszédunkban kisleány nő. A leánynak mi a neve? Rozman Zsuzsi az a neve.” – vagy: „Árok szélén pipitér nő, házunk táján kislegény nő. A legénynek mi a neve? Demarcsek Gyuri, az a neve.” Körben állunk, a játékvezető is beáll a körbe, tőle indul jobbra a játék. A játékvezető elmondja a mondókát annak megfelelően, hogy kislány vagy kisfiú áll mellette. A kérdést követően a gyermek bemegy a kör közepére és válaszol a kérdésre (tehet egy mozdulatot is, meghajolhat, stb.), majd a körben állók megismétlik a nevét, és akár a mozdulatot is. Utána ő teszi fel a kérdést a mellette álló gyermek neve szerint, és így tovább.		Hangosan és érthetően mondjátok a neveket, hogy mindenki értse!	
Munkaforma, térforma	Frontális/kör.	Eszköz- és zenehasználat	Nem releváns.
Megjegyzések	A feladat kezdete előtt tanuljuk meg mindkét mondókát egyenletes járással, tapsolással. A fiúk és a lányok együtt mondják a szöveget, majd válaszolnak is egymásnak, mindenki mondhatja egyszerre a nevét, így remek feszültségoldó hatása lesz.		

E/1.1.7.

ELNEVEZÉS	„ASZTAL-SZÉK-LÁMPA”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Kácsor István tréningjén tanult játék, 2013.		
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	A bevezető, ráhangoló szakaszban: 2-3 perc		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
ÜGYESSÉGI	Reakciógyorsaság, ügyesség, koncentráció, figyelem, állóképesség.		
A feladat leírása	Instrukció		
A tanulók szórt alakzatban helyezkednek el a térben. A pedagógus berendezési tárgyak nevéhez társít pózokat, amely leginkább kifejezi azt az adott berendezést. Miután rögzítették melyikhez milyen póz társul a játék lényege, hogy a pedagógus által mondott berendezés elhangzása után azonnal fel kell venni a megfelelő pózt. A tempó fokozásával és a fekvő és álló pózok váltakozásával remekül átmozgatja a gyerekeket.			
Munkaforma, térforma	Frontális/szórt alakzat.	Eszköz és zenehasználat	Nem releváns.
Megjegyzések	Ne játsszuk kiesésre, mert az nem fejleszt! A berendezési tárgyak mellett vicces figurákkal, személyekkel, filmbéli hősökkel is ki lehet egészíteni a feladatot. Ekkor annak jellegzetes gesztusát kell megjeleníteni.		

E/1.1.8.

ELNEVEZÉS	„KAPD EL A BOTOT”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Horváth, 2012. 29.o.		
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározás	A bevezető, ráhangoló szakaszban: 2-3 perc		
A játék meghatározása	Fejlesztési terület		
ÜGYESSÉGI	Reakció, ügyesség, koncentráció, figyelem.		
A játék leírása	Instrukció		
A tanulók kört alakítanak. Egyikük a kör közepén áll és egy botot támaszt a földre. Egyikük nevét kiáltja, majd gyorsan visszaugrik a helyére. Akinek a nevét kiáltotta, annak az eldőlt botot el kell kapnia, mielőtt a földre esik.			
Munkaforma, térforma	frontális/kör	Eszköz és zenehasználat	bot
Megjegyzések	Ne játsszuk kiesésre, mert az nem fejleszt! Ha nem sikerült elkapni, a játékot kezdő gyermek kezdi ismét a játékot. Később a nevük helyett mondhatnak állatneveket, virágneveket is. Így arra is kell figyelni, ki melyik nevet választotta.		

E/1.1.9.

ELNEVEZÉS	„RÚGD KI A KÖRBŐL”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Horváth, 2012. 39.o.		
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	A bevezető, ráhangoló szakaszban: 2-3 perc		
A játék meghatározása	Fejlesztési terület		
ÜGYESSÉGI	reakció, ügyesség, koncentráció, figyelem, együttműködés		
A játék leírása	Instrukció		
Kézfogással körben helyezkedünk el. Középen van egy játékos, aki próbálja kirúgni a körből a labdát, a körben állók igyekeznek ezt megakadályozni. Ha sikerült, azzal a gyermekkel cserél helyet, akinek a jobb lába mellett gurult ki a labda. Az a gyermek győz, aki egyszer sem került középre.			
Munkaforma, térforma	Frontális/kör.	Eszköz- és zenehasználat	Labda.
Megjegyzések	Játszhatjuk úgy, hogy nem rúgjuk, hanem gurítjuk a labdát. Ebben az esetben a körben terpeszben helyezkednek el a gyerekek úgy, hogy a lábuk szorosan egymás mellett helyezkedik el. A kezükkel próbálják meg elfogni a labdát.		

E/1.2.1.

ELNEVEZÉS		„KIK VAGYUNK?”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Jánosiné, 2008. 20.o.	
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Bevezető, ráhangoló szakaszban: 2-4 perc	
A játék meghatározása		Fejlesztési terület	
KÖZÖSSÉGÉPÍTŐ		együttműködés, utánzás, kezdeményező-képesség, gondolkodás, kreativitás,	
A játék leírása		Instrukció	
Az egyik gyermek felteszi a kérdést, miközben felvesz egy jellegzetes mozgást is. Kik vagyunk? Vasgyúrók vagyunk? – Válasz. A gyerekek válaszolnak: Igen vasgyúrók vagyunk! – majd mindenki átveszi a kezdeményező mozgását, viselkedését! Akinek új ötlete van, elkialtja magát: Lazíts! – majd ő teszi fel a kérdést! Kik vagyunk? Táncosok vagyunk? – Igen táncosok vagyunk! (táncos mozdulatot mutat) stb.		Ne ütközzünk! A táncosok vagyunk többször is elhangozhat, de mindig új táncos elemet kell bemutatni.	
Munkaforma, térforma	Frontális/szabadon a térben, szórt alakzat.	Eszköz- és zenehasználat	Nem releváns.
Megjegyzések	Ha sokáig nincs új ötlet, akkor a pedagógus kezdeményezzen! Ügyelni kell arra, hogy ne legyen durvaság, az ötletességet, a humort viszont ismerjük el!		

E/1.2.2.

ELNEVEZÉS	„ATOM”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Kaposi, 2013.31.o.		
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Bevezető, ráhangoló szakasz, vagy záró levezető szakasz: 2-4 perc		
A játék meghatározása	Fejlesztési terület		
KÖZÖSSÉGÉPÍTŐ	matematikai képességek, együttműködés, közösségi összetartozás		
A játék leírása	Instrukció		
A játékot a pedagógus irányítja, de az egyes játékból kimaradó gyerek is átveheti az irányítást. A gyerekek a térben szaladnak. A játékvezető elkiáltja magát: 1 atom. A gyerekek megállnak, és a karjukkal megölelik saját magukat. Két atom! – kiáltása esetén ketten kapaszkodnak össze, és így tovább 3-4-5 atom. A számokat nem sorrendben mondja a tanár, hogy ne legyen kiszámítható, mi fog történni. A pedagógus tapssal, vagy zene indításával jelzi a játék folytatását. Ügyelni kell arra, hogy ne ütközzünk! Lehetőség szerint ne legyen kihasználatlan a tér, töltsük ki a teret, igazodjunk egymáshoz. Ha már kialakult az „atom”, ne akarjunk hozzá kapcsolódni, keressünk másik lehetőséget. Ha valaki, valakik kimaradtak, a következő körben ő vagy ők határozzák meg az atomok számát!			
Munkaforma, térforma	Frontális/ szabadon a térben, szórt alakzat.	Eszköz- és zenehasználat	Népzene, vagy bármilyen más zene.
Megjegyzések	Variációs lehetőségek: zenére egy mozdulattal vagy tánclemmel haladunk a térben. A zene megállítása után a pedagógus bekiabálja, vagy jelezheti az ujjával is az atomok számát. Ha zene nélkül játszunk, a futás helyett instrukcióra történő mozgással is haladhatunk a térben: pl. mintha a Holdon járnánk, vagy szélviharban haladunk, forró homokon járunk, stb. Az utolsó játéknál mondhatunk annyi atomot, ahányan vagyunk, és befejezhetjük egy csoportos nagy öleléssel is a játékot. Az összetartozás érzését erősíti, amelyet még tovább fokozhatunk a csatakiáltás és csoportnév bekiabálásával. Ha párban fejezzük be a játékot, folytathatjuk páros fejlesztőgyakorlattal, vagy páros tánccal is a foglalkozást, így a játék átvezető szerepet is betölthet.		

E/1.2.3.

ELNEVEZÉS		„JÁRVÁNYJÁRÓKA”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Kissné, Miskolcziné: 2009. 33.o.	
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Bevezető, ráhangoló szakaszban: 2-4 perc	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
TESTSÉMA FEJLESZTŐ		kinesztetikus érzékelés, testséma érzékelés, hangérzékelés	
A feladat leírása		Instrukció	
Sétáljunk lassan a térben. Egyszer csak valamelyik testrészünk „megbolondult”, valami furcsa mozgás jött rá. Haladjunk tovább, közben nézzük meg, hogy a másiknak mi lett a baja. Aki mellett megálltunk, jól figyeljük meg a testrészének a mozgását, majd fogjunk vele kezét. A kézfogással átvettük a másik betegségét, azaz ugyanazt a mozgást kell megvalósítani, amit a társtól átvettünk. És így tovább.		Ügyeljünk arra, hogy a furcsa mozgással ne üssünk meg másokat! Kísérjük hanggal is a mozgást!(akkor nem kell hozzá zene) Az átadáskor a hangot is átadjuk.	
Munkaforma, térforma	Frontális/ szabadon a térben, szórt alakzat.	Eszköz- és zenehasználat	Közepes tempójú zene.
Megjegyzések	Megjegyzés: a feladat megvalósítása előtt beszéljük meg, hogy melyik testrész hogyan tud mozogni a térben haladás közben. Tudatosítsuk a szabályt, hogy aki a kezét nyújtja, ő veszi át a társától a mozdulatot. Ha nem zenére, hanem saját hangkeltéssel valósítjuk meg, megbeszélhetjük azt is, hogy milyen legyen a hang (énekhang, állathang stb.) milyen legyen a hangerő, milyen legyen az átadás módja. A feladat lehetőséget ad a testrészek tudatosítására, valamint a jobb és baloldal magabiztos felismerésére is. A legbiztosabb pont, bármelyik térben vagyunk, a szív. Tegyük a szívünkre a hozzá közelebb lévő kezünket, az a balkéz, a másik a jobb.		

E/1.2.4.

ELNEVEZÉS	„CSAPJ A TENYEREMBE”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Fort, Kaposi, Nyári, Perényi és Uray, 2004. 55.o.		
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Bevezető, ráhangoló szakasz, vagy záró levezető szakaszban: 2-4 perc		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
PERCEPCIÓFEJLESZTŐ	szabálykövetés, önkontroll, térérzékelés, koncentráció, figyelemmegosztás		
A feladat leírása	Instrukció		
A pedagógus, vagy egy kijelölt/ kiválasztott tanuló a terem végében áll, a tenyerét felfelé tartja. A terem másik végéből induló gyermek először megfigyeli a távolságot, az irányt, majd becsukott szemmel megpróbál eljutni a kijelölt személyhez és belecsapni a tenyerébe.			
Munkaforma, térforma	Frontális/ oszlop.	Eszköz- és zenehasználat	Nem releváns/ az adott táncelemhez kapcsolódó zene.
Megjegyzések	További lehetőség: Amikor már elsajátítottak a gyerekek egy-egy táncletemet, módosíthatjuk úgyis a feladatot, hogy pl. lengetővel, vagy cífrával kell haladni a térben. Választhatunk megfigyelőket is, akik jeleznek, ha a gyermek kinyitotta a szemét. Meséljék el a gyerekek az élményeiket, milyen érzés volt becsukott szemmel eligazodni a térben!		

E/ 1.2.5.

ELNEVEZÉS	„TITKOS KARMESTER”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Gabnai, 2011. 25.o.		
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Bevezető, ráhangoló szakasz, vagy záró levezető szakaszban: 2-4 perc		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
PERCEPCIÓFEJLESZTŐ	szabálykövetés, önkontroll, térérzékelés, koncentráció, figyelemmegosztás		
A feladat leírása	Instrukció		
Valakit kiküldünk a teremből. Választunk egy titkos karmestert. Úgy mozgunk a teremben, hogy mindenki a karmester mozdulatait utánozza. Visszahívott játékosnak rá kell jönnie kinek a mozdulatait követi mindenki. Haladhatunk körben, vagy szabadon a térben.			
Munkaforma, térforma	Frontális/ kör, vagy szórt forma.	Eszköz- és zenehasználat	Nem releváns.
Megjegyzések			

E/1.2.6.

ELNEVEZÉS	„AFRIKAI SZEMBEKÖTŐSDI”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Kis és Kis, 1978.65.o.		
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Bevezető, ráhangoló szakaszban: 2-4 perc		
A játék meghatározása	Fejlesztési terület		
PERCEPCIÓFEJLESZTŐ	hangérzékelés, térérzékelés, figyelem, koncentráció, együttműködés, bizalom		
A játék leírása	Instrukció		
A játékosok nagyobb körben állnak. Két játékost kiválasztunk, vagy kiolvasunk, akiknek bekötjük a szemét. Az egyik két botot, a másik egy keszkenőt kap a kezébe. A körön belül különböző pontokra vezetjük a játékosokat. Aki a botot kapta, bekötött szemmel halad a térben és időnként összeüti a botokat. A másik bekötött szemű gyermek lesz a fogó, akinek az a feladata, hogy a keszkenővel megérintse a kopogtató játékost. Ha sikerült, a kopogtatóból fogó lesz, a régi fogó beáll a körbe és új fogót olvasunk ki. De lehet, úgy is, hogy új szereplőket olvasunk ki. Fontos szabály, hogy a bottal nem szabad hadonászni! A körben állók csendben legyenek, ne zavarják meg zajkeltéssel, hanggal a játékosokat.			
Munkaforma, térforma	Frontális/ kör.	Eszköz- és zenehasználat	2 db kisméretű bot, vagy tikfa, keszkenő, 2 db sál vagy kendő.
Megjegyzések	A körben állók ügyeljenek a társaikra, ha túl közel kerülnek a körben állókhoz finoman érintsék meg, fordítsák megfelelő irányba a játékosokat.		

E/1_2.7

ELNEVEZÉS	„CSERÉLJEN HELYET”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Körömi Gábor tréningjén tanult játék, 2012.		
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Bevezető, ráhangoló szakasz, vagy záró levezető szakaszban: 2-4 perc		
A játék meghatározása	Fejlesztési terület		
PERCEPCIÓFEJLESZTŐ	szabálykövetés, önkontroll, térérzékelés, hallásfejlesztés		
A feladat leírása	Instrukció		
A gyerekek körben ülnek. Középen az egyik gyermeknek bekötjük a szemét, majd ezt követően mindenki új helyet keres, hogy ne tudja azonosítani a játzókat a középső gyermek, aki azt mondja: cseréljen helyet x és y. Akinek kimondta a nevét, azonnal fel kell állnia a székről, majd a körön belül el kell jutni a másik játzó helyére. Közben a bekötött szemű játékos megpróbálja elkapni valamelyiküket. A körben ülőknek csendben kell maradni, nem szabad elvonni a középső játékos figyelmét. Ha sikerült a helycsere tapssal jelezzük. Ekkor újabb két nevet mond a bekötött szemű játékos. Ha sikerült megfogni valakit, akkor szerepet cserélnek.			
Munkaforma, térforma	Frontális/ oszlop.	Eszköz- és zenehasználat	Sál.
Megjegyzések			

E/1.2.8.

ELNEVEZÉS	„TÜKÖRJÁTÉK”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Kaposi, 2013. 35. o.		
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Bevezető, ráhangoló szakasz, vagy záró levezető szakaszban: 2-4 perc.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
PERCEPCIÓFEJLESZTŐ	Szabálykövetés, önkontrol, mozgáskoncentráció, utánzóképeség, empátia, együttműködés.		
A feladat leírása	Instrukció		
A pár tagjai egymással szemben állnak, kartávolságra. Egymás szemébe néznek és ezt a szemkontaktust végig tartani is kell. Az egyik az irányító, a másik annak a tükörképe. Az utánzás irányulhat az arc mimikájára, kar és testgesztusokra, mozdulatokra is. Akkor nagyon szép és sikeres a feladat megvalósítása, ha nem lehet tudni ki is az irányító. Fordított szerepben is valósítsuk meg! Beszéljük meg kinek melyik szerepkör volt a nehezebb és miért?			
Munkaforma, térforma	Frontális/ párban.	Eszköz- és zenehasználat	Lassú, nyugodt zene.
Megjegyzések			

E/1.2.9.

ELNEVEZÉS	„FÖLDRENGÉS- MÁSKÉPP”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Demarcsek Zsuzsa által továbbfejlesztett játék		
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Bevezető, ráhangoló szakasz, vagy a fő részben is lehetséges-4 perc.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
PERCEPCIÓFEJLESZTŐ	Szabálykövetés, önkontroll, térérzékelés, koncentráció, figyelemmegosztás, reakciógyorsaság, helyzetfelismerés, improvizáció.		
A feladat leírása	Instrukció		
Helyezzünk el kettővel kevesebb hulahoppkarikát, mint ahányan vagyunk két sorban úgy, hogy köztük legyen legalább 2 m távolság. Kiszámolóval jelöljük ki két gyermeket, akiknek nem jut karika, ők a két sor karika között helyezkednek el. A karikákban állók haladjanak körbe-körbe úgy, hogy az egyik lábuk belül, a másik kívül helyezkedik el. Két gyermek, akinek nem jutott karika a karikák közötti térben haladva táncoljanak (szabadon, vagy egy előre egyeztetett motívumot). A mozgáshoz somogyi népzene szól. A játékvezető elkiáltja magát: „Földrengés” - akkor el kell hagyni a karikákat, de az a szabály, hogy a szemben lévő oldalon kell újabb karikát foglalni. A középen táncoló két gyermek bárhol kereshet helyet magának. Akinek nem jutott karika, az középen improvizál.			
Munkaforma, térforma	Frontális/ oszlop.	Eszköz- és zenahasználat	Hulahoppkarika, somogyi ugrós vagy csárdás zene.
Megjegyzések			

E/1.3.1.

ELNEVEZÉS	„HÓNAPSOROLÓ”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Fort, Kaposi, Nyári, Perényi, 2009. 60.o.		
A feladat/játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Bevezető, ráhangoló szakaszban: 2-4 perc		
A feladat/játék meghatározása	Fejlesztési terület		
KONCENTRÁCIÓ	Figyelem, koncentráció, gondolkodás, ritmusérzék, tempótartás, memória.		
A feladat/játék leírása	Soroljuk el a hónapokat, majd próbáljuk meg egy levegővétellel elmondani mind a 12 hónap nevét. Variációs lehetőségek: soroljuk fel visszafelé a hónapokat haladjunk a körben: soroljuk fel a hónapok nevét, miközben a szöveg ritmusa szerint lépünk. számozzuk meg a hónapokat: január az első hónap, február a második hónap... próbáljuk egy levegővel elmondani sorszámozással a hónapokat „dobálós” játék a hónapok neveivel: a tenyerünk összecsapása és egymáson történő elcsúsztatása után az egyik kézzel a társunkra mutatunk, akinek folytatnia kell a felsorolást, ügyelni kell az egyenletes tempó megtartására		
Munkaforma, térforma	Frontális/ kör.	Eszköz és zenehasználat	Nem releváns.
Megjegyzések	Több órán is alkalmazhatjuk a feladatot, de mindig másképpen valósítsuk meg: bővítjük, nehezítjük a feladatot, vagy „dobálós” játékként használjuk.		

E/1.3.2.

ELNEVEZÉS	„KISVÁRDÁBAN”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Demarcsek Zsuzsa által fejlesztett gyakorlat		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében: 4-8 perc		
A gyakorlat meghatározása	Fejlesztési terület		
SZÖVEG ÉS MOZGÁS	Figyelem, figyelemmegosztás, koncentráció, ritmusérzék, emlékezet, instrukció-megértés, téri tájékozódás.		
A gyakorlat leírása	Instrukció		
„Kisvárdában volt egy bolt, abban mindenféle volt Tinta, penna, papiros, eredj ki te kis piros Ha nem piros, színtelen, fáj a szívem kegyetlen” Variációs lehetőségek minden második ütemet „elnyelünk”, magunkban mondjuk a szöveget (közben laza sétá a térben) a szöveg metrum szerinti ritmusához alkalmazkodik a taps (laza sétá a térben, a negyedes tapsnál megállunk) tá-tá-titi-tá ritmuskíséret társul a szöveghez (laza sétá a térben, a ti-ti-tá ritmusnál fordulunk egyet magunk körül) tá-tá-titi-tá ritmusban dobogunk helyben, majd haladunk körben, majd szabadon a térben, majd az utolsó negyedre guggolással tá-tá-titi-tá ritmusban haladunk a térben, a második ütemben „elnyeljük” a szöveget, ilyenkor megállunk. kánonban mondjuk a szöveget és a mozgást két csoportban a kánonnak megfelelően valósítjuk meg, a ritmusképlet nem változik. egy adott hangon énekeljük a mondókát (két adott hangon énekeljük két csoportban, szép legyen a hangköz, próbáljuk megtartani a hangmagasságot) staféta: körben állva egymás után mondjuk ki a negyed értékre eső szót, vagy szótagot, ügyelünk az egyenletes tempó tartására.			
Munkaforma, térforma	Frontális/ kör, szabadon a térben, szórt alakzat.	Eszköz- és zenehasználat	Sámándob.
Megjegyzés	Több órán keresztül alkalmazható gyakorlat, többször ismételjük meg, addig, amíg biztonsággal és pontosan meg tudják valósítani a gyerekek. Minden órán bővítjük a gyakorlatot. Kiscsoportban, párban és egyénileg is mutassák be a gyerekek. Vizsgáljuk meg, hogyan lehetne másképp? Találjanak ki a gyerekek a szöveghez gyakorlatot. Nagyon sokféle variáció lehetséges. Amikor már jól megy a gyakorlat az óra ráhangoló, vagy lezáró szakaszában is lehet alkalmazni, attól függően, milyen célt határoz meg a pedagógus.		

E/1.3.3.

ELNEVEZÉS		„HANGSÚLYOS JÁRÁS”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Kaposi, 2013. 28.o.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Bevezető, ráhangoló szakaszban, vagy az óra fő részében: 4-8 perc.	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
JÁRÁS ÉS GESZTUSOK		Zenei érzék, fő- és mellékhangsúlyok érzékelése, lenthangsúly, fenthangsúly előkészítése.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Körben haladunk, miközben négyig számolunk, (egy, kettő, három négy) úgy, hogy sorrendben mindig más szám legyen a hangsúlyos, azt a számot erőteljesebben mondjuk, vagy dobbantunk: 1 -2-3-4, 1-2-3-4 , : 1-2-3-4 , 1-2-3-4 , 1 -2-3-4, stb. A számolás és a lépés is negyed értékű (tá).			
Munkaforma, térforma	Frontális, kicsoportos, páros/ kör, szabadon a térben, szórt alakzat, páros.	Eszköz- és zenehasználat	Nem releváns/az adott tánc zenéjére (lent-fenthangsúly szerint választott csárdás zene) énekhangra.
Megjegyzések	Variációk: A számolás módját megváltoztatjuk: egyet, kettőt , hármat négyet. A kezdő vezényszó után – amely meghatározza a tempót is (pl. egy-két rajta; egy két-há-négy) – a számolás első szótagja a hangsúlyos, akkor tapsolunk. Négy számolás után a második szótagra tapsolunk. Egymás után többször is gyakoroljuk a hangsúly váltásos tapsolást. Módosíthatjuk úgy a feladatot, hogy nem körben haladunk, hanem kétlépéses csárdást lépünk jobbra és balra. A tapsolás rendje változatlan marad. Fenthangsúlyos csárdás zenére körben haladunk, a számolás első szótagjára a külső lábon nyújtunk, a belsőt hajlítunk. Lenthangsúlyos csárdás zenére a számolás első szótagjára a belső lábon hajlítunk, a külsőt nyújtunk.		

E/1.3.4.

ELNEVEZÉS	„FONÁKUL”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Demarcsek Zsuzsa által fejlesztett gyakorlat.		
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása:	Bevezető, ráhangoló szakaszban, az óra fő részében: 2-4 perc.		
A játék meghatározása	Fejlesztési terület		
PÁRTALAN	Éneklési készség, ritmusérzék, zenei érzék, tempótartás.		
A játék leírása	Instrukció (amire érdemes figyelni)		
„Fonákul van a kendőd, elhagyott a szeretőd. Kétszer énekeljük el az első sort. Ha elhagyott nem bánom, kerül még szebb a nyáron.” (Kétszer énekeljük a második sort is) (sz, sz, sz, sz, sz, l, sz, sz, f, m, r, d, d, d) A játékot páratlan számú gyermek játszhatja. Az első sort a körben járók éneklék, amire felel a kör közepén, a körrel ellentétes irányban haladó tanuló. Az éneklés után mindenki gyorsan párt választ. Akinek nem jutott pár, beáll a kör közepébe és folytatódik tovább a játék.			
Munkaforma, térforma	Frontális/ kör.	Eszköz- és zenahasználat	Nem releváns/ vagy fejkendő.
Megjegyzések	A létszámtól függően a pedagógus beáll, ha szükséges. Vidám hangulatot eredményezhet, ha a körben állónak bekötjük a fejét, legyen az fiú vagy lány.		

E/1.3.5.

ELNEVEZÉS	„RAGADÓS NEVETÉS”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Lohász és Sőregi, 2010. 92.o.		
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Ráhangoló, vagy levezető szakaszban.		
A játék meghatározása	Fejlesztési terület		
ENERGETIZÁLÓ	Testséma fejlesztés, együttműködés, elfogadás, koncentráció, figyelem.		
A játék leírása	Instrukció		
Egymás hasára fekszünk: (derékszögben, hálóban) úgy hogy a fejünket tesszük a társ hasára. Az első játékos elkezd nevetni, majd végig fut a nevetés az egész csapaton. Ügyeljünk arra, hogy ne legyen kellemetlen senkinek a pozíció, ne legyen erős és durva az elhelyezkedés. Arra is figyeljünk, hogy ne egyszerre kezdjen nevetni mindenki, hanem várja meg, amíg az előző társ el kezd nevetni (megmozdul a hasa és ettől mozogni kezd a másik feje).			
Munkaforma, térforma	Frontális/szabadon a térben, hálót alkotva a talajon.	Eszköz- és zenehasználat	Nem releváns.
Megjegyzések	Figyeljünk arra, hogy a nevetés folyamatosan terjedjen át az első résztvevőről az utolsóig.		

E/1.4.1.

ELNEVEZÉS	„PÓKHÁLÓ”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Kissné és Rákóczi, 2011. 43.o.		
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében.		
A játék meghatározása	Fejlesztési terület		
FOGÓCSKA	Figyelem, ügyesség, együttműködés, szabálytudat, szabálykövetés, egyensúly, távolságbecslés, futás és ugrás.		
A játék leírása	Instrukció		
A játéktérületen rajzoljunk egy jó nagy pókhálót, de ne túl bonyolultat, olyat, mint egy kocsikerék. Kiválasztjuk (kiszámoljuk) a „pókot”, ő lesz a fogó, aki induláskor a játéktér széléről (körív) indul. A „legyek” a vonalakon szaladhatnak csak, de átugorhatnak a másik vonalra. Aki lelép a vonalról, annak egy kört meg kell tennie a külső köríven. Ha a pók megérintett valakit, akkor szerepcsere történik.			
Munkaforma, térforma	K.iscsoportos/kör	Eszköz- és zenehasználat	Kréta/sapka.
Megjegyzések	A gyerekeknek ügyesen ki kell kerülniük egymást, de figyelni kell a pókra is. A megfigyelők szólnak, ha valaki nem futotta meg a büntetőkört és szurkolnak a „póknak.” A „pók” – a fogó – viseljen sapkát, vagy más megkülönböztető jelzést!		

E/1.4.2.

ELNEVEZÉS	„FARKAS-BÁRÁNY”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Tamásiné, 2014. 340.o.		
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Bevezető, ráhangoló szakaszban.		
A játék meghatározása	Fejlesztési terület		
FOGÓCSKA	Futás, irányváltás, lendületvétel, reakció, problémafelismerés.		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció		
„Mit ásol báránka? - Répát. Adjál a fiamnak!- Nem adok! Akkor megeszlek! -Nem félek! A farkas a körön kívül a bárány a kör belsejében helyezkedik el. A farkas üldözőbe veszi a bárányt. A körben állók felemelt kézzel segítik a bárány menekülését, a farkast pedig a kéz leengedéssel akadályozzák.			
Munkaforma, térforma	Frontális, csoportos/ kör.	Eszköz- és zenehasználat	Nem releváns.
Megjegyzés	Amikor már jól ismerik a játékot, kis csoportokban is játszhatjuk. A csoportok maguk döntenek el, milyen módon választják ki a szereplőket.		

E/ 1.4.3.

ELNEVEZÉS	„FOGD MEG A SOR VÉGÉT”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Kis és Kis, 1978. 217.o.		
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Bevezető, ráhangoló, vagy levezető szakaszban.		
A játék meghatározása	Fejlesztési terület		
FOGÓCSKA	Ügyesség, együttműködés, koordináció.		
A játék leírása	Instrukció		
Minden játékos beáll egymás mellé sorba, azaz vonalba. Párosan legyenek a gyerekek. A csoport egyik fele hátraarcot csinál, majd összekarolnak a játékosok. Az így kialakított két szárny kergeti egymást. Győz az a csapat, akinek a szélső játékos a utoléri a másik szárny végét. A csapat ezután megbeszélheti, hogy ki legyen a következő játékos a sor végén. Amikor összeállt a sor, ezen már nem lehet változtatni.			
Munkaforma, térforma	Frontális vagy csoportos/sor.	Eszköz- és zenehasználat	Nem releváns.
Megjegyzések	Ügyelni kell a balesetveszélyre! De nagyon élvezetes játék! Ha sokan vagyunk két-három csoportban érdemes megvalósítani, hogy elférjünk. Ha elszakad az összekapaszkodás meg kell állni és újra kell kezdeni a játékot. Pontszerző csapatjátékként is alkalmazhatjuk. Ilyenkor célszerű csapatnevet választani és minden alkalommal felírni a pontszámot. Fontos az is, hogy tűzzük ki az utolsó játéknapi időpontját, amikor befejeződik a pontszerzés és eredményt hirdetünk. Jó, ha valamilyen jutalom is társul az eredményhez!		

E/1.4.4.

ELNEVEZÉS	„FUTÁS A TÁNCBAN”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Demarcsek Zsuzsa által fejlesztett gyakorlat.		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében.		
A gyakorlat meghatározása	Fejlesztési terület		
TECHNIKAI GYAKORLAT	Testséma és oldaliság, futás technikája, irányváltás, térszervezés, térérzékelés, instrukciókövetés, reakció, gyorsaság, ügyesség, problémamegoldás, helyzetfelismerés, dinamikai érzék.		
A gyakorlat leírása	Instrukció		
A párokat alakítunk, majd a párok tagja külön -külön a tér különböző pontjain helyezkednek el, minél messzebb egymástól. Rábaközi friss csárdás zenére a párba tartozó táncosok egymás felé futnak, kézfogással találkoznak, majd egyik irányban eltolódnak egymástól és a mell magasságáig emelik a kezüket, így futnak tovább körben. A futás tempója változatlan marad, de változtassuk meg a dinamikáját, instrukcióra lassítsuk le a futást, majd fussunk hátrafelé. Majd a futásról váltsunk lépésre, kerüljünk szembe egymással és tolódjuk el az ellenkező irányba és induljon újra a futás az előzőek szerint. Ezután párcsere következik. Ugyanezt valósítuk meg szökelléssel. További játékos lehetőség: az egymáshoz futásnál nem kapaszkodnak össze azonnal a párok, hanem csak a kikerülés, kifordulás, elpördülés után. Beszéljük meg a mozdulatok funkcióját, a csalogatás játékoságát.			
Gömöri friss csárdás zenére párban szaladunk, test mögötti keresztkezfogással. Zenére szaladunk a térben, ügyelünk arra, hogy ne ütközzünk. Közepes tempóban, helyben futunk, majd lendülettel haladunk, lelassítjuk a mozgást, majd irányt váltunk. A hátul kereszt kezfogás úgy módosítjuk, hogy a fogást megtartva a párunkat átvezetjük a másik testoldalra, (közben irányt is váltunk) majd megismételjük a gyakorlatot. A futás irányát sokszor variálhatjuk. Gazdagíthatjuk a futás a következő módon: az irányító helyben, a pár kis köríven szalad, majd folytatjuk a futást.			
Munkaforma, térforma	Frontális/ szabadon a térben, szórt alakzat.	Eszköz- és zenehasználat	Rábaközi csárdás, gömöri, somogyi friss csárdás zene.
Megjegyzések	Figyeljük meg, hogy az összekapaszkodási mód, vagy az irányító szerepkör hogyan határozza meg a futás lehetőségeit, jellemzőit. Miben más az irányító szerepe?		

E/1.4.5.

ELNEVEZÉS		„FUSSUNK-FUSSUNK”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Demarcsek Zsuzsa által fejlesztett gyakorlat.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt óráfázis és időtartam meghatározása:		Az óra fő részében	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
SÚLYVÁLTÓ		Testséma és oldaliság, futás technikája, irányváltás, térszervezés, térérzékelés, instrukciókövetés, reakció, gyorsaság, ügyesség, problémamegoldás, helyzetfelismerés, állóképesség, alkalmazkodás, dinamikai érzék.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Futás egyedül, tapsra irányváltással, sarokemeléssel hátra, oldalra, befelé, sarokcsapással, hátrafelé, térdemeléssel, tapsra megállással, hullámvonalon, körben.			
Egymás mellett futás, az egyik gyermek, az irányító, ő vezeti a társát szabadon a térben. Ugyanez páros kézfogással szemben egymással, a vezetői szerepet váltogatva.			
A fiúk és a lányok egymással szemben sorokba rendezőknek. Zenére egymás felé szaladnak, a fiúk fokozatosan felemelik magasba a kezüket, a lányok kicsit meghajolva kibújnak a fiúk keze alatt, majd visszafordulnak. A következő gyakorlatban a fiúk felemelt kezét a lányoknak meg kell fogni, majd párban, a fiúk irányításával futnak tovább körben, majd visszaszaladnak a sorba.			
Valamelyik testrész „vezesse” a futást: fej, mellkas, könyök, kar, csípő. Megjegyzés: olyan legyen a futás érzete, mint amikor a lejtőn szaladunk lefelé.			
Munkaforma, térforma	Frontális/szabadon a térben, szórt alakzat, sor, pár.	Eszköz- és zenehasználat	Különböző hangulatú és tempójú zenék.
Megjegyzések	Figyelni kell a zenei illeszkedésre! Sokszor kell gyakorolni, célszerű több órán is alkalmazni a variációkat. Találjanak ki a gyerekek is futás-gyakorlatokat!		

E/1.4.6.

ELNEVEZÉS	„BÉKÁSTÓ”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Kis és Kis, 1978. 206.o.		
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Bevezető, ráhangoló szakaszban.		
A játék meghatározása	Fejlesztési terület		
FOGÓCSKA	Az ugrás előkészítése, páros súlyvétel, szabálykövetés, ritmusérzék.		
A játék leírása	Instrukció		
Kört rajzolunk krétával, majd azon kívül kört alkotunk kézfogással. Kiszámoljuk, ki legyen a „gólya”. A kiszámoláshoz válasszunk olyan mondókát, amelyre jól esik a szökellés. A körben állók lesznek a „békák”. A gólya gólyalépésekkel, a körrel ellentétes irányban halad. A körben állók egymás kezét fogva sétálnak és mondogatják: Gólya gólya, brekeke, kell-e béka pecsenye? Majd megállnak, és a következőt mondják: Itt van hát, tessék hát, Fogj magadnak egy békát! Ekkor elengedik egymás kezét és páros lábra érkezve (guggolva) beugrálnak a tóba. De gyorsan ki is ugranak, ha közelít a gólya. Fontos, hogy mindig páros lábra kell érkezni. Akit a gólya megfogott, az lesz a következő játékban a gólya. Ha nem fogott meg senkit, indul a következő játék.			
Munkaforma, térforma	Frontális/kör.	Eszköz- és zenehasználat	Kréta.
Megjegyzések	A körben haladók megbeszélhetik, hogy hányszor mondják el a mondókát, hogy a gólyát váratlanul érje a beugrás. Fontos szabály, hogy a „gólya” csak gólyalépéssel haladhat, a békák pedig csak guggolásban ugorhatnak.		

E/1.4.7.

ELNEVEZÉS		„ZSIDÓ HAPSZ”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		MTA-ZTI TáncFA –Projekt, Fügedi János Tirpák táncok: gyűjtötte: Demarcsek György, Szilágyi Zsolt, http://www.zti.hu/tanc/tancfa.htm	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében, később a ráhangoló, vagy levezető szakaszban is alkalmazható.	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
TÁNCTECHNIKA		Súlyváltás, tartás-ellentartás, egyensúly, lendület, erő, ügyesség.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Egyik lábról azonos lábra, majd kis terpeszben páros lábra ugrunk, miközben dúdoljuk a tánchoz tartozó dallamot. A tánc az ugrástípusokra, a súlyváltásokra koncentrálunk, de használjuk a már tanult ritmusokat és gesztusokat is (taps, fenyegetés, kifordulás, párválasztás) hozzá.			
Munkaforma, térforma	Frontális/ szabadon a térben, szórt alakzat.	Eszköz- és zenahasználat	Tirpák népzene.
Megjegyzések	A tánchoz kapcsolódó dallamot együtt tanuljuk meg a mozgással. A tánc jó hangulatot teremt, energetizál, és a párcserével izgalmasá válik a táncgyakorlat.		

E/1.4.8.

ELNEVEZÉS		„FUTÁS ÉS UGRÁS”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Demarcsek Zsuzsa által fejlesztett gyakorlat.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében.	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
TÁNCTECHNIKA		Ugrástípusok tudatosítása, futás és ugrás.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Variáljuk a futást (két futó mozdulat ti-ti- ritmusban) és a páros lábra ugrást (tá ritmusban) a következők szerint: helyben, haladással, szabadon a térben, párban egymás mellett, kézfogással, a páros lábra ugrásnál irányváltással, párban egymással szemben, vezető kijelölésével. Fordítsuk meg a sorrendet, először ugorjunk páros lábra, majd ezt kövesse a két futó mozdulat. Valósítsuk meg a gyakorlatot különböző zenei kíséretre. Két futó mozdulat és páros lábra ugrás (sárközi ugrós zenére): egyedül, szabadon a térben, kargesztusokkal, párban kereszt kézfogással, helycserével Páros lábra ugrás és két futó mozdulat: helyben, haladással szabadon a térben, párban köríven haladva (somogyi friss csárdás zenére)			
Munkaforma, térforma	Frontális, páros/ szabadon a térben, párban.	Eszköz- és zenehasználat	Nép-zenei felvételek.
Megjegyzések	A tanóra végén próbálunk improvizálni a két variációt használva, haladásokkal, helyben, kargesztusokkal, lábgesztusokkal.		

E/1.4.9.

ELNEVEZÉS		„CSILLAG”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Meszler: http://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes/motorikus-kepessegek-merese/07 2017.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Bevezető, ráhangoló szakaszban.	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
DINAMIKUS EGYSÚLY		Egyensúly, koncentráció, figyelem.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Csillag alakzatot rajzolunk a talajra, tulajdonképpen a térirányokat rajzoljuk le, amelynek a középpontjába állnak a tanulók. Az egyik lábukon állnak, a másikkal megérintik a csillag alakzat vonalait: hátul, rézsút hátul, oldalt, rézsút elől és elől, majd lábváltás. A cél, hogy minél távolabb nyújtsuk a gesztuslábat. A gyakorlatot végezhetjük oldalt kéztartással, láblendítéssel, számolásra, és zenére.			
Munkaforma, térforma	Frontális/oktató alakzat.	Eszköz- és zenehasználat	Kréta, különböző tempójú zene.
Megjegyzés	Mezítláb valósítsuk meg a gyakorlatot. A gyakorlat alkalmas az egyensúlyérzék mérésére. Pl. hány érintést tudott megvalósítani az egyensúly megtartásával a zenéhez illeszkedő mozdulat megvalósításával? az egyensúly gyakorlatot zenei aláfestéssel is végezhetjük. Nehezítjük a gyakorlatot, ha különböző tempójú zenére valósítjuk meg. Megfigyelhetjük, hogy az egyensúly megtartása gyors vagy lassú zenére volt nehezebb.		

E/1.4.10.

ELNEVEZÉS	„SZÉLKAKAS”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Kis és Kis, 1978. 64.o.		
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében.		
A játék meghatározása	Fejlesztési terület		
DINAMIKUS EGYSÚLY	Térhasználat, reakció, figyelem, egyensúly.		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció		
Meghatározzuk a teremben a fő világtájakat: előttem van észak, hátam mögött dél, balra a nap nyugszik, jobbra pedig dél. Az északi irány legyen a tükör! A fő térirányok tudatosítását előkészítő játék, de a forgás gyakorlására is jó játék. A játékvezető pedagógus megnevezi valamelyik fő világtájakat: pl. „északi szél” a gyerekeknek abba az irányba kell fordulni. Ez történhet páros lábra ugrással, egy lábra ugrással vagy csak lépéssel (vagy a gyerekek szabadon választhatnak melyikkel, de mindig más-képp). Ha a pedagógus azt mondja „szélcsend”, akkor mindenki az egyik lábra ugrik és mozdulatlanul áll. Ha azt mondja a pedagógus „vihar”, akkor mindenki forog a tengelye körül.			
Munkaforma, térforma	Frontális/ szabadon a térben, szórt alakzat.	Eszköz- és zenehasználat	Nem releváns.
Megjegyzések	Variáció: elhelyezkedhetünk egy köríven is, testfronttal az északi irányba rendeződve. A viharban ebben az esetben a saját tengely mentén és a köríven is foroghatunk. Sok gyakorlás után javasolt variáció.		

E/1.5.1.

ELNEVEZÉS	„TÉRIRÁNYOK”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Gabnai, 2011. 56.o.		
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
TÉRIRÁNYVÁLTÓ	Gondolkodás, térhasználat, reakció, figyelem, egyensúly, matematikai képességek.		
A feladat leírása	Instrukció		
A gyerekek már ismerik a nyolc térirányt. Matematikából is ismerik az összeadás műveletét. A pedagógus instrukciójára a gyerekek az elhangzott térirányba fordulnak. Pl. 2-4-6-8, 1-5-2-7 Ne csak lépéssel, hanem ugrással valósítsuk meg a feladatot. Mizsányi Zoltán táncpedagógus fejben számolással bővítette ki a feladatot. 2+5+8-10=? az egyenlő, szó elhangzását követően a gyerekeknek a művelet eredménye szerinti térbe kell ugrani. Könnyen ellenőrizhető, ha valaki elvétette a számolást.			
Munkaforma, térforma	Frontális/szabadon a térben, szórt alakzat.	Eszköz- és zenehasználat	„Kincs” bármilyen tárgy, amit kinevezünk kincsnek.
Megjegyzések	Használható kincskereső játékhöz is a térirányok gyakorlása. A kijelölt tanuló húzhat egy cetlire írt feladatot, amelyen az áll, hogy térirányok megadásával a társát vezesse el a terem egyik pontjáról a másikra és keresse meg a korábban elhelyezett „kincset”: pl. haladj öt lépést a „kettes tér” felé, hármat az ötös felé, stb.		

E/1.5.2.

ELNEVEZÉS	„MEGY A GŐZÖS”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Kis és Kis, 1978.79.		
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
LÁNC, HULLÁMVONAL JÁRÁS	Zenei illeszkedés, alkalmazkodás, figyelem, figyelemmegosztás, koncentráció, gondolkodás.		
A feladat leírása	Instrukció		
Kiolvassuk a masinisztát (ha van vasutassapka, a fejére tesszük). A játékosok oszlopba állnak egymás mögé és hátra nyújtva megfogják egymás kezét. Lépésben mennek előre és éneklük: Megy a gőzös, megy a gőzös Kanizsára. Kanizsai, kanizsai állomásra. Elöl ül a masiniszta. Ki a gőzöst ki a gőzöst igazítja. A masiniszta tetszés szerint kanyarog a térben. A masiniszta bármikor megállhat (és akkor az ének is) és bekiált egy betűt. Azzal a kezdőbetűvel kell mondani minél gyorsabban egy város. vagy településnevet. Aki a leggyorsabb volt lesz a masiniszta.			
Munkaforma, térforma	Frontális, csoportos/hullámvonalban.	Eszköz- és zenehasználat	Nem releváns.
Megjegyzések	Megjegyzés: ügyelni kell, hogy ne szakadjon szét a vonat. Választhatunk külső megfigyelőt, aki eldönti ki szólalt meg hamarabb. Kibővíthetjük a feladatot azzal, hogy a kezünket előre-hátra mozgatjuk járás közben.		

E/1.5.3.

ELNEVEZÉS		„TIRIRIRI”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Martin, 1979. 179.o.	
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében.	
A játék meghatározása		Fejlesztési terület	
ÉNEKES KÖRJÁTÉK		Körtartás, irányváltás, ritmusérzék, zenei érzék, éneklési kedv.	
A játék leírása		Instrukció	
Dalszöveg: Faluvégén van egy ház, tiriririrájrom. zsidó abban árendás, tiriririrájrom, Van annak egy szép lánya, sej-haj tiriririrájrom, Fáj a szívem utána tiriririrájrom. Vállfogással, (vonatozó) menetirányban (sétálva, vagy futva) halad a kör. Tapssal váltunk irányt a tiriririrájrom szövegnél és megfoglaljuk a másik szomszéd vállát, ellenkező irányban haladunk tovább.			
Munkaforma, térforma	Frontális, csoportos/kör.	Eszköz- és zenehasználat	Nem releváns.
Megjegyzések	Beszéljük meg, melyik irányban fordulunk meg. Ügyeljünk arra, hogy ne szakadjon el a kör. A dallam megtalálható a szakirodalomban. A tánc az északkeleti karikázó része, (Hegyköz: Nyíri, Nagyhuta, Magyarböd) elnevezése: válltánc.		

E/1.5.4.

ELNEVEZÉS	„KŐ PAPÍR OLLÓ – MÁSKÉPP”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Perényi Balázs tréningje, 2012.		
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Bevezető, ráhangoló vagy levezető szakaszban: 2-4 perc.		
A játék meghatározása	Fejlesztési terület		
ENERGETIZÁLÓ	Együttműködés, szabálytudat, alkalmazkodás, sortartás, egyenletes járás, szerepfogadás.		
A játék leírása	Instrukció		
A játékot a hagyományos módon és szabályokkal játsszuk. A párban kezdett játék után a vesztes megfogja a győztes mindkét vállát és a győztes nevét skandálva haladnak szabadon a térben, addig, amíg ki nem szemelnek egy következő vetélytársat. Egészen addig játsszuk, amíg két kigyózó sor ki nem alakul. Ekkor jön a döntő játszma. A küzdelem végén már mindenki egy kigyózó sorban halad és a győztes nevét kiabálja mindenki.			
Munkaforma, térforma	Frontális, csoportos/hullámvonalban.	Eszköz- és zenehasználat	Nem releváns.
Megjegyzések	Kicsit zajos, de nagyon felszabadító játék, sok energiát ad. A játék végén a győztesnek adhatunk egy kiváltságot: ő javasolhat egy következő játékot vagy ő kezdi a táncot vagy lehet egy kérése a csoporthoz. Pl. énekeljenek egy dalt, vagy állítsanak be tablót, stb.		

E/1.6.1.

ELNEVEZÉS	„EKETE-PEKETE”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Kolompos, 2004.		
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
MOZGÁSETŰD	Mozgásmemória, térhasználat, zenei érzék, ritmusérzék.		
A feladat leírása	Instrukció		
A Kolompos Együttes zenéjére készítsünk a már megismert mozgáselemekből táncos etűdöt. Szerepeljenek benne az alapvető mozdulattípusok és az elsajátított néptánc elemek is.			
Munkaforma, térforma	Frontális, csoportos/kör.	Eszköz- és zenehasználat	Zenei bejátszás.
Megjegyzések	A táncetűd készítésébe vonjuk be a gyerekeket is. Első lépésként szabadon táncoljanak a gyerekek a zenére, ismerjék meg a zenét. Beszéljük meg mit táncoltak szívesen és a javaslatok alapján állítsuk össze a sorrendet. A pedagógus irányító szerepet töltsön be. Először rövid mozgásegységeket hozunk létre és gyakoroljuk az egyes elemek kötését. Ezt követően vizsgáljuk meg, milyen gesztusok társulhatnak hozzá, milyen térformába, térbe helyezzük el a kitalált etűd részletet. Ha már jól begyakoroltuk, akkor haladjunk tovább az etűdszerkesztéssel.		

E/1.6.2.

ELNEVEZÉS	„EGY BOSZORKA VAN”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Kolompos, 2004.		
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
MOZGÁSETŰD	Mozgásmemória, térhasználat, zenei érzék, ritmusérzék.		
A feladat leírása	Instrukció		
A Kolompos Együttes zenéjére készítsünk a már megismert mozgáselemekből táncos etűdöt. Szerepeljenek benne az alapvető mozdulatípusok és az elsajátított néptánc elemek is.			
Munkaforma, térforma	Frontális, csoportos/kör.	Eszköz- és zenehasználat	Zenei bejátszás.
Megjegyzések	A boszorkát, mint szereplőt ruházzuk fel külső és belső tulajdonságokkal. Határozzuk meg milyen ereje, vagy hatalma van a boszorkánynak és annak megfelelően alakítsuk ki a mozgást. Pl. a boszorkány tekintetétől, vagy érintésétől jéggé dermednek a társak. Találjuk ki közösen, hogyan lehet elmenekülni a boszorkány elől, vagy mivel lehet megfosztani az erejétől. Mindezekhez találjunk ki a tanult mozgásformából, táncelemekből álló folyamatot, tevékenységet, a szerepnek megfelelő viselkedést. Bízunk a gyerekek fantáziájában, de a pedagógus is készüljön ötletekkel, javaslatokkal, ha elakadna az ötlettár.		

E/1.6.3.

ELNEVEZÉS	„PÁLMÁSKA”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Moldvai táncok, DVD: http://bolthely.hu/tanckoktel/id/00176_43_moldvai_tanc_oktatasa_DVD-n_-_Ketlemezes_neptan-coktato_DVD		
A tánc megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében.		
A tánc meghatározása	Fejlesztési terület		
MOLDVAI KÖRTÁNC	Körtartás, zenei illeszkedés, zenei érzék, ritmusérzék.		
A feladat leírása	Instrukció		
Körben, kézfogással táncoljuk. A tánc két részből áll. Az első részben jobb menetirányba haladunk, két, negyedes szökellés után ti-ti-tá ritmussal irányt váltunk. Ezt négyszer megismételjük. A második részben megállunk és ti-ti-tá ritmust tapsolunk, miközben hol jobb, hol pedig a bal oldalunkon álló felé fordulunk. ha páratlanul vagyunk, beállhat a pedagógus is.			
Munkaforma, térforma	Frontális, csoportos/ kör.	Eszköz- és zenehasználat	Népzenei felvétel.
Megjegyzések	Hogyan lehetne a táncot a körös formán kívül más térformában is megvalósítani. Találjunk ki különböző formákat.		

E/1.6.4.

ELNEVEZÉS		„TÉRFORMÁLÓ”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Demarcsek Zsuzsa által kifejlesztett feladat.	
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
KREATÍV TÉRALAKOTÁS		Kreativitás, térszervezés, gondolkodás, problémamegoldás.	
A feladat leírása		Instrukció	
Két csoportban dolgozunk. Minél több térforma, alakzat létrehozása a feladat, az egyikből folyamatosan alakítsák ki a másikat a gyerekek tetszőleges sorrendben. (Félkör, kör, sor, oszlop, szórt alakzat, diagonál, fésű, pár) Határozzák meg a mozgásformát is, amivel kialakítják a térformákat. Lehet többféle mozdulattípus vagy tánclem, vagy összekapcsolódási mód. Társulhat hozzá táncos folyamat, ének és zene is. Az alakzatok összeszereléséből kész koreográfia születhet.			
Munkaforma, térforma	Frontális, csoportos/ többféle térforma.	Eszköz- és zenehasználat	Népzenei felvétel, ének.
Megjegyzések	A mozdulattípusok és tánclemek ismételése után ismételjük át a tanult térformákat is. A gyerekekkel közösen készítsünk etűdöt a térformaváltásokból, amely ha jól sikerül felhasználható a tanév végi színpadi bemutató részeként. Motiváló tényező, hogy a gyerekek részt vesznek az alkotói folyamatban is. A két csoport bemutathatja egymásnak a feladat megvalósítását. Vizsgáljuk meg, melyik forma, tánclem volt az, amit mindkét csoport választott.		

MÓDSZERTANI PÉLDATÁR AZ ELŐKÉPZŐ MÁSODIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVÉHEZ - (Demarcsek Zsuzsa)

E/2.1.1.

ELNEVEZÉS		„AZ ÖREG SZÉKELYNEK”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		https://www.youtube.com/watch?v=yv1PZb4OkWo 1.57-2.47	
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra ráhangoló részében.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ügyességi feladat, középpontban a mozgásreakció		Zenei érzék, térérzék, irányváltás, koncentráció, figyelem, érzékszervek fejlesztése.	
A feladat leírása		Instrukció	
„Az öreg székelynék akkor vagyon jókedve. Mikor százforintos bankó van a zsebében. Akkor azt mondja, (szünet) jó lesz a bora. (szünet) Jó lesz majd a Sári lánya lakodalmára”. Ismétlés... akkor azt mondja..) Összekapaszkodás: vállfogással a köríven jobb menetirányban. Zenéhez illeszkedő járás után a szünet előtt a kör középpontja felé történő irányváltást valósítunk meg, majd vállfogással haladunk az ellentétes irányba. A dallamot ismétléssel énekeljük. A dallamot nem a megszokott módon, hanem többszöri ismétlések beiktatásával variáljuk, így nem lesz kiszámítható a váltás, figyelni kell a zenére és a tempó fokozására is.		Ügyeljünk a körtartásra, fokozatosság elvét betartva nehezítsük a feladatot. Figyeljünk egymás testi épségére.	
Munkaforma, térforma	Nagycsoport.	Eszköz és zenehasználat	Zenei felvétel, szöveg nélkül.
Megjegyzések	Ugyan a felvételen szereplő szövegben a zsidó szó szerepel, tudatosan cseréltük ki a székelynék kifejezésre, mert így is éneklük, és ezt tartjuk pedagógiai szempontból helyesnek. Amikor lehetőségünk adódik, a zenekarral készítsünk felvételt, többféle ismétléses variációt, amire izgalmas a feladat megvalósítása. A vidám pillanatokon túl, sok gyakorlással örömet okoz a pontos megvalósítás is. Táncházakban gyakran előforduló momentum a játék ilyen típusú variálása.		

E/2.1.2.

ELNEVEZÉS		„SZÖKELLÉS TÉRFORMAVÁLTÁSOKKAL”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Demarcsek Zsuzsa által fejlesztett módszertani feladat.	
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Térformaváltó feladat		Térlátás, térérzékelés, zenei illeszkedés.	
A feladat leírása		Instrukció	
Négy csoportban dolgozunk A csoportban kijelöljük a szerepeket: irányító, időfelelős, jegyzetelő, beszámoló Mindegyik csoport más-más feladatot kap. Szökelléssel hozzatok létre térformaváltásokat, rendeljétek a térformaváltásokhoz dallamot, énekelhettek és dúdolhattok is. csoport: páros forma, körforma, soros forma, fésű csoport: soros forma, szórt alakzat párban, fésű, körforma csoport: dupla körforma, páros forma, körforma, soros forma csoport: szóló, páros egymás melletti forma, soros forma, fésű szólóban		A szerepeknek megfelelően valósítsák meg a feladatot a csoportok. A bemutató után értéklik a feladat értelmezését, a pontos és esztétikus megvalósítást. A bemutatást követően figyelmesen hallgassuk meg a beszámolót is a munkafolyamatról és mutassuk be a jegyzetelő munkáját is.	
Munkaforma, térforma	Kiscsoportos forma, többféle térforma alkalmazása.	Eszköz- és zenehasználat	Csomagolópapír, filctoll.
Megjegyzések	Egy csoport addig dolgozzon együtt, amíg a szerepek kicserélődnek Utána érdemes új munkacsoportot kialakítani. A csoport-szervezést a pedagógus által kitűzött egyénre szabott fejlesztési cél határozza meg. A szerepeket személyre szabottan a pedagógus határozza meg. A feladathoz használtam a KIP- komplex integrációs program módszertanát.		

E/2.1.3.

ELNEVEZÉS		„JÁTÉK ÉS TÁNCFÜZÉS CSOPORT-MUNKÁBAN”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Demarcsek Zsuzsa által fejlesztett módszertani feladat.	
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Rendszerező, alkotó		Képzelet, fantázia, alkotói érzék, együttműködés.	
A feladat leírása. Instrukció			
Csoportmunkában dolgozunk, a pedagógus kialakítja a csoportokat és kiosztja a szerepeket. Minden csoport feladatot húz. Készítsetek játék és táncfűzést a tavaly tanultak felhasználásával. Lehetőség szerint szerepeljen benne mondóka, vagy kiszámoló, bármely tavaly tanult játék és a feladatban meghatározott tájegységhez kapcsolódó játék és tánc. Határozzátok meg a mozgásformákat és a térformákat, ha tartozik szerep a játékhoz, határozzátok meg a szereplőket is. Az irányító egyeztesse a szükséges zenét a pedagógussal, beszéljék meg, milyen gesztus jelenti a zenei váltást. csoport: felcsiki játékok és táncok csoport: somogyi játékok és somogyi ugrós csoport: tirpák játékok és táncok csoport: felvidéki játékok és táncok			
Munkaforma, térforma	Kiscsoportos /vegyes térforma váltásokkal.	Eszköz- és zenehasználat	Csomagolópapír, filctoll, zene bejátszások a táncoknak megfelelően és a játékokhoz szükséges eszközök: labda, bot seprű, kendő, sál stb.
Megjegyzések	A pedagógus meghatározhatja konkrétabban is mi szerepeljen az összeállításban. Fontos, hogy a pedagógus készüljön föl a különböző zenék biztosítására a feladatoknak megfelelően.		

E/2.2.1.

ELNEVEZÉS	„PÁROS TÁMASZTÉK ÉS FUTÁS”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Demarcsek Zsuzsa által fejlesztett módszertani feladat.		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében.		
A gyakorlat meghatározása	Fejlesztési terület		
Támaszték és támasztékváltás	Ritmusérzék, zenei érzék, térváltás, tartás-ellentartás, lendületvétel, indulás-megállás.		
A gyakorlat leírása	Instrukció		
Csoportmunkában dolgozunk, a pedagógus kialakítja a csoportokat és kiosztja a szerepeket. Minden csoport feladatot húz. csoport: páros támaszték és futás, váll-derék fogással csoport: futás és páros támaszték, kereszt kézfogással csoport: futás és páros támaszték hátul kereszt kézfogással csoport: páros támaszték és futás karalatti kiforgatással Gyakorlatokat ki és mutassátok be a mozgást először zene nélkül, majd különböző zenére.			
Munkaforma, térforma	Kiscsoportos, páros, szóló/szabadon a térben, szórt alakzat.	Eszköz- és zenehasználat	Somogyi ugrós, friss csárdás, gömöri zene.
Megjegyzések	Ha valakinek nem jut pár szólóban is megvalósíthatja a feladatot. Valósítsuk meg különböző zenére a feladatot. A csoportok válasszák ki azt a zenét, amire a legszívesebben táncoltak, indokolják is meg a választásukat. A futás mennyiségét és a páros súlyvétel számát is a gyerekek határozhatják meg. A bemutatáskor azonban a közös döntést figyelembe kell venni. A pedagógus adhat új instrukciót is a bemutatót követően. Bemutathatják egyszerre is a csoportok a feladatot. Ekkor célszerű egy tanulót megbízni a „külsőszem” feladatával, mondjon véleményt a látottakról, vagy adjon új instrukciót a megvalósításhoz.		

E/2.2.2.

ELNEVEZÉS	„NÉMAJÁTÉKOS”		
FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Demarcsek Zsuzsa által fejlesztett módszertani feladat.		
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
Mozgásos jelenetkészítés	Kreativitás, absztrakt gondolkodás, térszervezés, egymásra figyelés, együttműködés.		
A feladat leírása	Instrukció		
Mozgással alkossatok jelenetet. Ezek lehetnek civil mindennapi mozgások, amelyek egy-egy tevékenységhez kapcsolódnak, de legyen táncelem is a jelenetben. A pedagógus kijelöli a munkacsoportokat és a csoportokon belüli szerepeket. csoport: libapásztorok vagytok a libalegelőn: egy valaki a pásztor, a többiek a libák, de lehet más szereplő is..találjatok ki valamilyen váratlan történet is, amit szintén mozgással kell bemutatni. A történetet a másik csoport tagjainak kell megfejteni. csoport: keskeny és csúszós palló vezet át a patakon, ezen lehet csak átkelni. Minél kreatívabban jussatok át a túlsó partra, mutassátok be, hogy nagyon csúszós a palló és veszélyes az átjutás...amikor mindenki átkelt némán játsszátok el a Hatan vannak a mi ludaink játékot. A másik csoport tagjainak a feladata felismerni melyik játékot mutatták be a gyerekek.			
Munkaforma, térforma	Két csoportban/ szabadon a térben, szórt alakzat.	Eszköz- és zenehasználat	Tor- napad, botok.
Megjegyzések	Mutassátok be a jelenetet úgy, hogy a szereplők nem beszélhetnek, de hangokat adhatnak. Beszéljék meg a gyerekek, hogy milyen hangok segítik a helyszín megformálását és ennek megfelelően, egymásra figyelve (ne hogy hangzavar legyen belőle) teremtsenek „világot”		

E/2.2.3.

ELNEVEZÉS	„LIBÁS JÁTÉKFÜZÉS”
FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Tánczos Erzsébet összeállítása. http://www.aldasegyuttes.hu/ovi/marton-nap/
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében.
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület
Játékfűzés	Szerepek megformálása, memória, ritmusérzék, játékbátorság, verbális és nonverbális képességek.
A feladat leírása	Instrukció
A játékfűzés elemei A libák megszámolása: egy, kettő, három, tíz, húsz, ötven, száz... Száz liba egysorban: „Liba mondja gá, gá, gá, elmegyünk mi világgá...” A legelésző libákhoz héja közelít, a libák hangoskodnak, a lányok elzavarják a héját: „Héja, héja, nincs itt liba Héja, héja, vaslapát, ne vidd el a kislibát...” A libapásztorok biztatják a libákat: „Libuskáim, egyetek, szép kövérek legyetek”. A kislibák mondogatják: „Papatyi, papatyi”, a nagylibák: „bele, bele,” Újra veszély fenyegeti a libuskákat, sas közelít hozzájuk. A lányok elzavarják: „Sas, sas, vakulj meg, hogy a libát ne lásd meg...” A libapásztorlányok úszkálni a tóra terelgetik a libákat: „Száz liba egy sorba, mennek a nagy tóra...” Úszkálás után visszaterelgetik a libuskákat a legelőre, közben néhány legény libát próbál lopni: „Szentendrei legények, libát loptak szegények...” A legények elfutottak, a lányok játszanak még egyet: „Egy petty, libapetty, terád jut a huszonegy.” Akire jutott, ő vezeti a játékot. Farkas lapul a bokorban, figyel a kislibákat. A gazdasszony hazahívja a libákat, de előbb a lányoknak megsúgja, hogy mire jöjjenek haza: „Gyertek haza ludaim!” A farkas megfog néhány libát. A gazdasszony megszámolja a libákat, miután hiányzik néhány, keresésükre indulnak. Beszélgetnek a farkassal: „Farkas koma, nem látott erre libákat? Ott repülnek a levegőben. Mi zörög a padláson? (libák zörögnek) A fiaim diót törnek. Hadd nézzük meg! Elveszett a kulcsom. Majd megkeressük.” A libapásztorlánykák megtalálják a kulcsot, kiszabadítják a libákat, a farkast pedig megkergetik. A libuskák gágognak, a libapásztorok számolgatják őket, hányat terelnek legelni: Tíz, húsz, harminc, száz! „Száz liba egy sorba, Mennek a nagy tóra...” Az utolsó mindig előrefut, utána ő vezeti a sort. Így megy addig, míg el nem érik a tavat. Vígan fürödnek a libák: „Egy, kettő, ha, galagonya fa...” Míg a libák fürdenek, a libapásztorok játszanak: „Gólya viszi a fiát, hol felveszi, hol leteszi...”	

Míg a pásztorok játszottak, közjük osont a farkas: Hú-ú-ú üvölt a farkas és ásogat. „Mit ás, mit ás, farkas koma?...” A pásztorok hívni kezdik a libákat: „Gyertek haza ennyire! (kezükkel mutatnak egy kis távolságot) Nem megyünk!”.... „Gyertek haza ennyire! Megyünk!” Úgyesen kell cselezve átszaladniuk, nehogy a farkas elkapja őket. A megmenekült libákat terelgetve indulnak haza a pásztorok.

Otthon a gazdasszony várja és számlálgatja a libáit, nézegeti, ettek-e eleget? Begyeiket nézegeti: tele-üres, tele-üres.. Bizony keveset ettetek, meg kell tömni benneteket, hogy jó kövérek legyetek, szép legyen a tollatok! A nagyobb gyerekek terpeszülésben ülnek, maguk elé ültetik a kisebbeket a libákat- és megtömjük, majd megtépik őket. S libák gágognak, a tépkedők pedig vigasztalják őket: „Paradicsom, paprika, papucsban jár a liba...”

Kosárba, zsákba teszik a tollakat, libatollal felsepernek. Egy hét múlva tollfosztóba várunk ide mindenkit! A lányok készítik a tollfosztáshoz a kosarakat, anginokat, a fiúk kimennek (lepellet fedik magukat). Gazdasszony énekel: „Este van már, késő este, kilencet ütött az óra...”

Munkaforma, térforma	Csoportos többféle térforma.	Eszköz- és zenehasználat	Leplek, botok, zene.
Megjegyzések	A játékfűzéshez remekül köthető a somogyi lassú és friss csárdás motívumai. A játékfűzés másképp is megvalósítható. További ötletek elérhetősége: http://www.aldasegyuttes.hu/ovi/marton-nap/		

E/2.3.1.

ELNEVEZÉS	„BOTOZD MEG A MEDVÉT”		
FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Brueghel - Gyermekjátékok: Botozd meg a medvét https://www.teszvesz-alapitvany.eu/gyermekjatekok		
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	A bevezető, ráhangoló szakaszban.		
A játék meghatározása	Fejlesztési terület		
Fogócska	Koncentráció, figyelem, szabálykövetés, mozgáskoordináció.		
A játék leírása	Instrukció (amire érdemes figyelni)		
„A játék alternatív neve: A medve bosszantása. Egy játékost kiválasztunk, ő lesz a medve. Egy másik játékos a medve gazdája, aki fog egy kötelet az egyik kezével. A másik kezében az „ostora”, egy másik kötél vagy egy marék szalma. A hosszabb kötél másik végét a medve derekára kell kötni. Az összes többi játékos a manó. A manók ingerlik vagy ütik a medvét. A medve próbálja elkapni a manókat. A medve gazdájának távol kell tartani a medvét a manóktól azzal, hogy távolabb űzi őket a medvétől, miközben veri őket a szalmaköteggel, illetve a medve kötelét húzza maga felé. Ha a medve elkap egy manót, vagy a gazda háromszor eltalál egyet, akkor ő lesz az új medve. A régi medve lesz a gazda, és régi medvetartó manó lesz a következő játékban.”			
Munkaforma, térforma	Frontális/kör.	Eszköz és zenehasználat	Kötél, vagy szalma.
Megjegyzés			

E/2.3.2.

ELNEVEZÉS	„KIMICA (SZEMBEKÖTŐS)”		
FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Lázár, 2006. 186, 247.		
A játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	A bevezető, ráhangoló szakaszban.		
A játék meghatározása	Fejlesztési terület		
PERCEPCIÓFEJLESZTŐ JÁTÉK	Érzékelés: hallás, tapintás.		
A játék leírása	Instrukció		
Kiválasztjuk a Kimicát, bekötjük a szemét. Minden játékos a kimica közelében marad, meg is érinthetik. Ha a Kimica megfog valakit, akkor ki kell találnia kit fogott meg. Ha kitalálta szerepet cserélnek.			
Munkaforma, térforma	Frontális/szabadon a térben, szórt alakzat.	Eszköz- és zenehasználat	Kendő vagy sál.
Megjegyzés	Kapcsolódhat a játékhoz a következő kiolvasó: „Egy, kettő, csipke vessző, Három, négy, bezzeg légy...”		

E/2.3.3.

ELNEVEZÉS	„URÁLÁS”		
FORRÁS MEGJELÖLÉSE	http://www.sulinet.hu/oroksegtar/data/kulhoni_magyarsag/2010/ro/kriza_tarsasag_evkonyv_05/pages/021_ujeszten-dei_szokasok.htm		
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
ÖNÁLLÓ ISMERETSZERZÉS	Ismeretszerzési, ismeretfeldolgozási képességek fejlesztése.		
A feladat leírása	Instrukció (amire érdemes figyelni)		
A pedagógus kialakítja a munkacsoportokat, meghatározza a csoporton belüli szerepeket. A csoportok különböző feladatot kapnak és különböző kooperatív technikákkal oldják meg a feladatot. csoport: szövegelemzés 4 részletben, amely bemutatja az urálás szokását: mozaik és egyetértéses játék: Egyetértünk abban, hogy... csoport: moldvai csujjogatások megismerése a helyes hanglejtés alapján: interneten tájékozódás, minden csoporttag bemutat egy csujjogatást, a számukra ismeretlen szavakat megpróbálják megmagyarázni, (szókártya készítés) majd interneten utána néznek mit is jelent (pl. kender, pendely) csoport: kép és leírás alapján bemutatják az urálókat és készítenek egy kicsi díszes ekét, interjú technika csoport: az urálás szövegének feldolgozása: „ötujjas mese” - technika majd bemutatják az urálás egy rövid részletét, gyakorolják a hangkeltést, egyikük a medve szerepében táncol és ijesztget (megkérjük a csujjogató csoportot, hogy csujjogással segítse a bemutatót)			
Munkaforma, térforma	Frontális, kiscsoportos, páros/kör, szabadon a térben, szórt alakzat, páros.	Eszköz- és zenehasználat	Vastag hullámpapír, ragasztó, olló, gyöngyök, számítógép, internet elérhetőség, szövegek, képek, hangkeltő eszközök, hangszerek, medve álarc vagy maszk.
Megjegyzések	http://tajnyelv.hu/helynevfel.php?id=85 Az ismeretfeldolgozás, kooperatív technika alkalmazásával történik: páros szövegfeldolgozás, mozaik, egyetértéses játék, ötujjas mese.		

E/2.4.1.

ELNEVEZÉS	„NAGYON ELSZÖNYTÖNPÖRÖDÖTT”		
FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Demarcsek Zsuzsa által fejlesztett módszer- szertani feladat.		
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az órabevezető ráhangoló szakaszában.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
IMPROVIZÁCIÓS FELADAT	Érzelmi intelligencia, mozgáskoordináció, aspektusváltás, improvizáció.		
A játék leírása	Instrukció		
Az ugrós zenére a gyerekek szabadon táncolnak a térben. Amikor a zene megáll, olyan testtartást kell felvenni, és úgy kell haladni a térben, hogy az szomorúságot, bánatot fejezzen ki. Lehet egy póz felvétele is, ami szintén kifejezi a szomorúságot. Ebben az esetben a néhány gyermek odaszalad és megérinti a „szomorkodót”-aki az érintéstől ismét vidám lesz. Ekkor indul újra a zene.			
Munkaforma, térforma	Frontális/szórt forma szabadon a térben.	Eszköz- és zenehasználat	Zenei be- játszás.
Megjegyzések	A feladat alkalmas arra is, hogy a csoporton belüli dinamikát megfigyeljük.		

E/2.4.2.

ELNEVEZÉS	„BOTTAL, ÜVEGGEL, KENDŐVEL”		
FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Demarcsek Zsuzsa által fejlesztett módszertani feladat.		
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
IMPROVIZÁCIÓS FELADAT	Ügyesség, koordináció, eszközkezelés.		
A feladat leírása	Instrukció		
Az ugrós zenére szabadon táncolnak a gyerekek. Néhány gyermeknél eszközök is találhatók: bot, üveg, keszkenő. Amikor a zene megáll az eszközt óvatosan le kell tenni a földre, akinél nem volt eszköz gyorsan fel kell kapnia és azzal kell táncolni. Játshatjuk pontgyűjtésre, az üveg 3 pont, a bot 2 pont a keszkenő 1 pont.			
Munkaforma, térforma	Frontális vagy csoportos/szórt forma szabadon a térben.	Eszköz- és zenehasználat	Ugrós zenei felvétel, bot, üveg, keszkenő.
Megjegyzések	A pedagógus vezeti a pontokat. Lehet eredményt hirdetni az óra végén, de több órán is áthúzódhat a játék, ebben az esetben tűzzük ki a záró időpontot és lehetőség szerint kapcsolódjon hozzá valamilyen jutalom. Figyelni kell a balesetveszélyre!		

E/2.4.3.

ELNEVEZÉS	„MESEMONDÁS PLAYBACK TECHNIKÁVAL”		
FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Sándor Zsuzsa tréningjén tanult módszer MA képzés, 2013.		
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra bevezető, ráhangoló szakaszában.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
KOMMUNIKÁCIÓS	Verbális és nonverbális kommunikáció, energetizálás.		
A feladat leírása	Instrukció (amire érdemes figyelni)		
Miután a gyerekek megismerték a Juhait kereső pásztor történetét, a saját szavaikkal mondják el a mesét a következő módon. Négy fős csoportokat hozunk létre. Az egyik tag elkezdni lassan mondani a mesét, miközben igen nagy gesztusokkal kíséri a mondanóját. A többiek figyelik a száját és a gesztusait és próbálják vele együtt egyszerre megformálni a szavakat és megvalósítani a gesztust is. Amikor a mesélő a jobb oldali társára néz, ezzel átadja a mesélés folytatását is. Mindenkre kerüljön sor. A csoportok egyszerre dolgoznak, így lesz egy kis hangzavar, de ez csak segíti az oldott hangulatot.			
Munkaforma, térforma	Kiscsoportos/kör.	Eszköz- és zenehasználat	Nem releváns.
Megjegyzések	Kipróbálhatjuk a közös mesemondást teljesen ismeretlen tartalommal is. Működik, ha figyelünk egymásra. A csoportok egyszerre dolgoznak, de a következő körben bemutatathatják egymásnak milyen mesét improvizáltak.		

E/2.4.4.

ELNEVEZÉS	„TÁNCKÉP”		
FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Demarcsek, Kácsor-Ignác, és Kovács: 2007, 12, 20, 21.o.		
A feladat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
DIFFERENCIÁLT IMPROVIZÁCIÓ	Önálló tanulás, ismeretfeldolgozás, együttműködés, improvizáció.		
A feladat leírása	Instrukció		
A fiúk feladata: Figyeljétek meg a 12. oldalon található képeket. Olvassátok el a „falvédőn” található leírásokat is. A feladat az, hogy építsétek be az improvizációba azt a formát, amit képen láttatok. Négy fős csoportban dolgozzatok, az improvizáció bármely részében szerepelhet a speciális eszközkezelés. Mutassuk be csoportonként az improvizációt, majd minden csoport egyszerre is mutassa be a táncot. Legyen egy külső megfigyelő, aki instrukciót ad a következő megvalósításhoz, amiben azonban már a lányok is szerepet kapnak. A lányok feladata a 20. és a 21. oldalon oldjátok meg a feladatokat. Az előre bekészített viseletdarabok közül válogassátok ki azokat, amelyeket megismertetek a könyvből. Majd improvizáljatok az üvegek használatával: kézben fejen, földön. A fiúk után mutassátok be az improvizációt és a külső megfigyelő instrukciója alapján táncoljatok a fiúkkal közösen is. A feladatot követően értékeljétek a feladatok megvalósítását, foglaljátok össze milyen új ismeretet szereztetek. Az értékelésben térjétek ki saját megoldásaitokra, és a társak szereplésére is, valamint a feladatot is értékeljétek, mennyire volt érdekes számotokra. Hogy tetszett a társaitól kapott instrukció, van-e valakinek olyan ötlete, amit legközelebb mindenképpen jó lenne kipróbálni.			
Munkaforma, térforma	Differenciált kiscsoportos, nagycsoportos, egyéni/szabadon.	Eszköz- és zenehasználat	Bot, üveg, ugrós zene, viseletdarabok.
Megjegyzések	A viseletek közé készíthetünk olyan darabokat is, amely nem erre a tájegységre jellemző. Érdekes feladat lehet, hogy miután azonosították, melyik ruhadarab a „kakukktójás” próbálják az internet segítségével beazonosítani azt. Ha nem sikerül kérhetnek segítséget a pedagógustól, de csak oly módon hogy kérdéseket tehetnek fel.		

MÓDSZERTANI PÉLDATÁR AZ ALAPFOK ELSŐ ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVÉHEZ - (LÉVAI PÉTER)

A/1.1.1.

ELNEVEZÉS	Pányvázás...		
Forrás megjelölése	Lévai, 2010.		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása:	Tanórai játékhoz		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
A motívum megértésének és kivitelezésének formája	Az ugrás előkészítése és a motiváció megteremtése.		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció		
A gyermekek körben állnak, miközben egyvalaki a kör közepén van. A közepén álló kezében egy cca. 3 méter hosszúságú 1 cm-nél nem vastagabb vitorlázó kötél van, amelynek a végére egy olyan fél literes műanyag üdítő flakon van kötve, amely kb. az ötödéig finom sóderrel, vagy homokkal van megtöltve. Ezt kell folyamatosan a talajon körbeforgatni úgy, hogy a körben állók talpa alatt haladjon el a flakon. természetesen a körben állóknak a közeledő flakont át kell ugrani.	A forgatás közben a forgatónak előre kell dőlnie akár vízszintes magasságúra is, különben az eszköz felemelkedik a levegőbe, esetleges sérülést is okozhat. A gyermekek mindig legyenek készen arra, hogy ki tudjanak lépni a körből, ha a flakon nem megfelelő magasságban (a talajon) mozog körbe.		
Munkaforma, térforma	Tánc-teremben, vagy a szabadban.	Eszköz és zenehasználat	Flakon, sóder-homok, vitorlázó kötél.
Megjegyzések	Ne hagyjuk, hogy gyorsan forgassák kötelet-flakont, eleinte főleg csak olyan tempóban forogjanak, hogy lehessen szemmel követni a flakon mozgását.		

A/1.1.2.

ELNEVEZÉS		Ugróiskola	
Forrás megjelölése		Lévai, 2010.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanórai játékhoz	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A motívum megértésének és kivitelezésének formája		Az ugrás szabályozása és a motiváció emelése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Minden gyermek kiscsoportban játszik, egy-egy csoport 3-5 főből álljon. Lerajzoljuk nekik a klasszikus ugróiskolát és ezeken kell ugrálniuk a szabályok adta formában egy és két lábon, oda-vissza.		Azok a gyermekek, akik éppen nem ugróiskoláznak, oldalt állva figyeljék azt a gyermeket, aki éppen játszik. A vonalra ráugrás sajnos kieséssel jár. A gyermekek kiszámolás útján döntsék el, ki lesz a kezdő, és ő határozza meg a gyermekek sorrendjét is.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben, vagy a szabadban.	Eszköz és zenehasználat	Kréta, esetleg ragasztószalag.
Megjegyzések			

A/1.1.3.

ELNEVEZÉS	Árokcsica...		
Forrás megjelölése	Lévai, 2010.		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Tanórai játékhoz, vagy tanóra végi levezetéshez		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
A motívum megértésének és kivitelezésének formája	Az ugrás szabályozása és a motiváció emelése, kooperáció.		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció		
Két párhuzamos vonalat rajzolunk a padlóra egymástól kb. 1 – 1,5 méter távolságra. Ebben az árokban van a cica, aki a fogó és nem engedi, hogy a többiek az egyik oldalról a másikra átugorjanak. Az árokba belesni, belelépni nem szabad. Akit az árokcsica megfog vagy aki belesik, az lesz utána az árokban, a többiek pedig újra ugrálhatnak keresztül az árkon. Az ideális árok hosszúsága kb. 4,5 – 5 méter, de ez létszám és hely függő.		A gyermekeknek figyelniük kell arra is, hogy az árok másik oldaláról éppen nem ugrik-e valaki feléjük, mert ez balesetveszélyes, így erősen demotiváló. A pedagógusnak ott kell lenni a szorosban a gyermekek mellett, sőt álljon be a játékba, mert a stratégiát így jobban látják a gyermekek, és ez számukra külön élmény.	
Munkaforma, térforma	Tánc- teremben, vagy a szabad- ban.	Eszköz és zenehasználat	Kréta, esetleg ragasztószalag.
Megjegyzések			

A/1.2.1.

ELNEVEZÉS		Zabot vittem a malomba...	
Forrás megjelölése		Lévai, 2017.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanórai játékhöz, vagy tanóra végi levezetéshez	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A motívum megértésének és kivitelezésének formája		A szökellés és páros összekapaszkodás fejlesztése. Együttmozgás, kooperáció.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A gyermekek párba állnak úgy, hogy egymással szemben vannak és jobb-jobb, bal-bal kézfogással összekapaszkodnak. Ezután kézelengedés nélkül egymás mellé kell állni úgy, hogy teljesen oldalt álljanak egymásnak, természetesen a kezeik is követik a formaváltást. A következő mondikára sétálunk a térben párosával: Zabot vittem a malomba, még azt hittem kukorica, rizskása. A szöveg/dallam negyedes löktetésére (mm. cca 120-126) lépések vannak, és a rizskása szöveg elhangzásakor a löktetésnek és a szünetnek megfelelően (qqq Q) három páros lábú ugrás van helyben. Kezdetben az utolsó szótagra kell egymás felé 180 fokkal fordulással ellenkező irányba fordulni.		A gyermekeknek a legfontosabb, hogy összehangolják a lépéseiket, és az utolsó szótagra a fordulást. Ahhoz, hogy ez sikeres legyen, érdemes eleinte néhányszor - szöveg és ugrás nélkül - csak a térváltást kipróbálni apró lépésekkel. Amikor ez sikerül, jöhet a szöveg, hozzá a lépés és a végén az ugrás.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben, vagy a szabadban.	Eszköz és zenahasználat	
Megjegyzések	A későbbiekben a lépések helyett megjelenhet a szökellés (egy lépés és egy ugrás) ugyan arra a lábra löktetésenként q É ritmusban. Így nagyobb területet lehet bejárni, viszont jobban is kell egymásra figyelni. A rizs-ká-sa szótagjaira most már három páros lábú ugrás és három térváltás valószínűsíthető egymás után. Igazán jól akkor lehet jó már az összekapaszkodás, ha a három térváltás után egyszerre el tudnak indulni a párok a következő térirányba és a kezük nem szakad el egymástól.		

A/1.2.2.

ELNEVEZÉS		Erre gurul, arra gurul	
Forrás megjelölése		Pignitzkyné – Lévai, 2014.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanórai játékhoz, vagy tanóra végi levezetéshez 10-15 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A motívum megértésének és kivitelezésének formája		Eszköz és finommotoros mozgás összehangolása.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Tetszőlegesen választott tanulásszervezési formában, nyújtott ülésben, alkartámaszszal, ölükből egy labdával helyezkednek el a tanulók. Mérsékelt erőfeszítéssel csípmelés történik annyira, hogy a labda leguruljon a combon át a zárt lábak szárain keresztül egy – legalább 4-5 méterre kezdődő – 3 méter széles zónába. Csapatverseny szervezhető, ha a résztvevők már elég jól begyakorolták magát a verseny lebonyolítását is. A csapatválasztást követően egyénileg hajtják végre a feladatot. Ha a labda a zónában megállt, a következő tanuló kiinduló helyzetben a labdával visszafutó társától megkapja a labdát, és már végezheti a feladatot. Ha nem sikerült, akkor addig kell ismételni, amíg a labda a zónában meg nem áll. Az a csapat győz, ahol mindenki egyszer már sikeres volt.		A csapatválasztás kapitányválasztással kezdődik, azt pedig két kiszámolóval lehet eldönteni. Az első, akit kiszámolnak, ő lesz az első csapatkapitány, és ő számolja ki a másodikat. Utána a kapitányok egyesével választják meg a csapatukat a gyermekek közül.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben, vagy a szabadban.	Eszköz és zenehasználat	
Megjegyzések		Egy játék után mindenképpen legyen visszavágó. Ha az eredmény így döntetlen, akkor jöhet a harmadik menet...	

A/1.2.3.

ELNEVEZÉS		Vigyázz, ha jön a bot...	
Forrás megjelölése		Pignitzkyné – Lévai, 2014.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanórai játékhöz, vagy tanóra végi levezetéshez 10 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A motívum megértésének és kivitelezésének formája		A lépés kivitelezésének fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Páros gyakorlat. Az egyik gyermeknél egy rövidebb, körülbelül 50-60 cm hosszú, nem túl vastag bot van. Mindketten megadott irányba és távolságra haladnak. Az egyikük leteszi a másik elé a botot a menetirányra merőlegesen, a másiknak pedig ezt át kell lépnie úgy, hogy mindkét lábával áll a talajon, vagyis a bot a lába között van. Ekkor a másik gyorsan kihúzza azt onnan, és leteszi a társa elől lévő lába elé. Annak ezt megint át kell lépnie. A bot így megy tovább, a megadott távolság eléréséig. A feladat lényege, hogy sem a lépés, sem a bot kiemelése közben nem szabad az eszüknek a lépő gyermek testéhez érni. A gyakorlat végeztével szerepcsere történik.		Nem a sebesség, hanem az ügyesség számít.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben, vagy a szabadban.	Eszköz és zenehasználat	
Megjegyzések	Lehet belőle sorversenyt is szervezni. Amelyik játékos hozzáér a bothoz, annak 3 másodpercre meg kell állnia. Ezt a csapatkapitánynak kell végrehajtatni számolással.		

A/1.3.1.

ELNEVEZÉS		Komámasszony/Komámuram, hol az olló?	
Forrás megjelölése		Lévai, 2017.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanóra végén, a játékos levezetésnél.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Csoportos tevékenység/játék		Szabálykövetés, kudarc-tűrés, mozdulattípusok elválasztása.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A gyermekek körben állnak, és kiszámolással eldöntik, ki lesz a kérdező. A gyermekek annyi hulahoppkarikát kapnak, ahányan vannak, kivéve a kérdezőt. A karikákat egy előre kijelölt térben tetszőlegesen lerakhatják, de ne túl közel egymáshoz. Ebbe kell beleállniuk. A kérdező kiválaszt egy gyermeket, odamegy hozzá, és megkérdezi jó hangosan: Komám asszony (vagy komám uram) hol az olló? A kérdezettnek ilyenkor szintén jó hangosan egy másik, tőle lehetőleg legtávolabbi játészó nevét kell mondani, vagyis oda kell küldeni az ollókeresőt. Ameddig a kereső oda nem ér a megnevezett személyhez, addig az előzőleg kérdezettnek valakivel, aki közel van hozzá, helyet (karika helyet) kell cserélni. Ha a kérdező észreveszi az éppen üres karikát, és előbb be tud állni, mint a helyet cserélők, akkor az, akinek nem jutott karika, az lesz az új kérdező, ő megy a megnevezett személyhez kérdezni. Ha a csere sikerül, akkor megy tovább a játék az eredeti szabályrendszer szerint. Szabály még az, hogy aki kilépett a karikájából, az nem léphet vissza ugyan oda, csak máshová. Csak addig lehet helyet cserélni, ameddig a kérdezőtől el nem hangzik az újabb kérdés egy másik játékosnál. Ha nem sikerül a helycsere, vagyis nem mozdul ki a karikájából az, aki elküldte a kérdezőt, akkor ő lesz az új kérdező, a régi kérdező beállhat az ő karikájába. Néhány próbálkozás után a gyermekek nagyon tudják élvezni a játékot.		A szabály megértése elengedhetetlen. Az fut újabb karikába, akit már kérdeztek, és nem az, akihez küldték a kérdezőt. A gyerekek eleinte ezt összekeverik. Aki kilépett a karikájából, az nem léphet oda vissza. A későbbiekben lehet a megérkezés két páros lábú ugrással, vagy akár egy nyit-zár mozdulatlappárral is. A karikák mindig az eredeti helyükön maradnak.	
Munkaforma, térforma	A térben szabadon helyezkednek el a gyermekek a karikákkal.	Eszköz és zenehasználat	Hulahoppkarikák, cca 60-80 cm átmérőjűek.
Megjegyzések	A kérdező és a válaszoló is hangosan beszéljen, hogy mindenki hallja a párbeszédet.		

A/1.3.2.

ELNEVEZÉS	Állj, ha mondom...!		
Forrás megjelölése	Pignitzkyné – Lévai, 2014.		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Tanórai játékhöz		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
A motívum megértésének és kivitelezésének formája	saját irány - térirány tudatosítás		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció		
A térirányok pedagógushoz való viszonyítása és behatárolása legalább két lépcsőben történik. A megváltozott térirányok első fokozata tehát a pedagógushoz – aki a megszokott helyén áll a térben – való viszonyítás. A játék (bármilyen fogó) közben a tanár egy megadott térirányban maradva a feladatot egy jellel félbeszakítja (ez lehet egy taps, füttyszó, kurjantás vagy bármilyen hangeffektus), majd miután a gyermekek erre a jelre abbahagyták azt, mindenkinek a saját előre irányával ebbe a térirányba kell állnia. Gyakran azért bonyolult a kisiskolás gyermekek körében, mert nem kell odamenniük a pedagógushoz, csak a testük előre irányával kell odafordulniuk abba a térbe, amelyikben a pedagógus van.		A gyermekek figyelemi szintje nem egyforma, ezért hagyjunk elegendő időt arra, hogy mindenki megtalálhassa a neki megfelelő irányt.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben, vagy a szabadban.	Eszköz és zenehasználat	Esetleg hangeffekt-keltő eszköz lehetősége.
Megjegyzések	A gyermekek a fogójáték izgalmaiban esetleg továbbmennek a játékban a jel elhangzása után is. Az ilyenkor történt fogóváltás már nem számít érvényesnek.		

A/1.3.3.

ELNEVEZÉS	Magas, mély, vízszintes...		
Forrás megjelölése	Pignitzkyné – Lévai, 2014.		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Tanórai játékhoz		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
A motívum megértésének és kivitelezésének formája	saját irány - térirány tudatosítás		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció		
Ebben a feladatban a saját irány, valamint a mozdulat- ban részt vevő testrész (pl. kar) fent és lent fogalmá- nak érzékeltetése és megnevezése a lényeg. A feladat- hoz egy vízzel félig telt pohár szükséges (vagy bármilyen más egyszerű eszköz, például pálca, papír- lap, ceruza, üveg). A gyermekek körben állnak, és a maguk választotta kar- jukat előreemelik a háromféle magassági fokba: elől mély, elől vízszintes, elől magas. Az eszközt a körön belül mozgó tanuló változó magas- ságokon – kimondva: mély, vízszintes és magas – kör- beviszi. Közben minden egyes gyerek karmozgással követi őt, majd ahol megáll, ott meg kell nevezni az ak- tuális magassági fokot. A cseréket a pedagógus irá- nyítja a differenciált fejlesztési igények szerint.		Az eszköz hordozása és emelése lassan, minden egyes tanulóknál megállva való- suljon meg, és addig ne menjen tovább, míg az adott tanuló meg nem valósította a feladatot.	
Munkaforma, térforma	Táncterm- ben, vagy a szabadban.	Eszköz és zenehasználat	Esetleg hangeffekt- keltő eszköz lehetséges.
Megjegyzések	Variáció: A kartartással egy időben az azonos, majd az ellentétes oldali (gesztus) lábat alapirányban meg kell emelni a földről, így ezzel az egyensúlyi és testoldali tudatosságot is fejlesztjük. Mindkét feladat végrehajtása először szemben a középponttal, majd utána a középhez képest balra és/vagy jobbra 90 fokos elfordulással ajánlott. A pohár víz lehet átlátszó (fél-egyliteres) palack is, amely- be jól látható színű folyadékot töltünk és lezárjuk. Így biztosan nem fog kilötyögni és pacákat hagyni a talajon.		

A/1.4.1.

ELNEVEZÉS		Told a fűrészt...	
Forrás megjelölése		Pignitzkyné – Lévai, 2014.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanóra elején, a játékos ráhangolódásnál	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Páros tevékenység/játék		Iránytudatosítás, együttmozgás, verbális kifejezőképesség.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A párok kialakítását követően a két tanuló egymással szemben, terpeszülésben, nem keresztezett kézfogással helyezkedik el. Előre-hátra dőlnek együttmozgással (egymáshoz képest ellentétes irányba), miközben a dőlés holtpontján hangosan kimondják azt az irányt, amerre a felsőtestük elmozdult.		Az összekapaszkodásuk közben az ujjukkal kell erősen szorítani a másik kezét. Ha láthatóan elfehéredik az ujjuk vége a köröm alatt, akkor megfelelő dinamikájú a kapaszkodás. A karok nyújtva, de nem görcsösen feszítve vannak, hanem rugalmasan törekednek a nyújtás felé minden helyzetben. Aki hátradől az húz - nem ránt! - aki előre dől, az tol - nem lök!	
Munkaforma, térforma	A térben szabadon helyezkednek el a párok úgy, hogy mögöttük ne legyen zavaró másik pár.	Eszköz és zenehasználat	Nem szükséges eszköz.
Megjegyzések	Mindenképpen kerülni kell az agresszivitásba elhajló viselkedést, a cél az együttműködés.		

A/1.4.2.

ELNEVEZÉS		Páros sergés (pórumozás)	
Forrás megjelölése		Lévai, 2014.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanórai játékhoz, vagy tanóra végi levezetéshez	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A motívum megértésének és kivitelezésének formája		Szöveg, dallam és mozdulat együttes ismerete, tértartás, páros szökellés, zenei lüktetés értelmezése a mozdulatszólamokban.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Páralakítás. Az alaphelyzetben a tanulók tenyereiket a páruk ellentétes tenyereihez támasztják mellő kö- zéptartásban. Egy hagyományos méretű gumilabdát helyeznek el a tenyerek között (5. ábra). Fontos, hogy az ujjakkal ne zárjanak rá a labdára, azt ne markolják meg, a labdát csak az összetámaszkodás tarthatja fent. Egymást tenyérrel támasztva lassú mozgáskövetés. A labda a csípőnek szorítva és együttmozgás a térben. A labda a homlok- nak szorítva és együttmozgás a térben. A labda a tompornak szorítva, egymásnak háttal állva lassú együttmozgás a térben.		Fel kell hívni a figyelmet arra, hogy a fiúk leányt, a leányok pedig fiút válasszanak maguknak. A mozdulatokat és a helyváltoztatásokat mindig lassan kell megoldani.	
Munkaforma, térforma	Táncterem- ben, vagy a szabadban.	Eszköz és zenehasználat	
Megjegyzések	A későbbiekben játszhatunk csapatjátékokat is, két csapatban egymás ellen a megadott formában és távolságra kell a labdákat oda-vissza vinni.		

A/1.4.3.

ELNEVEZÉS	Hajlik a meggyfa...		
Forrás megjelölése	Lévai, 2014.		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Tanórai játékhoz, vagy tanóra végi levezetéshez		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
A motívum megértésének és kivitelezésének formája	Szöveg, dallam és mozdulat együttes ismerete, tértartás, páros szokellés, zenei lüktetés értelmezése a mozdulatszólamokban.		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció		
A gyermekek körben állnak kézfogással. Kiszámolunk egy középre állót és elkezdjük a játékot. A „Hajlik a meggyfa...” kezdetű dalra a gyermekek a körben az óra járásával megegyező irányba sétálnak a zenei lüktetésre lépve, a középben lévő pedig velük ellentétes irányba a körön belül szembe halad velük. A dallam felére kiválaszt magának valakit a körből, akit behúz magához középre. A dallam második felére a körben lévők állnak és a dallam lüktetésére egyenletesen tapsolnak az éneklés közben, a körben lévő pár pedig páros sergésbe fog, egésze a dallam végéig. Az új dallamra a kiválasztott marad bent, az előző gyermek pedig kimegy az előző gyermek helyére a körbe. Így játsszuk tovább a játékot.		Fel kell hívni a figyelmet arra, hogy a fiúk leányt, a leányok pedig fiút választhatnak maguknak.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben, vagy a szabadban.	Eszköz és zenehasználat	
Megjegyzések	A későbbiekben a választást úgy is befolyásolhatjuk, hogy akik már voltak középben, azokat nem lehet választani.		

A/1.5.1.

ELNEVEZÉS		Alapmotivika tanítása: 3. a „cifra”	
Forrás megjelölése		Lévai, 2017.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanórai főtevékenységben 15 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A motívum megértésének és kivitelezésének formája		Mozdulatszekvencia értelmezése, a ritmikai forma kivitelezésének képessége, bevésés, verbális memória, finommotoros mozgás.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A padlóra rajzolunk, vagy ragasztunk több, 6-8 méter hosszú vonalat, amelyeknek a jobb és a bal oldalára, a vonaltól 30-40 cm-re lerakjuk a tárgyakat olyan egymástól mért távolságra, amelyet a gyermekek egy lépéssel könnyedén elérnek. Így a különböző tárgyak cikk-cakkban láthatók. A gyermekeknek a vonal két oldalán a tárgy és a vonal közé kell lépniük a motívumot (nq), miközben a tárgy nevét kimondják és a ritmusát tapsolják is. Így egyidejűleg jön létre ismét a három testrészen a megfelelő ritmikai képlet. A legfontosabb, hogy nem kell siettetni a gyermekeknek a tevékenységét, saját tempójukban kell ezt megoldaniuk, legfőképpen azért hogy a megfelelő motiváció kialakuljon.		A tárgyak kiválasztása rendkívül fontos. Olyan tárgyakat kell keresnünk, amelyeknek az időmértékes verselés szerinti ritmusa ti-ti-tá. A gyermekek környezetében hamar lehet ilyeneket találni. Hajtogassanak repülő-t papírból, vagy vegyék elő a táskából a faragó-t, de nevezhetik ezt hegyező-nek is. Minden gyereknek van (sajnos) telefon, de előszedhetünk a sufniből nem használt reszelő-t, kalapács-ot. jöhet a kistesónál már nem használt kisméretű plüss elefánt, Nem baj, ha csak egy kisebb papírlapon tesszük le a rárajzolt eszközöket, tárgyakat. Figyeljenek arra a gyermekek, hogy a kimondott szótagok kezdése, a kéz és a láb kontaktusba kerülése a másik kézzel, illetve a talajjal teljesen egyidőben jelenjen meg.	
Munkaforma, térforma	Előre kijelölt „akadálypályán” a táncteremben.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tárgyak-eszközök, valamint 2 cm széles „maszk-szalag”.
Megjegyzések	Minden gyermek a saját tempójában haladjon végig a feladaton. Azért is szükséges több ilyen vonal, hogy ne legyen torlódás, ne legyen lökdösődés, vagy siettetés.		

A/1.5.3.

ELNEVEZÉS		Motívumtanulás (nq)	
Forrás megjelölése		Pignitzkyné – Lévai, 2014.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanórai fejlesztéshez	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A motívum megértésének és kivitelezésének formája		A mozdulat (lépés és/vagy ugrás) kivitelezése sebességének változtatása.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A nqmotívummal fogócska. A fogónak mindig csak a negyed ritmikai értékre lehet a másikat megfogni. Amennyiben ez nem így sikerül, akkor a fogóváltás érvénytelen.		Ne szaladjanak a gyerekek, mert azzal nem fog sikerülni a motívikai forma.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben, vagy a szabadban.	Eszköz és zenehasználat	
Megjegyzések			

A/1.5.4.

ELNEVEZÉS		Motívumtanulás (qq)	
Forrás megjelölése		Pignitzkyné – Lévai, 2014.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanórai fejlesztéshez	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A motívum megértésének és kivitelezésének formája		A mozdulat és a mozdulatlanság, mint játéklehetőség.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Marad a nqmotívummal fogócska. A fogónak mindig csak a negyed ritmikai értékre lehet a másikat megfogni. Ha valaki „cica-házba” akar menni, akkor neki terpeszállásba kell ugrania (q) és ezzel egyidejűleg a karjaikat oldalsó középtartásba lendíteni. Mindaddig így kell állni, ameddig a „cica-házban” van. Amikor ki akar onnan kerülni, akkor egy újabb ugrással összefűzi a lábait (q) első pozícióba, és innentől kezdve ismét a nq ritmussal mozdulhat tovább a fogó elől		Ne szaladjanak a gyerekek, mert azzal nem fog sikerülni a motívikai forma.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben, vagy a szabadban.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő stabil tempójú és hosszúságú zene.
Megjegyzések		Lehet megfelelő tempójú zenére (mm cca. 120-126) is a fogócskát játszani.	

A/1. 6.1.

ELNEVEZÉS		Itt a piros, hol a piros?	
Forrás megjelölése		Pignitzkyné – Lévai, 2014.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt óráfázis és időtartam meghatározása		5 perc tanóra közben a fizikai igénybevétel kipihenése céljából.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Páros gyakorlat, esetleg lehet szabadon párokat választani.		Zenei lüktetésrend érzékelésének fejlesztése saját mondókával.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Ha már több kiszámolót ismernek a gyermekek, török- ülésben kört alakítanak olyan távolságra, hogy a mell- ső-oldalsó részsút tartott alkar tenyere mozgásával könnyen elérjék egymást. A tenyereiket felfelé tartják, a jobb tenyerükkel a felfelé fordított bal tenyerükbe csapnak, miközben azt mondják: „egy”, a bal tenyerükkel pedig a tőlük balra ülőnek a felfordított jobb tenyerebe csapnak, miközben azt mondják: „két”. Természetesen nem mindenki egy időben végzi a cselekvést, hanem egyesével „adják” körbe a kéttagú tenyérütéseket, miközben mindenki egyszerre hangosan számol, tehát a tapsok és azok továbbadása csak egyesével jelenik meg.		A mozdulatok ne legyenek durvák, és kövesség a mondóka alaplüktetését.	
Munkaforma, térforma	Páros kivitelezés, egyes párokkal.	Eszköz és zenehasználat	Saját szöveghasználat.
Megjegyzések			

A/1.6.2.

ELNEVEZÉS		Tánc-szók...	
Forrás megjelölése		Pignitzkyné – Lévai, 2014.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		5 perc tanóra közben a fizikai igénybevétel kipihenése céljából.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Csoportos gyakorlat, esetleg lehet szabadon kiscsoportokat (4-5 fő) választani.		Zenei löktetésrend érzékelésének fejlesztése saját mondókával.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Egy kiszámoló szövegét kell egyszerre és együtt skandálni. Ezt a későbbiekben a már tanult kis hangterjedelmű énekekre is lehet cserélni, ilyenek például a „Zsip zsup kenderzsup” A feladat a szöveg–dallam egyenletes löktetését köti a mozgáshoz (tenyérütéssel), amely nemcsak az „időbeliséget” szabályozza azzal, hogy minden gyermekre két löktetés jut, hanem a szöveg–dallam–mozdulat egységes és egyidejű megjelenítését is biztosítja.		A mozdulatok ne legyenek durvák, és kövessék a mondóka alaplöktetését.	
Munkaforma, térforma	Csoportos kivitelezés.	Eszköz és zenehasználat	Saját szöveghasználat.
Megjegyzések			

MÓDSZERTANI PÉLDATÁR AZ ALAPFOK MÁSODIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVÉHEZ - (LÉVAI PÉTER)

A/2.1.1.

ELNEVEZÉS	Pányvázás...		
Forrás megjelölése	Lévai, 2010.		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Tanórai játékhöz.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
A motívum megértésének és kivitelezésének formája	Az ugrás folyamatosságának megjelenítése és a motiváció megeremtése.		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció		
A gyermekek körben állnak, miközben egyvalaki a kör közepén van. A közepén álló kezében egy cca. 3 méter hosszúságú 1 cm-nél nem vastagabb vitorlázó kötél van, amelynek a végére egy olyan fél literes műanyag üdítő flakon van kötve, amely kb. az ötödéig finom sóderrel, vagy homokkal van megtöltve. Ezt kell folyamatosan a talajon körbeforgatni úgy, hogy a körben állók talpa alatt haladjon el a flakon. természetesen a körben állóknak a közeledő flakont át kell ugrani.		A forgatás közben a forgatónak előre kell dőlnie akár vízszintes magasságúra is, különben az eszköz felemelkedik a levegőbe, esetleges sérülést is okozhat. A gyermekek mindig legyenek készen arra, hogy ki tudjanak lépni a körből, ha a flakon nem megfelelő magasságban (a talajon) mozog körbe.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben, vagy a szabadban.	Eszköz és zenehasználat	Flakon, sóder-homok, vitorlázó kötél.
Megjegyzések	Ne hagyjuk, hogy gyorsan forgassák kötelet-flakont, eleinte főleg csak olyan tempóban forogjanak, hogy lehessen szemmel követni a flakon mozgását.		

A/2.1.2.

ELNEVEZÉS	Zabot vittem a malomba...		
Forrás megjelölése	Lévai, 2017.		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Tanórai játékhoz, vagy tanóra végi levezetéshez.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
A motívum megértésének és kivitelezésének formája	A szökellés és páros összekapaszkodás fejlesztése. Együttmozgás, kooperáció.		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció		
A gyermekek párba állnak úgy, hogy egymással szemben vannak és jobb-jobb, bal-bal kézfogással összekapaszkodnak. Ezután kézengedés nélkül egymás mellé kell állni úgy, hogy teljesen oldalt álljanak egymásnak, természetesen a kezeik is követik a formaváltást. A következő mondikára sétálunk a térben párosával: Zabot vittem a malomba, még azt hittem kukorica, rizskása. A szöveg/dallam negyedes lüktetésére (mm. cca 120-126) lépések vannak, és a rizskása szöveg elhangzásakor a lüktetésnek és a szünetnek megfelelően (qqq Q) három páros lábú ugrás van helyben. Kezdetben az utolsó szótagra kell egymás felé 180 fokkal fordulattal ellenkező irányba fordulni.		A gyermekeknek a legfontosabb, hogy összehangolják a lépéseiket, és az utolsó szótagra a fordulást. Ahhoz, hogy ez sikeres legyen, érdemes eleinte néhányszor – szöveg és ugrás nélkül – csak a térváltást kipróbálni apró lépésekkel. Amikor ez sikerül, jöhet a szöveg, hozzá a lépés és a végén az ugrás.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben, vagy a szabadban.	Eszköz és zenehasználat	
Megjegyzések	A későbbiekben a lépések helyett megjelenhet a szökellés (egy lépés és egy ugrás) ugyan arra a lábra lüktetésenként q É ritmusban. Így nagyobb területet lehet bejárni, viszont jobban is kell egymásra figyelni. A rizs-ká-sa szótagjaira most már három páros lábú ugrás és három térváltás valósítható meg egymás után. Igazán jól akkor lehet jó már az összekapaszkodás, ha a három térváltás után egyszerre el tudnak indulni a párok a következő térirányba és a kezük nem szakad el egymástól.		

A/2.1.3.

ELNEVEZÉS		Hajlik a meggyfa...	
Forrás megjelölése		Lévai, 2014.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanórai játékhöz, vagy tanóra végi levezetéshez.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A motívum megértésének és kivitelezésének formája		Szöveg, dallam és mozdulat együttes ismerete, tértartás, páros szokellés, zenei lüktetés értelmezése a mozdulatszólamokban.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A gyermekek körben állnak kézfogással. Kiszámolunk egy középre állót és elkezdjük a játékot. A „Hajlik a meggyfa...” kezdetű dalra a gyermekek a körben az óra járásával megegyező irányba sétálnak a zenei lüktetésre lépve, a középben lévő pedig velük ellentétes irányba a körön belül szembe halad velük. A dallam felére kiválaszt magának valakit a körből, akit behúz magához középre. A dallam második felére a körben lévők állnak és a dallam lüktetésére egyenletesen tapsolnak az éneklés közben, a körben lévő pár pedig páros sáregésbe fog, egésze a dallam végéig. Az új dallamra a kiválasztott marad bent, az előző gyermek pedig kimegy az előző gyermek helyére a körbe. Így játszunk tovább a játékot.		Fel kell hívni a figyelmet arra, hogy a fiúk leányt, a leányok pedig fiút választhatnak maguknak.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben, vagy a szabadban.	Eszköz és zenehasználat	
Megjegyzések	A későbbiekben a választást úgy is befolyásolhatjuk, hogy akik már voltak középben, azokat nem lehet választani.		

A/2.2.1.

ELNEVEZÉS	Eszköz kezelése alapképesség elsajátítása.		
Forrás megjelölése	Pignitzkyné – Lévai, 2014.		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Tanórai fejlesztéshez 10 perc.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
A motívum megértésének és kivitelezésének formája	Eszköz megfogása és elengedése. Páros játék.		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció		
A gyermekek párban állnak, minden párnál van egy cca. állandó bot. Kő-papír-olló játékkal eldöntik, ki lesz a kezdő játékos a párban. A kezdő megmarkolja a bot tetejét a jobb kezével, és rászorítja. A párja szintén megmarkolja a botot, közvetlenül a kezdő játékos keze alatt úgy, hogy az alsó és a felső kézleik összeérjenek. Ezután a lezdő játékos jön hasonló közelségű szorítással, csak most a bal kezével. Ezután a társa „válaszol rá” szintén a bal kezével. Most mér négy kézzel fogják a botot! Ezután a kezdő játékos elengedi a botot a jobb kezével, és ráfog a társa alul lévő keze alatt a botra. Ezután a párja jön, szintén jobb kézzel, amár ismert rend szerint. Vagyis a kézfogások sorrendje: jobb-jobb, bal-bal és mindig vált az, hogy ki a botra ráfogó játékos. Egészen addig kell így játszani, ameddig a boton a fogási lehetőség megszűnik.		A botra fogás nem törzshajlítással valósul meg, hanem a bot fog folyamatosan „fölfelé emelkedni”. Ha a végére értek, akkor indul az egész visszafelé, vagyis most alulról kell fölfelé rakosgatni a kezeket. Addig nem szabad elengedni a botot, ameddig a társ újra rá nem fog, vagyis három tenyérnek mindig kell egyidőben fogni a botot.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő stabil tempójú és hosszúságú zene.
Megjegyzések	3-4 páros gyakorlat után szerepcsere, majd párcsere legyen.		

A/ 2_ 2.2.

ELNEVEZÉS		Babzsák tesztegetés...	
Forrás megjelölése		Lévai, 2017.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározás:		Tanórai fejlesztéshez 10 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A motívum megértésének és kivitelezésének formája		Eszköz megfogása és elengedése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Minden gyermek egyedül gyakorol, mindenkinél van egy babzsák. A gyermekek a teremben törötkülésben ülnek, vagy egy kisszéken. A feladat az, hogy a babzsákot egyik tédről át kell rakni a másik térdre. A kezek egyszerre mozdulnak, minden zenei löktetésre kell mozdulni. A kezek helyei mindig a térden vannak, csak egyszer keresztben, egyszer meg nem. Beszámolás után a zene első löktetésére a kezek keresztbe tesznek a térdeken, és az aktuális kéz megfogja a babzsákot. A következő löktetésre a kezek azonos térdre mozdulnak, az aktív kéz elengedi a babzsákot, így a babzsák átkerült a másik térdre. A következőkben ezt a két mozdulatot ismételjük, vagyis „fog – tesz” mozdulatok lesznek egymás után. Mindehhez sárközi ugrós zenét hallgatunk lassítva, tempó cca. mm=110.		A babzsák megmarkolása és a megfelelő időben való elengedése a zenei löktetéseken egyáltalán nem egyszerű feladat. Érdekes a tanári beszámolásra kezdeni a gyakorlást, és ne legyen hosszabb egy-egy menet, mint 20-30 sec.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben ülve.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő stabil tempójú és hosszúságú zene.
Megjegyzések	A gyermekeket egy idő után lehet egymással szemben egészen közel ültetni, hogy egy kicsit „zavarják egymást” azzal, hogy nem tükörképben látják a másikat dolgozni.		

A/3.2.3.

ELNEVEZÉS		Babzsák átadás láb alatt nq...támasztékritmus képletben.	
Forrás megjelölése		Saját példa alapján – Lévai Péter.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanórai fejlesztéshez 10 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A motívum megértésének és kivitelezésének formája		Eszköz megfogása és elengedése zenei tempóra motívumalkotás közben.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A gyermekek mindegyikének a kezében van egy babzsák. nq alapmotívumot táncolnak ugrós zenére. A motívum negyed értékének második nyolcadára a babzsákot át kell tenni egyik kézből a másikba. Vagyis a motívum teljes mozdulatritmusa , ahol az első három nyolcad értéken támaszték-váltás nqvan, az utolsó nyolcadon pedig babzsák átadás. Néhány próbálkozás után a babzsáknak most nem a láb felett, hanem a negyed értéken megjelenő gesztusláb alatt kell a babzsákot átadni. A tempó cca. mm=115 legyen.		Elég magasra - legalább vízszintesig - kell a gesztuslábát, főleg annak is a combját megemelni ahhoz, hogy az átadás sikeres legyen láb alatt. Ügyeljünk rá, hogy az átadás nyolcadakor semmiképpen ne jelenjen meg ugrás támaszték ismétléssel.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben, szórt alakzatban, elegendő oldaltávolsággal egymástól.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő stabil tempójú és hosszúságú zene.
Megjegyzések		A gyakorlásban igyekezzenek a gyermekek folyamatosan táncolni, nem baj, ha leesik az eszköz, a motívumot megtartva vegyék azt föl és folytassák a gyakorlást.	

A/2.3.1.

ELNEVEZÉS		Eszköz kezelése alapképesség elsajátítása.	
Forrás megjelölése		Pignitzkyné – Lévai, 2014.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanórai fejlesztéshez 10 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A motívum megértésének és kivitelezésének formája		Eszköz megfogása és elengedése. Páros játék.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A gyermekek párban állnak, minden párnál van egy cca. állig érő bot. Kő-papír-olló játékkal eldöntik, ki lesz a kezdő játékos a párban. A kezdő megmarkolja a bot tetejét a jobb kezével, és rászorít. A párja szintén megmarkolja a botot, közvetlenül a kezdő játékos keze alatt úgy, hogy az alsó és a felső kézeleik összeérjenek. Ezután a kezdő játékos jön hasonló közelségű szorítással, csak most a bal kezével. Ezután a társa „válaszol rá” szintén a bal kezével. Most mér négy kézzel fogják a botot! Ezután a kezdő játékos elengedi a botot a jobb kezével, és ráfog a társa alul lévő keze alatt a botra. Ezután a párja jön, szintén jobb kézzel, a már ismert rend szerint. Vagyis a kézfogások sorrendje: jobb-jobb, bal-bal és mindig vált az, hogy ki a botra ráfogó játékos. Egészen addig kell így játszani, ameddig a boton a fogási lehetőség megszűnik.		A botra fogás nem törzshajlítással valósul meg, hanem a bot fog folyamatosan „fölfelé emelkedni”. Ha a végére értek, akkor indul az egész visszafelé, vagyis most alulról kell fölfelé rakosgatni a kezeket. Addig nem szabad elengedni a botot, ameddig a társ újra rá nem fog, vagyis három tenyérnek mindig kell egyidőben fogni a botot.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő stabil tempójú és hosszúságú zene.
Megjegyzések	3-4 páros gyakorlat után szerepcsere, majd párcsere legyen.		

A/2.3.2.

ELNEVEZÉS		Babzsák tesztegetés...	
Forrás megjelölése		Lévai, 2017.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanórai fejlesztéshez 10 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A motívum megértésének és kivitelezésének formája		Eszköz megfogása és elengedése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Minden gyermek egyedül gyakorol, mindenkinél van egy babzsák. A gyermekek a teremben törökülésben ülnek, vagy egy kisszéken. A feladat az, hogy a babzsákot egyik térdről át kell rakni a másik térdre. A kezek egyszerre mozdulnak, minden zenei löktetésre kell mozdulni. A kezek helyei mindig a térden vannak, csak egyszer keresztben, egyszer meg nem. Beszámolás után a zene első löktetésére a kezek keresztbe tesznek a térdeken, és az aktuális kéz megfogja a babzsákot. A következő löktetésre a kezek azonos térdre mozdulnak, az aktív kéz elengedi a babzsákot, így a babzsák átkerült a másik térdre. A következőkben ezt a két mozdulatot ismételjük, vagyis „fog - tesz” mozdulatok lesznek egymás után. Mindehhez sárközi ugrós zenét hallgatunk lassítva, tempó cca. mm=110.		A babzsák megmarkolása és a megfelelő időben való elengedése a zenei löktetéseken egyáltalán nem egyszerű feladat. Érdekes a tanári beszámolásra kezdeni a gyakorlást, és ne legyen hosszabb egy-egy menet, mint 20-30 sec.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben ülve.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő stabil tempójú és hosszúságú zene.
Megjegyzések	A gyermekeket egy idő után lehet egymással szemben egészen közel ültetni, hogy egy kicsit „zavarják egymást” azzal, hogy nem tükörképben látják a másikat dolgozni.		

A/2.3.3.

ELNEVEZÉS		Babzsák átadás láb alatt nq...támasztékritmus képletben.	
Forrás megjelölése		Saját példa alapján – Lévai Péter.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanórai fejlesztéshez 10 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A motívum megértésének és kivitelezésének formája		Eszköz megfogása és elengedése zenei tempóra motívumalkotás közben.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A gyermekek mindegyikének a kezében van egy babzsák. nq alapmotívumot táncolnak ugrós zenére. A motívum negyed értékének második nyolcadára a babzsákot át kell tenni egyik kézről a másikba. Vagyis a motívum teljes mozdulatrítmusa, ahol az első három nyolcad értéken támaszték-váltás nqvan, az utolsó nyolcadon pedig babzsák átadás. Néhány próbálkozás után a babzsáknak most nem a láb felett, hanem a negyed értéken megjelenő gesztusláb alatt kell a babzsákot átadni. A tempó cca. mm=115 legyen.		Elég magasra - legalább vízszintesig - kell a gesztuslábát, főleg annak is a combját megemelni ahhoz, hogy az átadás sikeres legyen láb alatt. Ügyeljünk rá, hogy az átadás nyolcadakor semmiképpen ne jelenjen meg ugrás támaszték ismétléssel.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben, szórt alakzatban, elegendő oldaltávolsággal egymástól.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő stabil tempójú és hosszúságú zene.
Megjegyzések	A gyakorlásban igyekezzenek a gyermekek folyamatosan táncolni, nem baj, ha leesik az eszköz, a motívumot megtartva vegyék azt föl és folytassák a gyakorlást.		

A/2.4.1.

ELNEVEZÉS		Motívumkötés és megerősítés.	
Forrás megjelölése		Lévai, 2017.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanórai fejlesztéshez 10 perc	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A motívum megértésének és kivitelezésének formája		Az alapmotívum összekötése, kéz-láb függetlenítés.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A gyakorlás most ugrókötéllel folyik A cél az, hogy az alapmotívumot az ugrókötél hajtásával is meg tudják oldani. A nehéz ebben, hogy a kötél hajtása nem fázisonként, hanem két fázisonként valósul meg, azaz ritmikai értékben.		A kötél hajtása ne legyen gyors, és a fázisok (támasztékváltások) között ne legyen megállás. Eleinte mindenki a saját tempójában próbálja meg.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben, szórt alakzatban, elegendő oldaltávolsággal egymástól.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő stabil tempójú és hosszúságú zene.
Megjegyzések			

A/2.4.2.

ELNEVEZÉS	Árokcica alapotívummal.		
Forrás megjelölése	Lévai, 2017.		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Tanórai fejlesztéshez 10 perc.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
A motívum megértésének és kivitelezésének formája	Páros dinamika és alapotívum egymás melletti megjelenése.		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció		
A gyermekek a jól ismert „Árokcica” játékot játsszák. A különbség annyi, hogy az átu grást csak párban lehet megvalósítani. Amikor pár összekapaszkodik, hogy átu gorkják az árkot, a másik oldalon a megérkezés után az ismert alapotívumot kell eltáncolni, legalább 4-5 alkalommal, megállás nélkül. Az árokban is ketten vannak, hogy amikor csere van, akkor lehessen kivel cserélni, ne legyen vita, hogy ki, ki-nek a párja. Zeneszórá megy a játék, friss csárdás, tempó cca. mm=160-170.		Az együttmozgás már az átu grás előtt meg kell, hogy jelenjen, össze kell hangolni a nekifutás, elrugaszkodás, megérkezés és motívumkezdés elemeit. A megérkezéskor térdhajlítás h ritmikai értékben, és innen lehet kezdeni az alapotívumot.	
Munkaforma, térforma	Táncteremben, szórt alakzatban, elegendő oldaltávolsággal egymástól.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő stabil tempójú és hosszúságú zene.
Megjegyzések	Amelyik párosnak már jól megy az átu grás, azok az átérés után az alapotívum táncolása közben egymás felé fordulhatnak kéz-kéz, vagy könyök-könyök fogásban.		

A/ 2_ 4.3.

ELNEVEZÉS		„MÁRTOGATÓS TANÍTÁSA”	
Forrás megjelölése		Lévai, 2017.	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tanórai fejlesztéshez 15 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A motívum megértésének és kivitelezésének formája		A mártogatós ritmikai és plasztikai gyakorlása zenére.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A mártogatós tulajdonképpen a páros sergéshez hasonlít leginkább. Ezért a módszerben is erre alapozunk. Először a teremben a gyermekek létszámának megfelelően több 5-6 méter hosszú papírcsíkot ragasztunk le. A vonal kezdeténél két párhuzamos csíkot ragasztunk le a hosszú vonalra merőlegesen, ez jelzi a kezdési helyet. Erre a hosszú vonalra ezután merőlegesen 10 cm hosszú papírcsíkokat ragasztunk amelyek cca. 30-40 centiméterenként követik egymást. A feladat az, hogy ezeket a metszeteket kell kitáncolni. Oldalt állunk a haladási irányban. A feladatban az első fázisban a legközelebbi vonalig el kell csúsztatni az egyik lábat, miközben a másik folyamatosan támasztékban marad. Ezután ugrással támasztékot kell váltani úgy, hogy a támaszték cseréje annál a vonalnál jöjjön létre, ahol eddig a csúszó láb volt. Ezt kell folyamatosan ismételni, a vonal végéig.		A csúszás lassan jelenjen meg, az átugrás (támaszték váltás) ne legyen nagy ugrás, a támasztékváltó láb, közvetlenül a talaj fölé haladjon a súlyvétel irányába. A belső ritmizálása: j e j e j e	
Munkaforma, térforma	Táncteremben, szórt alakzatban, elegendő oldaltávolsággal egymástól.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő stabil tempójú és hosszúságú zene.
Megjegyzések	A gyakorlásban egy idő után lehet egymással szemben kézfogás, a páros egyik tagja a vonalon, míg a másik tagja vele szemben összekapaszkodva halad.		

MÓDSZERTANI PÉLDATÁR AZ ALAPFOK HARMADIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVÉHEZ – (KOVÁCS HENRIK)

A/3.1.1.

ELNEVEZÉS	„EGYIK LÁBAM ÚGY JÁRJA...”		
Forrás megjelölése	továbbfejlesztett – Kovács Henrik		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra speciális tréning részében. 2-3 perc		
A gyakorlat meghatározása	Fejlesztési terület		
Külső és belső lábas forgások váltása negyedes löktetésben.	Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, oldalsó váltás gördülékeny végrehajtása.		
A gyakorlat leírása	Instrukció		
A táncosok körben állnak. Középen a vezető adja az instrukciókat, miközben mutatja a feladatot. Menetirányban haladva a zenei hangsúlyokra külső lábbal, vagy belső lábbal lépünk. A vezető folyamatosan változtatja a belső, vagy külső lábas forgást, melyeket irányváltásokkal nehezít.	A konkrét feladat megvalósításának ellenőrzése mellett, folyamatosan ügyeljünk a helyes tartás (centrum, kar és felsőtest) meglétére.		
Munkaforma, térforma	Kör.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tempójú lassú és friss csárdás tempójú zene.
Megjegyzések	A feladatot nehezíthetjük a növendékek körben kézfogásával, vagy a kézfogás elengedésével, a lábhangsúly váltás és/vagy irányváltás gyakoriságának növelésével, a zene tempójának növelésével. A feladatot változatosabbá tehetjük szimbólumok, tárgyak bevezetésével, amelyek a külső/belső lábhangsúlyt kódolják (pl.: Kamilla cipőjét felmutatva külső lábbal, Béla kalapját felmutatva belső lábbal kell forogni.) A vezetők lehetnek a növendékek is.		

A/3.1.2.

ELNEVEZÉS		„ÉLMÉNYKALODA”	
Forrás megjelölése		saját – Kovács Henrik	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra speciális tréning részében. 5-6 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
Az átvetők páros erőinek megéreztetése.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, tartás-ellentartás, vezető-vezetett szerep átélése.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Párban állnak a táncosok, a fiúk a lányok lapockáját, a lányok a fiúk vállát fogják úgy, hogy a felkarok érintkeznek. A fiúk keze van alul, a lányok könyöke lehetőleg a fiúk felkarjánál van. Cél, hogy a fiúk megpróbálják a lányokat a másik oldalukra vetni. A lányok nem engednek.		Érdeemes gyakori párcserét alkalmazni. Miközben figyeljük a két fél testi felépítésének különbségeit. A pedagógus egyaránt végezze a gyakorlatot a növendékekkel és ellenőrizze a végrehajtást.	
Munkaforma, térforma	Páros munkaforma kör, vagy szórt alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Zene nélkül, vagy megfelelő tempójú lassú és friss csárdás tempójú zene.
Megjegyzések	Zene nélküli alkalmazásnál kifejezetten ügyelhetünk a páros viszonyra, az erőkre. A tánczenétől eltérő löktetésű, beosztású zenék aláfestésként szolgálhatnak, ahol a fő fókusz még mindig a páros viszonyon és a tartás-ellentartáson van. Tánczene alkalmazásakor már az átvető zenei hosszát és ritmusát is számon kérhetjük. Alkalmazhatunk szerepcserét is.		

A/3.1.3.

ELNEVEZÉS		„SZEMBE RÓZSÁM, HA SZERETSZ”	
Forrás megjelölése		továbbfejlesztett – Kovács Henrik	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. 6-8 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
Párhuzamos és köríves csárdások páros gyakorlata.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, szociális érzékenység, vezető-vezetett szerep átélése.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Párokban állunk egymással szemben. 1. feladat: kettes csárdás táncolása azonos téirányokban (pl.: fiúk jobbra, lányok balra kezdve, szimmetrikus ismétlés). 2. feladat: egyező (egyes csárdás) táncolása körív mentén (minkét szereplő jobbra kezd, szimmetrikus ismétlés). A vezető táncos irányítja a táncot a kettes csárdás és az egyező váltogatásával, melyet a fenti térbeli szabályok betartásával a párjának kell követnie.		A feladatot két kézfogással egyszerűbbé, kézfogas nélkül nehezebbé tehetjük. A pedagógus egyaránt végezze a gyakorlatot a növendékekkel és ellenőrizze a végrehajtást. A vállövek mozgásának figyelésével, valamint szemkontaktus fenntartásával sikeresebb a követő szerep.	
Munkaforma, térforma	páros munkaforma szőrt, vagy kör alakzatban	Eszköz és zenehasználat	megfelelő tempójú lassú és friss csárdás tempójú zene
Megjegyzések	A feladatot elsősorban lassú csárdás zenére végezzük. Neheztéképpen válthatunk gyorsabb tempóra is.		

A/3.1.4.

ELNEVEZÉS		„FORDULJ RÓZSÁM...”	
Forrás megjelölése		továbbfejlesztett – Kovács Henrik	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. 6-8 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
Külső lábas forgás és keringés irány azonos forgatások előkészítése, átvetőbe illesztése		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, szociális érzékenység, vezető-vezetett szerep átélése.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Párokban állunk egymással szemben mindét karral magas tartásban. 1. feladat: kettes csárdás táncolása közben a jobbra irányú motívum alatt a fiú a jobb karjával kiforgatja a lányt a bal karját fogva bal irányba. 2. feladat: az előző feladat átvető motívum táncolása közben. 3. feladat az előző feladatok magas keringőtartásban.		A forgatások ismétlésszámának (minden jobbra csárdás/átvető alatti forgatás, vagy minden második csárdás/átvető alatti forgatás) változtatásával igazodhatunk a táncosok felkészültségéhez, aktuális koncentráló képességéhez. Ügyeljünk a helyes tartásra (hát, fej, centrum, kar) és az erő-ellenerők meglétére. A pedagógus egyaránt végezze a gyakorlatot a növendékekkel és ellenőrizze a végrehajtást.	
Munkaforma, térforma	Páros munkaforma szórt, vagy kör alakzatban	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tempójú lassú és friss csárdás tempójú zene.
Megjegyzések	A feladatot elsősorban lassú csárdás zenére végezzük. Neheztésképpen válthatunk gyorsabb tempóra is.		

A/3.1.5.

ELNEVEZÉS		„CSAPD MEG!”	
Forrás megjelölése		saját – Kovács Henrik	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. 6-8 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
Csapások támaszték szerkezetének és csapásainak előkészítése.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, ritmusérzék, testséma.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
A fiúk félkörben állnak és a pedagógus táncát utánozzák. 1. feladat: jobb karral az előre mélyen enyhén hajlított jobb lábat boka fölött megütjük negyed ritmusban, majd jobb lábra helyben lépünk negyed ritmusban, majd ismétlés a bal lábra jobb kar csapással. 2. feladat: az előző feladat a lépések helyett páros lábra ugrással. 3. feladat: az előző feladat kibővítve a támasztékvételeknél megjelenő jobb karral csípő alatti csapással.		Fontos a megfelelő magasságú gesztus megléte a csapás előtt, ami a zene tempójától függően törekedjen az alap magas irány felé. A csukló és a könyök legyen tartott, kerüljük a laza ízületeket. Az ujjak legyenek zártak és az egész tenyér felületével egyszerre érintésük a lábat.	
Munkaforma, térforma	Egyéni munkaforma félkör alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tempójú lassú és friss csárdás tempójú zene.
Megjegyzések		A feladatot bővíthetjük a csapások irányának megváltoztatásával (jobb láb jobb oldalra hajlítva mélyen sarok külső felületére oldalról csapva, vagy bal láb hátul keresztbe emelve a sarok belső felületére csapva). A pedagógus adott számú ismétlésekkel gyakoroltassa a feladatokat, majd hagyjon időt a rögtönzésre is.	

A/3.2.1.

ELNEVEZÉS		„MIT MONDOK?”	
Forrás megjelölése		átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. 3-5 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A dalokban megjelenő ismeretlen szavak, kifejezések ismertetése.		Verbalitás, kognitív képességek.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
A választott táncanyag dallamanyagának megtanulása közben a pedagógus kijegyzeteli a diákoknak várhatóan ismeretlen szavakat, kifejezéseket. Majd felkészül a megmagyarázásukra. Az eredeti anyag bemutatása, vagy a pedagógus éneklése során a diákoknak kell megkeresni az ismeretlen szavakat, kifejezéseket.		Kérdések feltételével és rávezetéssel segíthetjük a megoldás megtalálását.	
Munkaforma, térforma	Csoportos munkaforma szórt, vagy kör alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Eredeti hanganyag.
Megjegyzések			

A/3.2.2.

ELNEVEZÉS		„ILLEG-BILLEG”	
Forrás megjelölése		Saját – Kovács Henrik	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra speciális tréning részében. 2-3 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A botforgatás előkészítése a bot súlypontjának megtalálásával.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
A botot kezünkbe véve előre nyújtjuk jobb karunkat, majd a tenyerünkön elhelyezve megkeressük azt a helyzetet, ahol a bot egyensúlyban, vízszintesen fekszik a tenyerünkön. A feladat nehezítéseként nem a tenyerünkön, hanem a kinyújtott mutató ujjunkon egyensúlyozzuk az eszközt.		Ügyeljünk a baleset megelőzésre. Megfelelő távolságban legyenek egymástól a diákok. A bot mérete a földtől a táncos mellkasáig érjen.	
Munkaforma, térforma	Egyéni munkaforma, szórt alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Zene nélkül, megfelelő méretű botok.
Megjegyzések	A tanári bemutatást követően folyamatos ellenőrzés és formatív értékeléssel a diákok között járva segítsük a feladat megvalósítását. A bal kezes gyerekek a feladatot bal karral végezzék.		

A/3.2.3.

ELNEVEZÉS		„JÁR AZ ÓRA A FALON...”	
Forrás megjelölése		továbbfejlesztett – Kovács Henrik	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra speciális tréning részében. 6-8 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A botforgatás előkészítése.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
A bot súlypontjának megtalálása után a bot nehezebbik vége felé irányuló hüvelyk ujjal megfogjuk a botot. Egyes térben állva mellkasunk elé nyújtjuk karunkat enyhén hajlítva. A 7-es térben lévő falra egy órát képzelünk, amely mutatójának mozgását követjük. A 3-as térben levő falra képzel órát viszont a mutató járásával ellentétesen rajzoljuk körbe. A bot nehezebbik vége mindig az adott tér felé irányul.		Ügyeljünk a baleset megelőzésre. Megfelelő távolságban legyenek egymástól a diákok. A bot mérete a földtől a táncos mellkasáig érjen.	
Munkaforma, térforma	Egyéni munkaforma, szórt alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Zene nélkül vagy megfelelő tempójú lassú és friss csárdás zene, megfelelő méretű botok.
Megjegyzések	A feladatot lehet szabadon végezni, de a tanár eleinte határozza meg a konkrét irányokat és forgatásszámokat. Egyesével váltva a gyakorlat eljut az előre „támadó” botforgatási típushoz.		

A/3.2.4.

ELNEVEZÉS	„JÁR A KEZEM, LÁBAM”		
Forrás megjelölése	továbbfejlesztett – Kovács Henrik		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra speciális tréning részében. 6-8 perc		
A gyakorlat meghatározása	Fejlesztési terület		
A botforgatás és mozgásformák összekötése.	Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás.		
A gyakorlat leírása	Instrukció		
A bot forgatásának megtanulása során olyan egyszerű mozgásformákat kapcsolunk a forgatáshoz, mely a többszólamúság tényével nehezíti a korábbi feladatokat. Botforgatás közben: negyedes váltott lépéseket járunk, negyedes váltott lépésekkel haladunk előre-hátra, helyben háromlépő motívumot táncolunk, negyedes váltó lépésekkel kibokázásokat végzünk mindkét lábbal, negyedes váltó lépésekkel kibokázásokat végzünk csak egyik lábbal.		Ügyeljünk a baleset megelőzésre. Megfelelő távolságban legyenek egymástól a diákok. A bot mérete a földtől a táncos mellkasáig érjen.	
Munkaforma, térforma	Egyéni munkaforma, szórt alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Zene nélkül, vagy megfelelő tempójú lassú és friss csárdás zene, megfelelő méretű botok.
Megjegyzések			

A/3.2.5.

ELNEVEZÉS		„MIRE FIGYELJEK?”	
Forrás megjelölése		továbbfejlesztett – Kovács Henrik	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. 3-5 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A botforgatás és az egyszerű motívumok összekötésének kezdeti fázisai.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, ritmusérzék, testséma.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
A már magabiztos botforgatáshoz először fél ritmikai értékű lépéseket, majd negyedeseket és végül tititá ritmusú motívumot kapcsolunk.		Folyamatosan ügyeljünk a balesetek megelőzésére, tartassuk be a megfelelő távolságokat.	
Munkaforma, térforma	Csoportos munkaforma, szórt alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tempójú verbunk zene, megfelelő méretű botok.
Megjegyzések		A pedagógus előre meghatározott ismétlésszámú feladatait a gyakorlat lezárásaként rögtönzéssel fejezzük be.	

A/3.2.6.

ELNEVEZÉS		„HARCOLJUNK!”	
Forrás megjelölése		átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. 3-5 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A küzdő karakterű páros botoló előkészítése.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, egymásra figyelés.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
A fiúk egymással szemben párba állnak. Az egyik fél felülről indított mozdulattal ráüt a másik fél fej elé tartott botjára. Szerepcserével felváltva gyakoroltatjuk.		Folyamatosan ügyeljünk a balesetek megelőzésére, tartassuk be a megfelelő távolságokat.	
Munkaforma, térforma	Páros munkaforma, szórt alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő méretű botok.
Megjegyzések			

A/3.3.1.

ELNEVEZÉS		„ADD TOVÁBB”!	
Forrás megjelölése		átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Évet záró tematikus egység. 5-8 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
Összefoglalás.		Önálló tanulói tevékenység, improvizációs képesség fejlesztése, magabiztosság.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Nagy körben állunk és adott zenére egy valaki a kör közepén állva mutat egy motívumot, melyet a többiek ismételnék. A bemutatást és a közös ismétlést követően a közepén álló más választ a kör közepére és folytatódik a feladat végrehajtása.		A bemutatást kezdheti a tanár is. Ha valaki nem szeretne középre jönni, akkor ne kötelezzük rá.	
Munkaforma, térforma	Nagycsoportos munkakör alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Zene.
Megjegyzés	A feladat bemutatás lehet akár párban is. Lehetőséget adhatunk másik tájegység, másik tánc típus bemutatására is. Ilyenkor a vezető növendék jelezze, ha másik zenét szeretne. A bemutatást nemcsak táncra, hanem csújjogásra, énekre is kiterjeszthetjük.		

A/3.3.2.

ELNEVEZÉS		„LÁSSUK A TANÁRT!”	
Forrás megjelölése		átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Évet záró tematikus egység. 4-5 óra	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
Összefoglalás, példamutatás.		Mozgásérzékelés, magabiztosság, esztétikai érzék, táncszerkesztés.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
A pedagógus(ok) a tanult tánc teljes táncrendjét viseletben mutatják be a táncosoknak.		-	
Munkaforma, térforma	Páros, csoportos munka, sor alakzat.	Eszköz és zenehasználat	Zene.
Megjegyzés	A bemutatás lehetőség szerint legyen színpadon a szükséges fellépés szituációkkal (konferálás, függöny használat, meghajlás). Megfelelő anyagi források esetén zenekar kíséretével. A kollégákat is bevonhatjuk az előadásba.		

A/3.3.3.

ELNEVEZÉS		NYÍLT ÓRA	
Forrás megjelölése		átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Évet záró tematikus egység. 90 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
Összefoglalás. Vizsgára felkészítés.		Önálló tanulói tevékenység, improvizációs képesség fejlesztése, magabiztosság.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
A tanév végén az addig tanultak összefoglalását végezzük rendszerező óratípus keretében, melyre meghívjuk a szülőket, az iskola vezetését, más pedagógusokat.		A tanórán a bevezető részek rövidebb időtartamban jelenjenek meg. Az erősítést technikai fejlesztést szinte teljesen el is hagyhatjuk, vagy minimális időtartamban jelenítsük meg. Nagy hangsúlyt fektessünk a pedagógus által előtáncolt összefoglaló, gyakorló órarészletekre. Alkalmazhatunk szóló bemutatást is. Kiscsoportos vizsga szimuláció mindenképpen jelenjen meg. Az óra végén több időt szánjuk az értékelés órarészletre.	
Munkaforma, térforma	Nagycsoportos munka, kör alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Zene.
Megjegyzések			

A/3.4.1.

ELNEVEZÉS		„MAJOMPARÁDÉ”	
Forrás megjelölése		továbbfejlesztett– Kovács Henrik	
A gyakorlat megvalósítására javasolt óráfázis és időtartam meghatározása		Az óra bevezető részében. 3-5 perc.	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A test felkészítése az általános mozgásra (izmok, ízületek általános bemelegítésének első szakasza) mozgáskoordináció gyakorlattal kombinálva.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, koncentráció.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Nagy körben haladunk a vezető a kör közepén mutatja a feladatokat: séta különböző forgásiránnyal, változatos kartartások, különböző irányultságú felső test. A különböző testrészekre vonatkozó feladatokat egyszerre kell megvalósítani.		A tanulók felsőteste folyamatosan egyenes legyen, centrumuk folyamatosan kontroll alatt tartott. A vezető eleinte két testrész szólam feladatait kombinálja. Későbbiekben már hármat, vagy többet is.	
Munkaforma, térforma	Kör vagy lánc.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tempójú 2/4-es zene vagy zene nélkül.
Megjegyzések	A kört módosíthatjuk lánc formára is a térben különböző irányokba haladva. A vezető lehet növendék is. A zene nélküli gyakorlat végzésnél a tempó kismértékű változtatására is lehetőségünk van.		

A/3.4.2.

ELNEVEZÉS		KOMPLEX LÁB ÍZÜLET BEMELEGÍTŐ GYAKORLAT	
Forrás megjelölése		saját – Kovács Henrik	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra bevezető részében, mindkét oldalra, minimum 2x-2x ismételve.	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A boka, a térd és a csípő ízületeinek felkészítése az intenzív mozgásra.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, egyensúlyozás.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
A tanulók nagy körben, vagy sorokban helyezkednek el. A pedagógus előmutatja a feladatot és szövegesen is instrukciókat ad: Bal lábon állunk. Négy negyed alatt négy bal irányú lábfőkörzést végezve jobb lábunkat a térdünk fölé húzzuk, majd négy negyed alatt jobb irányú lábfőkörzéssel mély oldalra nyújtjuk jobb lábunkat. A lábfőkörzések irányát és mennyiségét ismételve oldalról térd fölé húzzuk, majd hátra nyújtjuk, végül hátulról térd fölé húzva oldalra nyújtjuk jobb lábunkat. Szimmetrikus ismétlés.		A tanulók felsőteste folyamatosan egyenes legyen, karjuk segíti az egyensúlyozást, centrumuk folyamatosan kontroll alatt tartott. A nyújtott gesztusok végződhetnek érintésben, vagy egészen közel a földhöz. Térd nyújtottságára különösen ügyelni kell, úgy mint a lábfő körzésének meglétére és megfelelő nagyságára.	
Munkaforma, térforma	Kör, Sorok.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tempójú 4/4-es zene.
Megjegyzések		Kör formánál a pedagógusnak fontos folyamatos térváltásokkal a rekonstrukciót oldalazonosság létrehozásával segíteni. Továbbá az ellenőrzést mindenkre kihatóan elvégezni. Sorok esetében a sakktábla módszer, a sorok váltása, vagy a sorok előtt a pedagógus folyamatos mozgása segíti az előbbi célok elérését.	

A/3.4.3.

ELNEVEZÉS		KOMPLEX ERŐSÍTŐ GYAKORLAT	
Forrás megjelölése		továbbfejlesztett – Kovács Henrik	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra bevezető részében. 2-3 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A kar, a láb és a törzs izmainak egységes erősítése.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, állóképesség.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
A klasszikus 4 „ütemű” fekvőtámasz módosítása: fázis: második pozícióba ugrás fej fölötti tapsal. fázis: leguggolás tenyérrel váll alatt támaszkodva. fázis: lábbal fekvőtámaszba ugrás. fázis: lábbal a 2. fázis pozíciójába ugrás. Egy gyakorlatban háromszor ismételjük meg a 4 „ütemű” fekvőtámaszt. Az elsőnél fej feletti taps, a másodiknál elől vízszintesen a taps, a harmadik ismétlésnél hátul a taps.		Folyamatosan ügyeljünk a helyes kivitelezésre (tapsok iránya, megléte, megfelelő hátraugrás és visszaugrás a 3. és 4. fázisokban). A gyakorlat elvégzését motiválja, ha a pedagógus is együtt végzi a táncosokkal.	
Munkaforma, térforma	Kör, Sorok.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tempójú 4/4-es zene vagy zene nélkül.
Megjegyzések		Kör formánál a pedagógusnak fontos folyamatos térváltásokkal a rekonstrukciót oldalazonosság létrehozásával segíteni. Továbbá az ellenőrzést mindenkre kihatóan elvégezni. Sorok esetében a sakktábla módszer, a sorok váltása, vagy a sorok előtt a pedagógus folyamatos mozgása segíti az előbbi célok elérését.	

A/3.4.4.

ELNEVEZÉS		„SODRÓFA”	
Forrás megjelölése		átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra bevezető részében. 2-3 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
Komplex törzs-, kar- és lábizom erősítő gyakorlat.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Háton fekvő karunkat és a lábunkat kinyújtjuk. Majd ezt a testtartást megtartva hasra gurulunk, úgy, hogy se a karjaink se a lábaink ne érintsék a talajt. A feladatot folytatva tovább gurulunk a hátunkra.		Folyamatosan ügyeljünk a helyes kivitelezésre (pl.: kar és a láb helyzete) és a megfelelő hely biztosítására.	
Munkaforma, térforma	Sorok vagy szórt alakzat.	Eszköz és zenehasználat	-
Megjegyzések		A feladatot végeztethetjük folyamatosan egy irányba, vagy bizonyos számú fordulást meghatározva. Egy irányba haladáskor érdemes sorokban gyakoroltatni. A feladatból rendezhetünk egyéni, vagy csoportos versenyt is.	

A/3.4.5.

ELNEVEZÉS		COMBFESZÍTŐ IZMOK NYÚJTÁSA	
Forrás megjelölése		átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra bevezető részében. 2-3 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A láb és a has izmainak egységes nyújtása.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Hason fekve a jobb lábfejünket jobb karral megfogva a hátunkhoz közelítjük. Térdünk a földön marad közel a bal térdünkhöz. Nehezítések: 1. húzás közben bal térdünk is elemelkedik a földtől. 2. Bal karunkkal húzással egy időben kitoljuk felsőtestünket. Szimmetrikus ismétlés. 3. nehezítés: a feladatot egyszerre mindkét lábunkkal végezzük.		Folyamatosan ügyeljünk a helyes kivitelezésre (pl.: térdek helyzete) és a folyamatos légzésre.	
Munkaforma, térforma	Kör, sorok vagy szórt alakzat.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tempójú lassú zene, vagy zene nélkül.
Megjegyzések		A feladatot mindig kombináljuk a combhajlító izmok nyújtásával is! A pedagógus a bemutatást követően a diákok között sétálva végezze az ellenőrzést. Javítson szóban és gyakorlatban, dicsérje a helyes kivitelezést.	

A/3.4.6.

ELNEVEZÉS		„MERÜLJ EL!”	
Forrás megjelölése		átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra bevezető részében. 2-3 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
Relaxáló gyakorlat.		Testérzékelés.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Háton fekvé lábunkat kis terpeszben, karunkat magunk mellett tartjuk. A pedagógus utasításait követjük: képzeld, hogy a lábad besüllyed a vízágyba melyen fekszel, képzeld, hogy a karod besüllyed a vízágyba melyen fekszel, képzeld, hogy az egész tested besüllyed a vízágyba melyen fekszel. A feladat befejezéseként adjunk instrukciókat a testrészek fokozatos megmozdítására és a fokozatos felállásra.		A tanár lassan mondja az instrukciókat, miközben felhívja a növendékek figyelmét a helyes légzésre.	
Munkaforma, térforma	Szórt alakzat.	Eszköz és zenehasználat	Halk, megnyugtató zene.
Megjegyzések	Az instrukciónál a testrészeket megnevezhetjük részletebben is (jobb láb, jobb boka, stb.) Felállást mindig előzze meg a fekvésből oldalra fordulás és felülés, egyszóval a fokozatos felegyenesedés.		

MÓDSZERTANI PÉLDATÁR AZ ALAPFOK NEGYEDIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVÉHEZ – (KOVÁCS HENRIK)

A/4.1.1.

ELNEVEZÉS	„...A MÁSIK MEGGYALÁZZA!”		
Forrás megjelölése	továbbfejlesztett – Kovács Henrik		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra speciális tréning részében. 2-3 perc		
A gyakorlat meghatározása	Fejlesztési terület		
Külső és belső lábas forgások váltása negyed és nyolcados löktetésben.	Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, oldalsó váltás gördülékeny végrehajtása, ritmusérzék.		
A gyakorlat leírása	Instrukció (amire érdemes figyelni)		
A táncosok körben állnak. Középen a vezető adja az instrukciókat, miközben mutatja a feladatot. Menetirányban haladva a zenei hangsúlyokra külső lábbal, vagy belső lábbal, negyedesen, vagy nyolcadosan lépünk. A vezető folyamatosan változtatja a belső, vagy külső lábas forgást, melyeket irányváltásokkal nehezít, miközben a lépések ritmusa is változik.		A konkrét feladat megvalósításának ellenőrzése mellett, folyamatosan ügyeljünk a helyes tartás (centrum, kar és felsőtest) meglétére.	
Munkaforma, térforma	Kör.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tempójú 2/4-es gyors dúvós zene.
Megjegyzések	A feladatot nehezíthetjük a növendékek körben kézfogásával, vagy a kézfogás elengedésével, a lábhangsúly váltás és/vagy irányváltás gyakoriságának növelésével, a zene tempójának növelésével. A feladatot változatosabbá tehetjük szimbólumok, tárgyak bevezetésével, amelyek a külső/belső lábhangsúlyt és a ritmust kódolják. A vezetők lehetnek a növendékek is.		

A/4.1.2.

ELNEVEZÉS		„HASZNÁLD AZ ERŐT!”	
Forrás megjelölése		saját – Kovács Henrik	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra speciális tréning részében. 3-4 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A forgatások páros erőinek megéreztetése.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, tartás-ellentartás, vezető-vezetett szerep átélése.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Párban állnak a táncosok magas tartásban tenyerükkel egymásnak támaszkodnak. A támaszkodási felületet folyamatosan csökkentjük. A feladat végére már csak az ujjaink érnek össze.		Érdeemes gyakori párcserét alkalmazni. Miközben figyeljük a két fél testi felépítésének különbségeit. A pedagógus egyaránt végezze a gyakorlatot a növendékekkel és ellenőrizze a végrehajtást.	
Munkaforma, térforma	Páros munkaforma, kör vagy szórt alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Zene nélkül vagy lassú tempójú zenére.
Megjegyzések		A feladat továbbfejlesztésénél már kiforgatásokat is tanoltatunk. Zene nélküli alkalmazásnál kifejezetten ügyelhetünk a páros viszonyra, az erőkre. A tánczenétől eltérő löktetésű, beosztású zenék aláfestésként szolgálhatnak, ahol a fő fókusz még mindig a tartás-ellentartáson van. Tánczene alkalmazásakor már kiforgatás zenei hosszát és ritmusát is számon kérhetjük. Alkalmazhatunk szerepcserét is.	

A/4.1.3.

ELNEVEZÉS		„TITITÁ”	
Forrás megjelölése		átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. 6-8 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A tititá ritmusú figurázó motívumok tanítása.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Nagy körben állunk, a pedagógus a kör közepén állva mutatja a motívumokat: jobb lábbal helyben lépünk nyolcad ritmusban+bal lábbal helyben lépünk nyolcad ritmusban, utóbbi két fázis enyhén feszített térdekkel + jobb lábbal kis térdhajlítással helyben lépünk, szimmetrikus érintés, bal lábbal helyben ugrunk, mialatt jobb lábbal elől féltalpon kis távolságra jobbra V. pozícióban érintünk nyolcad ritmusban, azonos ismétlés + jobb lábra ugrunk kis térdhajlítással mialatt bal lábunkat közel a földhöz kis mértékben hajlítva bal részsút előre emeljük negyed ritmusban, a három fázis szimmetrikus ismétlése, az előző motívum a második nyolcadban érintés nélkül, jobb lábbal jobb részsút előre kis távolságra ugrunk nyolcad ritmusban+bal lábbal kis távolságra jobb részsút hátra ugrunk nyolcad ritmusban + kis távolságú második pozícióba helyben ugrunk negyed ritmusban, szimmetrikus ismétlés.		A pedagógus egyaránt végezze a gyakorlatot a növendékekkel és ellenőrizze a végrehajtást. A kör közepén állva folyamatosan forduljon, hogy mindenkit megfelelően tudjon ellenőrizni és minden növendék több oldalról lássa a motívumokat.	
Munkaforma, térforma	Nagycsoportos munkaforma kör alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tempójú 2/4-es gyors düvös zene.
Megjegyzések	A motívumokat megfelelő minőségű előadás esetén növendékek is mutathatják.		

A/4.1.4.

ELNEVEZÉS		„RINGLISPIL”	
Forrás megjelölése		átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. 6-8 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A bukovinai silladri forgásainak tanítása.		mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, erő-ellenerő	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Nagy körben állnak a párok, és a következő forgásokat gyakorolják irányváltásaikkal: külső lábas negyedes forgás, melynek női irányváltója: külső lábbal oldalra lép negyed ritmusban miközben a párjával egymás felé fordulnak szembe páros viszonyba érkeznek + részleges súlyos zárás negyedes ritmusban; irányváltás fiúk részére: kis II. pozícióba ugrás kis térdhajlítással negyedes ritmusban miközben a párjával egymás felé, fordulnak szembe páros viszonyba érkeznek + I. pozícióba ugrás belső lábas nyolcados forgás, melynek irányváltása 3 negyedes váltott lépés, miközben negyedet fordulva irányt váltunk.		A pedagógus egyaránt végezze a gyakorlatot a növendékekkel és ellenőrizze a végrehajtást. Az irányváltások előtt ügyeljünk a lassításra és a fogásmódok megváltoztatására. Utóbbiaknál figyeljünk az újbóli összekapaszkodás megfelelő tempójára, vagyis a növendékek ne siessék el.	
Munkaforma, térforma	Páros munkaforma kör vagy szórt alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tempójú 2/4-es gyors dűvös zene.
Megjegyzések	A feladatot meghatározhatjuk konkrét mennyiségekkel is, vagy a pedagógus tánc közbeni szóbeli instrukcióira is válthatunk a típusok között. Mindenképpen hagyjunk időt szabad táncolásra.		

A/4.1.5.

ELNEVEZÉS		„FORDULJ!”	
Forrás megjelölése		átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. 6-8 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A bukovinai silladri forgatásainak tanítása.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, erő-ellenerő.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Nagy körben állnak a párok, és a következő forgásokat gyakorolják irányváltásaikkal: belső lábas nyolcados forgás végén az irányváltása alatt a keringőfogásban tartott karok segítségével a fiúk kiforgatják a lányokat balra keringés után balra, jobbra keringés után jobbra.		A pedagógus egyaránt végezze a gyakorlatot a növendékekkel és ellenőrizze a végrehajtást. Az irányváltások előtt ügyeljünk a lassításra. A forgásokat végezzük eleinte keringőfogásban (jobbra keringés esetén a fiúk jobb karjukkal fogják a lányok bal karját).	
Munkaforma, térforma	Páros munkaforma kör vagy szórt alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tempójú 2/4-es gyors dűvős zene.
Megjegyzések	A feladatot nehezíthetjük a keringőfogás szoros fogásra változtatásával. Ebben az esetben külön figyelni kell a forgatás előtti fogásváltásra. A feladatot meghatározhatjuk konkrét mennyiségekkel is, vagy a pedagógus tánc közbeni szóbeli instrukcióira is végezhetjük a kiforgatást. Mindenképpen hagyjunk időt szabad táncolásra.		

A/4.2.1.

ELNEVEZÉS		„KI A FŐNÖK?”	
Forrás megjelölése		átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. 5-10 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A karikázók énekeit kezdők kiválasztása.		Verbalitás, kognitív képességek, szociális érzékenység, empátia.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
A tanult énekes női körtánc dalokból a körben álló lányok bátorságuktól függően kezdenek el énekelni.		Hívjuk fel a figyelmet a metakommunikációs közlési formák figyelésére. Így elkerülhetjük, hogy egyszerre több lány kezdjen dalt.	
Munkaforma, térforma	Munkaforma kör alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	-
Megjegyzések	A lányoknak figyelni kell a dallamhoz tartozó mozgásra és összekapaszzkodási módra is.		

A/4.2.2.

ELNEVEZÉS		„EGYIK-MÁSIK-EGYIK-MÁSIK”	
Forrás megjelölése		továbbfejlesztett – Kovács Henrik	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra speciális tréning részében. 6-8 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A legényes táncok támasztékvétel és érintő gesztus váltakozásának magalapozása.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, ritmusérzék.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
A támasztékvételek és az érintő gesztusok (talajérintések, csapások) minden esetben egymás után táncolandók nyolcados, vagy negyedes lüktetésben. Például: jobb lábbal helyben lépünk ti ritmusban + bal lábunkat térd mellé húzva a térdünk fölött előlről bal karral csapunk ti ritmusban, szimmetrikus ismétlés, jobb lábbal helyben lépünk tá ritmusban + bal lábunkat térd mellé húzva a térdünk fölött előlről bal karral csapunk tá ritmusban, szimmetrikus ismétlés, az előző két feladat összekombinálása.		Folyamatosan figyeljünk a helyes testtartásra (hát, centrum, karok).	
Munkaforma, térforma	Egyéni munkaforma szórt alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Zene nélkül, vagy megfelelő tempójú 2/4-es gyors dúvós zene.
Megjegyzések	A fenti összetett feladatot lehet úgy is elvégeztetni, hogy a részfeladatokat csak egyszeri ismétléssel táncoljuk. Ekkor eljutunk egy jellemző csapás motívum alapjához jutunk. A csapások irányát és az érintés helyét is megváltoztathatjuk (elől boka fölött, rézsút hátul sarok belső felülete, stb.), úgy mint az érintést is (sarokkal földérintés, mellkas érintése, támasztóláb érintése, stb.) Rögtönzésre is adjunk lehetőséget!		

A/4.2.3.

ELNEVEZÉS		„LENT-FENT”	
Forrás megjelölése		átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. 3-4 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A bukovinai szőlő silladri összetettebb csapás motívumának tanítása.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, állóképesség.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Alapmotívum: Térdhajlításban kis II. pozícióban kiforgatott lábakkal helyben ugrunk nyolcad ritmusban+jobb tenyerünkkel jobb, bal tenyerünkkel bal lábszárunk belső felületét ütjük a boka felett nyolcad ritmusban+az első fázist ismétljük, de befelé forgatott lábakkal nyolcad ritmusban+a második fázis ismétljük a csapás az alszár külső elülső felületére történik nyolcad ritmusban+az első fázist ismétljük+a második fázist ismétljük egyszer nyolcad egyszer negyed ritmusban. A motívum ritmusa tititititá. Záró motívum: Az első két fázis megegyezik+levegőbe lendülünk mindkét lábunk a következő fázis csapása felé halad nyolcad ritmikai hosszban+a levegőben jobb karral jobb, bal karral bal lábat kívülről megütjük a sarok külső felületén+kis térdhajtással I. pozícióba érkezünk nyolcad ritmusban+nyolcad majd negyed ritmusban tapsolunk.		Ügyeljünk a megfelelő magasságú ugrásra, a csapáshoz vezető kargesztusok tartott és lendületes voltára, és megfelelő nagyságú gesztusára.	
Munkaforma, térforma	Egyéni munkaforma félkör, kör vagy szórt alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tempójú 2/4-es gyors dűvös zene.
Megjegyzések	A feladatot meghatározhatjuk konkrét mennyiségekkel is (pl.: 3x az alapmotívum, majd egyszer a záró.) Mindenképpen hagyjunk időt szabad táncolásra. A feladatot végeztethetjük csoportbontásban is, ami lehetőséget ad az egyének részletesebb ellenőrzésére, értékelésére, valamint az egyik csoport pihentetésére.		

A/4.2.4.

ELNEVEZÉS		„ÉRINTÉSEK”	
Forrás megjelölése		átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. 3-4 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A bukovinai szőlő silladri figurázó és csapás motívumának összekötése.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás, állóképesség, egyensúlyérzék.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Figurázó motívum: bal lábbal helyben ugrunk, mialatt jobb lábbal elől féltalpon kis távolságra jobbra V. pozícióban érintünk nyolcad ritmusban, azonos ismétlés + jobb lábra ugrunk kis térdhajlítással mialatt bal lábunkat közel a földhöz kis mértékben hajlítva bal részút előre emeljük negyed ritmusban Csapásoló motívum: jobb lábon helyben ugrunk, mialatt a mélyen előre emelet hajlított bal lábat boka fölött belülről megcsapjuk jobb karunkkal nyolcad ritmusban, az előző fázis ismétlése bal kar csapással, háromszori azonos ismétlés+bal lábbal helyben lépünk negyed ritmusban A két motívumot egymás után táncoljuk és szimmetrikusan ismétljük. Mindig jobb karral kezdjük a csapást.		Ügyeljünk az egyenesen tartott hátra. És a megfelelő kargesztusokra. Ha bal kezes táncosunk van akkor ő a bal karjával kezdje a csapásokat.	
Munkaforma, térforma	Egyéni munkaforma félkör, kör, vagy szórt alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tempójú 2/4-es gyors dúvós zene.
Megjegyzések	A feladatot meghatározhatjuk konkrét mennyiségekkel is. Érdekesebbé tehetjük, ha a csapás motívumot páratlan negyed számban táncoltatjuk. Mindenképpen hagyjunk időt szabad táncolásra.		

A/4.3.1.

ELNEVEZÉS		„ADD TOVÁBB A PÁRT!”	
Forrás megjelölése		átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra befejező részében. 7-10 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ismétlő, gyakorló feladat. A bemutató táncolási mód gyakorlása.		Kreativitás, stressz tűrő képesség, társas kapcsolatok, mozgásmemória, magabiztosság.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
A pedagógus kezdi a szabad, rögtönzött táncolást a kialakított színpadon, vagy a kör közepén egy választott párral. Majd a rögtönzés befejeztével a választott táncos lesz a választó. A táncuk végén a kiválasztott választ új párt.		Az oktatás során többféle tempójú, zenekari összeállítású, hosszúságú népzenet érdemes használni, így a pedagógus folyamatosan tudja újítani a feladathoz kapcsolódód kísérő zenét. Figyeljünk arra, hogy lehetőség szerint mindenki sorra kerüljön. Ezt elérhetjük olyan szabály bevezetésével, hogy mindig olyan táncost kell választani, aki még nem volt.	
Munkaforma, térforma	Páros munka szórt alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő minőségű zene.
Megjegyzések		A tanár segíthet a pár kiválasztásában. Vagy meghozhatjuk azt a szabályt is, hogy a tanárt újra lehet választani, aki ezek után már olyan táncost választhat, akit eddig még mások nem választottak.	

A/4.3.2.

ELNEVEZÉS		„HOGY IS VOLT?”	
Forrás megjelölése		saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Évet záró tematikus egység. 20 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
Összefoglalás. Vizsgára felkészítés.		Önálló tanulói tevékenység, improvizációs képesség és a kommunikációs készség fejlesztése, magabiztosság, empátia.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
A tanulók szabadon rögtönöznek az adott táncrendből, melyet mozgóképre rögzítünk, melyet vagy a rögtönzés után, vagy egy másik alkalommal közösen megnézünk.		Az ellenőrzéskor adjunk szempontokat a vizsgálathoz (Mely motívumokat, motívumcsaládokat használtatok/nem használtatok?, A tanultaknak megfelelően tartottátok a karjaitokat, felső testeteket?, A tanultaknak megfelelően táncoltátok a motívumok, főbb részek sorrendjeit?, stb.).	
Munkaforma, térforma	Nagycsoportos munkaszórt alakzatban.	Eszköz és zenehasználat	Zene, film-rögzítésre alkalmas eszköz, IKT eszközök.
Megjegyzés	Az értékelésnél kérhetjük csak saját maguk, vagy társaik, vagy az egész csoport egészének értékelését. Nagy hangsúlyt helyezünk a pozitív megnyilvánulások előtérbe helyezésére, ösztönzésére.		

A/4.3.3.

ELNEVEZÉS		„MI VAN A FILMEN?”	
Forrás megjelölése		saját	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Tananyagot lezáró órarészletben. 10-15 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A tánc fő részeinek, motívumainak felismerése, rekonstruálása.		Mozgásérzékelés, magabiztosság, esztétikai érzék, táncszerkesztés.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
Eredeti táncfilmek közös nézése során a gyerekek „Állj!” felkiáltással állítják meg a filmet. Majd az adott részletben látott nagyobb egységből rögtönöznek.		Első használatkor a pedagógus mutassa be a feladatot.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, páros, csoportos munka szórt alakzat.	Eszköz és zenehasználat	Zene, film, IKT eszközök.
Megjegyzés	A tanár ne csak a filmet, hanem a diákokat is figyelje. Hiszen a „jelentkezés” sorrendjét, vagy a figyelmet fontos ellenőrizni.		

MÓDSZERTANI PÉLDATÁR AZ ALAPFOK ÖTÖDIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVÉHEZ – (SZILÁGYI ZSOLT)

A/5.1.1.

ELNEVEZÉS		„EGY NÓTA – EGY CSAPAT”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A nevelő-oktató munka bevezető tematikus egysége c. tematikai egységben. Az óra fő részében. 5-10 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A csoportkohézió megújítása, a közös munkavégzés erősítése, ismétlés, diagnosztikai mérés.		Kreativitás, verbális és nonverbális kommunikáció, (tánctechnika,) emlékezőképesség, empátia, tolerancia, szabálytisztelt, figyelem, munkafegyelem.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A táncokhoz használt népdalok sorait külön-külön egy-egy cetlire felírom (egy népdal – 2-3 vsz.), s a tanulók ebből húznak egyet-egyét. Az egy népdal sorait húzók alkotnak egy csapatot, amit aztán csoportosan el is kell énekelniük. A csoportok produktumait a többiek tapssal (a taps hangosságának erejével) értékelik. A kialakított csapatokat csoportmunka formában aztán más feladatokkal is lehet dolgoztatni, pl. a népdal táncstípusának, dialektusának való rövid improvizáció.		A tanév elején jól beazonosítható népdalokat válaszunk. A húzókétyákat jó minőségű papírra, jól olvasható írással, tartós kivitelben készítsük el. Így később is fel tudjuk használni őket, pl. táborokban, táncházakban, stb. A tanulóknak meg kell tanítani néhány olyan mozdulatot, ami a tapsra emlékeztet, de az általános tapstól eltérő hangerőt produkál. Ilyen pl. a nyuszitaps – az összezárt mutató és a középső ujjunkkal a tenyerünket ütögetjük, v. pillangó taps – a két kezünk mutató ujjának az ujjbegyét ütögetjük össze, stb.	
Munkaforma, térforma	Szabadon a térben, majd csoportmunka.	Eszköz és zenehasználat	Húzókétya ha tánc is kapcsolódik a feladathoz, népzene.
Megjegyzések	A feladatvégzés ellenőrzése során megfigyelhetjük a csoportkohézió és a empatikus képesség állapotát, mérhetjük az előző év munkájának eredményességét, ezzel alapot adunk ez évi tervezésünknek. A „taps” értékeléssel fejleszthetjük a tanulók értékelési képességét, fejleszthetjük toleranciájukat, e feladat mintájára táncszókat is használhatunk, s rendezhetünk csújjogatósi versenyt is. Ügyeljünk a jó hangulatra, énekeljünk együtt a gyerekekkel. A felad végrehajtás során mozogjunk a csapatok között, tanúsítsunk támogató magatartást. A „taps” értékelés során ne hirdessünk helyezéseket, a már kialakított tapstípusok hierarchiája minősíti az értékelést. Ismétlésként a legkevésbé megtapsolt népdalt (de mindegyiket is) énekeljük el közösen.		

A/5.1.2.

ELNEVEZÉS		„MILYEN ZENE – MILYEN TÁNC?”	
Forrás megjelölése		saját játék – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében ismétlésként, gyakorlásként. Az óra elején motivációként, a zárásakor élményelmélyítés-ként. 3-7 perc	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ismétlő, gyakorló, készség-fejlesztő játék		Kreativitás, verbális és nonverbális kommunikáció, figyelem, munkafegyelem, tolerancia, empátikus képesség, stressztűrő képesség, társas kapcsolatok, partnering, figyelemmegosztás, mozgásmemória.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Nem mondom meg konkrétan a feladatot, hanem csak bekapcsolom a zenét, s a hallottak alapján kell a tanulóknak rájönniük, hogy melyik dialektus, melyik tánc típusát kell táncolniuk, s milyen formában.		A tevékenységet folyamatosan kell végezni, hogy a tanulóknak perszonált legyen a figyelme! Ha valamelyik tanuló bemutatása pontatlan, álljunk be mellé, s vele együtt, közösen mutassuk be a motívumot. Ne verbálisan instruáljunk. A tanulócsereket ne siettessük, de ne is merüljünk el, egy-egy esztétikus végrehajtásban. Kezdeményezzünk táncszókat. Jól értelmezhető zenét használjunk. Az eredeti zenei anyagok gyakran túlzó tempót mutatnak. A félkör előtt táncolókat azonnal értékeljük, pl. kézfogással, tenyérbe csapással, vállpaskolással.	
Munkaforma, térforma	Csoportunka, nemek szerinti csoportbontás, Félkör.	Eszköz és zenehasználat	Jól értelmezhető népzene.
Megjegyzések	Fontos, hogy megtanítsuk a zökkenőmentes feladat végrehajtást, pl. ki-nek, milyen jelre, hol kell lennie, táncolnia a feladat végrehajtás során. A folyamatosság érdekében tanítsunk meg kézjeleket, amivel a feladatot irányítjuk, pl. egy taps és minkét karral, kinyújtott mutató újjal a félkör közepére mutatunk, a középén táncolóknak ki kell táncolniuk a félkör közepére. Értékelő gesztusaink támogatóak, de fejezzék ki a produktum minőségét. A vállveregetés bátorító, a tényébe csapás elismerő legyen. Ügyeljünk a csapás erőfokára! Az gyakorlat során felmérhetjük motívum ismeretet, a rögtönzési készség és a mozgásmemória állapotát. A szóló táncok és a kartáncok során ellenőrizhetjük az előadói készségeket, a toleranciát és a partneringet. A folyamatos feladat végrehajtás során ellenőrizhetjük a verbális és a non verbális képességek fejlettségét.		

A/5.1.3.

ELNEVEZÉS		„HÚZOTT TÁNC HÁZ”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében ismétlésként, gyakorlásként. Az óra elején motivációként, a zárásakor élményelmélyítésként. Az életkori sajátosságoknak megfelelően időtartalommal.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ismétlő, gyakorló, készségfejlesztő gyakorlat.		Kreativitás, verbális és nonverbális kommunikáció, figyelem, munkafegyelem, tolerancia, empatisz képesség, stressztűrő képesség, társas kapcsolatok, partnering, figyelemmegosztás, mozgásmemória.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A tanulók közül kiszámolóval kiválasztott tanuló húz (kártya, CD tok, stb) egy táncot. Ezt a táncot táncolják el aztán osztályszinten.		Figyeljünk oda, hogy a húzáskor ne derüljön ki, mi is lesz a feladat. Fontos, hogy jó minőségű, professzionális zenét használjunk. Ha kell, vágjuk össze a zenét, hogy a tanulók mindig új dolgokkal szembesüljenek, ill. érezzék, hogy a pedagógus is készül a gyakorlatra. Kulcsfontosságú, hogy a tanulók életkori sajátosságainak megfelelő hosszúságúak legyenek a táncrendek. A pedagógus táncszók hallatával, énekléssel segítse a jó hangulat kialakulását. Az improvizáció közben ne állítsa meg a táncot, az esetleges hiányosságok javítása miatt. Azokat jegyezze meg, s később javítsa.	
Munkaforma, térforma	Osztálymunka, egyéni és páros munka, szórt alakzat.	Eszköz és zenehasználat	Jól értelmezhető népzene.
Megjegyzések		Fontos, hogy az esztétikai fejlesztés érdekében sokfajta, jó minőségű zenét használjunk az ismétlés, gyakoroltatás során, s ezeket a zenét az ellenőrzéskor újra felhasználjuk. Ezzel rögzítjük az ismereteket. Jó lenne, ha a tanulók ezeket a helyzeteket, önfeledt táncolásként élnék meg, amivel kapcsolatban az értékelésnek mindig pozitív attitűdűnek kell lennie.	

A/5.2.1.

ELNEVEZÉS		„FORGÁS – PÁRCSERE”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A páros táncok tanításának előkészítő szakaszában, az óra fő részében. 3- 5 perc	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Tartás – ellentartást fejlesztő gyakorlat A tanulók a tanult táncmateriának megfelelő lábbal (belső-külső), különböző összekapaszkodási móddal összekapaszkodva készíti elő a páros forgást.		A plasztikai és dinamikai érzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség fejlesztése. A mozgásműveltség, mozgáskultúra színvonalának emelése a páros táncokban.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A tanulók a térben szabadon mozogva, a kísérő zene ritmikájának megfelelően lépkednek. Előbb oldat kézfogással, majd vállfogással, aztán összekarolással, végül derékfogással forognak együtt. Időnként - ezt jelezheti taps – párt cserélnek. A párcsere előtt egy cifrával lábrendet váltanak. Variációk: A taps helyett, előre megállapodnak abban, hogy milyen zenei egységek után történik a párcsere és a lábváltás. Pl. dallamsoroként, féldallamonként, stb. A kísérőzene tempójának lassításával vagy gyorsításával operálunk. A gyakorlatot saját énekre táncoltatjuk.		Figyelni kell, hogy tágabb összekapaszkodási módoknál is lendületes legyen a forgás. Ösztönözzük a tanulókat, hogy egyforma gyorsasággal forogjanak, a lányok ne „vontassák” magukat. Nagyon kell figyelni arra, hogy a forgás közben a testtartás helyes maradjon, a tanulók ügyeljenek a test centrumának praktikus használatára. Pontosan határozzuk meg a cifrák (lábváltás) zene helyét. A lendületes forgás, a tartás-ellentartás fejlesztése a cél. Mindezek miatt, ha a tanulók lábrendet vétenek, ne állítsuk meg unos-untalan a gyakorlatot, hiszen akkor elveszjük annak dinamikusságát.	
Munkaforma, térforma	Csoportmunka, páros munka, szórt tér.	Eszköz és zenehasználat	Különböző tempójú, jól értelmezhető népzene.
Megjegyzések		A páros táncok folyamatos, stílusos előadásmódjának kulcsfontosságú eleme: a lendületes, esztétikusan végrehajtott páros forgás. Sajnos a napi érintkezési formáktól az a páros viszony, amiben ez történik, igen messze áll. A zárt összekapaszkodás bizalmas, testközeli helyzete idegen a tanulóknak, tartanak tőle. Mindezek miatt szükséges alkalmazni a páros forgás tanítása előtt a rávezető gyakorlatokat. Még az idősebb tanulók, felnőtt táncosok esetében is ajánlott ezt a gyakorlatot hosszabb-rövidebb ideig végeztetni, hiszen a tánckar változhat.	

A/5.2.2.

ELNEVEZÉS		„ÚJ NÓTÁRA”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében, a nemek szerinti differenciáláskor.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Új ismeretszerző gyakorlat. gyakorló		A közösségi érzés fejlesztése, az éneklési készség fejlesztése, memóriafejlesztés. A monotónia túrés, a munkafegyelem fejlesztése. A körforma biztos tartásának és mozgatásának megalázása. Az esztétikai érzék fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A fiúk tánca közben a leányok új dalszövegeket tanulnak meg a megtanult karikázó táncrészeire. Ezeket használva fogják aztán majd a már megismert körtáncot eltáncolni.		Itt az új dalszövegeken van a fő hangsúly! A körtáncok unott, lélektelen táncolásának egyik oka, hogy a lányok nem ismernek elég nótát, nem tudják az váltogatni a körtánc táncolása közben. Fontos lenne, hogy olyan dalszövegeket válogassunk, amelyek poénosok, jól illeszkednek a női lélekhez. Egy-két karikázó (nem sok!) motívum megtanításával tovább színesíthetjük a körtáncok előadását. Érdemes ezeket az „új produkciókat” a fiúknak is megmutatni a differenciálás után.	
Munkaforma, térforma	Csoportmunka, Kör.	Eszköz és zenahasználat	Kották, dalszövegek, eredeti felvételek.
Megjegyzések		A körtáncok tánc kultúrán legrégebbi rétegéhez tartoznak, s igen értékes táncformák. Sajnos a próbatermi, színpadi gyakorlatban a körtáncok improvizáltatása igen ritka. Ennek egyik fő oka az, hogy a táncosok igen kevés, gyakran csak a koreográfiákban szereplő népdalokat ismerik. A körtánc improvizálásának gyakorlatában a próbavezető legyen kezdeményező!	

A/5.2.3.

ELNEVEZÉS		„FIGYELD A KEZEM!”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében, a páros táncok gyakoroltatása közben. 3-5 perc	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Improvizációt előkészítő gyakorlat. A székelő táncok (forgatós) gyakorlása közben, a jártasság szintű ismeretek alkalmazása.		Figyelem, fegyelem, koncentrációs képesség. Stressztűrő képesség. Az esztétikus előadási képesség. A fizikai állóképesség fejlesztése. Együttműködési képesség.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Koncentrációs gyakorlat. A tanulók már megismerték a páros forgás és az átvetés motívumát. Ezen motívumok változtatásának gyakorlását célozza a feladat. A pedagógus jól látható helyen áll, a táncosok sorai előtt. Magasba tartott bal öklének annyi ujját mutatja fel, amennyi forgást kell a táncosoknak táncolni. Az ugyancsak magasban tartott jobb öklének ujjai, az átvétősök számát jelöli. Az öklében maradó ujjak számértéke nulla. Az egymás után felmutatott ujjak száma jelzi a táncosoknak, hogy hány forgó és átvétős motívumot kell eltáncolniuk egymás után. A feladat bonyolítható a tánc közbeni énekléssel, ill. táncszók használatával is.		A gyakoroltatás elején ajánlott nagy motívumszámú ismétléseket kérni, pl. 4 ujj felemelve a bal öklében = 4 összerázós 4 ujj felemelve a jobb öklében = 4 vetélős motívum. Később érdemes kisebb számú és aszimmetrikus szerkezetű feladatokat is alkalmazni. Ha énekeltetünk, vagy táncszókat használunk, az már csak akkor tegyük, amikor a feladatot már magabiztosan végzik a tanulók. Ekkor is figyeljünk a tiszta, artikulált, jól érthető szövegmondásra és a helyes éneklésre. Ügyeljünk arra, hogy az ujjainkat a motívumváltás ütemelőzőjében végezzük el. Így tudjuk folyamatosan ébren tartani a koncentrált figyelmet.	
Munkaforma, térforma	Csoportos munka, páros munka, sorok.	Eszköz és zenehasználat	Különböző tempójú, jól hallható forgatós zenék.
Megjegyzések		Gyakori probléma az, hogy a tanulók azért nem tudnak improvizálni, mert ugyan a motívumokat ismerik, de azok változtatási lehetőségeit nem gyakorolják ki kellően. Mindezek miatt a motívumváltások közben, gyakran megállnak a táncban. Az ilyen típusú feladatokkal egyrészt gyakorolják a motívumváltásokat, másrészt számtalan olyan variációt élnek meg, amit majd később az improvizáció során alkalmazni tudnak.	

A/5.2.4.

ELNEVEZÉS		„FORDULJ EGYET ELŐTTEM”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A páros táncok tanításnak órarészében. 2-4 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Tartás-ellentartás, vezetés-fordítás előkészítése.		A plasztikai és dinamikai érzék, a mozgáskoordináció, a mozgásemlékezet, a fizikai állóképesség fejlesztése. A mozgásműveltség, mozgáskultúra színvonalának emelése a páros táncokban.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A tanulók negyed-es időtartamú lépésekkel sétálnak a teremben. Adott jelre párt keresnek és elől, mélyen tartott kezekkel összekapaszkodva forognak tovább. A dallamos végére a fiú maga előtt elfordítja a leányt. Eztán mindenki tovább sétál, és új párt keres. Variációk: Zenei egységekhez igazítani a fordítást, pl. mindig a második dallamsor végén történik a lány elfordítása. Az elfordítás ritmusát megszabva (tá-tá-ti-ti-tá), változtatjuk a forgások irányát.		Csak akkor működik jól, ha a tanulók, tisztában vannak a dallamok fő szerkezeti egységeivel.	
Munkaforma, térforma	Páros munka, szórt alakzat.	Eszköz és zenehasználat	Jól értelmezhető, közepes tempójú zene.
Megjegyzések		A rávezető gyakorlatoknál mindig hangsúlyozzuk, hogy ezek oktatási segédletek.	

A/5.2.5.

ELNEVEZÉS		„VEZETÉS”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A páros táncok tanításának óraszakaszában. 2-4 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A fiúk vezetési, a lányok követési képességének kialakítása.		Problémamegoldó képesség, ötletgazdagság, magabiztosság, kezdeményező-, és együttműködési készség, stressztűrő képesség, mozgáskultúra fejlesztése, térbeli tájékozódás fejlesztése, figyelem fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Vezetés: A tanulók egymás mellett, kézfogással szabadon sétálnak, a zenei löktetésnek megfelelően a térben. A fiú a párját maga elé, maga mögé, kézfogásváltással magán körül vezeti a párját. Variáció: A fiúk a vezetés közben a fejük fölé emelt kezükkel vezetnek körbe magunkon a lányokat.		Jó értelmezhető legyen a zene, s még a szapora sem legyen nagyon gyors tempójú. A tanári bemutatás világos, gondolatébresztő legyen, ne táncoljunk elő.	
Munkaforma, térforma	Páros munka, szórt alakzat.	Eszköz és zenehasználat	Csárdás és szapora népzene.
Megjegyzések		A páros tánc előkészítésének hasznos gyakorlata. Gyakran ugyanis a berögzült, állandó klisék akadályozzák a tanuló fantázia működését. A vezetés, forgatás közben folyamatos térirányváltás nagyon zavaróan hat a tanulókra, ezért jó előkészítés ez a gyakorlat, a későbbi motivikai tanuláshoz. Hangsúlyozzuk, hogy ezek rávezető gyakorlatok.	

A/5.2.6.

ELNEVEZÉS		„SÉTA – KIFORDÍTÁS”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A páros táncok tanításának órarészében. 2-4 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A kar alatti kiforgatás előkészítése.		Problémamegoldó képesség, ötletgazdagság, magabiztosság, kezdeményező,- és együttműködési készség, stressztűrő képesség, mozgáskultúra fejlesztése, térbeli tájékozódás fejlesztése, figyelem fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A fiúk a térben szabadon sétálva, a zene löktetését követve megfogják a lányok kezét, a lányok fejmagassága fölé emelik, s a lányok a saját kezük alatt kénytelenek kifordulni. Mindez folyamatos haladás közben történik. a feladat elvégzése után, mindenki új párt keres magának.		Ne legyünk türelmetlenek, hagyjuk, hogy a tanulók maguktól érezzék meg a zenei löktetéshez igazodó kiforgatások ritmusát.	
Munkaforma, térforma	Páros munka, szórt alapzat.	Eszköz és zenehasználat	Közepes tempójó, kalotaszegi népzene.
Megjegyzések		Ne csináltassuk hosszú ideig a gyakorlatot, hanem akár egy próbán is többször, egymás után végeztessük.	

A/5.2.7.

ELNEVEZÉS		„KETTES CSÁRDÁS – KIFORDULÁS”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A páros tánc tanítási óra előkészítő részében. 2-4 perc	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A páros tánc tanításának előkészítése.		Problémamegoldó képesség, ötletgazdagság, magabiztosság, kezdeményező,- és együttműködési készség, stressztűrő képesség, mozgáskultúra fejlesztése, térbeli tájékozódás fejlesztése, figyelem fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A tanulók kis térben, egymáshoz közel, kettes csárdást táncolva párt keresnek maguknak. Mindenki jobb lábbal kezdi a kettes csárdást. A fiú megfogja a lánynak a vállát és a vállánál fogva maga előtt kifordítja. A kifordítás után mindenki más párt keres magának. Variáció: A tanulók elől magas kéztatással táncolnak, s így kapaszkodnak össze. Ennek megfelelően egy kézzel fogják a lányokat kifordítani.			
Munkaforma, térforma	Páros munka, szórt alakzat.	Eszköz és zenehasználat	Különböző tempójú kalotaszegi népzene.
Megjegyzések			

A/5.2.8.

ELNEVEZÉS		„TEGYÉL HOZZÁ...!”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A páros táncok tanítási óra, gyakorló részében. 4-6 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Improvizációra rávezetés.		Mobilizálható tudás, problémaérzékenység, magabiztos fellépés, együttműködési képesség, stressztűrő képesség, figyelem fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Tegyél hozzá...” Megnevezünk két motívumot pl. páros forgás és felfordító, átvető, s ezekből kell improvizálni a tanulónak. Amikor ez folyamatosan, készség szinten megy, akkor egy-egy új elemet nevezünk meg, amivel bővíteni lehet az improvizációt. Pl. Tegyél hozzá kar alatti kiordítást! Tegyél hozzá vezetgetést! Tegyed hozzá a nő körbeeresztését! stb.		Jól érthető, tagolt legyen a vezénylet.	
Munkaforma, térforma	Páros munka, szórt alapot.	Eszköz és zenehasználat	Különböző tempójú kalotaszegi népzene.
Megjegyzések		Ne állítsuk meg azonnal a feladatot, ha hibát látunk. Várjunk, amíg a tanulók együttműködési képessége fejlődik.	

A/5.2.9.

ELNEVEZÉS		„EGYÜTT-KÜLÖN!”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A páros táncok tanórájának gyakorló részében. 4-6 perc	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Improvizációra rávezető gyakorlat.		Mobilizálható tudás, problémaérzékenység, magabiztos fellépés, együttműködési képesség, stressztűrő képesség, figyelem fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Amire érdemes figyelni	
A magasba tartott két öklömet ha összeérintem, az azt jelenti, hogy a tanulóknak összekapaszkodva kell táncolni. Amikor a két öklömet szétválasztom egymástól, az azt jelenti, hogy a tanulóknak külön táncolással kell folytatni az improvizációt. Variációk: Ha a bal kezemet nem öklöbe zárt újjakkal, hanem nyújtott újjakkal emelem fel, az azt jelenti, hogy a fiúknak kell táncszót hallgatni. Amikor a másik kezemet emelem fel nyújtott újjakkal, akkor a lányoknak kell táncszókat hallatni.		A mozdulatok határozottak, jól láthatóak legyenek.	
Munkaforma, térforma	Páros munka, szórt alakzat.	Eszköz és zenehasználat	Különböző tempójú kalotaszegi népzene.
Megjegyzések	Kellő magasságban tartsuk a kezeinket.		

A/5.2.10.

ELNEVEZÉS		„MIT TENNÉL HOZZÁ?”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A tanítási óra ellenőrző-értékelő szakaszában. 2-3 perc	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ellenőrzés-értékelés.		Stressztűrő képesség, figyelem, problémamegoldó képesség, kommunikációs képesség, felelős, privát magatartás, emlékezet fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A tanulók közül 2-3 párom pár improvizált táncot mutat be. A bemutatók időtartama 2-3 perc. A bemutatók után a pedagógus felteszi a feladat címét jelentő kérdést a többi tanulónak. Mindenki csak egy javaslatot tehet a látott táncsal kapcsolatban. Fontos lenne, hogy ne a hibákat soroljuk fel, hanem tanácsokat, kiegészítéseket adjunk.		Meg kell értetni a tanulókkal, hogy ne egyszavas hozzászólásokkal próbáljanak operálni.	
Munkaforma, térforma	Kiscsoportos forma, szabadon a térben.	Eszköz és zenahasználat	Különböző tempójú kalotaszegi népzene.
Megjegyzések		Az ellenőrzött-értékelt tanulókat a többiektől jól elkülönülő téreben dolgoztassuk. Az osztály többi része a talajon üljön, hogy felnézzen a dolgozókra.	

A/5.3.1.

ELNEVEZÉS		„ TANULÓ STAFÉTA”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében, 4-5 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Gyakorló, ismétlő gyakorlat.		Figyelem, fegyelem, koncentrációs képesség, stressztűrő képesség, az esztétikus előadási képesség, a fizikai állóképesség fejlesztése, együttműködési képesség, előadóművészeti képesség, az egyéni szerepvállalás képességének fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Folyamatosan szól a verbunk zene. A pont első részében egy táncos, egy másik táncoshoz táncol. A pont második felében a választott táncossal együtt táncolják el az első táncos által egyszer már eltáncolt tanfolyamot. Az új dallamra a választott táncos, egy újponttal, egy új táncoshoz táncol, s a dallam második felére vele táncolja el, ugyanazt a folyamatot, amivel a táncos tárashoz ért. Mindezt a stafétát addig folytatjuk, amíg az össze tanult eltáncolták a táncosok. Variációk: a párválasztáskor és közösen is táncszót kell használni. egyezményes jelre, pl. a pedagógus taposására az addig eltáncoltakat mindenki elismételi.		A pedagógusnak követni kell táncost, ha szükséges vele együtt kell táncolni. A közös táncolásokra időben, jól hallhatóan kell felhívni a figyelmet. A táncszók hallatáskor figyelni kell a helyes artikulálásra, az érthető, kifejező szövegmondásra. Fontos, hogy a feladat jó hangulatban, ne a hibák hangoztatásával, hanem az erények kiemelésével párosuljon.	
Munkaforma, térforma	Csoportmunka, páros és egyéni munka, szórt alakzat.	Eszköz és zene-használat	Különböző tempójú, jól értelmezhető székely verbunk zene.
Megjegyzések	E feladat az ismétlés, gyakorlás didaktikai feladatán túl kiválóan fejleszti az egyéni megmutatkozás, a szerepvállalás képességét is. Az interaktív forma mindenkit a figyelem állandó fenntartására készítet. Az ilyen típusú feladatok folyamatos alkalmazásával elérhetjük, hogy a tanulók előadóművészi képessége javuljon. A szólisztikus „kurázsira” való férfitánc tanítás egyik lehetséges útja.		

A/5.3.2.

ELNEVEZÉS		„MOTÍVUM STAFÉTA”	
Forrás megjelölése		saját feladat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében, 3-5 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Gyakorló feladat, a jártasság kialakításához.		Figyelem, fegyelem, koncentrációs képesség, stressztűrő képesség, az esztétikus előadási képesség, a fizikai állóképesség fejlesztése, Együttműködési képesség.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A pedagógus eltáncol egy motívumot, négyszer ismételve. A tanulónak ugyanazt a motívumot kell eltáncolnia, de úgy hogy az általam eltáncolt negyedik motívummal egy időben táncolja el az ő első motívumát. A második tanuló az első tanuló negyedik motívumával szintén egy időben táncolja el az ő első motívumát, s ez így folytatódik addig, amíg minden tanuló négyszer el nem táncolta a pedagógus által elindított motívumot. Variáció: két- három tanuló után a pedagógus új motívumot indít, a négy motívum nem egyforma, érintéseke, pl taps kapcsolok be a feladatba.		Először egyszerű motívumokkal meg kell tanítani a gyakorlatot. Nem szabad türelmetlennek lenni! Ha már mindenki tisztaban van a feladat lényegével, akkor kell a bonyolultabb feladatokat elindítani. A pedagógus folyamatosan kövesse az eseményeket, ha valahol elakad a sor, ne kezdjék minid újra a gyakorlatot, mert egyrészt unalmassá válik, másrészt nagyon kevésbé lesz hatékony. Ha hiba történik, a pedagógus a táncával segítse a gyakorlat folytatását.	
Munkaforma, térforma	Csoportos, egyéni és páros munka, félkör.	Eszköz és zenehasználat	Jól értelmezhető népzene.
Megjegyzések		Az egyéni teljesítmény mindig jobban fenntartja figyelmet, mint a csoportos táncolás. Akkor, amikor a többszólamú gyakorlat végrehajtásban vesz részt a tanulón, a munka igen koncentrált, ezért hatékony lehet. Fontos lenne, hogy jó hangulatú, a pedagógus részéről elfogadó, támogató attitűd jelenjen meg a gyakorlat során.	

A/5.3.3.

ELNEVEZÉS		„LÁSSUK, MI LESZ BELŐLE!”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. A jelentkezők és a kiírás függvényében megállapított idő.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Egyéni táncalkotás „Osztály (csoport), szólótáncverseny”		A közösségi érzés fejlesztése, memóriafejlesztés, stressztűrő képesség fejlesztése, a munkafegyelem fejlesztése, tolerancia fejlesztés, a kreativitás fejlesztése, az esztétikai érzék fejlesztése, előadóművészeti képesség fejlesztése, erkölcsi nevelés.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A gyakorlat előtt 3 héttel kihirdetjük a versenyt. A versenyhirdetést követően, 1 hét jelentkezési időt szabunk meg. A jelentkezési lap adatait, a versenykiírást, a pedagógus határozza meg, de a formáját a tanuló „álmódja” meg. A gyakorlat napján a tanítási órán kis színpadot, ill. nézőteret jelölünk ki, pl. krétával felrajzoljuk. Valamilyen módon bírálóbizottságot állítunk a tanulókból, ill. legalább egy felnőttből, pl. osztályfőnök, kolléga, külsős szakember, stb. A zsűrin kívül legyen közönségdíj is, amit pl. versenyzőnként eltérő színű korongok segítségével tudunk értékelni. Gondoskodjunk műsorvezetőről, ill. valamilyen jelképes versenydíjról is. A verseny díjazottjainak fotóját helyezzük el a teremben, a hirdető táblánkon.		A gyakorlat végrehajtás legyen játékos, de utánozza a regionális, országos szólótáncversenyek külsőségeit. A pedagógusnak finoman ösztönözni kell, s végig figyelemmel kell kísérni a tanulókat a felkészülés során. A verseny napját igen gondosan kell előkészíteni, hiszen a verseny utánozása, lényegében a versenyekre való felkészítés kulcsfontosságú állomása. Ösztönözzük a gyakorlattal kapcsolatos bármilyen feladat végrehajtás során a tanulói kreativitást. Segítsünk a versenyzőknek az igényes zeneválogatásban.	
Munkaforma, térforma	Osztálymunka, egyéni munka.	Eszköz és zenehasználat	Kréta, ülőpárna, torna-szőnyeg, tornapad, szék, CD, hangosító berendezés, kamera, díjak.
Megjegyzések		Ezt a versenyt természetesen páros táncban is meg lehet hirdetni. A tanítási év során, a csoportok képességének megfelelően állapítsuk meg a gyakorlat számát, de féléven te legalább egy alkalommal rendezzük meg ezt a versenyt. Bátorítani kell a tanulókat a jelentkezésre	

A/5.3.4.

ELNEVEZÉS		TAPSOLJ EGYET!	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A férfitáncok tanításának bevezető részében. 2-4 perc	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A pont részeinek megtanítása.		A közösségi érzés fejlesztése, memóriafejlesztés, stressztűrő képesség fejlesztése, a munkafegyelem fejlesztése, tolerancia fejlesztés, az esztétikai érzék fejlesztése, erkölcsi nevelés.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
„Tapsolj egyet!” A tanulókat két csoportba osztjuk. Az egyik csoport a zenei periódus végén (utolsó negyedben), a másik csoport az új pont elején (első negyedben) tapsol. Variáció: A tanulókat 6 csoportra osztjuk. Az első csoport a pont elején tapsol. A második a bekezdő végén. A harmadik a gerincfigura elején. A negyedik a gerincfigura végén. Az ötödik a zárlat elején. A hatodik a zárlat végén.		Jól értelmezhető, lassú tempójú zenére kezdjük el a feladat végrehajtását. Később gyorsabb tempójú zenét is használhatunk.	
Munkaforma, térforma	Osztálymunka, egyéni munka.	Eszköz és zenehasználat	Különböző tempójú zenei felvételek.
Megjegyzések			

A/5.3.5.

ELNEVEZÉS		GYORS TÁMASZTÉKVÁLTÁS	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A férfitáncok tanításának bevezető szakaszában. 3-5 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A gyors támasztékszerkezet váltás tanítása.		A közösségi érzés fejlesztése, memóriafejlesztés, stressztűrő képesség fejlesztése, a munkafegyelem fejlesztése, tolerancia fejlesztés, az esztétikai érzék fejlesztése, erkölcsi nevelés.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
A tanulók a nyolcad értékben, helyben futnak a kísérő zenére, s mindezek alatt, elől-alap magasságban tartott kezükkel pattintgatnak (pityegnek, pattintanak, füttyögetnek, stb.). Variáció: A tanulókat három csoportba osztjuk. Az első csoport a bekezdő alatt fut helyben, a második a gerincmotívumnak, a harmadik a lezárónak megfelelő időtartamig fut. Az előző feladat annyiban módosul, hogy a lezáróra történő mozgás ritmusa: ti-ti-ti-tá tá-tá lesz. Így még jobban érezhető a ponthatár.		Fontos lenne, hogy a nyolcadon futás közben a tanulók tegyék le a talajra a sarkukat is!	
Munkaforma, térforma	Osztálymunka, egyéni munka.	Eszköz és zenehasználat	Különböző tempójú zenei felvételek.
Megjegyzések			

A/5.3.6.

ELNEVEZÉS		FÉL SÚLY – TELJES SÚLY	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A férfitáncok tanításakor az előkészítő részben. 3-5 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A támasztékváltás tanítása		Önállóság a munkavégzésben, folyamatszemplélet, felelős a privát magatartásért, stressztűrő képesség, a munkafegyelem fejlesztése, erkölcsi nevelés.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A tanulók megtartva a nyolcasod mozgást, az első nyolcadon: lábujjon, féltalpon, v. sarkon lépnek fél súllyal, elől-oldalt-részút-hátra irányokban. A második nyolcadon a súlyt hordozó láb teljes talpon lép, helyben. A testoldal váltást egy cifra jelenti az utolsó ütemben. A gyakorlást folyamatos pattogatás kíséri. Variáció: A gesztusláb érintéseinek irányát megszabjuk, pl. elől-oldalt-hátul-oldalt. A talprészeket szabjuk meg, pl. elől sarok, hátul féltalp. E feladat analógiájaként gyakorolhatjuk a bokázók teljes súlyú és félsúlyú váltogatását.			
Munkaforma, térforma	Csoportmunka, egyéni munka	Eszköz és zenehasználat	
Megjegyzések			

A/5.3.7.

ELNEVEZÉS		UGRÁSOK	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat - Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A férfitáncok tanításának előkészítésekor. 3-5 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Hangsúlytalan helyen történő súlyvétel tanítása.		Önállóság a munkavégzésben, folyamatszemlélet, felelős a privát magatartásért, stressztűrő képesség, a munkafegyelem fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Ugrókötél segítségével, legényes zenére ugró köteleztetjük a tanulókat. 4 páros lábú ugrás a zene főhangsúlyán történő súlyvétellel+4 páros lábú ugrás a zenei mellékhangsúlyon történő súlyvétellel a földre helyezett kötél fölött. Variáció: Ue. de a hajtott kötél alatt.			
Munkaforma, térforma	Kiscsoportos munka.	Eszköz és zenehasználat	Ugrálókötél.
Megjegyzések			

A/5.3.8.

ELNEVEZÉS		LÁBKÖR	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A férfitáncok tanításának előkészítésekor. 2-5 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A lábkörzés tanítása.		A közösségi érzés fejlesztése, memóriafejlesztés, stressztűrő képesség fejlesztése, a munkafegyelem fejlesztése, tolerancia fejlesztés, az esztétikai érzék fejlesztése, erkölcsi nevelés.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A lábkör gyakorlatot mindig befelé és kifelé is végeztetjük. Az egylábas súlyhelyzetek stabil tartásának kialakítása egyensúly gyakorlatokkal. Kényszerítő eszközök felhasználásával, pl. üveg, labda fölött-körött végzett lábkörzés. Talajra helyezett karika körül rajzolása megfelelő lábfő részek érintésével. Balett rúd, bordásfal, egymásba kapaszkodva gyakoroltatjuk a lábkörzést. Különböző ízületből (boka, térd) történő körzések elkülönítése. Lábkörzések gyakoroltatása különböző magassági fokon.		Lassú tempóban kezdjük el a gyakorlatot végeztetni. Figyeljünk arra, hogy a kifelé körzést is rendszeresen gyakoroltassuk.	
Munkaforma, térforma	Egyéni munka.	Eszköz és zenahasználat	
Megjegyzések			

A/5.3.9.

ELNEVEZÉS		LÁBKÖR + ÉRINTÉS (CSAPÁS)	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A férfitáncok tanításának előkészítésekor. 2-5 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A lábkör tanítása érintéssel.		Memóriafejlesztés, stressztűrő képesség fejlesztése, a munkafegyelem fejlesztése, az esztétikai érzék fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Csapások: Páros súlyhelyzetben felső lábszáron alsó lábszáron Egylábás súlyhelyzetben felső lábszáron alsó lábszáron A kettő kombinációi, variációi.		Az érintés ritmikai helyének pontos meghatározása, gyakoroltatása.	
Munkaforma, térforma	Egyéni munka.	Eszköz és zenehasználat	
Megjegyzések			

A/5.3.10.

ELNEVEZÉS		„TEDD KI A PONTOT!”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt óráfázis és időtartam meghatározása		Az óra ellenőrzési részében. 4-6 perc	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Értékelés.		Önállóság a munkavégzésben, folyamatszemplélet, felelős a privát magatartásért, stressztűrő képesség.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Minden tanuló az év elején készíti öt különböző színű, de egyforma méretű korongot. Az év elején megbeszélik a pedagógussal, hogy a különböző színek, melyik érdemjegynek felelnek meg az ötfokozatú értékelési skálán. Az ellenőrzéskor az önként vállalat bemutatókat az osztálytársak a kitett pontokkal értékelik. A tanulók után a pedagógus is kiteszi a saját pontját. A pedagógus é a tanulók véleményét összehasonlítják, megvitatják, a felmerült problémákat megvitatják.		Feltétlenül vegyük komolyan a tanulók véleményét, ne bagatellizáljuk el a véleménynyilvánításukat!	
Munkaforma, térforma	Frontális és egyéni munka, szórt alakzat.	Eszköz és zenehasználat	Korong.
Megjegyzések		A tanulóktól eltérő véleményünket mindig vitassuk meg. Érveljünk, fejlesszük a tanulók vitakészségét!	

A/5.3.11.

ELNEVEZÉS		DALSTAFÉTA	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt óráfázis és időtartam meghatározása.		Az új anyag előkészítésekor. 3-5 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Daltanulás		Probléma érzékenység, verbális kommunikáció, alkalmazkodó,- és együttműködési képesség.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A dalok szövegét ne dallamsoronként, hanem gondolatonként tanítsuk. Egyszerre ne tanítsunk 1-2 dalnál többet. A szöveggel való megismerkedés után nem ülünk a földön, hanem egyszerű mozgások, pl. séta közben gyakoroljuk a dalok éneklését. Dalstaféta: A tanulók sétálnak a teremben. Egy, kijelölt tanuló elkezd énekelni egy dalt. Séta közben megérinti az egyik társát, aki a dalt onnan énekel tovább, ahol a dallam éppen tart az érintés pillanatában. Ő viszi tovább az éneklést.		Ne engedjünk, mindenkinek kell énekelni. Ebben a periódusban a megszólalás a fontos.	
Munkaforma, térforma	Frontális osztálymunka kör, szórt forma.	Eszköz és zenehasználat	Saját ének.
Megjegyzések		Rendszeres alkalmazásával ugrásszerűen erősödik az éneklési képesség.	

A/5.3.12.

ELNEVEZÉS		„KÖVESD A TÁRSAD!”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az új ismeret szerző óra, fő részében. 3-5 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A vonulás, kapuzás tanítása.		Stressz tűrő képesség, alkalmazkodási képesség, verbális kommunikáció.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
„Kövessd a társad” A tanulók a már megtanult vonulás-ka-puzós és karikázó dalokra egymástól függetlenül sétálnak a teremben. Ötletszerűen beállnak egymás mögé és követik annak térbeli mozgását, lépéseinek ritmusát, irányát. A kialakult láncból tetszőleges idő után ki lehet állni, illetve új tagok csatlakozhatnak a láncához. Variáció: A fenti gyakorlatot vállfogással, kézfogással, ruhafogással táncoljuk. A pedagógus beáll a játékba és „összeszedi” az összes tanulót. Az így kialakított lánc mozgását a tanítandó térformáknak megfelelően vezeti.		Igyekezzünk személyes példával instruálni.	
Munkaforma, térforma	Frontális osztálymunka, szórt, illetve lánc alakzat.	Eszköz és zenehasználat	Saját ének.
Megjegyzések		Kiváló feladat a közösségi érzés fejlesztésére.	

A/5.3.13.

ELNEVEZÉS		„BÚJJ, BÚJJ...!”	
Forrás megjelölése		Saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az új anyag tanításának előkészítő szakaszában. 3-5 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A kapuzás tanulása.		Stressztűrő képesség, alkalmazkodó képesség, kezdeményező készség, verbális kommunikáció	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A megtanult dalokat énekelve a gyerekek a köztük sétáló pedagógus párt (kijelölt gyerek pár) véletlenszerűen feltartott összefogott keze alatt (kapu) a közelben lévő gyerekek átbujkálnak. Csak addig lehet bújni, amíg az összefogott kezet fenntartják a tanulók. Variáció: Néhány tanulót (2-3 pár) kijelölünk kaputartónak, a többiekkel a vonulós feladott végeztetjük. Így megtörténik, a kapu alatt átvonul lánc koreográfiája.		A gyakorlat végeztetésekor legyünk türelmesek, ne avatkozzunk be.	
Munkaforma, térforma	Páros, kis-csoportos munka, lánc alakzat.	Eszköz és zenehasználat	Saját ének.
Megjegyzések			

A/5.3.14.

ELNEVEZÉS		KÖRTARTÁS	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az új ismeret szerző részben. 3-4 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A leánykör egy helyben tartásának megtanulása.		Együttműködési képesség, stressztűrő képesség, verbális kommunikáció, probléma érzékenység, figyelem, emlékezet fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A tanulók körben állnak, hátul kereszt kézfogással és tetszőleges irányban, futó lépéssel forgatják a kört. A kör közepén áll a pedagógus. A pedagógus megváltoztatja a helyét a körön belül, a tanulók pedig a kör folyamatos mozgatása közben igyekeznek visszaállítani azt a helyzetet, hogy a pedagógus újra a kör középpontjába kerüljön.		Fontos, hogy ne állítsunk egy körbe sok leányt.	
Munkaforma, térforma	Csoportmunka, kör	Eszköz és zenehasználat	Saját ének.
Megjegyzések			

A/5.4.1.

ELNEVEZÉS		GYAKORLÁS OSZTÁLYKERETBEN	
Forrás megjelölése)		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt óráfázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. A létszám és a kialakított csoportok számától függően meghatározott időkeret.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Gyakorló, ismétlő, összefoglaló gyakorlat.		Tolerancia, fizikális és mentális állóképesség fejlesztése, együttműködési és alkalmazkodási képesség fejlesztése, tánctechnikai fejlesztés, a kreativitás fejlesztése az improvizáció során, fegyelmezett munkavégzés, a verbális kommunikáció erősítése, a holisztikus látásmód fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A tanulók számától függően 2-3 páros csoportokat hozunk létre. Ezeket a csoportokat a próbaterem különböző pontjain, egymástól elkülönülve helyezzük el. A feladat mindenkinek egyforma, pl. páros táncok improvizálása. A tanulók egy helyben táncolnak, de a pedagógusok csoportról-csoportra járnak, s folyamatosan ellenőriznek, javítják a látottakat. A gyakorlat után a csoportok maguk közül egy párt állítanak ki, akik bemutatót tartanak. A bemutatókat a többi csoportban táncoló gyerekek szóban értékelik. Variációk: az egyes csoportokat speciális feladatokkal látom el, pl. ez a csoport a nótázást, az a csoport a táncszókat kezdi el.		Ne legyen rövid időtartamú a gyakorlat. A pedagógusnak 2-3 alkalommal el kell jutniuk egy-egy csoporthoz. Mindig egy párral foglalkozunk, s konkrét javítanivalókat nevezünk meg, amelyeket a visszatérések során ellenőrzünk, s ha javulást látunk az mindenképpen szóvá kell tennünk. Ha nincs javulás, akkor az egyéni segítségadás módszerét alkalmazzuk kell javítani a hibát. Ne legyünk türelmetlenek, de következetesen mutassunk rá a hiányosságokra. A nótázás, táncszók kezdését váltogassuk a csoportok között. Itt is fontos lenne, hogy többféle, megfelelő hosszúságú zenét használjunk.	
Munkaforma, térforma	Kiscsoportos forma, szórt alakzat	Eszköz és zenehasználat	Jól értelmezhető népzene.
Megjegyzések		Első hallásra talán káoszsnak tűnik a gyakorlat, de ha a tanulók hozzászoknak a feladat végrehajtáshoz, akkor mindig közelben van egy pedagógus, akitől rövid időn belül segítséget tud kapni.	

A/5.4.2.

ELNEVEZÉS		„A TE CSOPORTOD”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében, 5-10 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Tehetséggondozó, felzárkóztató gyakorlat.		Önismeret, tolerancia, kezdeményezőképesség, egyéni felelősségvállalás, a stressztűrő képesség fejlesztése, tánctechnikai fejlesztés, fegyelmezett munkavégzés.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A fiú tanulók között kihirdeti a pedagógus, hogy csoportmunkában fognak dolgozni. A tanulócsoportokat képességek szerint differenciálja. Lesz egy tehetséggondozó csoportja, egy felzárkóztató csoportja és egy átlagos képességekkel rendelkező csoport. Mindhárom csoportnak más lesz a feladata. A felzárkóztató csoportban pl. a koreográfit folyamatainak motívumait, ill. magát a folyamatot gyakorolják. Ebben a csoportban egy átlagos képességű tanuló táncolja elő a feladatokat. Az átlagos képességűeknél átnézik a folyamatokat, ill. néhány új férfitánc motívumot, egységet tanulnak. Ebben a csoportban időzik legtöbbet a pedagógus. Egyébként egy, a tehetséggondozó csoportból odaállított tanulóval ismétlik át a folyamatokat. A tehetséggondozó csoportban a pedagógus bemutat új férfitánc elemeket, egységeket, amit aztán a csoport önszerveződő módon tanul, gyakorol. A csoportokban előtáncol gyerekeket a pedagógus folyamatosan váltja. A gyakorlat végén a pedagógus megkérdezi a csoportokban tanulókat, hogy milyen jó dolgokat tudnának elmondani, s majd ő is értékeli a feladat végrehajtást. A csoportok egymástól elkülönülve, de egyszerre dolgoznak.		Ez a gyakorlat, bár nagyon hasznos, de nagy szakmai és pedagógiai felkészültséget igényel a pedagógustól. Nagyon fontos, hogy a pedagógus jól mérje fel a képességeket, s olyan feladatokat szabjon meg, amiket a csoportokban dolgozó tanulók teljesíteni tudnak. Szükségszerű az is, hogy a pedagógus folyamatosan körbejárjon, ne ragadjon le egy-egy csoportnál, ill. ne térjen el nagyon a tervezett anyagtól, mert akkor a másik két csoport gazda nélkülinek fogja érezni magát. A zene jól hallgató legyen, de nem törekedjünk arra, hogy általa nyomjuk el a munkazajt. Mint a legtöbb interaktív megoldásnak, velejárója a munkazaj. Megfelelő hosszúságú zenét használjunk, ne kelljen kiállni a munkából a zeneindítás miatt.	
Munkaforma, térforma	Kiscsoport, szórtalakzat.	Eszköz és zenehasználat	Jól értelmezhető népzene.
Megjegyzések		Nagyon jól használható gyakorlat, ha van türelmünk megtanítani a gyerekeket erre a tevékenységi formára.	

A/5.4.3.

ELNEVEZÉS	„BÁLDOZÓSDI”
Forrás megjelölése	Saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	A projektbemutató az egész foglalkozást kitölti. A projektbemutató előtti munkafázisok akár két hónapon keresztül is érinthetik a tanítási órák részeit, vagy egészét.
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület
Gyakorló, összegző, összefoglaló feladat.	Tolerancia, együttműködési és alkalmazkodási képesség fejlesztése, a kreativitás fejlesztése a feladat végrehajtás során, fegyelmezett munkavégzés, a verbális kommunikáció erősítése, a holisztikus látásmód fejlesztése.

A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A bálokat egyes területeken (az elhallás miatt) „báldoknak” is nevezték. A második félévben a pedagógus egy ilyen „báld” megszervezését adja feladatnak projekt formában. A projekthirdetés után létrejönnek a munkacsoportok a tanulókból. Egy csoport a helyi báli hagyományokról gyűjt anyagot. A második csoport a bálterem berendezéséről, a báli étkezésről gyűjt anyagot. A harmadik csoport „Zenéről” gondoskodik. A negyedik csoport a báli táncoknak, nyitótáncoknak néz utána. Projektterv: A a gyűjtött anyagok számbavétele, megbeszélése, a projektterv és a projekt ütemezésének összeállítása. Fontos, hogy a tisztségviselő (pl. legény bíró, hívogató legények, cigánybíró, díszító lányok, etetők, stb) személyét a tanulók határozzák meg. A lebonyolításhoz szükséges feladatok konkretizálása. Projektindító megbeszélés. A projekt megvalósulása előtti utolsó összejövetel, ahol a nevesített feladatok utolsó áttekintése történik. A projektterv véglegesítése, ha szükséges korrigálása. Projekt indítás, projektbemutató: Megvalósul a „Báldozódsí”! A projekt értékelése. A projekt megőrkítése.		Fontos, hogy az időpontokat jól gondolja végig a pedagógus, hogy a tanulóknak legyen idejük felkészülni. A tanulók saját maguk szerveződjenek csoportokba, a pedagógus határozza meg a létszámkeretet, hogy aránytalanságok ne legyenek, pl. 3-6 tanuló egy csoport. Az anyaggyűjtés időszakában a pedagógus diszkrétan, de folyamatosan érdeklődjön az elvégzett munka eredményéről. A projektterv összeállításakor fontos, hogy a tanulók úgy érezzék, az ők elképzeléseik valósulnak meg, a pedagógus nagy tapintattal irányítsa a tanulókat. Kulcsfontosságú, hogy a pedagógus elérje azt, hogy a szakmaiság megmaradjon, de ne ő határozza meg a felelősöket. Elengedhetetlen, hogy a feladatok mindenki számára világosan legyenek megfogalmazva, pl. Kik lesznek a hívogató legények, kikhez, milyen szöveggel mennek hívogatni, melyik tanítási órán történik a hívogatás, stb? A pedagógusnak végig mentoráló szerepe van, de ebben a fázisban már az lenne jó, ha csak a tisztségviselők, pl a legénybíró vezetné a megbeszélést. A pedagógus végéig jelen van az eseményeken, ha probléma merül fel hagyja a tanulókat a helyzet kezelésére. Csak akkor avatkozik be, ha az elkerülhetetlen. A projektterv alapján számba veszik a tanulók a pedagógussal közösen a megvalósulást. Levonják a tanulságokat. értékelnek, következtetéseket vonnak le. Ha volt külsős vendég, érdeme ilyenkor őt is elhívni, s meghallgatni a véleményét. A projektmegvalósulás során összegyűlt anyagból tabló, kiállítás, stb. készítése, elhelyezése a teremben vagy az iskola egyéb helyiségében.	
Munkaforma, térforma	E.gyéni, páros és csoportmunka	Eszköz és zenehasználat	Igény szerint.
Megjegyzések	A projektmódszer alapja a tanulói érdeklődésen alapuló, önállóan végzett, eredményes munka okozta sikerélmény. Az elvégzett munka jól köthető egyénhez és azonnali sikerélményt okoz. Fontos tehát, hogy a projektben mindenkinek olyan feladat jusson, amit sikeresen tud megoldani.		

A/5.5.1.

ELNEVEZÉS		„HOZZ EGY EMLÉKET!”	
Forrás megjelölése		továbbfejlesztett játék – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása.		Az óra fő része, 30-40 perc	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ismétlés, rendszerezés		Emlékező képesség, holisztikus látásmód, tolerancia, stressztűrő képesség fejlesztése, a közösségi érzék fejlesztése, az elkötelezettség fejlesztése, a szóbeli kifejezőmód fejlesztése, IKT eszközök használata.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Mindenkit megkérek, hogy hozzon egy olyan emléket a tanévről, ami a számra a legérdekesebb eseményhez kapcsolódik. Röviden mutassák is be, hogy a tárgy, hogyan kapcsolódik az eseményhez! A hozott tárgyakat egy kendő alá tesszük, s a pedagógus a kendő alatt tapogatózva mondja el, hogy a tapintása alapján mi is lehet a tárgy? Aki az elmondás után ráismer a tárgyra, megnevezi azt, s ha talált, megkapja a tárgyat, s elmondja a hozzá fűződő emlékeit, élményeit. A többiekkel meghallgatjuk, kiegészítjük a beszámolót saját tapasztalatainkkal. A beszélgetések végén kronologikus sorrendbe rakjuk a tárgyakat, ha van zárható, üveges szekrényünk, esetleg kiállítást is rendezhetünk, aminek anyagát folyamatosan bővíthetjük.		Fontos, hogy a pedagógus baráti, támogató légkört teremtsen. A beszámolókat valóságos értékét nem kell skandálni, minden beszámolót egyformán értékesnek kell feltüntetni! Figyeljünk arra, hogy a beszámolók ne nyúljanak túl hosszúra, ügyesen irányítsuk a beszélgetés fonalát. Az lenne a szerencsés, ha minden tanuló, aki tárgyat hozott, szóhoz jutna.	
Munkaforma, térforma	Frontális osztálymunka, egyéni munka, kör.	Eszköz és zenehasználat	Üveges szekrény, hozott emléktárgyak, kendő.
Megjegyzések	A hozott tárgyak és az ismertetések segítségével, lényegében összefoglaljuk a tanév eseményeit. Az ügyesen rajzoló gyerekek segítségével a táncterem falára, csomagoló papírra felírhatjuk egy idő egyenes segítségével az eseményeket, esetleg tréfás rajzokkal egészíthetjük ki.		

A/5.5.2.

ELNEVEZÉS		„OSZTÁLY TV”	
Forrás megjelölése		Továbbfejlesztett játék – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő része, 30-40 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ismétlés, rendszerezés.		Emlékező képesség, holisztikus látásmód, tolerancia, stressztűrő képesség fejlesztése, a közösségi érzék fejlesztése, az elkötelezettség fejlesztése, a szóbeli kifejezőmód fejlesztése, IKT eszközök használata.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A tanév eseményeiről saját felvételeket kérek a tanulóktól. A hozott felvételeket közösen megnézzük, esetleg egy projekt keretében, önálló adást állítunk össze. A TV-t helyettesítheti egy kivágott doboz, a bemondót, a szereplőket, a „filmeket” pedig a tanulók adják, ill. készítik el.		Fontos, hogy a pedagógus jól mentorálja ezt a gyakorlatot. Folyamatosan figyelje az előkészületeket, világosan ismertesse a lehetőségeket, körülményeket. Gondoskodjon „nézőközönségről”.	
Munkaforma, térforma	Osztálymunka, csoportmunka, egyéni és páros munka.	Eszköz és zenehasználat	Ami az előadáshoz szükséges.
Megjegyzések	Ha gondosan előkészítjük ezt a gyakorlatot, akkor a tanulók rendkívül jól fognak emlékezni a tanév eseményeire. Ha jól szórakoznak, akkor a következő tanévben is szívesen járnak majd a néptáncórákra.		

A/5.5.3.

ELNEVEZÉS		„GONDOLTAM EGY SZÁMOT!”	
Forrás megjelölése		Továbbfejlesztett játék – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében, 30-40 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ellenőrzés – értékelés.		Önkontrol, tolerancia, etikus gondolkodás, stressz tűrés, vitaképesség, a verbális kifejező képesség.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Az év végi érdemjegyek megbeszélésekor, a pedagógus a tanulók nevei után elmondja a játék címét. Gondol is egy érdemjegyet, de azt nem mondja ki hangosan. A tanuló saját munkáját értékelendően kimondja azt az érdemjegyet, amit magának adna. A pedagógus a reláció jelek segítségével jelzi, hogy a tanuló értékelése az ő „gondolatához” képest magasabb, vagy alacsonyabb. Ezek után a tanuló szóban érvel a saját maga által adott jegy mellett, a pedagógus pedig meghallgatva a véleményeket, s ő is reflektál azokra. Mindezek alapján az érdemjegyek kezdenek közelíteni egymáshoz. A legvégén a pedagógus egy újabb kiáltás után, hangosan elmondja a jegyajánlatát, amit a jelölt ha elfogad vége a játéknak, ha nem folytatódik. Variáció: tárgyalást rögtönözzünk, ahol a bíró és a védő, ügyész is a tanulók közül választódik ki.		Lendületes, humoros óravezetésre van szükség. A pedagógus elvtelenül nem próbálja meg a jobb érdemjegy felé erőltetni az értékelés. Legyen tárgyilagos, nyugodt, higgadt.	
Munkaforma, térforma	Osztálymunka, csoportmunka, páros munka, egyéni munka.	Eszköz és zenehasználat	Padok, üllőpárnák, asztal, szék.
Megjegyzések	Az egyéni, személyre szabott értékelés ebben a formában paralel fut. Ezért a tanuló önértékelésével, az értékelő képessége igen jól fejlődik.		

MÓDSZERTANI PÉLDATÁR AZ ALAPFOK HATODIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVÉHEZ – (SZILÁGYI ZSOLT)

A/6.1.1.

ELNEVEZÉS	„GONDOLTAM EGY ...”		
Forrás megjelölése	továbbfejlesztett játék – Szilágyi Zsolt		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra bevezető részében. 8-10 p.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
A nyári élmények felelevenítése.	Verbális-nonverbális kommunikáció, felelősségérzet, döntési képesség, szerepvállalás, összefüggések keresése.		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció		
A tanulók és a pedagógus körben, félkörben, ülő helyzetben helyezkednek el. A pedagógus a közös nyári élmény (tábor, kirándulás, fellépés, stb) egy-egy humoros, fontos, stb. eseményének elmondására szólítja fel a tanulókat. A beszámolóknak a játék címével kell kezdődni. A pedagógus kezdi a játékot, majd egy labdát dob annak, akivel a játékot folytatni szeretné. Ez így folytatódik addig, amíg pedagógus új játékot nem kezdeményez. Az új játék kezdeményezése előtt fontos, hogy a hallottakról a pedagógus néhány rövid mondatban, támogató jelleggel reflektáljon.		Ez a játék akkor működik jól, ha a pedagógus valamilyen előzetes formában (tanévnyitó, internet, stb.) előre értesíti a tanulókat a várható beszélgetés témáiról. Fontos, hogy legyen dinamikája a játékmenetnek. A pedagógus mindig kövesse a kiselőadásokat, vicces segítő mondatokkal egészítse ki azokat. Nem baj, ha a játék menet közben változik, s egy-egy történet, ami mindenkinek fontos, élménybeszámoló halmazává válik. A pedagógus összegzése emelje ki az esemény fontosságát, hasznosságát, s ösztönözze a tanulókat a jövőbeni együttműködésre.	
Munkaforma, térforma	Kör, Félkör.	Eszköz és zenahasználat	Gumilabda.
Megjegyzések	Ezt a játékot a tanév során, bármikor használhatjuk, amikor valamilyen fontos, szakmai eseményét meg akarunk megbeszélni a gyerekekkel, s ehhez nem kiselőadást akarunk használni. Fontos lenne, hogy szabad, természetes legyen a beszélgetés. A labdadobásoknál lehet csak a jelentkezőknek dobni a labdát. Ha valakinek nincs élmény, pl. nem volt ott az eseményen, akkor ő egy: „Nem gondoltam...” szöveggel adja tovább a labdát. Akiknek nincs mondanivalójuk, azok úgy is hátrányban vannak, ezért ne fűzzünk elmarasztaló megjegyzéseket a megnyilvánulásaikhoz. Inkább bátorító mondatoka, pl. Na, majd legközelebb!” hallassunk!		

A/6.1.2.

ELNEVEZÉS		„SZÜLŐFÖLDEM SZÉP HATÁRA...”	
Forrás megjelölése		továbbfejlesztett játék – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra bevezető részében, de az összegző részében is szerepelhet. 3-5 perc	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Összefoglalás		Verbális-nonverbális kommunikáció, szerepvállalás, holisztikus látásmód, önálló munkavégzés, szociális kompetenciák, munkamegosztás.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A tanulók házi feladatnak kapják, hogy előre megadott szempontok (térkép, fotók, kézzel írt, rövid magyarázó szövegek, kotta, stb) alapján állítsanak össze egy tablót, az alapfokú tanulmányaik alatt tanult táncokból. Ezeket a tablókat az óra meghatározott részeiben röviden ismertessék.		4-6 tanulónál több, ne kerüljön egy csoportba. Megfelelő méretű kartont határozzunk meg, hogy legyen hely az információknak. Adjunk pontos határidőket. A határidők közeledtével kérdezzünk rá a tablók készültségi fokára. A tablók bemutatásakor mindig értékeljünk, hívjuk fel a figyelmet a tabló és a bemutatás erősségire, ill. fejleszthető területeire.	
Munkaforma, térforma	Csoportmunka.	Eszköz és felhasználás	Dipa karton, filctoll, fotók, képek, szövegek, jegyzetek, internet, tűzőgép, zsinór.
Megjegyzések	Fontos, hogy a tablón elhelyezett szövegek kézzel legyenek írva, ne támogassuk a nyomtatott szövegek elhelyezését. A tablókból kiállítás lehet rendezni, akár pályamunkáknak is lehet tekinteni azokat. A tablók kinézete, elkészítésének igényessége az esztétikai nevelést jól segíti. Minidig emeljük ki az esztétikus megoldások milyenségét, hogy mi kellett ahhoz, hogy az az esztétikai minőség létrejöjjön!? Ne hagyjuk megfelelő értékelés nélkül, az el nem végzett feladatokat. Támogassuk a tanulók önbizalmát, ha szükségesnek látjuk, ajánljuk fel a segítségünket.		

A/6.1.3

ELNEVEZÉS		„VIZSGÁZZUNK, MERT...!”	
Forrás megjelölése		továbbfejlesztett feladat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. 20-25 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Az alapfokú művészeti vizsgára való felkészülés.		Verbális-nonverbális kommunikáció, kezdeményező képesség, akarat, holisztikus látásmód, elkötelezettség, önbizalom, stressz tűrés, ok-okozati összefüggések meglátása.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A tanulók azt a feladatot kapják, hogy feladat címét folytatva, olyan mondatot fogalmazzanak meg, amely a vizsga hasznosságára, fontosságára, jövőbeni szerepére, stb. utal. A legjobban megszerkesztett mondatokat össze is gyűjthetjük, jelmondatként elhelyezhetjük a tanterem falán.		Minden mondatot hallgassunk meg. Ezt a feladatot többször ki kell adni. A tanulók által a legjobbnak ítélt mondatokat beszéljük meg, értékeljük annak információ tartalmát. Figyeljünk arra, hogy pontos információk hangozzanak el, mindig javítsuk ki az esetleges tévedéseket.	
Munkaforma, térforma	Egyéni és osztálymunka	Eszköz és zenehasználat	Kartonlap, filctoll, rajzszög, madzag.
Megjegyzések		A mondatokról szóló feladatok kiadását azért kell többször elvégezni, mert egyrészt ezzel tudjuk ellenőrizni, hogy az alapvizsgáról közölt ismereteket a tanulók milyen mélységben sajátították el. Másrészt ezzel több lehetőségünk van arra, hogy a tanulókat ráhangoljuk az alapfokú vizsgára.	

A/6.1.4.

ELNEVEZÉS		„BESZÉLJÜK MEG!”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra végén, annak levezető részében. 10-15 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Véleményalkotás a látott táncegyüttesi produkcióról, s ennek kapcsán beszélgetés a szakmai továbbtanulásról.		Problémaérzékenység, ötletgazdagság, flexibilis gondolkodás, kommunikációs készség, vitakészség, emlékezet.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció (amire érdemes figyelni)	
Az irányított kérdések vonatkozhatnak: a táncosok tánctudására a műsorszerkesztésre a koreográfiák, térformák változatosságára az átélt előadásmódra a színpadi viselkedésre az ének-zene minőségére a színpadi jelmezekre a hivatásos táncosok feladataira a hivatásos táncművészi pálya szépségeire a hivatásos táncosok életminőségére a hivatásos pálya befejezése utáni lehetőségekre az amatőr táncélet szépségeire ismeretekre a hivatásos és az amatőr táncéletről.		Irányított kérdésekkel vezessük a beszélgetést.	
Munkaforma, térforma	Frontális osztálymunka, szórt alakzat.	Eszköz és zenehasználat	
Megjegyzések	Az ilyen típusú elemző és pályára irányító beszélgetéseknek még nem alakultak ki standardjai. Jelen javaslataim a saját tapasztalataimon alapszanak, ennek megfelelően szabadon változtathatók. A tanulók ekkor már alapos kritikai érzékkel rendelkeznek, engedjük őket érvelni. Ebben a helyzetben inkábbba moderátor szerepre törekedjünk.		

A/6.2.1.

ELNEVEZÉS	„EZ A TÁNC A LEGÉNYEKÉ...”		
Forrás megjelölése	saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt		
A gyakorlat megvalósítására javasolt óráfázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében. 10-20 perc (a fiú tanulók létszámának függvényében kerül lebonyolításra)		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
Ismétlő, ismeretbővítő gyakorlat.	Verbális és nonverbális kommunikáció, rendszeralkotás, holisztikus látásmód, esztétikai igényesség, önállóság, tolerancia, az infokommunikációs eszközök és az internet tartalmak használata, forráskritikai, előadói képességek fejlesztése.		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció		
A tanult ugrós, legényes, verbunk táncokat a tanulóknak önálló felkészülés alapján, egy a pedagógus által megjelölt internetes forrás alapján kell bővíteni. A tanulók képességeinek megfelelően határozzuk meg a feladat terjedelmét, pl. 2-4 pontnyi új tánc. Variáció: Nem a tanulta táncokat bővítik a tanulók, hanem a pedagógus által megjelölt, kiadott új, ismeretlen eredeti anyagból készülnek fel a tanulók.	Jól tervezzük meg a feladat megoldásának időtényezőit. A tanulóknak legyen kellő idejük a felkészülésre, a gyakorlásra. Legalább 1 hónapnyi időt kell adni a felkészülésre, mindig figyelemmel tartva a tanulók képességeit. Az idő múlásával mindig érdeklődünk, a felad végrehajtás pillanatnyi állapotáról. Nyújtunk segítséget, ha a tanulók kérik, de ne erőszakoljuk rá akartunkat a tanulókra.		
Munkaforma, térforma	Egyéni munka.	Eszköz és zenehasználat	Internet hozzáférés.
Megjegyzések	A feladat csak akkor hirdethető ki, ha meggyőződünk arról, hogy a tanulók rendelkeznek internet hozzáféréssel. Ha a pedagógus nevez meg eredeti anyagot, akkor nagyon kell figyelni arra, hogy az jól használható, jól értelmezhető legyen, s ne a pillanatnyi „tánc sznobizmusnak” megfelelő, hanem a pedagógiai tervezéshez illő legyen. Ezekből a feladatokból a tanulócsoportok között jó versenyeket lehet szervezni, ill. kiváló lehetőség arra, hogy a tehetséges tanulókat felfedezzük. A tehetség azonosítás után, e feladat segítségével a tehetséges, érdeklődő tanulókat sikeresen orientálhatjuk a középfokú művészetoktatásba való bekapcsolódásra. A feladat végrehajtás során kiváló lehetőséget kapunk a tanulók általános és speciális ízlésének formálása.		

A/6.2.2.

ELNEVEZÉS	„FORGASD MEG A LEÁNYKÁT...”		
Forrás megjelölése	saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében. 15-25 perc (a tanulók létszámának függvényében kerül lebonyolításra)		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
Ismétlő, ismeretbővítő gyakorlat.	Verbális és nonverbális kommunikáció, rendszeralkotás, holisztikus látásmód, esztétikai igényesség, önállóság, partnering, együttműködési képesség, nemi identitás, tolerancia, az infokommunikációs eszközök és az internet tartalmak használata, forráskritikai, előadói képességek fejlesztése.		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció		
A tanult páros táncokat a tanulóknak önálló felkészülés alapján, egy a pedagógus által megjelölt internetes forrás alapján kell bővíteni. A tanulók képességeinek megfelelően határozzuk meg a feladat terjedelmét, pl. 2-4 pontnyi új tánc. Variáció: Nem a tanulta táncokat bővítik a tanulók, hanem a pedagógus által megjelölt, kiadott új, ismeretlen eredeti anyagból készülnek fel a tanulók.	Jól tervezzük meg a feladat megoldásának időtényezőit. A tanulóknak legyen kellő idejük a felkészülésre, a gyakorlásra. Legalább 1-1,5 hónapnyi időt kell adni a felkészülésre, mindig figyelemmel tartva a tanulók képességeit. Az idő múlásával mindig érdeklődünk, a felad végrehajtás pillanatnyi állapotáról. Nyújtunk segítséget, ha a tanulók kéri, de ne erőszakoljuk rá akartunkat a tanulókra.		
Munkaforma, térforma	Egyéni és páros munka.	Eszköz és zenehasználat	Internet hozzáférés.
Megjegyzések	A feladat csak akkor hirdethető ki, ha meggyőződünk arról, hogy a tanulók rendelkeznek internet hozzáféréssel. Ha a pedagógus nevez meg eredeti anyagot, akkor nagyon kell figyelni arra, hogy az jól használható, jól értelmezhető legyen, s ne a pillanatnyi „tánc sznobizmusnak” megfelelő, hanem a pedagógiai tervezéshez illő legyen. Ezekből a feladatokból a tanulócsoporthoz között jó versenyekeket lehet szervezni, ill. kiváló lehetőség arra, hogy a tehetséges tanulókat felfedezzük. A tehetségazonosítás után, e feladat segítségével a tehetséges, érdeklődő tanulókat sikeresen orientálhatjuk a középfokú művészetoktatásba való bekapcsolódásra. A feladat végrehajtás során kiváló lehetőséget kapunk a tanulók általános és speciális ízlésének formálása.		

A/6.2.3.

ELNEVEZÉS		„KÖRBE, KARIKÁBA...”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. 10-15 perc (a tanulók létszámának függvényében kerül lebonyolításra).	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ismétlő, ismeretbővítő gyakorlat.		Verbális és nonverbális kommunikáció, rendszeralkotás, holisztikus látásmód, esztétikai igényesség, önállóság, partnering, együttműködési képesség, nemi identitás, tolerancia, az infokommunikációs eszközök és az internet tartalmak használata, forráskritikai, előadói képességek fejlesztése.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A tanult körtáncokat a tanulóknak önálló felkészülés alapján, egy a pedagógus által megjelölt internetes forrás alapján kell bővíteni. A tanulók képességeinek megfelelően határozzuk meg a feladat terjedelmét, pl. 1-3 új strófányi tánc. Variáció: Nem a tanulta táncokat bővítik a tanulók, hanem a pedagógus által megjelölt, kiadott új, ismeretlen eredeti anyagból készülnek fel a tanulók.		Jól tervezzük meg a feladat megoldásának időtényezőit. A tanulóknak legyen kellő idejük a felkészülésre, a gyakorlásra. Legalább 1 hónapnyi időt kell adni a felkészülésre, mindig figyelemmel tartva a tanulók képességeit. Az idő múlásával mindig érdeklődjünk a felad végrehajtás pillanatnyi állapotáról. Nyújtunk segítséget, ha a tanulók kéri, de ne erőszakoljuk rá akartunkat a tanulókra.	
Munkaforma, térforma	Egyéni és csoportos munka.	Eszköz és zenehasználat	Internet hozzáférés.
Megjegyzések	A feladat csak akkor hirdethető ki, ha meggyőződünk arról, hogy a tanulók rendelkeznek internet hozzáféréssel. Ha a pedagógus nevez meg eredeti anyagot, akkor nagyon kell figyelni arra, hogy az jól használható, jól értelmezhető legyen, s ne a pillanatnyi „tánc sznobizmusnak” megfelelő, hanem a pedagógiai tervezéshez illő legyen. Ezekből a feladatokból a tanulócsoporthoz között jó versenyeket lehet szervezni, ill. kiváló lehetőség arra, hogy a tehetséges tanulókat felfedezzük. A tehetségazonosítás után, e feladat segítségével a tehetséges, érdeklődő tanulókat sikeresen orientálhatjuk a középfokú művészet-oktatásba való bekapcsolódásra. A feladat végrehajtás során kiváló lehetőséget kapunk a tanulók általános és speciális ízlésének formálása.		

A/6.3.1.

ELNEVEZÉS		„TÁNCVIZSGA”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. Akár az egész óra terjedelmében.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Vizsga szimuláció.		Verbális és nonverbális kommunikáció, rendszeralkotás, holisztikus látásmód, esztétikai igényesség, önállóság, partnering, együttműködési képesség, előadói képességek fejlesztése, egyéni felelősségvállalás, stressz tűrés, szervezői készség.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Az alapfokú művészeti vizsga tánc gyakorlati részének megfelelő helyzet megszervezése a tanítási év során. A követelményeknek megfelelően a pedagógus felügyeletével és irányításával a tanulók önállóan bonyolítják le a vizsgát. Berendezik a termet, összeállítják a feladatsort, tételeket állítanak össze, más csoportokból vizsgabizottságot szerveznek, esetleg az intézmény másik pedagógusát is felkérlik a vizsgabizottság tagjának, stb.		Jól tervezzük meg a feladat megoldásának időtényezőit. Az első félév végén és a második félévben is kell, legalább egy alkalommal ezt a feladatot elvégezni. Adjunk megfelelő komolyságot az eseménynek, pl. öltözködés, a terem berendezése, zenék, stb. Fontos lenne, hogy igényes, esztétikus körülmények között zajljódjék a feladat végrehajtás, ezzel is ösztönözve a tanulókat a feladat komolyan vételére. A tételsor összeállításakor figyeljünk arra, hogy akkora mennyiségű feladat szerepeljen rajta, ami biztosan belefér a feladat végrehajtásra tervezett időben. Az elhúzó feladat végrehajtás rossz emlékeket kódolhat a tanulóknak.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, páros és Csoportmunka.	Eszköz és zenehasználat	Bútorok, papír, írószer, nyomtató, CD-k, erősítő berendezés.
Megjegyzések		A saját pedagógia gyakorlatomban rendszeresen használom ezt a feladatot, minden olyan helyzetben, ahol valamilyen vizsgatevékenység várható. A sikeres vizsgára ugyanis nemcsak az ismeretek megszerzésével készítünk fel, hanem a vizsga stressztét a szimulációval igen jól lehet kezelni.	

A/6_3.2

ELNEVEZÉS		„VIZSGÁZZUNK!”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt óráfázis és időtartam meghatározása		Az óra fő részében. Akár az egész óra terjedelmében.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Vizsga szimuláció		Verbális és nonverbális kommunikáció, rendszeralkotás, holisztikus látásmód, esztétikai igényesség, önállóság, partnering, együttműködési képesség, egyéni felelősségvállalás, stressz tűrés, szervezői készség.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Az alapfokú művészeti vizsga elméleti részének megfelelő helyzet megszervezése a tanítási év során. A követelményeknek megfelelően a pedagógus felügyeletével és irányításával a tanulók önállóan bonyolítják le a vizsgát. Berendezik a termet, összeállítják a feladatsort, tételeket állítanak össze, más csoportokból vizsgabizottságot szerveznek, esetleg az intézmény másik pedagógusát is felkérlik a vizsgabizottság tagjának, stb.		Jól tervezzük meg a feladat megoldásának időtényezőit. Az első félév végén és a második félévben is kell, legalább egy alkalommal ezt a feladatot elvégezni. Adjunk megfelelő komolyságot az eseménynek, pl. öltözködés, a terem berendezése, könyvek, illusztráció, stb. Fontos lenne, hogy igényes, esztétikus körülmények között zajlódjék a feladat végrehajtás, ezzel is ösztönözve a tanulókat a feladat komolyan vételére. A tételsor összeállításakor figyeljünk arra, hogy akkora mennyiségű feladat szerepeljen rajta, ami biztosan belefér a feladat végrehajtásra tervezett időben. Az elhúzó feladat végrehajtás rossz emlékeket kódolhat a tanulóknak.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, páros és Csoportmunka.	Eszköz és zenehasználat	Bútorok, papír, írószer, nyomtató.
Megjegyzések		A saját pedagógia gyakorlatomban rendszeresen használom ezt a feladatot, minden olyan helyzetben, ahol valamilyen vizsgatevékenység várható. A sikeres vizsgára ugyanis nemcsak az ismeretek megszerzésével készítünk fel, hanem a vizsga stresszt a szimulációval igen jól lehet kezelni.	

A/6.3.3.

ELNEVEZÉS		„VIDD EL AZ ÉN LEVELECSKÉM...”	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra összegző részében, 2-3 perc.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Ismétlés, rendszerezés.		Írásbeli képesség, rendszeralkotás, holisztikus látásmód, esztétikai igényesség, önállóság, együttműködési képesség, egyéni felelősségvállalás, stressz tűrés, infokommunikációs képességek.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Az alapfokú művészeti vizsga elméleti ismereteinek feladatlapban történő összefoglalása, s elküldése a tanulóknak. A tanulók írott, vagy elektronikus formában is megoldhatják a feladatlapot, amit a pedagógushoz juttatnak el, a megadott határidőig. A pedagógus a feladatlap összeállításkor törekedjen a változatos feladattípusok használatára.		Fontos lenne, hogy a pedagógusok nem egy hagyományos feladatlapot állítsanak össze, hanem olyat, ami változatos feladattípusokkal végig fenn tudja tartani a tanulók figyelmét, pl. válogatás a szófelhőből, fűrtábra (ágrajz), fogalomtérkép, stb. Nem legyen sok feladat egyszerre, hiszen mindig figyelni kell a tanulók egyéb terheléseire is. E feladat csak akkor működik jól, ha a pedagógus a feladatlapok elküldése előtt a tanulókkal ismerteti, esetleg közösen megoldja az elvárt feladatokat.	
Munkaforma, térforma	Egyéni munka.	Eszköz és zenehasználat	Papír, írószer, nyomtató, internet hozzáférés.
Megjegyzések		A saját pedagógia gyakorlatomban rendszeresen használok ezt a feladatot, minden olyan helyzetben, ahol valamilyen vizsgatevékenység várható. A sikeres vizsgához szükséges, hogy az ismeretek rögzüljenek. Az infokommunikációs lehetőségek használatával a tanuló új környezetben használja az elsajátítandó ismereteket. Az új környezetben nem úgy éli meg a feladatot, mint valami unalmas dolgot, hanem a feladat végrehajtás pszichés aktivitásnak éli meg.	

A/6.3.4.

ELNEVEZÉS		TÁNCREND SZERŰ IMPROVIZÁCIÓ	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra gyakorló részében. Tetszőleges.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Az improvizációs gyakoroltatás megfigyelési szempontja.		Problémamegoldó képesség, ötletgazdagság, eredetiség, magabiztos fellépés, kezdeményező és együttműködési készség, stressztűrő képesség, verbális- nonverbális kommunikáció.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Táncrendszerű improvizációk Dialektusterületenként, a helyi tantervben megtalálható tájegységek tanult táncaiból. A gyakoroltatás először nagycsoportos, majd kiscsoportos formában, végül a vizsgaleírásban lévő, max, 3 páros formában. A fiúk gyakoroltatása a nagycsoportos forma után egyénenként vagy párban történik. Az értékelés szempontjai: a táncanyag tudatos alkalmazása, a táncos mozgás és a zene illeszkedése, partneri kapcsolat-páros viszony, a tánc képét formáló egyéb tényezők (nótázás, tánc közbeni viselkedés, táncszók használata) használata.		Ne legyenek túl rövidek a zenék, s válto-gassuk a zenéket, hogy ne unjanak rá a tanulók. Koreográfia zenére soha se improvizáltasunk.	
Munkaforma, térforma	Nagy és kiscsoportos forma.	Eszköz és zenahasználat	Különböző népzenei feldolgozások.
Megjegyzések		Ezt a feladatot a táncrend elemeinek meg tanulása után mindenképpen érdemes használni.	

A/6.3.5.

ELNEVEZÉS		KOREOGRÁFIA ISMÉTLÉS	
Forrás megjelölése		saját gyakorlat-Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra gyakorló részében.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Az alapvizsgálathoz szükséges koreográfiák gyakorlása.		Holisztikus látásmód, probléma érzékenység, együttműködési képesség, verbális-nonverbális kommunikáció, figyelem, emlékezet fejlesztése, megnyerő, magabiztos megjelenés.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
Koreográfiák, koreográfiai részletek változtatása, csoportos formájú felkészülés belőlük az alapvizsgára. Az alapvizsga követelményeinek megfelelően a hiányosságok felmérése, pótlása. Az étékelés szempontjai: együttműködés a partnerrel, színpadi jelenlét, a koreográfia, koreográfiai részlet ismeretének mértéke, előadó művészeti képesség, a koreográfia követelményeinek megtartása, nótázás, csújjogtatás. A gyakoroltatáskor kövessük: a folytat – etűd - koreográfiai részlet – koreográfia sorrendet.		Ne ragadjunk le egyes részeknél, ne próbáljunk valamit tökéletesen kijavítani, miközben a koreográfia többi részére nem jut idő. Előbb táncoltassuk el egyben a művet, s jegyzeteljünk, hogy hol van beavatkozásra érdemes rész. Először mindig a koreográfia előadását legjobban veszélyeztető hibát javítsuk ki. Fordítsunk figyelmet a nótázásra és a táncszókra is. Ha a néptánc matéria tudása nem megfelelő, ne gyakoroltassuk rosszul a koreográfiában, hanem stílusgyakorlattal javítsuk a hibás motívikait.	
Munkaforma, térforma	Csoportmunka.	Eszköz és zenehasználat	Zene, kellék esetleg jelmez.
Megjegyzések		Fontos, hogy csak olyan táncból készüljön koreográfia, amelynek anyagát a tanulók stílusosan tudják táncolni. Inkább kevesebb táncrész szerepeljen a koreográfiában tökéletesen, mint sok kevésbé nézhetően.	

A/6.4.1.2.3.

ELNEVEZÉS		„MÚLT-JELEN-JÖVŐ”	
Forrás megjelölése		saját feladat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		A negyedik tematikus egység egészében is használható. Egy-egy tanítási órán is elvégezhető.	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
Összefoglalás, összegzés.		Verbális- nonverbális kommunikáció, társas és szociális kompetenciák, egyéni felelősségvállalás, holisztikus látásmód, jövőkép .	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
A tanulók a három kulcsfogalom segítségével felidézik, összegezik alapfokú tanulmányaikat, ill. számot adnak jövőbeli elképzeléseikről is. A feladat elvégzése után a képzés egészéről és a jövőképről adnak számot a tanulók. A tanterem falára kifüggesztett csomagoló papírra vagy folyamatosan (óráról-órára) kerülnek fel az információk, vagy egy-egy órán állítjuk össze a képet. A tanulók dolgozhatnak csoportokban, párokból, ill. egyénileg is. A lényeg az, hogy az általuk feltűzött információról rövid ismertetés keretén belül meséljék el, hogy miért is volt fontos a számukra, mit profitáltak abból az eltelt évek során. A papírt három részre osztjuk, s elnevezük őket a feladat címében megnevezett fogalmakkal, ennek megfelelően kell feltüntetni a hozott, összeállított dokumentumokat.		Ezt a feladatot a legcélszerűbb a tematikus egység egésze alatt elkészíteni. Ezzel lassan, de biztosan emlékezünk a múltból, véleményyt formálunk a jelenről, s megidézzük a jövőt.	
Munkaforma, térforma	Egyéni, páros és Csoportmunka.	Eszköz és zenehasználat	Csomagoló papír, rajszög, ragasztó, filctoll, fényképezőgép.
Megjegyzések		A képzés meghitt, szép befejezése kulcsfontosságú. Ezzel biztosítjuk a tanulók érdeklődésének fennmaradását.	

Felhasznált szakirodalom:

- Bárdos Lajos** (közreadó): *Százszorszép: 100 magyar népdal*. Zeneműkiadó, Budapest, 1957.
- Bárdossy Ildikó**: *A curriculumfejlesztés elméleti és gyakorlati kérdései. Tananyagok a pedagógia szakos alapképzéshez*. Szerkesztette: Bárdossy Ildikó (2004); Forray R. Katalin- Kéri Katalin. PTE BTK Neveléstudományi Intézet, HEFOP3.3.1-P 2004-09-01-34/10 jelű projekt, Pécs, 2006.
- Bretus Mária, Zórándi Mária**: *A balett-technika alapjai*. Planétás Kiadó, Budapest, 1998.
- Bruner, Jerome S.**: *Új utak az oktatás elméletéhez*. Gondolat Kiadó, Budapest, 1974.
- Bruner, Jerome S.**: *Az oktatás folyamata*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1968.
- Bihari Anna, Pócs Éva**: *Képes magyar néprajz*, Corvina Kiadó Budapest, 1985.
- Dagmar Sternad**: *Stertching*. Cser Kiadó. Budapest, 2004.
- Demarcsek Zsuzsa, Kácsor-Ignác Gabriella, Kovács Zsuzsa**: *Néptánc Iskola*, Planétás Kiadó, Budapest, 2007.
- Demeter Lázár Katalin**: *Játszótárs*, Geobook Hungary Kiadó, Budapest, 2008.
- Demeter Lázár Katalin**: *Játszótárs 2. Kreativitásfejlesztés drámajátékokkal, történetekkel, beszéddel, logikai gondolkodással tizenéveseknek*. Som & Kreatív Grafika Stúdió Geobook Hungary Kiadó, Szentendre, 2011.
- Dóka Krisztina**: „Magyar néptánc 3.” *Magyar Táncművészeti Egyetem, táncos és próbavezető képzés, néptánccsakisírány, 2017-2018-es tanév, 1. félév*. Tantervi előadás-sorozat. MTE, Budapest, 2018.
- Elek Menyhért**: *Az a híres domaházi menyecske... (domaházi népdalok)*. Domaháza Község Önkormányzata, 1997.
- Falus Katalin, Vajnai Viktória** (szerkesztők), *Kompetenciafejlesztés projekt módszerrel*, Oktatókutató és Fejlesztő Intézet, Budapest, 2008.
- Farkas Zoltán**: *Néptánc alaptéchnikák módszertannak: Ugrós –lakócsai táncok - kalotaszegi csárdás*, Planétás Kiadó, Budapest, 2001.
- Felföldi László, Pesovár Ernő** (szerkesztő): *A magyar nép és nemzetiségeinek tánc hagyománya*, Planétás Kiadó, Budapest, 1997.
- Felföldi László, Karácsony Zoltán** (szerkesztők): *A magyar nép tánc hagyománya*. Planétás Kiadó. CD-ROM 1998.
- Fort Krisztina, Kaposi József, Nyári Arnold, Perényi Balázs, Uray Péter**: *Dráma és tánc 5-6. Osztály*, Apáczai Kiadó, Budapest, 2004.
- Gabnai Katalin**: *Drámajátékok. Bevezetés a drámapedagógiába*. Helikon Kiadó, Budapest, 2011.
- Horváth Tihamér**: *Játékgyűjtemény. Testnevelési és népi játékok 1-6. évfolyam*. Apáczai Kiadó, Budapest, 2012.
- Jánosiné Gyermán Erzsébet**: *Akarsz velünk játszani? - Segédanyag a tánc és dráma tanításához*, Pedellus Tankönyvkiadó, Budapest, 2008.

Kádár Annamária, Bodoni Ágnes: *Az óvodás- és kisiskoláskor játékei elméleti és módszertani megközelítésben*, Ábel Kiadó, Kolozsvár, 2010.

Kaposi László (szerk): *Játékkönyv*. Marczibányi Téri Művelődési Központ, Budapest, 2013.

Kézér Gabriella: „Előkészítő gimnasztika - esztétikus testképzés 1.” Magyar Táncművészeti Egyetem, táncos és próbavezető képzés, néptáncszakirány, 2017-2018-es tanév, 1. félév. Tantervi előadás-sorozat. MTE, Budapest, 2017.

Kiss Áron: *Magyar gyermekjáték gyűjtemény*. Holnap Kiadó, Budapest, 2000.

<http://mek.oszk.hu/10800/10818/10818.pdf>

Kiss Jenő, Kiss Jenőné: *De jó játék ez gyerekek!* Tankönyvkiadó, Budapest, 1978.

Kissné Takács Erika, Miskolcziné Borsos Anikó: *Játsszunk együtt!* Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 2009.

Kissné Takács Erika, Rákóczi Zoltánné: *Játsszunk együtt!* Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 2008.

Kovács Henrik, Rémi Tünde: „Magyar néptánc 1.” Magyar Táncművészeti Egyetem, táncos és próbavezető képzés, néptáncszakirány, 2017-2018-es tanév, 1. félév. Tantervi előadás-sorozat. MTE, Budapest.

Kovács Henrik: „Próbavezetési és koreográfiai ismertek 1.” Magyar Táncművészeti Egyetem, táncos és próbavezető képzés, néptáncszakirány, 2017-2018-es tanév, 1. félév. Tantervi előadás-sorozat. MTE, Budapest.

Kovács Henrik: „Próbavezetési és koreográfiai ismertek 2.” Magyar Táncművészeti Egyetem, táncos és próbavezető képzés, néptáncszakirány, 2017-2018-es tanév, 2. félév. Tantervi előadás-sorozat.

Kósa László, Szemerkényi Ágnes: *Apáról fiúra. Néprajzi kalauz*, Holnap kiadó, Budapest, 2006.

Lázár Katalin: *Népi játékok*, http://real.mtak.hu/73275/1/Nepi_jatekok_felhasznalasi_lehetosegei_az_oktatasban_u.pdf

Lázár Katalin: *Gyertek, gyertek játszani, játékközlés*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest, 2006.

„Legényavatás.” *Magyar néprajzi lexikon*, 3. kötet, mek.oszk.hu/02100/02115/html/3-1252.html.

Lévai Péter: „Szökkenjünk, ugráljunk...”: *A sárközi ugrós táncok tanítási módszertana*, Magyar Kultúra Kiadó, Győr, 2010.

Lévai Péter: „Így kell járni, úgy kell járni...”: *A sárközi friss csárdás tanítási módszertana*. Magyar Kultúra Kiadó, Győr, 2017.

Lohász Cecília, Sőregi Viktória (szerk): *Több mint játék. Szabadtéri játékok gyerekeknek és fiataloknak*. Természetjáró Fiatalok Szövetsége, Budapest, 2010.

Manga János: *Magyar népdalok, népi hangszerek*, Corvina kiadó, Budapest, 1969.

Martin György: *A magyar körtánc és európai rokonsága*, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1979.

Móser Zoltán: *Hejgetés, urálás*, <http://docplayer.hu/11461460-Hejgetes-uralas-a-szerzo-nev-viseletek-cimu-konyve-alapjan.html>

Nagy Viktor: *Forgós-forgatós karakterű páros táncok tanítási módszertana*, Magyar Táncművészeti Főiskola, szakdolgozat, 2003.

Pesovár Ferenc: *Táncélet és táncos szokások*, Akadémia Kiadó, Budapest, 1990.

Pignitzkyné Lugosi Ilona, Lévai Péter: *A tánc és a kreatív mozgás alapjai*, MDSZ, Budapest, 2014.

Ratkó Lujza: „Nem úgy van most, mint vót régen...”: *A tánc mint tradíció a nyírségi paraszti kultúrában*, Sóstói Múzeumfalú Baráti Köre, Nyíregyháza, 1996.

Szabó János, Szabó Ágnes: *Zsiri, Mária, hoppsza Sári... A kazári csárdás tanítási módszertana*, Hagyományok Háza Budapest, 2010.

Stimáczy Gabriella. „Speciális gimnasztikai gyakorlatok.” *Művészi Gimnasztika táncosoknak*. Szerkesztette Szécsényiné Fekete Irén, Planétás Kiadó, Budapest, 1999.

Szilágyi Zsolt: „Magyar néptánc 3.” Magyar Táncművészeti Egyetem, táncos és próbavezető képzés, néptáncszakirány, 2017-2018-es tanév, 1. félév. Tantervi előadás-sorozat. MTE, Budapest.

Szilágyi Zsolt: *Bevezetés a koreografálás világába*, Magyar Kultúra Kiadó, Győr, 2017.

Szilágyi Zsolt és Szilágyiné Ujlaki Marianna: „Magyar néptánc 1.” Magyar Táncművészeti Egyetem, táncos és próbavezető képzés, néptáncszakirány, 2017-2018-es tanév, 1. félév. Tantervi előadás-sorozat, MTE, Budapest.

Tamásiné Dr. Dsupin Borbála: *A népi gyermekjátékok és a mozgás relációja és funkciója a 3-7 éves gyermekek személyiségfejlődésében*, Jyväskylä, 2010, <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/25454/9789513939885>.

Tátrai Zsuzsanna és Karácsony Molnár Erika: *Jeles napok, ünnepi szokások*, Planétás Kiadó, Budapest, 2004.

Ujváry Zoltán (szerkesztő): *Gömör Néprajza*. XXIV., Kossuth Lajos Tudományegyetem Néprajzi Tanszéke, Debrecen, 1990.

Ujváry Zoltán: *Szállj el, fecskemadár. Gömöri magyar népballadák és népdalok*, Magyar Helikon, Budapest, 1980.

Vargyas Lajos: „Példatár”, *A magyar népzene*, Kodály Zoltán Zeneműkiadó, Budapest, 1971.

Verebélyi Kincső: „Szokások”, *A magyar folklór*, Osiris Kiadó, Budapest, 1998.

Zórándi Mária (szerkesztő), **Kiss Zsuzsanna, Lévai Péter, Szilágyi Zsolt, Zórándi Mária, Vörös Árpád:** *Ugrós táncaink, Néptáncaink tanítása*, Planétás Kiadó, Budapest, 2003.

Zórándi Mária (szerkesztő), társszerkesztők: **Demarcsek György, Lévai Péter és Szilágyi Zsolt:** *Verbunkjaink, Néptáncaink tanítása*, Planétás Kiadó, Budapest, 2006.

