



H-1145 Budapest, Columbus u. 87-89.  
[www.mte.eu](http://www.mte.eu)



Klasszikus balett módszertani ismertetés tematikus tervekkel az alapfokú művészeti iskolák számára



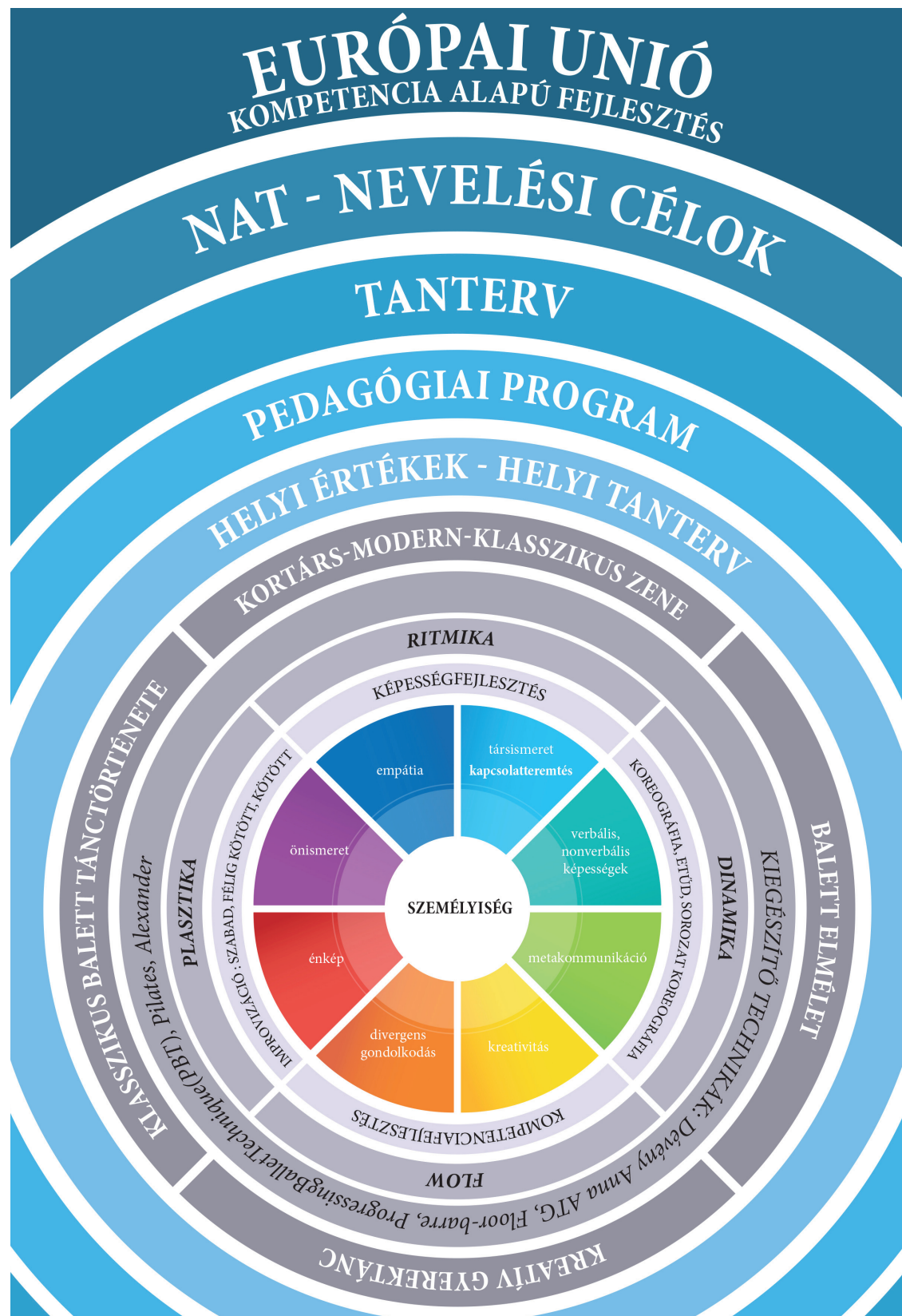
Barna – Bombicz – Szitt

## Klasszikus balett

módszertani ismertetés  
tematikus tervekkel az alapfokú  
művészeti iskolák számára



Magyar  
Táncművészeti  
Egyetem



**UNI-V-ARTS**  
**Konzorcium**

A tanulók képességkibontakoztatásának elősegítése a köznevelési intézményekben  
EFOP-3.2.6-16-2016-00001



A tanulók képességkibontakoztatásának elősegítése  
a köznevelési intézményekben  
EFOP-3.2.6-16-2016-00001

KLASSZIKUS BALETT  
módszertani ismertetés tematikus tervekkel  
az alapfokú művészeti iskolák számára

**Táncműszertani kézikönyvek**  
Sorozatszerkesztő: F. Molnár Márta

Barna Mónika – Bombicz Barbara – Szitt Melinda

# **KLASSZIKUS BALETT**

módszertani ismertetés tematikus tervekkel  
az alapfokú művészeti iskolák számára

Magyar Táncművészeti Egyetem  
Budapest, 2020

Lektorálta: F. Molnár Márta

© Barna Mónika, Bombicz Barbara, Szitt Melinda, 2020

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

ISBN 978-615-5852-11-4

Kiadja a Magyar Táncművészeti Egyetem, [www.mte.eu](http://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

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

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



## BEVEZETŐ

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

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

**A fejlesztés indoklása és főbb irányainak bemutatása**

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

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

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

Ennek főbb okai a társadalmi változásokban rejlenek:

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

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

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

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

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

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

<p><b>Az új módszertan</b></p>	<p>A klasszikus balett új módszertani ismertetése az AMI-k előképző és alapfokú évfolyamainak jelenleg érvényben lévő óraszámlehetőségeit vette alapul és csak a főtárgy szakmódszertani megújítását tűzte ki célul, annak megújításához nyújt segítséget, illetve az azt kiegészítő, leghasznosabbnak ítélt választható tantárgyakra tesz javaslatot.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A klasszikus balett új módszertani ismertetése E/1, E/2, A/1 és A/2 évfolyamokon heti 2 tanóra bontja a tematikus terveket és tematikai egységeket. Választható tantárgyként <i>A divattánc új módszertani ismertetésé</i>-ben található Kreatív gyermektáncok E/1, E/2 tematikus terveket javasolja beépíteni az oktatásba, valamint <i>A moderntánc új módszertani ismertetésé</i>-ben található Táncelőkészítő játékos gimnasztika A/1 és A/2 tematikus terveit ajánlja.</li> <li>• A klasszikus balett új módszertani ismertetése az A/3 - A/6 évfolyamokon heti 4 tanóra bontja a tematikus terveket és tematikai egységeket, felhasználva a választható tantárgyak heti 1 óráját is.</li> </ul> <p>A kidolgozott módszertanokhoz segédanyagként évfolyamokra lebontott mozgóképi anyagok készültek, melyek az alábbi linkről tölthetők le:</p> <p><b><a href="http://mte.eu/szervezet/dokumentumok/efop-szakmai-beszamolok/">http://mte.eu/szervezet/dokumentumok/efop-szakmai-beszamolok/</a></b></p>
--------------------------------	--

Óraterv	Tantárgy	Évfolyamok							
		Előkészítő		Alapfok					
		E/1	E/2	A/1	A/2	A/3	A/4	A/5	A/6
	<b>Főtárgy</b> /előkészítő gimnasztika - klasszikus balett	2	2	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3
	Kötelező tantárgy			2	2	1	1	1	1
	Kötelezően választható tantárgy					1	1	1	1
	<b>Választható tantárgy</b> / játékos táncelőkészítő - kreatív gyermektánc	2	2	1-2	1-2	1	1	1	1
	Összesen	2-4	2-4	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6

A táblázat összes rovatában az első számok az ajánlott heti minimális óraszámra, míg a második helyen szereplő számok a szakmai program optimális teljesítéséhez szükséges időre utalnak.

<b>NAT módosításához fűzött általános javaslatok</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Csak képzett szakemberek - tánctanárok MA oklevéllel - taníthatják az AMI-ban a táncot.</li> <li>• A jelenleg érvényben lévő NAT szerint az iskola a mindennapos testnevelést heti öt testnevelés óra keretében szervezi meg. A heti öt órából legfeljebb heti két óra a Nemzeti alaptanterv Testnevelés és sport műveltségterületében jelzett sporttevékenységekre (úszás, néptánc, közösségi és más sportjátékok, szabadtéri sportok, természetjárás, kirándulás), vagy - az iskola lehetőségeinek és felszereltségének megfelelően - különféle más sporttevékenységekre fordítható (hagyományos magyar történelmi sportok, mozgásos és ügyességi játékok, csapatjátékok). 2011. évi CXCV. törvény (Nkt.) 27. § (11)] Itt tágítaná a lehetőségeket: <b>néptánc helyett a TÁNC megnevezés.</b></li> </ul>
--	---

## ELŐKÉPZŐ ELSŐ ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVE

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

<b>A KOMPE-TENCIA-FEJLESZTÉS FELADATAI</b>	<b>ANYANYELVI KOMMUNI-KÁCIÓ</b>	<b>SZOCIÁLIS KOMPETEN-CIA</b>	<b>VÁLLALKO-ZÓI KOMPE-TENCIA</b>	<b>MATEMATIKAI KOMPETEN-CIA</b>
	Alap- és szaknyelvi szó-kincs bővítés, fogalombővítés.	Nyitottság, beilleszkedés, elfogadás, szabályköve-tés kialakítása.	Bátorságra, döntésho-zatalra való ösztönzés.	Tér, térirányok tengelyek, síkok ismertetése és gyakoroltatása ritmus gyakorlatok, zenéhez való alkalmazkodás.

**TANTERVI KÖ-  
VETELMÉNYEK,  
FEJLESZTÉSI  
FELADATOK**

**Tantervi követelmények:**

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

**Fejlesztési feladatok:**

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

<b>TANANYAG</b>	<p><b>Természetes alapmozgások:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alapvető járás, futás, ugrás és szökdelő gyakorlatok a térírányok használatával,</li> <li>• tengelybeállítást, testtartást, testsémát kialakító gyakorlatok.</li> </ul> <p><b>Alap- és kiinduló helyzetek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fekvőhelyzetek,</li> <li>• ülés módok,</li> <li>• támaszhelyzetek,</li> <li>• álló helyzetek,</li> <li>• a nyak hajlítása, és a fej fordítása,</li> <li>• alapvető kar és kéz helyzetek,</li> <li>• alapvető váll és lapocka helyzetek,</li> <li>• alapvető törzshelyzetek,</li> <li>• alapvető láb helyzetek.</li> </ul> <p><b>Középgyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alap és kiinduló helyzetek fokozatos összekötése,</li> <li>• különböző helyzetekben végzett fej, váll, törzs, láb és lábfejjel gyakorlatok,</li> <li>• két, később maximum három mozdulattípus kombinálása.</li> </ul> <p><b>Kiegészítő gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alapvető kiinduló helyzetekben végzett könnyített nyújtó gyakorlatok,</li> <li>• nyújtással kombinált erősítő gyakorlatok egyedül, párban,</li> <li>• állóképesség fejlesztő gyakorlatok,</li> <li>• eszközök használata: babzsák, kendő, karika, ugráló kötél, instabil felület, (stability trainer, BOSU, kislabda, fit-ball labda),</li> <li>• kreatív mozgás fejlesztő gyakorlatok, játékok.</li> </ul> <p><b>Etűd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a tanult mozgásanyag bizonyos elemeiből összeállított és betanított 2 perces etűd.</li> </ul> <p><b>Zenei ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/4, illetve 4/4 ütembeosztású zene használata.</li> </ul>
-----------------	---

<p><b>A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI</b></p>	<p><b>Első félév</b></p> <p>1) <b>1-8. óra:</b> Tanulók megismerése, szabályok-normák kialakítása. Adottságok-képességek felmérése, testtengely, testséma fejlesztése, nagymozgások gyakoroltatása, alapvető térirányok, térformák.</p> <p>2) <b>9-26. óra:</b> Testtartást és az izomszimmetriát fejlesztő gyakorlatok. A vállöv-lapocka, karok helyzete, alsó végtag és a lábfej tengely-beállítása. Alapvető láb és karhelyzetek.</p> <p>3) <b>27-36. óra:</b> Vizsgára készülés, mint mozgásmemória fejlesztés és vizsga, mint előadási szituáció gyakorlása, vizsgaértékelés, megbeszélés. Szülői bemutató.</p> <p><b>Második félév</b></p> <p>4) <b>37-50. óra:</b> Mozgáskoordináció, percepció fejlesztése különböző térirányok, térformák használatával. Képességek további fejlesztése: erő és állóképesség, tágság, rugalmasság, egyensúly.</p> <p>5) <b>51-72. óra:</b> Vizsgára készülés, etűdkészítés és gyakorlás, vizsga vizsgaértékelés, szülői bemutató.</p>
<p><b>TANTÁRGYI KAPCSOLATOK</b></p>	<p><b>Szaktárgyi kapcsolatok:</b> kreatív gyerektánc, népi játék.</p> <p><b>Tantárgyközi kapcsolatok:</b> ének-zene, matematika, rajz, testnevelés.</p>
<p><b>SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• könyv, audiovizuális eszközök,</li> <li>• tükör, balett szőnyeg,</li> <li>• babzsák, kendő, karika,</li> <li>• instabil felület,</li> <li>• ugráló kötél.</li> </ul>

## E/1. I. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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



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

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

<b>JÁTÉKOK</b>	<p><b>Ismerkedést segítő játékok:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Név és babzsák:</b> a gyerekek körben ülnek. A játék menetében egy babzsákot dobnak egymásnak tetszőlegesen, aki elkapja, az hangosan mondja a nevét, majd tovább dobja a babzsákot.</li> <li><b>Név és mozdulat társítása:</b> a gyerekek körben állnak. A játék menetében a nevük kimondásával egy mozdulatot találnak ki, amit a közvetlenül mellette álló gyermek megismétel és hozzáteszi saját nevét és mozdulatát.</li> </ol> <p><b>Bemelegítést segítő játékok:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Stoppos játék természetes mozgásokkal:</b> a gyerekek a tér bármely irányában megadott járás (esetlegesen csukott szemmel, egyéb érzékszervek bekapcsolásával) vagy futás és ugrásformákat végeznek különböző tempóban, majd megadott jelre felvesznek egy előre megbeszélte pózt, amik különböző szinteket érinthetnek.</li> <li><b>Helykereső játék:</b> a játék kezdetén körben, sorban, illetve oszlopban (alapvető térformák) állnak a gyerekek a tanár részt vételével, aki a játék alatt nem mozdul el a helyéről, ezzel referencia pontot biztosít a gyerekek számára. A gyerekek megfigyelik ki áll a szomszédságukban. Megadott jelre megbeszélte futásforma a térben, majd újabb tanári jelzésre vissza kell találniuk a helyükre.</li> <li><b>Térirány játék (elöl-hátul):</b> a játék kezdetén a gyerekek tetszőlegesen, a térben szétszórtan helyezkednek el. A tanár helyzete, ahol áll, határozza meg az 1. irányt. Megadott jelre (1 taps=elöl, 2 taps=hátul) a gyerekek kisebb (2-3 fős) csoportokat alkotva szoborra változnak, és a taps mennyiségének jelentése határozza meg a szoborcsoport irányát.</li> </ol>
----------------	--

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

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

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## E/1. II. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

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

<b>KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK</b> Ismétlésszám fokozatos, optimális emelésével (Arndt-Schulz szabály)	<b>A testtartásért felelős izmok erősítése:</b> has és hátizom erősítő gyakorlatok. <b>Az alsó végtag erősítését szolgáló gyakorlatok:</b> combizmok, alsó lábszár és lábfej erősítő gyakorlatok. <b>Állóképesség fejlesztő gyakorlatok:</b> a gyakorlatok időintervallumának fokozatos emelésével (ismétlésszám és tempó fokozásával).
--	--

<b>NYÚJTÓ GYAKORLATOK</b>	<b>Has és hátizom nyújtó gyakorlatok:</b> a terhelt izmok nyújtása. <b>Combizmok, alsó lábszár izomzatát nyújtó gyakorlatok:</b> a terhelt izmok nyújtása (az izomszimmetria megtartásáért).
-------------------------------	---

<b>UGRÁSOK</b>	<b>Két lábról két lábra történő ugrások:</b> az elrugaszkodás és gördülő érkezés gyakorlása VI. pozícióban.
----------------	--

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## E/1. III. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

<b>JÁTÉKOK</b>	<p><b>Bemelegítő, mozgásmemóriát fejlesztő, ráhangoló játékok:</b> melyek tartalmazzák az elsajátított elemeket.</p> <p><b>Stressz oldó játékok:</b> melyek levezetik a vizsgára történő felkészülés feszültségeit és együttműködésre buzdítanak.</p> <p><b>Levezető játékok:</b> óra végén.</p>
<b>BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK</b>	Járás és futásformák a vérkeringés fokozására, a gerinc bemelegítése, ízületi mozgásterjedelmet fokozó gyakorlatok.
<b>VIZSGAGYAKORLAT ÖSSZE- ÁLLÍTÁS, GYAKOROLTATÁS</b>	<p>Az elsajátított elemekből összeállított gyakorlatsor megtanulása:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• törzsgyakorlatok,</li><li>• lábfejgyakorlatok,</li><li>• különböző kar és testhelyzetek alkalmazása,</li><li>• ugrások: két lábról két lábra.</li></ul>
<b>KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK</b>	Erősítő és nyújtó gyakorlatok, az izomszimmetria fenntartásáért és a túlterhelés elkerüléséért.
<b>ETŰD</b>	A tanult mozgásformákból összeállított rövid mozdulatkombináció, 4/4-es ütembeosztású zenére.

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## E/1. IV. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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



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

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

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



## E/1. V. TEMATIKAI EGYSÉG

**A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere:** 51-72. óra.  
vizsgára készülés, etűd készítése a tanulók bevonásával és gyakorlás, vizsga, vizsgaértékelés, szülői bemutató.

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

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

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

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

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



## ELŐKÉPZŐ MÁSODIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVE

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

<b>OPERATÍV CÉLOK</b>	Egyéni képesség-fejlesztés az az elérhető maximális kiforgatás érdekében, egészségvédelem, prevenció és egészségvédelem en dehors helyzetben is.	<b>FELADATOK</b>	Szemléltetési eszközök összegyűjtése, az egyéni csípőízületi mozgásterjedelem felmérése, ez ehhez szükséges feltételek megteremtése, etűdök összeállítása, gála, év végi bemutató szervezése.
-----------------------	--	------------------	---

<b>A KOMPETENCIA FEJLESZTÉS FELADATAI</b>	<b>ANYANYELVI KOMMUNIKÁCIÓ</b>  Alap- és szaknyelvi szókincsbővítés, fogalombővítés.	<b>TERMÉSZETTUDOMÁNYOS KOMPETENCIA</b>  Alapvető biomechanikai szabályok és együttműködések ismertetése a tanulók életkori sajátosságaihoz igazodva.	<b>VÁLLALKOZÓI KOMPETENCIA</b>  Bátorságra-döntéshozatalra, testi kifejezésre való ösztönzés.	<b>MATEMATIKAI KOMPETENCIA</b>  Tér, irányok, tengelyek, síkok gyakoroltatása, ritmus gyakorlatok, zenéhez való alkalmazkodás.
---	--	--	---	--

<b>TANTERVI KÖVETELMÉNYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK</b>	<p><b>Tantervi követelmény:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az eddig terheletlen, parallel helyzetben végzett gyakorlatok en dehors helyzetbe történő elsajátítása és bemutatása,</li> <li>• tudatos en dehors terheletlen helyzetben,</li> <li>• fokozott hajlékonyság és rugalmasság,</li> <li>• fokozott statikus erő,</li> <li>• különböző egyensúlyhelyzetek,</li> <li>• tudatosabb térhasználat,</li> <li>• különböző testhelyzetek alkalmazása és kombinálása.</li> </ul> <p><b>Fejlesztési feladat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ízületi mozgásterjedelem fokozása (en dehors),</li> <li>• rugalmas izom kialakítása (nyújtás, erősítés aránya),</li> <li>• erő, állóképesség fokozás,</li> <li>• egyensúlyfejlesztés,</li> <li>• térben való tájékozódás fejlesztése,</li> <li>• zenéhez és dinamikai váltáshoz való alkalmazkodás képessége,</li> <li>• mozgáskoordináció, mozgásérzékelés, ügyesség fejlesztés kombinációkon keresztül.</li> </ul>
--	--

<b>TANANYAG</b>	<p><b>Természetes alapmozgások bemelegítésként, ráhangoló gyakorlatokban:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alapvető járás, futás, ugrás és szökdelő gyakorlatok a térirányok használatával,</li> <li>• testtartás, testséma gyakorlatok.</li> </ul> <p><b>Középgyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az eddig tanult alap és kiinduló helyzetek alkalmazása (lásd: első előkészítő évfolyam),</li> <li>• különböző helyzetekben végzett fej, váll, törzs, láb és lábfejgyakorlatok kombinálása (maximum 3 elem összekötése),</li> <li>• terheletlen testhelyzetben végzett en dehors kidolgozás,</li> <li>• a klasszikus balett alapgyakorlatok kidolgozása Floorbarre gyakorlatokkal,</li> <li>• VI. pozícióban végzett valamennyi ugrásforma <math>\frac{1}{4}</math> és <math>\frac{1}{2}</math> fordulattal, valamint haladva.</li> </ul> <p><b>Kiegészítő gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alapvető és nehezített kiinduló helyzetekben végzett könnyített nyújtó gyakorlatok,</li> <li>• nyújtással kombinált erősítő gyakorlatok egyedül, párban,</li> <li>• állóképesség fejlesztő gyakorlatok,</li> <li>• eszközök használata: babzsák, karika, ugráló kötél, instabil felület, (stability trainer, BOSU, kislabda, fitball labda),</li> <li>• kreatív mozgásfejlesztő gyakorlatok, játékok.</li> </ul> <p><b>Etűd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a tanult mozgásanyag bizonyos elemeiből összeállított és betanított 2-3 perces etűd.</li> </ul> <p><b>Zenei ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{2}{4}</math>, illetve <math>\frac{4}{4}</math> ütembeosztású zene használata.</li> </ul>
-----------------	---



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

## E/2. I. TEMATIKAI EGYSÉG

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

Ráhangelődés a tanévre, tanultak ismétlése, kombinációkba építése, állóképesség fejlesztés.

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

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

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

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

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

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

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

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

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## E/2. II. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

JÁTÉKOK, RÁVEZETŐ GYAKORLATOK	Térhasználatot fejlesztő játékok, a testrészek függetlenítését megérettető gyakorlatok: marionett.
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	<b>Vérkeringés fokozás:</b> a test „üzemi” hőmérsékletének elérése érdekében, <b>a gerinc bemelegítését szolgáló kombinált törzsgyakorlatok, ízületi mozgásterjedelem fokozás:</b> bemozgatás és fokozatos terhelés különös tekintettel a csípőízületre és a szalagrendszerre (Bertini-szalag), <b>lábfejgyakorlatok az ugrás előkészítésére:</b> terheletlen, majd álló helyzetben, <b>könnyített nyújtó</b> és izomtónust segítő erősítő gyakorlatok.
ALAP- GYAKORLATOK	En de hors kidolgozás hanyatt és hason fekvésben, <b>parallel ugrások</b> páros lábbal, $\frac{1}{4}$ fordulattal, tagoltan és folyamatosan.
KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK	<b>Központot és a hozzá tartozó izomcsoportokat erősítő gyakorlatok:</b> hasizmok, mély csípőrotátorok, combközéltők, <b>a terhelt izomcsoportok nyújtása.</b>

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## E/2. III. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

<b>JÁTÉKOK</b>	<b>Mozgásmemóriát fejlesztő játék, együttműködést segítő és bizalomjátékok, stresszoldó játék.</b>
----------------	--

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

<b>VIZSGAGYAKORLAT</b>	A tanult és elsajátított gyakorlatok összeállítása és betanítása. A gyakorlatok logikusan egymásra épülnek, evvel is segítve a tanulás és az elsajátítás folyamatát. Terheletlen helyzetben végzett en dehors gyakorlatok, törzsgyakorlatok fej és karkísérettel, lábfejgyakorlatok en dehors helyzetben, parallel ugrások ¼ fordulattal, kombinálva az eddig tanult ugrásformákkal.
------------------------	---

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

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## E/2. IV. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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



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

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

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



## E/2. V. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

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

<b>JÁTÉKOK</b>	<b>Mozgásmemóriát fejlesztő játék, együttműködést segítő és bizalomjátékok.</b>
----------------	---

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

<b>VIZSGAGYAKORLATOK</b>	A tanult és elsajátított gyakorlatok összeállítása és betanítása. A gyakorlatok logikusan egymásra épülnek, evvel is segítve a tanulás és az elsajátítás folyamatát, táncos etűd készítése.
--------------------------	---

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

<b>ETŰD</b>	Az elsajátított elemek összekötése táncos formában, 4/4-es ütembeosztású zenére.
-------------	--

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## ALAPFOK ELSŐ ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVE

<b>A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE</b>	<b>Barna Mónika, Szitt Melinda</b>	<b>KOROSZTÁLY</b>	<b>8-9 éves korosztály (általános iskola 3. osztály)</b>
<b>ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN</b>	<b>Alapfok első évfolyam A/1</b>	<b>ÉLETKORI SAJÁTOS SÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK</b>	Erősödik a szabálykövetés, így akár több instrukció pontosabb követése és a gyakorlatban történő kivitelezése. Fejlődik a szempontok közötti összefüggések értelmezési képessége és megvalósítása.
<b>A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE</b>	<b>Klasszikus balett heti 2 tanóra (72 tanóra/tanév)</b>	<b>STRATÉGIAI CÉLOK</b>	A klasszikus balett megszerettetése. A klasszikus balett alapvető testhelyzeteinek megértése és elsajátítása (en dehors).
<b>OPERATÍV CÉLOK</b>	Az adottságokon belül, a gyakorlatok pontos kivitelezése, művészi kifejezőmód kibontakoztatása.	<b>FELADATOK</b>	A testrészek optimális együttműködésének feltérképezése. Az előadói képesség és a művészi kifejezőmód kibontakoztatása érdekében színházlátogatás, vagy táncelőadás DVD-n történő megtekintése.
<b>A KOMPETENCIA-FEJLESZTÉS FELADATAI</b>	<b>ANYANYELVI ÉS IDEGENNYELVI KOMMUNIKÁCIÓ</b> Alap- és szaknyelvi szókincs bővítés, fogalombővítés.	<b>ESZTÉTIKAI-MŰVÉSZETI TUDATOSSÁG ÉS KIJEJZŐKÉSZSÉG</b> Nyitottság kialakítása az adott táncstílus befogadására, esztétikai kifejezőképesség, érzések kifejezésének bátorítása,	<b>MATEMATIKAI KOMPETENCIA</b> Tér, irányok, tengelyek, síkok ismertetése és gyakoroltatása, ritmusgyakorlatok zenéi metrumhoz való alkalmazása.

**TANTERVI KÖ-  
VETELMÉNYEK,  
FEJLESZTÉSI  
FELADATOK**

**Tantervi követelmények:**

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

**Fejlesztési feladatok:**

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

## TANANYAG

### **Balett órai bemelegítés:**

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

### **Rúdgyakorlatok:**

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

### **Középgyakorlatok:**

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

### **Allegro:**

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

### **Etűd:**

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

### **Zenei ismeretek:**

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

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



## A/1. I. TEMATIKAI EGYSÉG

**A tanulási- tanítási egység cél-és feladatrendszere:** 1-12. óra.  
Pozíciók, térdhajlítások, és nyújtott lábbal történő csúsztatások.

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

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

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

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

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

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

<b>Bemelegítő gyakorlatok</b>	Törzsgyakorlatok (gerinc bemelegítését szolgáló gyakorlatok): gördülések, hajlások, döntések, ezek kombinációi, lábfej bemelegítését szolgáló gyakorlatok (VI. pozícióban, majd I. pozícióban).
<b>Rúd gyakorlatok</b>	Lábhelyzetek rúddal szemben I., II., V. pozícióban rúddal szemben, demi plié I., II., (III.), V. pozícióban rúddal szemben, battement tendu I. pozícióban előre, oldalra, hátra, rúddal szemben.
<b>Közép gyakorlatok</b>	Fél és I. port de bras.
<b>Allegro gyakorlatok</b>	Temps levé sauté I. pozícióban.
<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Floor-barre, terhelt izmok nyújtása.
<b>Megfigyelési szempontok</b>	A csípő mozgásterjedelmének mérése: hason fekvésben (mindkét láb csípőszéles parallel helyzetben) az egyik láb 90 °-ban behajlított térdel, a nyújtott láb felé döntjük. Ennek szögben megadott mértéke mutatja a csípő mozgásterjedelmét.

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

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## A/1. II. TEMATIKAI EGYSÉG

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

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehéze, kombinációkban. Lábörzések a talajt érintve, és a szabad láb levegőbe történő emelése. Ugrások fejlesztése pozíciókban.

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

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

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

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

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

### FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## A/1. III. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

<b>FELADATOK</b>	Az osztály mozgásának összehangolása. Az egyéni illetve az általános hibák javítása. A jó hangulat kialakítása, és a pozitív megerősítés alkalmazása.
------------------	---

Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, rendszerezés, ellenőrzés.	A vizsga rendje.	<b>Képesség:</b> mozgásmemória, erő és állóképesség, művészi érzék, akaraterő. <b>Attitűd:</b> esztétikai kivitelezés iránti igény, alkalmazkodás.	Szabályok betartása, instrukciók követése, önálló gyakorlat bemutatás.	Ismeretek alkalmazása, bemutatás, bemutatattatás / csoportos, egyéni.

<b>ELVÁRÁS</b>	A tanuló ismerje az eddig elsajátított gyakorlatokat, kövesse és legjobb tudása szerint alkalmazza a tanári instrukciókat. Türelemmel vegyen részt a felkészülési folyamatban.
----------------	---

A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja:	Az értékelés módja:	Az értékelés típusa:	Értékelési eszközök:
	az eddig tanultak összefoglalása.	megfigyelés, egyénre szabott szóbeli értékelés.	formatív, szummatív.	megfigyelési szempontok, érdemjegy.

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

<b>Rúd gyakorlatok</b>	Demi plié – grandplié variánsai, port de bras-k, hajlások, battement tendu és battement tendu jete variánsok, demi rond de jambe par terre.
------------------------	---

<b>Közép gyakorlatok</b>	Demi plié – grandplié variánsok, port de bras-k, hajlások, battement tendu variánsok.
--------------------------	--

<b>Allegro gyakorlatok</b>	Temps levé sauté-k különböző pozícióban, changement.
----------------------------	---

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

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Terhelt izomcsoportok nyújtása.
-------------------------------	---------------------------------

<b>Megfigyelési szempontsor</b>	Az elsajátítás mértéke, a koordináció, a tánckészség, az állóképesség, a zenéhez történő alkalmazkodás függvényében.
---------------------------------	--

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## A/1. IV. TEMATIKAI EGYSÉG

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

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehéze, kombinációkban. Legato gyakorlatok bevezetése. Állóképesség fejlesztése.

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

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

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

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

<b>Rúd gyakorlatok</b>	A korábban megtanult gyakorlatok ismétlésén túl: rond de jambe par terre en dehors és en dedans rúddal szemben, fonde oldalra rúddal szemben, plié soutenu oldalra rúddal szemben, relevé-k I., II. pozícióban rúddal szemben.
------------------------	--

<b>Közép gyakorlatok</b>	A korábban megtanult gyakorlatok ismétlésén túl: demi plié I., II., V. pozícióban.
--------------------------	---

<b>Allegro gyakorlatok</b>	A korábban megtanult gyakorlatok ismétlésén túl: petit echappé.
----------------------------	--

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Légző gyakorlatok, nyújtás, erő- állóképesség fokozás, egyensúly- fejlesztés, floor-barre gyakorlatok az új tananyag előkészítésére.
-------------------------------	---

<b>Megfigyelési szempontsor</b>	A technikai kivitelezés minősége, a legato zenei formájának megjelenése a mozdulatokon.
---------------------------------	--

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## A/1. V. TEMATIKAI EGYSÉG

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

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehéze, kombinációkban. Adagio gyakorlatok bevezetése 45°-on, erő – állóképesség fejlesztése.

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

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

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

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

<b>Rúd gyakorlatok</b>	Relevé lent 45° -on előre rúdnak háttal, oldalra, hátra rúddal szemben, sur le cou-de-pied helyzetek (alacsony, rendkívüli, átfont) rúddal szemben, passé helyzet rúddal szemben.
<b>Közép gyakorlatok</b>	Pas de bourrée suivi párhuzamos lábbal előre haladva.
<b>Allegro gyakorlatok</b>	Petit changement de pied.
<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Rugalmasságot fejlesztő gyakorlatok: erősítéssel kombinált nyújtó gyakorlatok.
<b>Megfigyelési szempontsor</b>	A biomechanikai szabályok betartása a gyakorlatokban, pontos kivitelezés.

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## A/1. VI. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

<b>FELADATOK</b>	A tanulók tudásszintjéhez igazodó vizsgagyakorlatok összeállítása és gyakoroltatása, a gyakorlatok esztétikai minőségének fokozása. A tanuló tudásszintjének reális értékelése „megadott szempontok” alapján a szülők felé. Folyamatos hibajavítás, pozitív megerősítés.
------------------	---

Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Motiválás, összefoglalás, rendszerezés, logikai összefüggések feltárása.	Vizsgagyakorlatok, a vizsgamenete.	<b>Képességek:</b> emlékező képesség, koordináció, figyelem, monotoniatűrés, testtudat. <b>Attitűd:</b> kitartás, türelem, empátia, a társakkal szemben.	Tanári instrukciók követése, irányított feladatmegoldás, gyakorlás, megfigyelés.	Bemutató, magyarázat / csoportos.

<b>ELVÁRÁS</b>	A tanuló legyen képes megjegyezni és bemutatni a vizsgagyakorlatokat, a megtanult klasszikus balett logikájának alapjai szerint. Szakmai szókinccse bővüljön, melyet ért, és használni is tud. A tanuló előadásmódja fejlődjön esztétikai és technikai értelemben is.
----------------	--

<b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b>	<b>Az értékelés célja:</b> a tanulók felmérése, visszacsatolás a tanuló és a szülő felé.	<b>Az értékelés módja:</b> megfigyelés.	<b>Az értékelés típusa:</b> formatív és szummatív.	<b>Értékelési eszközök:</b> megfigyelési szempontok.
--	--	---	--	--

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

<b>Rúd gyakorlatok</b>	Az egész éves tananyag gyakorlása, vizsgára való felkészülés, önbizalom és önkifejezés erősítése.
<b>Közép gyakorlatok</b>	Az egész éves tananyag gyakorlása, vizsgára való felkészülés, önbizalom és önkifejezés erősítése.
<b>Allegro gyakorlatok</b>	Az egész éves tananyag gyakorlása, vizsgára való felkészülés, önbizalom és önkifejezés erősítése.
<b>Etűd</b>	A tanult mozdulatelemek felhasználásával készülő etűd bemutatása-a tanulók aktív bevonása a zeneválasztásba és a koreográfia készítésébe.
<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Terhelt izomcsoportok nyújtása.
<b>Megfigyelési szempontok</b>	Koordináció, zenei alkalmazkodás, ritmusérzék, egyensúlyérzék, tánckészség, rugalmasság felmérése.

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ALAPFOK MÁSODIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVE

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

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

<b>TANTERVI KÖ- VETELMÉNYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK</b>	<p><b>Tantervi követelmények:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a koncentráció és figyelem minőségi fokozása,</li> <li>• pontos kivitelezés,</li> <li>• instrukciók követése és alkalmazása,</li> <li>• együttműködés,</li> <li>• a zenei metrum követése,</li> <li>• dinamikai különbségek érzékeltetése,</li> <li>• a helyes testtartás kialakítása en de hors helyzetben is,</li> <li>• alapvető klasszikus balett kar és lábhelyzetek,</li> <li>• fejfordítások, pózok elsajátítása,</li> <li>• en de hors helyzetben történő ugrások megalapozása.</li> </ul> <p><b>Fejlesztési feladatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a tengely érzet továbbfejlesztése (en de hors helyzetben),</li> <li>• a koordináció és a kinesztetikus érzet fejlesztése (tükör használatával és nélküle),</li> <li>• a testrészek közötti optimális együttműködés fejlesztése (prevenció és pontos kivitelezés),</li> <li>• az egyensúly fejlesztése en de hors helyzetben (eltérő alátámasztás miatt),</li> <li>• az erő-állóképesség fokozása (célzott erősítés a központ és az en de hors kidolgozására, kondicionális állapotot fejlesztő gyakorlatok),</li> <li>• az ugráskészség erősítése,</li> <li>• rugalmasság, hajlékonyság fejlesztése,</li> <li>• metrumérzék fejlesztése,</li> <li>• tér és formaérzék fejlesztése,</li> <li>• mozgásmemória fejlesztése,</li> <li>• stílusérzék, művészi előadóképesség fejlesztése.</li> </ul>
--	---

## TANANYAG

### Rúdgyakorlatok:

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

### Középgyakorlatok:

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

### Allegro:

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

### Etúd:

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

### Zenei ismeretek:

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

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



## A/2. I. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

<b>Rúd gyakorlatok</b>	Lábhelyzet IV. pozícióban, demi plié I., II., V., pozícióban rúd mellett, grand plié I., II., V., pozícióban rúddal szemben és rúd mellett, plié soutenu rúddal szemben és rúdnak oldalt állva.
<b>Közép gyakorlatok</b>	Demi plié V. pozícióban, battement tendu I. és V. pozícióban előre, oldalra, hátra, demi rond lábujjhegygel a földet érintve.
<b>Allegro gyakorlatok</b>	Assemblée oldalra rúddal szemben és középen.
<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Nyújtás, ízületi mozgásterjedelem fokozás, erősítés, floor-barre (új gyakorlatok előkészítése), ugráskészség és egyensúlyérzék fejlesztése, instabil felületek használata, térirányok megéreztetését szolgáló játékok.

### FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## A/2. II. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

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

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## A/2. III. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Rendszerességre, következetes gyakorlásra szoktatás, a kivitelezés minőségének javítására való ösztönzés.	A tananyag egy- ségítése, mozgásműveltség formálása a minőségi kivitelezés érdekében.	Mozgásmemória, esztétikus kivitelezés fejlesztése, önálló feladatmegoldás elősegítése.	Irányíthatóság a vizsgaproduktum létrejötte érdekében.

FELADATOK		Vizsgaanyag összeállítása, betanítása, gyakoroltatása, egyéni és típushibák javítása. Videó felvétel készítése és elemzése a tanulókkal együtt.		
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, rendszerezés, ellenőrzés, motiváció, pozitív meg erősítés.	A vizsga menetének sorrendje.	<b>Képesség:</b> alkalmazkodás, emlékezet, együttműködés, koordináció. <b>Attitűd:</b> szorgalom, kitartás, bírálatot elfogadó magatartás.	Megfigyelés, utánzás, instrukciókövetés és alkalmazás, önálló feladatmegoldás.	Tanári bemutatás, ok-okozati összefüggések feltárása, bemutatgatás/ csoportos, egyéni.

ELVÁRÁS	A tanuló legyen képes a rúd mellett állva és középen (a főbb szempontokat alkalmazva) bemutatni a gyakorlatokat önállóan és csoportban. Ismerje a térirányokat, a gyakorlatok neveit, tartalmi jelentését és egymásra épülésüknek logikáját. Képes legyen egyre hosszabb ideig fókuszálni a helyes feladatmegoldásra.			
A TEMATIKAI EGYSÉG-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS	Az értékelés célja: a tanult tananyag el- sajátításának felmérése	Az értékelés módja: megfigyelés. Szóbeli értékelés, érdemjegy.	Az értékelés típusa: formatív, szummatív.	Értékelési eszközök: megfigyelési szempontrendszer.

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

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

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

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

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

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Nyújtó gyakorlatok a fokozott terhelés kompenzálására, az önértékelést elősegítő feladatok (videó visszanézése).
-------------------------------	--

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

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## A/2. IV. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

<b>FELADATOK</b>	A megfelelő tempó és a hozzá tartozó zene kiválasztása. Ritmusérzék fejlesztő gyakorlatok összeállítása. A klasszikus balett pózok tartalmi és esztétikai megformálását segítő helyzetgyakorlat kiválasztása. A szemléltetés eszközeinek kiválasztása (szakirodalom, ppt, videó).
------------------	--

Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, előzetes ismeret előhívása, érdeklődés felkeltése, gyakorlás.	Croisé, effaccée, arisztokrácia, abroncsos szoknya, udvari etikett, barokk, sissonne fermé.	<b>Képesség:</b> előadói, hajlékonyság, gyorsaság, ritmusérzék. <b>Attitűd:</b> empátia, esztétikai érzék.	Megfigyelés, utánzás, instrukciók követése, szerepformálás, gyakorlás, társak javítása.	Tanári bemutatás, szemléltetés, gyakoroltatás/ csoportos, páros, egyéni.

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

<b>A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b>	<b>Az értékelés célja:</b> a tanuló motiválása a további munka számára.	<b>Az értékelés módja:</b> a tanuló megfigyelése, szóbeli konstruktív értékelése, társértékelés.	<b>Az értékelés típusa:</b> formatív.	<b>Értékelési eszközök:</b> megfigyelési szempontok.
--	---	--	---------------------------------------	--

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

<b>Rúd gyakorlatok</b>	Battement tendu jeté V. pozícióban, rúddal szemben, és rúd mellett, előre, oldalra, és hátra, battement tendu jeté demi plié-vel V. pozícióban rúddal szemben és rúd mellett állva, relevé V. pozícióban, hajlások rúd mellet állva (előre dőlés, oldalra hajlás, hátra hajlás).
------------------------	--

<b>Közép gyakorlatok</b>	Croisé és effacée pózok V. pozícióban nagy kartartással.
--------------------------	--

<b>Allegro gyakorlatok</b>	Sissonne fermé oldalra rúddal szemben.
----------------------------	--

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Hajlékonyság, rugalmasság, statikus erő fokozás, floor-barre.
-------------------------------	---

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

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## A/2. V. TEMATIKAI EGYSÉG

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

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehézve, kombinációkban.

Legato, és staccato gyakorlatok dinamikai különbségének megéreztetése.

Relevé-k rúdnál és középen, haladó ugrások bevezetése.

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Zenei ízlésformálás a különböző dinamikájú és stílusú gyakorlatokon keresztül.	A fokozott koordinációt követelő gyakorlatok főbb szempontjainak elsajátítása, a legato és staccato gyakorlatok stílusbeli különbségének megéreztetése.	Koordináció fejlesztése, statikus erő és állóképesség fejlesztése, asszociatív gondolkodás, analitikus gondolkodás.	Másokkal szembeni türelem.

FELADATOK		Differenciálás, egyéni kifejezőmód segítése, gyakoroltatás, hibajavítás. A gyakorlatok pontos bemutatása a jellegüknek megfelelően.		
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, fokozatosság, visszacsatolás, motiváció, analízis, szintetizálás.	Legato, staccato, fondu, frappé, grand battement jété, pas chassé.	<b>Képesség:</b> koordináció, előadói képesség, ritmusérzék, gyorsasági erőfejlesztés, analízis és szintetizálás képessége.  <b>Attitűd:</b> precizitásra törekvés, esztétikai érzék, türelem.	Összetett feladatmegoldás, instrukciókövetés, utánpótlás, gyakorlás.	Tanári bemutatás, szemléltetés, magyarázat, ok-okozati viszonyok feltárása, megbeszélés, tapasztalatcsere/csoportos, páros, egyéni.

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

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

<b>Rúd gyakorlatok</b>	Fondu 45° - on előre rúdnak háttal, oldalra, hátra, rúddal szemben, frappé lábujjheggyel a földet érintve, rúd mellett, grand battement jeté előre, rúdnak háttal, oldalra, hátra, rúddal szemben.
------------------------	--

<b>Közép gyakorlatok</b>	II. port de bras, relevé I., II. pozícióban.
--------------------------	--

<b>Allegro gyakorlatok</b>	Pas chassé előre.
----------------------------	-------------------

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Erő-állóképesség, gyorsaság fejlesztő gyakorlatok, floor-barre.
-------------------------------	---

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

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## A/2. VI. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

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

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

---



---



---



---

## ALAPFOK HARMADIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVE

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

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

<b>TANTERVI KÖ- VETELMÉNYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK</b>	<p><b>Tantervi követelmények:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a koncentráció és figyelem minőségi fokozása,</li> <li>• tudatos munka,</li> <li>• pontos kivitelezés,</li> <li>• instrukciók követése és alkalmazása,</li> <li>• együttműködés,</li> <li>• a zenei metrum követése,</li> <li>• a dinamikai különbségek érzékeltetése,</li> <li>• a tempó fokozása,</li> <li>• egyszerűbb kombinációk készítése,</li> <li>• a klasszikus balett pózainak biztos elsajátítása,</li> <li>• függetlenített végtagmunka.</li> </ul> <p><b>Fejlesztési feladatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a tengely érzet továbbfejlesztése,</li> <li>• a koordináció és a kinesztetikus érzet fejlesztése (fej és kar ko- ordináció),</li> <li>• az egyensúly és a térérzékelés fejlesztése (pózok térbeli elhelyez- kedése),</li> <li>• az erő-állóképesség fokozása (célzott erősítés a lábemelések foko- zására, kondicionális állapotot fejlesztő gyakorlatok),</li> <li>• az allegro erősítése,</li> <li>• rugalmasság, hajlékonyság fejlesztése,</li> <li>• metrumérzék fejlesztése,</li> <li>• tér és formaérzék fejlesztése,</li> <li>• mozgásmemória fejlesztése,</li> <li>• stílusérzék, művészi előadóképesség fejlesztése.</li> </ul>
--	---

## TANANYAG

### Rúdgyakorlatok:

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

### Középgyakorlatok:

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

### Allegro:

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

### Etűd:

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

<b>A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI</b>	<p><b>Első félév</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>1-24. óra:</b> A tempók fokozása, a battement tendu és jeté demi plié-vel bevezetése, Allegro mennyiségének növelése, és kombinálása,</li> <li>2) <b>25-49. óra:</b> balance helyzetek erősítése, középben a súlyláb fejlesztése, egy lábra érkező ugrások fejlesztése, ismétlésszámának fokozása,</li> <li>3) <b>50-74. óra:</b> Az eddig tanultak gyakorlása, kisebb kombinációk összeállítása, törekvés a minőségi kivitelezésre, felkészülés a vizsgára, vizsga.</li> </ol> <p><b>Második félév</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4) <b>75-99. óra:</b> 45 fokon végzett gyakorlatok rúd mellett, fordulat rúd mellett, croisé és effacé pózok megjelenése,</li> <li>5) <b>100-124. óra:</b> a 90° szabadláb megjelenése, egy lábon történő ugrás bevezetése középben is,</li> <li>6) <b>125-144. óra:</b> Az egész éves tananyag gyakorlása, koncentráció fejlesztése a hosszabb gyakorlatok megvalósítása érdekében, felkészülés az év végi vizsgára.</li> </ol>
<b>TANTÁRGYI KAPCSOLATOK</b>	<p><b>Szaktárgyi kapcsolatok:</b> kreatív gyerektánc, népi játék.</p> <p><b>Tantárgyközi kapcsolatok:</b> ének-zene, matematika, rajz, testnevelés.</p>
<b>SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK</b>	<p>Könyv, audiovizuális eszközök /tükör, babzsák, instabil felület.</p>



### A/3. I. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

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

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

<b>Allegro gyakorlatok</b>	Temps levé sauté IV. pozícióban, temps levé sauté volé V. pozícióban előre, hátra.
----------------------------	--

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Központ erősítés, rotációt segítő izomcsoportok erősítése.
-------------------------------	--

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## A/3. II. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

<b>Rúd gyakorlatok</b>	Battement tendu jeté pointé, előre, oldalra, hátra, preparáció rond de jambe par terre-hez, rond de jambe par terre demi plié-vel, fondu 45°- on előre, oldalra, hátra rúd mellett, balance féltalpon, I., II. és V. pozícióban
------------------------	---

<b>Közép gyakorlatok</b>	Battement tendu jete, előre oldalra, hátra, battement tendu jeté demi plié-vel, frappé lábujjhegyel a földet érintve.
--------------------------	---

<b>Allegro gyakorlatok</b>	Petit echappé egy lábba érkeve, petit jeté oldalra.
----------------------------	---

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Erő-állóképesség fejlesztés, fokozott nyújtás.
-------------------------------	--

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

### A/3. III. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Erő-állóképesség fejlesztés, fokozott nyújtás.
-------------------------------	--

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

### A/3. IV. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

<b>Rúd gyakorlatok</b>	Soutenu 45°-on előre, oldalra, hátra, frappé 35°-on előre, oldalra, hátra, petit battement sour le cou- de pied, félfordulat V. pozícióból V. pozícióba, en dehors és en dedans.
------------------------	---

<b>Közép gyakorlatok</b>	Relevé lent 45°-on előre, oldalra, hátra, croisé és effacée pózok nagykartartással, tendu helyzetben, I., II., III. arabesque tendu helyzetben.
--------------------------	--

<b>Allegro gyakorlatok</b>	Glissade oldalra, sisson simple rúddal szemben.
----------------------------	--

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Saját ellenállással végzett nyújtás.
-------------------------------	--------------------------------------

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---



### A/3. V. TEMATIKAI EGYSÉG

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

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehézve, kombinációkban.

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

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

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

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

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

<b>Rúd gyakorlatok</b>	Relevé lent 90°-on előre rúdnak háttal, oldalra hátra rúddal szemben és minden irányba rúd mellet, grand bettement jeté előre rúdnak háttal, oldalra és hátra rúddal szemben, majd minden irányba rúd mellet.
------------------------	---

<b>Közép gyakorlatok</b>	Temps lié par terre tagoltan, III. port de bras.
--------------------------	--

<b>Allegro gyakorlatok</b>	Sissonne fermé 45°-on oldalra.
----------------------------	--------------------------------

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Erő-állóképesség, függetlenített végtagmozgás, floor-barre.
-------------------------------	---

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

### A/3. VI. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	A terheltebb izomcsoportok nyújtása.
-------------------------------	--------------------------------------

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## ALAPFOK NEGYEDIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVE

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

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

<b>TANTERVI KÖ- VETELMÉNYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK</b>	<p><b>Tantervi követelmények:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a koncentráció és figyelem minőségi fokozása,</li> <li>• testtudatos munka,</li> <li>• pontos, esztétikus kivitelezés,</li> <li>• instrukciók követése és alkalmazása,</li> <li>• együttműködés,</li> <li>• a zenei metrum követése,</li> <li>• a dinamikai különbségek érzékeltetése,</li> <li>• a tempó fokozása,</li> <li>• egyszerűbb kombinációk készítése,</li> <li>• a klasszikus balett pózainak biztos elsajátítása (kivéve IV. arabesque),</li> <li>• forgás előkészítés megalapozása,</li> <li>• függetlenített végtagmunka,</li> <li>• fokozott hajlékonyság, rugalmasság.</li> </ul> <p><b>Fejlesztési feladatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a tengely érzet továbbfejlesztése (forgások előkészítése),</li> <li>• a koordináció és a kinesztetikus érzet fejlesztése (fej és kar koordináció),</li> <li>• az egyensúly és a térérzékelés fejlesztése (pózok térbeli elhelyezkedése),</li> <li>• az erő-állóképesség fokozása (célzott erősítés a lábemelések fokozására, kondicionális állapotot fejlesztő gyakorlatok),</li> <li>• az Allegro erősítése,</li> <li>• rugalmasság, hajlékonyság fejlesztése,</li> <li>• metrumérzék fejlesztése,</li> <li>• tér és formaérzék fejlesztése,</li> <li>• mozgásmemória fejlesztése,</li> <li>• stílusérzék, művészi előadóképesség fejlesztése.</li> </ul>
--	---

## TANANYAG

### Ballett órai bemelegítés:

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

### Rúdgyakorlatok:

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

### Középgyakorlatok:

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

### Tour-ok:

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

<b>TANANYAG</b>	<p><b>Allegro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• petit jeté,</li> <li>• petit changement de pied <math>\frac{1}{4}</math> és <math>\frac{1}{2}</math> fordulattal,</li> <li>• sissone simple en face en dehors és en dedans,</li> <li>• pas de chat 45°-on oldalra (francia forma),</li> <li>• pas chassé előre hátra pózokban,</li> <li>• sissone ouvert 45°-on oldalra.</li> </ul> <p><b>Etűd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a tanult mozgásanyag bizonyos elemeiből összeállított és betanított 2 perces etűd.</li> </ul> <p><b>Zenei ismeretek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\frac{3}{4}</math>-es zenékre történő gyakorlatok bevezetése.</li> </ul>
-----------------	---

<b>A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI</b>	<p><b>Első félév</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>1-24. óra:</b> double tendu-k, a pózok rúdnál való alkalmazása, ugrások fordulattal.</li> <li>2) <b>25-49. óra:</b> féltalpra emelkedés a rúdnál, demi rondo-k 45 fokon, a forgások előkészítése.</li> <li>3) <b>50-74. óra:</b> az eddig tanultak gyakorlása, etűd összeállítás, felkészülés a vizsgára.</li> </ol> <p><b>Második félév</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4) <b>75-99. óra:</b> grand rond-ok, balance egy lábon.</li> <li>5) <b>100-124. óra:</b> 90° os lábemelések továbbfejlesztése.</li> <li>6) <b>125-144.óra:</b> az egész éves tananyag gyakorlása, fejlesztése, etűd összeállítása, felkészülés a vizsgára.</li> </ol>
---	---

<b>TANTÁRGYI KAPCSOLATOK</b>	<p><b>Szaktárgyi kapcsolatok:</b> kreatív gyerektánc, népi játék.</p> <p><b>Tantárgyközi kapcsolatok:</b> ének-zene, matematika, rajz, testnevelés, biológia.</p>
------------------------------	---

<b>SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK</b>	Könyv, audiovizuális eszközök /tükör, babzsák, karika, instabil felület, anatómiai ismereteket szemléltető eszközök.
------------------------------	--



## A/4. I. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

<b>ELVÁRÁS</b>	A tanuló legyen képes elhelyezni magát a térben és a megfelelő stílust bemutatni a pózok használatakor. Kitartó legyen és bátran vegyen részt az új tananyag elsajátításában.			
<b>A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b>	<b>Az értékelés célja:</b> a tanuló fizikális és mentális állapotváltozásának feltérképezése a rugalmasság, az egyensúlyérzék és térérzékelés tekintetében.	<b>Az értékelés módja:</b> megfigyelés, beszélgetés, egyéni és társ-értékelés.	<b>Az értékelés típusa:</b> diagnosztikus.	<b>Értékelési eszközök:</b> megfigyelési szempontsor.

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

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

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

---



---



---



---



---

## A/4. II. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

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

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

---



---



---



---



---

## A/4. III. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

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

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

<b>Közép gyakorlatok</b>	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemu-tatása, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a fe-la-datbank segítségével.
--------------------------	---

<b>Allegro gyakorlatok</b>	A vizsgagyakorlatok megtanulása (a félév tananyagának bemu-tatá-sa, kombinációkban alkalmazva a korábban tanultakat) – a feladat-bank segítségével.
----------------------------	---

<b>Etűd</b>	A tanult mozdulatelemek felhasználásával készülő etűd bemu-tatá-sa a tanulók aktív bevonásával a zeneválasztásba és a koreográfia készítésébe.
-------------	--

<b>Levezető gyakorlatok</b>	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
-----------------------------	--

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	A terheltebb izomcsoportok nyújtása.
-------------------------------	--------------------------------------

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## A/4. IV. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---



---



---



---



---



---



---



## A/4. V. TEMATIKAI EGYSÉG

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

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehéze, kombinációkban. 90°- os lábemelések továbbfejlesztése, ¾- es gyakorlatok bevezetése.

NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	FEJLESZTÉSI CÉLOK	SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS
Zenei ritmus és stílus különbségek és ennek megjelenése a minőségi kivitelezésben.	A fokozott koordinációt követelő gyakorlatok összeállítása, a magasabb lábemelések stabilizálása, továbbfejlesztése, zene megjelenése a mozdulatokon keresztül.	Koordináció fejlesztése, statikus erő- és állóképesség fejlesztése, rugalmasság, hajlékonyság fejlesztése, asszociatív gondolkodás, analitikus gondolkodás erősítése.	Másokkal szembeni türelem és együttműködés.

FELADATOK		A statikus erő fejlesztése érdekében ellenállás alkalmazása. Egyéni és típushibák javítása. A 3/4-es zene bevezetését segítő ritmusgyakorlat összeállítása.		
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, fokozatosság, visszacsatolás, motiváció, kitartásra ösztönzés, analízis, szintetizálás.	Rond de jambe en l'air, écarté pózok, temps lié par terre hajlással, ½ fordulat V. pozícióban, pas balance, sissonne ouverte.	<b>Képesség:</b> koordináció, előadói képesség, ritmus és dinamikai érzék, gyorsasági erő és statikai erőfejlesztés, analízis és szintetizálás képessége.  <b>Attitűd:</b> precizitásra törekvés, esztétikai érzék, türelem.	Összetett feladatmegoldás, instrukciókövetés, utánzás, gyakorlatbátorság, gyakorlás.	Tanári bemutatás, szemléltetés, magyarázat, ok-okozati viszonyok feltárása, megbeszélés, tapasztalat cse-re/csoportos, páros, egyéni.

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

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

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

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

<b>Allegro gyakorlatok</b>	Sissone ouvert 45°-on oldalra.
----------------------------	--------------------------------

<b>Levezető gyakorlatok</b>	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
-----------------------------	--

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Erő-állóképesség fejlesztés, ízületi mozgásterjedlem fokozás.
-------------------------------	---

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## A/4. VI. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

<b>A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b>	<b>Az értékelés célja:</b> a reális énkép kialakítása az elért teljesítmény alapján, a szülők tájékoztatása a tanuló előmeneteléről.	<b>Az értékelés módja:</b> megfigyelés, társ és önértékelés, érdemjegy.	<b>Az értékelés típusa:</b> formatív és szummatív.	<b>Értékelési eszközök:</b> megfigyelési szempontok.
--	--	---	--	--

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

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

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

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

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

<b>Levezető gyakorlatok</b>	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
-----------------------------	--

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	A terheltebb izomcsoportok nyújtása.
-------------------------------	--------------------------------------

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## ALAPFOK ÖTÖDIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVE

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

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

<b>TANTERVI KÖ- VETELMÉNYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK</b>	<p><b>Tantervi követelmények:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egyéni mozgásrepertoár gazdagítása,</li> <li>• zenei ízlésformálás, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése,</li> <li>• mozgásmemória fejlesztése,</li> <li>• önállóság, magabiztosság, saját etűd-összeállítás bemutatásának képessége,</li> <li>• az együttműködés és kommunikációs képességek fejlesztése,</li> <li>• biztos térhasználat,</li> <li>• egyéni forgástechnika alapozása,</li> <li>• a grand allegro-k előkészítése.</li> </ul> <p><b>Fejlesztési feladatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egyensúlyfejlesztés,</li> <li>• állóképesség fejlesztés,</li> <li>• ritmusérzék fejlesztés,</li> <li>• szerialitás,</li> <li>• mozgásmemória,</li> <li>• hajlékonyság rugalmasság.</li> </ul>
--	---

<b>TANANYAG</b>	<p><b>Rúdgyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• battement double tendu előre, oldalra, hátra, nyújtott lábbal és demi pliével,</li> <li>• battement tendu jete pointe pózokban nagykartartással,</li> <li>• battement tendu jete developpé előre, oldalra, hátra,</li> <li>• double fondu 45°-on féltalpra emelkedéssel, előre oldalra, hátra,</li> <li>• soutenu 45°-on féltalpra emelkedéssel, előre, oldalra és hátra,</li> <li>• demi rond 45°-on féltalpon en face en dehors és en dedans,</li> <li>• grand rond 45°-on féltalpon en face en dehors és en dedans,</li> <li>• frappé 35°-on féltalpon,</li> <li>• petit battement féltalpon,</li> <li>• double frappé 35°-on féltalpon,</li> <li>• developpé 90°-on féltalpon pózban,</li> <li>• developpé passé en face, és pózból pózba,</li> <li>• attitude helyzetek,</li> <li>• coupe - pique V. pozícióban,</li> <li>• grand battement jeté pointe előre, oldalra, hátra,</li> <li>• mély hajlások előre és hátra.</li> </ul> <p><b>Középgyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• battement tendu en tournant 1/8, és 1/4 fordulattal en dehors, és en dedans,</li> <li>• battement double tendu előre, oldalra, hátra nyújtott lábbal, és demi plié-vel,</li> <li>• battement tenu jeté en tournant 1/8, és 1/4 fordulattal,</li> <li>• grand rond de jambe par terre demi plié- ben,</li> <li>• fondu 45°-on pózokban kis kartartással,</li> <li>• soutenu 45°-on pózokban kis kartartással,</li> <li>• double frappé 35°-on en face,</li> <li>• relevé lent 45°-on pózokban,</li> <li>• developpé 90°-on en face,</li> <li>• grand battement jete előre, oldalra, hátra en face,</li> <li>• 3/4 fordulat V. pozícióból V. pozícióba,</li> <li>• IV. port de bras.</li> </ul> <p><b>Tourok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• preparáció tour sur le cou-de pied-hez en dehors és en dedans,</li> <li>• tour sur place,</li> <li>• tour sur le cou-de pied egy és két fordulattal II. és V. pozícióból en dehors és en dedans.</li> </ul> <p><b>Allegro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• echappé ¼ és ½ fordulattal,</li> <li>• double assemblé oldalra,</li> <li>• assemblé előre és hátra,</li> <li>• glissade előre és hátra,</li> <li>• sisson fermé pózokban 45°-on.</li> </ul> <p><b>Etúd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a tanult mozgásanyagok elemeiből szabadon, a tanulók tudásának megfelelően összeállított 4-5 perces etúd.</li> </ul>
-----------------	--

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



## A/5. I. TEMATIKAI EGYSÉG

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

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehéze, kombinációkban. Nyolcad és negyed fordulatos középgyakorlatok és ugrások bevezetése, valamint a tour-ok előkészítése.

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

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

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

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

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

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

<b>Tourok</b>	Preparáció tour sur le cou-de pied-hez.
---------------	---

<b>Allegro gyakorlatok</b>	Echappée ¼ fordulattal és fél fordulattal.
----------------------------	--

<b>Levezető gyakorlatok</b>	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
-----------------------------	--

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Térérzékelést fejlesztő gyakorlatok, egyensúlyfejlesztő gyakorlatok csukott szemmel.
-------------------------------	--

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## A/5. II. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

<b>ELVÁRÁS</b>	<p>A tanuló legyen képes átlátni a gyakorlatok közötti összefüggéseket, értse egymásra épülésüknek logikai hátterét.</p> <p>A tanuló értse és alkalmazza a féltalpra emelkedés és talpra gördülés szabályait. Figyelme aktív, gondolkodása analitikus legyen.</p> <p>A csoportos munkában együttműködő legyen.</p>			
<b>A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b>	<p><b>Az értéke-lés célja:</b> az analitikus gondolkodás felmérése.</p>	<p><b>Az értékelés módja:</b> megfigyelés, megbeszélés.</p>	<p><b>Az értékelés típusa:</b> formatív.</p>	<p><b>Értékelési eszközök:</b> megfigyelési szempontrend-szer.</p>

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

<b>Rúd gyakorlatok</b>	<p>Soutenu 45°-on féltalpra emelkedéssel, előre, oldalra és hátra, demi rond 45°-on féltalpon en face en dehors és en dedans, grand rond 45°-on féltalpon en face en dehors és en dedans, frappé 35°-on féltalpon.</p>
------------------------	--

<b>Közép gyakorlatok</b>	<p>Soutenu 45°-on pózokban kis kartartással, double frappé 35°-on en face, releve lent 45°-on pózokban.</p>
--------------------------	---

<b>Tourok</b>	<p>Tour sur place.</p>
---------------	------------------------

<b>Allegro gyakorlatok</b>	<p>Assemblée előre és hátra, glissade előre és hátra.</p>
----------------------------	---

<b>Levezető gyakorlatok</b>	<p>Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.</p>
-----------------------------	---

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	<p>A központ és az alsó lábszár erősítése, a csípőízület szalagrendsze-rének erősítése és nyújtása PIR technikával.</p>
-------------------------------	---

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## A/5. III. TEMATIKAI EGYSÉG

**A tanulási- tanítási egység cél- és feladatrendszere: 50-74. óra.**  
Az első félévben tanultak gyakorlása, vizsga anyag összeállítása.

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

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

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

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

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

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

---



---



---

## A/5. IV. TEMATIKAI EGYSÉG

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

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehéze, kombinációkban.

A féltalpon végzett gyakorlatok továbbfejlesztése.

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

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

<b>ELVÁRÁS</b>	A tanuló legyen képes a gyakorlat főbb szempontjain túl bemutatni az adott gyakorlat esztétikai minőségét is. Értsen és alkalmazza a pontos 90 fokos lábemeléseket. Kitartó legyen és aktív.			
<b>A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b>	<b>Az értékelés célja:</b> a tananyag főbb szempontjainak és esztétikai minőségének elsajátítása és alkalmazása.	<b>Az értékelés módja:</b> a tanuló megfigyelése, szóbeli konstruktív értékelése, társértékelés.	<b>Az értékelés típusa:</b> formatív.	<b>Értékelési eszközök:</b> megfigyelési szempontok.

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

<b>Rúd gyakorlatok</b>	Petit battement féltalpon, double frappé 35°-on féltalpon, developpé 90°-on féltalpon pózokban, developpé passé en face, és pózból pózba.
------------------------	---

<b>Közép gyakorlatok</b>	Developpé 90°- on en face, grand battement jeté előre, oldalra, hátra en face.
--------------------------	--

<b>Tourok</b>	Tour sur le cou-de pied egy és két fordulattal II. és V. pozícióból.
---------------	--

<b>Allegro gyakorlatok</b>	Sissone fermé pózokban 45°-on.
----------------------------	--------------------------------

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Statikus erőt fejlesztő gyakorlatok, hajlékonyságot fokozó gyakorlatok.
-------------------------------	---

<b>Levezető gyakorlatok</b>	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
-----------------------------	--

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---



## A/5. V. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

FELADATOK	A megfelelő gyakorlatok kiválasztása és kombinálása. Az esztétikus kivitelezésre ösztönzés. Önálló feladatmegoldásra tanuló-csoportok kialakítása. A kreativitás támogatása.			
Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Ismeretbővítés, fokozatosság, visszacsatolás, motiváció, kitartásra és kreativitásra ösztönzés, analízis, szintetizálás.	A dinamikai különbségek helyes sorrendben történő összekötése, attitude, coupé- piqué, grand battement jété pointé, mély hajlások, ¼ fordulat, IV. port de bras.	<b>Képesség:</b> koordináció, előadói képesség, ritmus és dinamikai érzék, gyorsasági erő és statikai erőfejlesztés, analízis és szintetizálás képessége, légzéstechnika alkalmazása. <b>Attitűd:</b> precizitásra törekvés, esztétikus kivitelezésre való nyitottság, türelem.	Összetett feladatmegoldás, instrukciókövetés, utánzás, gyakorlatbátorság, gyakorlás.	Tanári bemutatás, szemléltetés, magyarázat, ok-okozati viszonyok feltárása, megbeszélés, tapasztalat csere/csoportos, páros, egyéni.

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

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

<b>Rúd gyakorlatok</b>	Attitude helyzetek, coupé - piqué V. pozícióban, grand battement jeté pointé előre, oldalra, hátra, mély hajlások előre és hátra.
------------------------	--

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

<b>Allegro gyakorlatok</b>	Ugráskombinációk.
----------------------------	-------------------

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Terhelt izomcsoportok nyújtása, kombinált erősítő és nyújtó gyakorlatok alkalmazása.
-------------------------------	--

<b>Levezető gyakorlatok</b>	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
-----------------------------	--

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## A/5. VI. TEMATIKAI EGYSÉG

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

Az egész éves anyag minőségi kidolgozása, vizsgagyakorlatok összeállítása.

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

<b>FELADATOK</b>	Gyakorlat összeállítás, támogató légkör kialakítása. Tanulócsoporthoz kialakítása. Feladatok összegyűjtése, melyekből a tanulócsoporthoz önálló feladatmegoldással gyakorlatokat készítenek. Kreativitásra ösztönzés. Egyéni és típushibák javítása. Előadói kifejezés támogatása.
------------------	---

Didaktikai feladatok tervezése	Ismeretek, fogalmak, szabályok	Fejlesztési területek képesség, attitűd	Tanulói tevékenységek	Módszerek/ Munkaformák
Gyakorlás, hibajavítás, motiváció, pozitív megerősítés, megfelelő tanulócsoporthoz kialakítása.	Vizsgamenete, a sorrend megtanulása.	<b>Képesség:</b> vizuális és auditív emlékezet, felidézés, tartós figyelem, állóképesség, emocionális képességek, koordináció. <b>Attitűd:</b> kitartás, empátia, türelem, építő jellegű értékelés.	Megfigyelés, instrukciókövetés, utánzás, felidézés, vizsgán való aktív részvétel, önálló feladatmegoldásban együttműködés, társ és önértékelés.	Tanári bemutatás, magyarázat, kérdésfeltevés, /csoportos, tanuló csoportok, egyéni.

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

<b>A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b>	<b>Az értékelés célja:</b> a reális énkép kialakítása az elért teljesítmény alapján, a szülők tájékoztatása a tanuló előmeneteléről.	<b>Az értékelés módja:</b> megfigyelés, társ és önértékelés, érdemjegy.	<b>Az értékelés típusa:</b> formatív és szummatív.	<b>Értékelési eszközök:</b> megfigyelési szempontok.
--	--	---	--	--

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

<b>Vizsgagyakorlatok</b>	Az egész éves tananyag bemutatása rúdnál, és középen is.
--------------------------	--

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

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

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

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

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	A terhelt izomcsoportok nyújtása, stresszoldó gyakorlatok, relaxáció.
-------------------------------	---

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

---



---



---



---



---



---

## ALAPFOK HATODIK ÉVFOLYAM TEMATIKUS TERVE

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

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

<b>TANTERVI KÖ- VETELMÉNYEK, FEJLESZTÉSI FELADATOK</b>	<p><b>Tantervi követelmények:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egyéni mozgásrepertoár gazdagítása,</li> <li>• zenei ízlésformálás, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése,</li> <li>• stílusérzék fejlesztése,</li> <li>• mozgásmemória fejlesztése,</li> <li>• önállóság, magabiztosság, saját etűd-összeállítás bemutatásának képessége,</li> <li>• az együttműködés és kommunikációs képességek fejlesztése,</li> <li>• biztos térhasználat,</li> <li>• egyéni forgástechnika alapozása,</li> <li>• a grand allegro-k előkészítése.</li> </ul> <p><b>Fejlesztési feladatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egyensúlyfejlesztés,</li> <li>• állóképesség fejlesztés,</li> <li>• ritmusérzék fejlesztés,</li> <li>• szerialitás,</li> <li>• mozgásmemória,</li> <li>• hajlékonyság rugalmasság,</li> <li>• plaszticitás.</li> </ul>
--	--

<b>TANANYAG</b>	<p><b>Rúdgyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• battement double tendu nyújtott lábbal, és demi plié- vel pózokban,</li> <li>• battement tendu jeté developpé pózokban,</li> <li>• battement tendu jeté enveloppé,</li> <li>• fondu 45°-on tombé-val,</li> <li>• fondu 45°-on féltalpon pózokban,</li> <li>• soutenu 45°-on féltalpon,</li> <li>• rond de jambe en l'air féltalpon 45°-on,</li> <li>• fuoetté talpon ½ fordulattal en dehors és en dedans,</li> <li>• frappé plié relevé-vel,</li> <li>• double frappé plié relevé-vel,</li> <li>• relevé lent relevé-vel,</li> <li>• developpé relevé-vel,</li> <li>• battement pour batterie,</li> <li>• allongé pózok,</li> <li>• grand battement jeté developpé.</li> </ul> <p><b>Középgyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fondu 45°-on féltalpra emelkedéssel előre, oldalra, hátra,</li> <li>• soutenu 45°-on féltalpra emelkedéssel előre, oldalra, hátra,</li> <li>• frappé féltalpon,</li> <li>• petit battement féltalpon,</li> <li>• relevé lent 90°-o pózokban,</li> <li>• developpé 90°-on pózokban,</li> <li>• grand battement jeté pózokban,</li> <li>• pas de bourrée,</li> <li>• IV. arabesk lábujjhegygel a földet érintve, és 45°-on,</li> <li>• ecarté pózok 45°-on,</li> <li>• V. port de bras,</li> <li>• VI. port de bras.</li> </ul> <p><b>Tourok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tour sur le cou-de pied IV. pozícióból két fordulattal en dehors és en dedans,</li> <li>• tour pas de bourrée diagonálban,</li> <li>• tour chaîné diagonálban.</li> </ul> <p><b>Allegro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• temps levé sauté volé V. pozícióból, oldalra,</li> <li>• temps levé sauté egy lábon,</li> <li>• assemblé pózokban,</li> <li>• sissone femé 45°-on pózokban,</li> <li>• sissone tombé előre, oldalra, hátra,</li> <li>• tour en l'air egy fordulattal (fiúknak).</li> </ul> <p><b>Etúd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a tanult mozgásanyagok elemeiből szabadon, a tanulók tudásának megfelelően összeállított 5-6 perces etúd.</li> </ul>
-----------------	---

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



## A/6. I. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

<b>ELVÁRÁS</b>	A tanuló legyen képes átfogóan érzékelni a gyakorlat főbb szempontjait és használja tudatosan a teret. Aktívan vesz részt a feladatok megoldásában és képes az önálló gyakorlat összeállításra és bemutatásra.			
<b>A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b>	<b>Az értékelés célja:</b> a tanuló fizikális és mentális állap- otváltozásának feltérképezése.	<b>Az értékelés módja:</b> megfigyelés, beszélgetés, egyéni és társértékelés.	<b>Az értékelés típusa:</b> diagnosztikus.	<b>Értékelési eszközök:</b> megfigyelési szempontsor.

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

<b>Rúd gyakorlatok</b>	Battement double tendu nyújtott lábbal és demi plié-vel pózokban, battement tendu jeté developpé pózokban, battement tendu jeté enveloppé.
------------------------	--

<b>Közép gyakorlatok</b>	Fondu 45°-on féltalpra emelkedéssel előre, oldalra, hátra, soutenu 45°-on féltalpra emelkedéssel előre, oldalra, hátra, frappé féltalpon.
--------------------------	---

<b>Tourok</b>	Tour sur le cou-de pied IV. pozícióból két fordulattal.
---------------	---

<b>Allegro gyakorlatok</b>	Temps levé sauté volé V. pozícióból, oldalra, temps levé sauté egy lábon.
----------------------------	---

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Erő- állóképesség, rugalmasság fejlesztő gyakorlatok.
-------------------------------	---

<b>Levezető gyakorlatok</b>	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
-----------------------------	--

<b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b>	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	
_____	

## A/6. II. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

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

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

---



---



---



---



---



---

## A/6. III. TEMATIKAI EGYSÉG

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

A korábban tanult gyakorlatok folyamatos ismétlése, nehízve, kombinációkban. Az első két egység kidolgozása, vizsgagyakorlatok összeállítása.

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

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

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

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

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

<b>Vizsgagyakorlatok</b>	A megadott idő függvényében az új gyakorlatok beillesztése és lehetőleg az összes bemutatása.
--------------------------	---

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

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

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

<b>Etűd</b>	A tanult mozdulatelemek felhasználásával készülő 3-4 perces etűd bemutatása a tanulók aktív bevonása a zeneválasztásba és a koreográfia készítésébe.
-------------	--

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Statikus erőfejlesztő gyakorlatok, egyensúlyfejlesztő gyakorlatok instabil felületeken, hajlékonyságot fokozó gyakorlatok.
-------------------------------	--

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## A/6. IV. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

<b>FELADATOK</b>	Pozitív megerősítés és bátorítás az egyéni kifejezőmód kialakítása érdekében. Az egyensúlyfejlesztő gyakorlatok fokozottabb használata, insatbil felületek segítségével. Dinamikus és statikus egyensúlyhelyzetek kombinálása.
------------------	--

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

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

<b>A TEMATI-KAI EGYSÉ-GET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b>	<b>Az értékelés célja:</b> az új tananyag főbb szempontjainak és esztétikai minősé-gének elsajátítása és alkalmazása, a szin-tetizáló gondolkodás felmérése és kihatása a koordinációra és az esztétikai kivitele-zésre.	<b>Az értékelés módja:</b> a tanuló megfigyelé-se, szóbeli konstruktív értékelése, társértékelés.	<b>Az értékelés típusa:</b> formatív.	<b>Értékelési eszközök:</b> megfigyelési szempontok.
--	---	--	--	---

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

<b>Rúd gyakorlatok</b>	Rond de jambe en l'air féltalpon 45°-on, fuoetté talpon ½ fordulattal en dehors és en dedans, frappé plié relevé-vel, double frappé plié relevé-vel.
------------------------	--

<b>Közép gyakorlatok</b>	Grand battement jeté pózokban, pas de bourrée, IV. arabesque lábujjhegygel a földet érintve, és 45°-on.
--------------------------	---

<b>Tourok</b>	Tour chaîné diagonálban.
---------------	--------------------------

<b>Allegro gyakorlatok</b>	Sissone femé 45°-on pózokban, sissone tombé előre, oldalra, hátra.
----------------------------	--

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Instabil felületen végzett egyensúlygyakorlatok, ugrásfejlesztő gyakorlatok, nyújtó gyakorlatok.
-------------------------------	--

<b>Levezető gyakorlatok</b>	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
-----------------------------	--

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---



## A/6. V. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

<b>Rúd gyakorlatok</b>	Relevé lent relevé-vel, developpé relevé-vel, battement pour batterie, allongé pózok, grand battement jeté developpé.
------------------------	---

<b>Közép gyakorlatok</b>	Ecarté pózok 45°-on. V. port de bras. VI. port de bras.
--------------------------	---

<b>Allegro gyakorlatok</b>	Tour en l'air egy fordulattal (fiúknak), ugráskombinációk az eddig tanult elemekből.
----------------------------	--

<b>Kiegészítő gyakorlatok</b>	Rugalmasságot fejlesztő gyakorlatok, légzéstechnika.
-------------------------------	--

<b>Levezető gyakorlatok</b>	Óra végén port de bras-k, hajlások, nyújtások.
-----------------------------	--

<p><b>FELJEGYZÉSEK A TERVEK MEGVALÓSULÁSÁRÓL, A MÓDOSÍTÁSOK SZÜKSÉGESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## A/6. VI. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

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

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

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

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

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

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## E/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## E/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/1 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/2 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/3 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

<b>A feladatot közzétette</b>		<b>Barna Mónika, Szitt Melinda</b>	
<b>Forrás megjelölése</b>		<b>Saját</b>	
<b>A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység</b>		<b>I. tematikus egység (4.1.3.)</b>	
<b>Korcsoport</b>		11-12 éves, alapfok 4.	
<b>A feladat meghatározása</b>		<b>Fejlesztési terület</b>	
<b>Allegro: grand changement ¼ és ½ fordulattal</b>		Erő-állóképesség, rugalmasság, térérzékelés, koordináció.	
<b>A gyakorlat leírása</b>		<b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>	
2 changement en face, 1 negyed fordulatos changement + 1 changement fordulat nélkül, 1 negyed fordulatos changement + 1 changement fordulat nélkül, 1 félfordulatos changement + 1 fordulat nélküli changement.		A fordulatot a levegőben kell végrehajtani. Magasabbra kell ugrani, hogy a fordulat létrejöjjön. Az elugrás pillanatában felfelé ugrunk és tartjuk az V. pozíciót a levegőben. Az érkezés előtti pillanatban kell a lábakat kicserélni.	
<b>Munkaforma, térforma</b>	Csoportos, közepen.	<b>Zenehasználat</b>	2/4
<b>Megjegyzések</b>	Az ugrás előtti pillanatban gyakran elfordulnak a tanulók a törzssel és megnyitják az ötödik pozíciót, mellyel bedőlnek a bokák és a térdek is.		

## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/4 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/5 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

<b>A feladatot közzétette</b>		<b>Barna Mónika, Szitt Melinda</b>	
<b>Forrás megjelölése</b>		<b>Saját</b>	
<b>A gyakorlat alkalmazásához javasolt tematikai egység</b>		<b>II. tematikus egység (6.2.1.)</b>	
<b>Korcsoport</b>		13-14 éves, alapfok 6.	
<b>A feladat meghatározása</b>		<b>Fejlesztési terület</b>	
<b>Rúdgyakorlat: fondu</b>		Koordináció, mozgásmemória, térérzékelés.	
<b>A gyakorlat leírása</b>		<b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>	
1 fondu 45°-on tombée-val előre, 1 fondu 45°-on tombée-val hátra, 1 fondu effaccé elöl, 1 fondu ecarté hátul 45°-on, letesz, bezár az V. pozíció + 1 soutenu45°-oncroisé elöl (ismétel en dedans).		A tombée messzire, a lábujjak fölé, puhán és folyamatosan érkezzon, úgy hogy nem mozdítjuk el a csípőt. A testsúlyt azonnal át kell helyezni és a szabadlábát szinte azonnal sur le cou de pied-be kell helyezni.	
<b>Munkaforma, térforma</b>	Rúdnál, csoportosan.	<b>Zenehasználat</b>	4/4, andante, legato.
<b>Megjegyzések</b>	A gyakorlat összetett, részleteiben kell kidolgoztatni.		

## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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



## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

## A/6 MÓDSZERTANI PÉLDATÁR – FELADATBANK

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

### **Felhasznált szakirodalom:**

- 3/2011. (1.26) NEFMI rendelet Az alapkóú művészetoktatás követelményei és tantervi programjának bevezetéséről és kiadásáról szóú 27/1998. (VI.10.) MKM rendelet módosításáról. <http://www.kozlonyok.hu/nkonline/MKPDF/hiteles/MK11008.pdf>
- [http://www.nefmi.gov.hu/letolt/elektronikus\\_ugyintezes/alapfoku\\_muveszetoktatas\\_terv\\_mell\\_100924.pdf](http://www.nefmi.gov.hu/letolt/elektronikus_ugyintezes/alapfoku_muveszetoktatas_terv_mell_100924.pdf)
- Gaál Mariann: A kreativitás a táncktatásban, Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest, 2007.
- Gál Eszter: Kontakt improvizáció
- Hatala Boglárka: Képességfejlesztés, Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest, 2007.
- Dévény Anna: Analitikus táncgimnasztika, Táncművészet, Budapest, 2005. 36. Évf.
- Zena Rommet: Floor-barre
- Dévény Anna: Analitikus táncgimnasztika, Táncművészet, Budapest, 2005. 36. Évf.
- Dévény Anna: Analitikus táncgimnasztika, Táncművészet, Budapest, 2006. 37. Évf.

### **Valamint:**

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

