



H-1145 Budapest, Columbus u. 87-89.

[www.mte.eu](http://www.mte.eu)



**Néptánc** módszertani ismertetés tematikus tervekkel az alapfokú művészeti iskolák számára



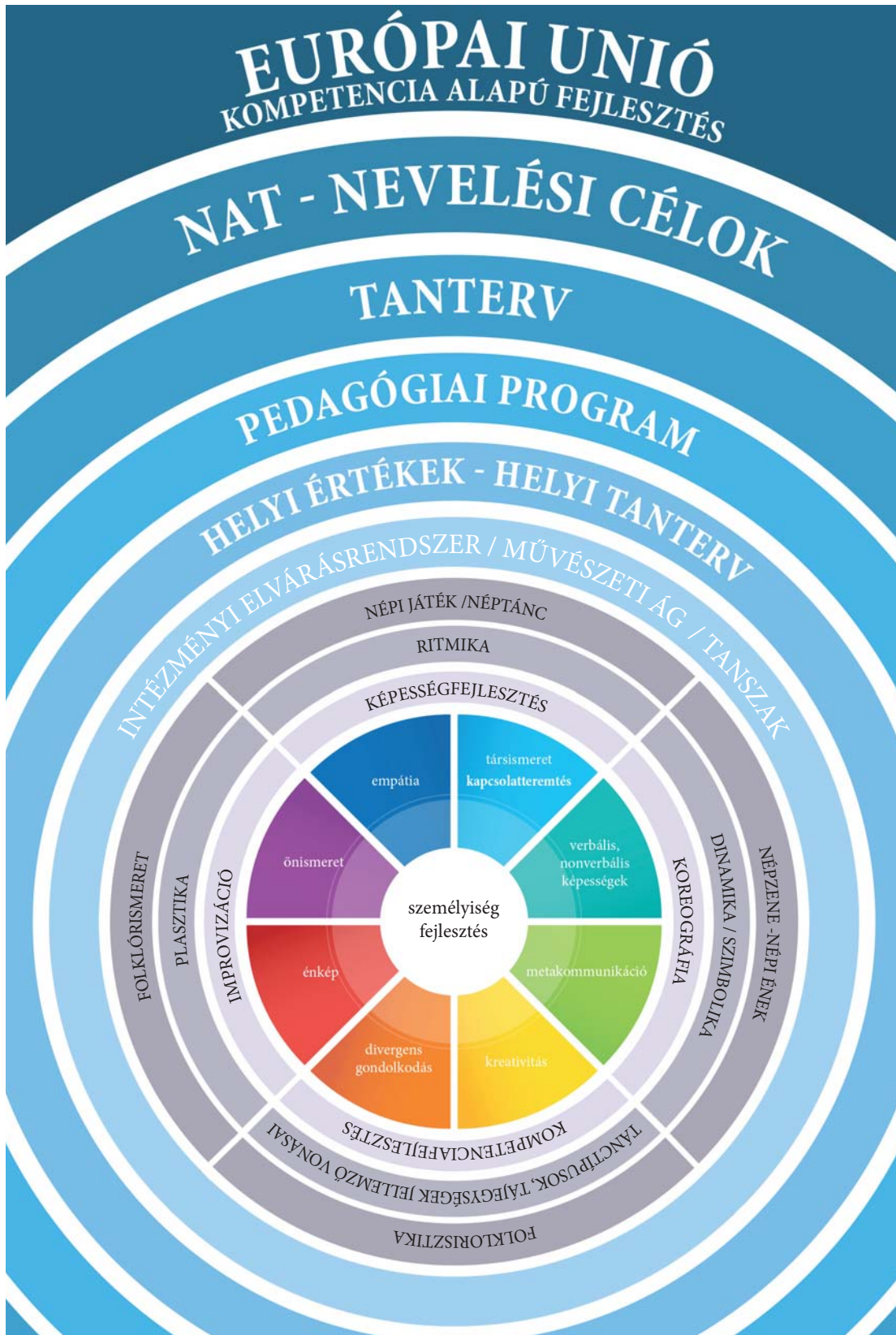
Demarcsek – Kovács – Lévai – Szilágyi

## **Néptánc**

módszertani ismertetés  
tematikus tervekkel az alapfokú  
művészeti iskolák számára



Magyar  
Táncművészeti  
Egyetem



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

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

MAGYAR KÉPZŐMŰVÉSZETI EGYESÜLET  
ZENEAKADÉMIA  
SZÍNHÁZ ÉS FILM-MŰVÉSZETI EGYESÜLET  
MAGYAR TUDOMÁNYOS EGYETEM  
MAGYAR KÖZNEVELÉSI INTÉZMÉNYEK ÉS SZAKKÖZNEVELÉSI INTÉZMÉNYEK

Magyarország Kormányata  
Európai Unió Európai Szociális Alap  
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE  
SZÉCHENYI 2020

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

# NÉPTÁNC

módszertani ismertetés tematikus tervekkel  
az alpfokú művészeti iskolák számára

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

Demarcsek Zsuzsa – Kovács Henrik  
Lévai Péter – Szilágyi Zsolt

## **NÉPTÁNC**

módszertani ismertetés tematikus tervekkel  
az alapfokú művészeti iskolák számára

Magyar Táncművészeti Egyetem  
Budapest, 2020

Lektorálta: dr. Fügedi János, Hortobágyi Gyöngyvér

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

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

ISBN 978-615-5852-15-2

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

Bevezető .....	7
<b>ELŐKÉPZŐ 1-2. ÉVFOLYAM</b> .....	9
Előkészítő első évfolyam (E/1) - tematikus terve (Demarcsek Zsuzsa) .....	9
I. tematikai egység .....	11
II. tematikai egység .....	14
III. tematikai egység .....	18
IV. tematikai egység .....	22
V. tematikai egység .....	25
VI. tematikai egység .....	28
Előkészítő második évfolyam (E/2) - tematikus terve (Demarcsek Zsuzsa) .....	31
I. tematikai egység .....	34
II. tematikai egység .....	36
III. tematikai egység .....	41
IV. tematikai egység .....	45
<b>ALAPFOK 1-2. ÉVFOLYAM</b> .....	51
Alapfok első évfolyam (A/1) - tematikus terve (Lévai Péter) .....	52
I. tematikai egység .....	54
II. tematikai egység .....	56
III. tematikai egység .....	58
IV. tematikai egység .....	60
V. tematikai egység .....	63
VI. tematikai egység .....	66
Alapfok második évfolyam (A/2) - tematikus terve (Lévai Péter) .....	69
I. tematikai egység .....	71
II. tematikai egység .....	73
III. tematikai egység .....	75
IV. tematikai egység .....	78
<b>ALAPFOK 3-4. ÉVFOLYAM</b> .....	81
Alapfok harmadik évfolyam (A/3) - tematikus terve (dr. Kovács Henrik) .....	82
I. tematikai egység .....	84
II. tematikai egység .....	88
III. tematikai egység .....	92

Alapfok negyedik évfolyam (A/4) - tematikus terve (dr. Kovács Henrik) .....	94
I. tematikai egység .....	96
II. tematikai egység .....	100
III. tematikai egység .....	104
<b>ALAPFOK 5-6. ÉVFOLYAM</b> .....	106
Alapfok ötödik évfolyam (A/5) - tematikus terve (Szilágyi Zsolt) .....	106
I. tematikai egység .....	108
II. tematikai egység .....	110
III. tematikai egység .....	114
IV. tematikai egység .....	118
V. tematikai egység .....	121
Alapfok hatodik évfolyam (A/6) - tematikus terve (Szilágyi Zsolt) .....	123
I. tematikai egység .....	125
II. tematikai egység .....	127
III. tematikai egység .....	133
IV. tematikai egység .....	137
<b>MÓDSZERTANI PÉLDATÁR</b> .....	139
Módszertani példatár az előképző első évfolyam tematikus tervéhez – (Demarcsek Zsuzsa) .....	140
Módszertani példatár az előképző második évfolyam tematikus tervéhez – (Demarcsek Zsuzsa) .....	181
Módszertani példatár az alapfok első évfolyam tematikus tervéhez – (Lévai Péter) .....	195
Módszertani példatár az alapfok második évfolyam tematikus tervéhez – (Lévai Péter) .....	212
Módszertani példatár az alapfok harmadik évfolyam tematikus tervéhez – (Kovács Henrik) .....	222
Módszertani példatár az alapfok negyedik évfolyam tematikus tervéhez – (Kovács Henrik) .....	242
Módszertani példatár az alapfok ötödik évfolyam tematikus tervéhez – (Szilágyi Zsolt) .....	254
Módszertani példatár az alapfok hatodik évfolyam tematikus tervéhez – (Szilágyi Zsolt) .....	288
Felhasznált szakirodalom .....	301



# Bevezető

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

A néptánc munkacsoportba bevont szakemberek:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# AZ ELŐKÉPZŐ 1-2. ÉVFOLYAM

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

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

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

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

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

**Évfolyam:** E/1 (előképző első évfolyam)

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

### Nevelési célok:

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

### Szakmai célok:

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

### Fejlesztési célok:

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

- a ritmus- és zenei érzék,
- kinezetikus érzékelés,
- utánpótlás,
- percepciófejlesztés,
- a fantázia és az improvizációs képességek fejlesztése.

#### **Didaktikai célok:**

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

#### **Eredménycélok:**

- a játéktevékenység, a táncos tevékenység megszerettetése,
- a hétköznapi és a táncos mozgásformák élményszerű alkalmazása,
- a mozdulattípusok tudatosítása, a táncolni tudás képességfejlesztésének alapozása,
- a szabad improvizációs mozgás és a közösségi táncélmény megélése.

#### **Tananyag:**

- kiszámolók, mondókák, gyermekversek,
- a szövegritmus, az énekritmus, a zenei ritmus értelmezése,
- a mozdulattípusok tudatosítása,
- a támaszték és a gesztus fogalma,
- az I. és II. pozíció, a fő térirányok és térformák megismertetése,
- polgári táncok, moldvai táncok,
- szabad improvizáció.

#### **Szaktárgyi kapcsolatok:**

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

#### **Tantárgyközi kapcsolatok:**

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

#### **Szemléltetés/eszközök:**

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

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

## I. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

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

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

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





## II. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

**II. TEMATIKAI EGYSÉG  
PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS**

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

A II. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
AZ ÉRTÉKELÉS CÉLJA	AZ ÉRTÉKELÉS TÍPUSA	AZ ÉRTÉKELÉS MÓDJA	AZ ÉRTÉKELÉS ESZKÖZE
Motiválás, bátorítás, az erőfeszítések elismerése.	Fejlesztő, formatív értékelés.	Ön- és társérté- kelés, pedagógusértékelés.	Verbális, nonverbá- lis kommunikáció.

AZ ÓRA SORSZÁMA	A II. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA	FORRÁS/ KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
21-22.	A mi versünk! A mi csatakiáltásunk! Szöveg- és mozgásalkotás, szöveg- és képalkotás. Térbeliség és vizualitás: tábló. Tanulói kezdeményezések.	E/1.2.1 „Kik vagyunk?” E/1.2.2 „Atom”
23-24.	Testsémafejlesztés: testrészek ismeretét fejlesztő játékok gyakorlatok, mondókák. Tanulói kezdeményezés: Ezt játsszuk! Nagyon jó! Énekes népi gyermekjátékok. Hogyan lehetne másképp? Szabályalkotás.	E/1.2.3 „Járványjáróka” Kiss, 2000, 6-56.
25-26.	Bal és jobb oldal, alapvető irányok: előtte, mögötte, alatta, fölötte tudatosítása, gyakorlása a játékos feladatokon keresztül és eszközökkel. Térérzékelés, viszonyítás. Zenés mozgásgyakorlatok, mozgásutánzás, instrukcióadás és követés.	E/1.2.4 „Csapj a tenyerembe”
27-28.	Szem-, kéz-koordináció, szem-, láb koordináció fejlesztése. Tanulói játékezdeményezések. Énekes népi gyermekjátékok.	E/1.2.5 „Titkos karmester”
29-30.	A hallás fejlesztését szolgáló játékok gyakorlatok. Tanulói játékezdeményezések. Metrumérzék fejlesztése: testrészek mozgatása, járás, dobbantás, munkamozdulatok, kiszámoló mozdulatai.	E/1.2.6 „Afrikai szembekötösd!” E/1.2.7 „Cseréljen helyet”
31-32.	Mozgásmegfigyelés, mozgáskoordináció, tükörgyakorlatok. Szöveg (pl: mondóka, vers, csujjogatus) és mozgás, ének és mozgás gesztusok a népi gyermekjátékokban. (Pl: Fehér liliomszál, Katicabogárka, röptető, naphívogatók, fecskeszöntők, esővarázslók)	E/1.2.8 „Tükörjáték” E/1.2.9 „Halrajos”



### III. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

**III. TEMATIKAI EGYSÉG  
PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS**

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKA- FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ ATTITÚD		
Ismétlés, rendszerezés, motiváció (a táncélményen keresztül, az egyszerű polgári táncok megtanulásával), alkalmazás, begyakorlás, fogalomalkotás, újra értelmezés, ön- és társértékelés.	Testsúlyáthelyezés, ingamozgás, lépés, járás, futás, mozdulat, mozdulatlanság, negyedes, nyolcados ritmus, dinamika, tempó, lassú-gyors, érintés, dobbantás.	Képesség: megfigyelő, elemző, ritmusérzék, zenei érzék, improvizációs, nonverbális mozgásutánzó, mozgáskövető, instrukciómegértő, instrukciókövető. Attitűd: egymásra hangolódás, nemi szerepek szerinti magatartás, a vezető szerepének elfogadása, ellentétes neműek választása, játék és táncélmény.	Egyéni és csoportos improvizáció, kreatív mozgásötletek, gyakorlatok, feladatok, játékok.	Módszerek: tanári instrukció, tanulói instrukció, kérdés, megfigyelés, reflexió. Munkaformák: frontális, kis-csoportos, páros, egyéni.

A III. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A mozdulattípusok alkalmazása a gyakorlatok, a táncok és az improvizáció során.	Fejlesztő, formatív.	Tanulói megfigyelés, ön- és társértékelés.	Szóbeli értékelés, irányított kérdezés.

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



55-56.	Futás helyben, haladással, sarokfelkapással, térdfelkapással, mindenki azonos irányban, majd szabadon a térben. Futás és megállás. Gyorsítás-lassítás. Egyenes irányban kanyarogva, egyedül párban, kiscsoportban, láncban, körben.	
57-58.	Futás különböző gesztusokkal, a mozgás elemzése, érzelmek, szituációk hozzárendelése, kreatív mozgásgyakorlat. Pl.: Milyen az, amikor a busz után futunk? Milyen az, amikor...?	E/1.3.5 „Ragadós nevetés”
59-60.	Felcsíki héjsza, és polgári táncok: pl: „Elvesztettem zsebkendőmet”; „Ha megfogom az ördögöt”	Felcsíki táncok. XVI. Bakkony Néptáncfesztivál gála
61-62.	Járás-futás váltakozása, egyenletes és hangsúlyos járássok kombinációja, a tanult népi játékok és mondókák gyakorlása.	
63-64.	Járás, futás, irányváltás, megállás, lépés, improvizáció a kéz és a láb gesztusaival, dinamikai különbségekkel, tempóváltásokkal.	Tamásiné, 2014, 103-104.
65-66.	Járás, futás, irányváltás, megállás, lépés, improvizáció, a kéz és a láb gesztusaival, dinamikai különbségekkel, tempóváltásokkal. Kreatív mozgásgyakorlatok ritmushangszer kísérettel, tanulói kezdeményezések, ötletek megvalósítása kiscsoportban.	
67-68.	Tanult mondókák, játékok, táncok gyakorlása, összefűzése.	
69-70.	Tanult mondókák, játékok, táncok kiscsoportos bemutatása, értékelése. Hangu- latjelentés elemzése, értékelése.	
REFLEXIÓ	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

## IV. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

### IV. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

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

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

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

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

## V. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

### V. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

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

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

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

113-114.	Nagy körből kis körök és csillag alakzat kialakítása, a jellemző összekapaszkodási módokkal (gömöri és sárközi egyszerű motívumok, formák).	
115-116.	A „fésű” – szólóban, párban, különböző összekapaszkodási módokkal, járással, futással, a helycserét követően páros forgással.	
117-120.	Csoportmunka: kreatív feladatmegoldás, tanult táncelemekből, formákból saját táncfolyamat összeállítása, bemutatása, értékelése.	
REFLEXIÓ	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	



## VI. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

### VI. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

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

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

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

129-130.	Színpadai bemutató összeállítása, véglegesítése, gyakorlása, magatartási módok megbeszélése, felkészülés a színpadai munkára.	
131-134.	Összefoglalás, elemzés, értékelés, színpadai bemutató gyakorlása.	E/1.6.4 „Térformáló”
135-136.	Népviseletek megismerése, jelmezes próba, gyakorlás, színpadbejárás, főpróba.	
137-138.	A színpadai bemutatóról készült felvétel megtekintése, elemzése, értékelése.	
139-142.	Tanév végi táncos képességmérés.	
143-144.	Tanévzárás, értékelés.	
REFLEXIÓ	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

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

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

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

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

**Évfolyam:** E/2

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

### Nevelési célok:

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

### Szakmai célok:

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

### Fejlesztési célok:

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

### Didaktikai célok:

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

**Eredmény célok:**

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

**Tananyag:**

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

**Szaktárgyi kapcsolatok:**

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

**Tantárgyközi kapcsolatok:**

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

**Szemléltetés/eszközök:**

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

### **A projekt megvalósításának módszertani háttere:**

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

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

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

### I. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

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



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

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	Szervezési feladatok, balesetvédelmi oktatás, a változások megismerése, a projekt-csoportok kialakítása, célok és feladatok egyeztetése, a tanult játékok, mondókák, a népi gyermekjátékok ismétlése.	
3-4.	Futás, fogócskák ismétlése, a szökellés gyakorlati csoportmunkában, futás táncos gyakorlatai (rábaközi, gömöri friss csárdás, somogyi friss csárdás zenére) tirpák polgári táncok ismétlése.	E/2.1.2 „Szökellés térformaváltásokkal”
5-6.	Ugrógyakorlatok, ugrás és futás kombinációi, táncelemek, motívumok gyakorlása (somogyi kanász, ugrós, zsebkendős verbunk) Felcsíki polgári táncok ismétlése. „Az öreg székelynék” énekes játék megtanulása.	MTA ZTI Ft218.3.7.a E/2.1.1 „Az öreg székelynék...”
7-8.	Szökellés, kiszámolók, mondókák, népi gyermekjátékok és táncok. Rábaközi friss csárdás páros forgás kar alatti kiforgatással, irányváltással. Polgári táncok: felvidéki, tirpák polgári táncok ismétlése. A játékok és táncok összefűzése. Gondolattérkép készítése csoportmunkában. A javaslatok bemutatása, döntés a tervek megvalósításáról, gyakorlás.	E/ 2.1.3 „Játék és táncfűzés csoportmunkában”
9-10.	Ismétlés, gyakorlás. Projektbemutató az előképző első évfolyam tanulói számára. Táncházt.	
REFLEXIÓ	<hr/> <hr/> <hr/>	

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

## II. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

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

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

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

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



### III. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

### III. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

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

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

A III. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
41-42.	A projekt meghirdetése, kérdésfelvetés: Kik azok a csángók? Mit jelent az elcsángálni kifejezés? Probléma: Hogyan őrizhető meg a moldvai magyarok kultúrája? Projekttéma: a csángó karácsonyi, újévi és farsangi hagyományok és táncok megismerése, színpadi produktum készítése. Csoportalakítás, feladatok, felelősök meghatározása. Az eddig tanult moldvai táncok ismétlése.	Moldvai csángók az ezeréves határon túl is (internet)
43-44.	A tanult moldvai táncok ismétlése: pálmáska, hoina. Új táncanyag az ördög útja megtanulása. A zenei egység megismerése a moldvai a táncok megfigyelésével. A Csángó Himnusz megismerése. Totó a moldvai magyarokról. Moldvai játékok megismerése és megtanulása csoportmunkában: kiszámoló, kimica, tenyeresdi, bikafark, Beli bubát, beli.. Haj, de Janikám... A játékok bemutatása, megtanítása.	Lázár, 2006, 186, 247. E/ 2.3.2 „Kimica”
45-46.	Csoportos ismeretfeldolgozás, kooperatív technika alkalmazásával, pl.: páros szövegfeldolgozás, mozaik, egyetértés játék, ötujjas mese. 1. Este jó szürkül bé... népdal megtanulása, csángó nyelvjárás megismerése. 2. Elindulnék este guzsalyasba Szályka Rózsa adatközlő megismerése. 3. A tűz lángja tánc megtanulása leírás alapján. Bemutatók, ismeretátadás, dal és tánctanulás, frontális megvalósítás.	Balladák könyve hangzó melléklet 6. (internet) E/2.3.3 „Urálás”



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

63-64.	A hejgetés, vagy urálás, medve alakoskodás szokásának megismerése, zajkeltő eszközök használata, csoportmunkában A tanult táncok gyakorlása.	E/2.3.1 „Botozd meg a medvét”
65-66.	Áleskűvő - alakoskodás, táncok szövegek gyakorlása.	
67-68.	Újévköszöntő szokás színpadra rendezése, áleskűvő- alakoskodás, zajkeltés.	
69-70.	Jelmezkészítés, maszkkészítés a szülők és képzőművész tanárok bevonásával.	
71-72.	Jelmezek kipróbálása, táncok, hagyományok színpadra rendezése.	
73-74.	Színpadi bemutató gyakorlása.	
75-76.	Újévköszöntés az iskolai osztályokban, bemutató az iskola alulájában	
77-78.	Projektbemutató, a csoportok prezentációja, egyéni kiegészítésekkel Színpadi bemutató a szülőknek, vendégeknek, külső értékelés.	
79-80.	Belső projektértékelés, eredmények összegzése, élmények, motivációk elemzése. Tudásösszegzés, tapasztaltok összegzése, reflexiók, milyen tapasztalatot tudunk hasznosítani a következő projektben.	
REFLEXIÓ	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

## IV. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

**IV. TEMATIKAI EGYSÉG  
PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS**

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TE- VÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiváció (mesevilág, varázslás, díszlet és jel- meztervezés és készítés), ismeretszer- zés, ismeretfeldol- gozás, elemzés, foga- lomalkotás, ellenőrzés, értékelés, összegzés.	Juhász, pász- tor, öhön, slambuc, szerep, szerep- formálás, dramatizálás, karakter, figu- ra, szerep, csalogató csárdás, kanász.	Képesség: esztétikai érzék, a vizuális memória és képzelőerő, kreativitás, testi-lelki állóképesség, kommuniká- ció, kapcsolat- teremtés, ismeretbe- fogadás- és feldolgozás, térbeli tájéko- zódás, zenei érzék, mozgásme- mória, esz- közkezelés, szerepformá- lás. Attitúd: közösségi alkotás örö- mének meg- élése, a másság elfogadása, az önálló döntéshozatal felelőssége, kezdemenye- zés, egyéni fel- adat- és sze- repvállalás.	Kutatás, elem- zés, egymástól tanulás, tervkészítés, jelmezkészítés, szerepek meg- formálása, szöveg tanulás, improvizáció, koreográfia eltáncolása, projektnapló vezetése, pre- zentáció, pro- jektbemutató.	Módszerek: koo- peratív technika, probléma felvetés, kérdések, magyarázat, kez- deményezés. Munkaformák: egyéni, páros kiscsoportos, nagy csoportos forma.

A IV. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Az alkalmazott tudás felmérése: a tanult táncok motívumainak, kötött folyamatainak ismeretének mérése, a zene és a tánc illeszkedésének mérése az improvizációs képességek mérése.	Formatív Szummatív értékelés.	Tanulói megfigyelés, ön- és társértékelés, pedagógusértékelés, külső szakértői értékelés, holisztikus értékelés alkalmazása.	Szöveges értékelés, pozitív megerősítés, osztályozás, év végi érdemjegy.

A IV. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SOR-SZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
81-82.	„Mese- mese mátká”: A juhait kereső pásztor. Projekttema meghirdetése, a mese megismerése. Gondolattérkép készítése. Csoportok kialakítása, feladatok, felelőségek meghatározása. A zene megismerése.	E/2.4.1 „Nagyon elszöntyöpörödött” E/ 2.4.3 „ Mesemondás playback technikával” E/2.4.4 „Tánckép”
83-84.	„A juhásznak jól van dolga” – karakterek, figurák, szerepek. Mit csinál a juhász? Milyen állat a birka? Csoportmunka: 1. Közmondások elemzése, daltanulás, szokások megismerése. 2. Néptánc-Oskola feladatainak feldolgozása. Somogyi kanásztánc motívumai.	Demarcsek, Kácsor-Ignác, Kovács, 2007, 10-11., 13.
85-86.	„A juhásznak jól van dolga” – Hol él milyen eszközöket használ? Képek elemzése, eszközhasználat megismerése. A juhász egy napjának diáképes feldolgozása csoportmunkában. Táncos pozíciók elemzése, kipróbálása a képek alapján. (Néptánc-Oskola) Elképzelt mozgás a képek alapján csoportmunkában.	Demarcsek, Kácsor-Ignác, Kovács, 2007, 10-11., 13.
87-88.	Eszközös táncok, improvizáció az eszközökkel. Lehetséges megoldások keresése, fiúk-lányok külön és párban. Az ugrós motívumok ismétlése, gyakorlása. Népdaltanulás, hangfelvételek, adatközlők megismerése, jellegzetes hangszerek megismerése (duda, hosszú furulya) Néptánc-Oskola. Készülés a táncházra, feladatok, felelősök egyeztetése.	E/2.4.2 „Bottal, üveggel, kendővel” Demarcsek, Kácsor-Ignác, Kovács, 2007, 12-14, 22-29. MTA ZTI FT 819.10

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

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

131-132.	„Egyéni beszámoló” – egyeztetése. Prezentáció készítése. A színpadi bemutató gyakorlása, jelmezzel, díszlettel.	
133-134.	„Projektbemutató próbája” – főpróba: egyéni és csoportos beszámolók, prezentációk gyakorlása, színpadi produktum gyakorlása.	
135-136.	„Projektbemutató” – egyéni és csoportos beszámolók, prezentációk ismertetése, színpadi bemutató: „A juhait kereső pásztor” -táncos mesejáték bemutatása. A projekt értékelése, tanulói ön- és társértékelés, pedagógusértékelés, külső szakértők értékelése.	
137-138.	Összefoglalás, a tanult táncok gyakorlása, improvizáció a táncokból, táncetűdök, koreográfiák ismételése.	
139-140.	Összefoglalás, a tanult táncok gyakorlása, improvizáció a táncokból, táncetűdök, koreográfiák ismételése, a tanult fogalmak összegyűjtése, meghatározása, a megismert szokások közös felelevenítése.	
141-144.	Összefoglalás, értékelés.	
REFLEXIÓ	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	



## ALAPFOK 1-2. ÉVFOLYAM

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

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

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

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

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

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

**Évfolyam:** A/1 (alapfok első évfolyam)

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

### Nevelési célok:

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

### Szakmai célok:

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

### Fejlesztési célok:

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

### Didaktikai célok:

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

### Elvárt eredmény:

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

**Tananyag:**

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

**Szaktárgyi kapcsolatok:**

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

**Tantárgyközi kapcsolatok:**

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

**Szemléltetés/eszközök:**

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

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

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

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Ugrástípusok, ugrások a népi gyermekjátékokban és a különböző tánc típusokban Önálló, majd zeneileg kényszerített tempóban támasztékváltások ugrásokkal, a támasztékok idejének növelése-csökkenése.	A mozgás megszerettetése, egészséges életmódra nevelés. A táncos tevékenységek tanórán kívüli formáival hagyománytisztelet kialakítása. A személység sokoldalú fejlesztése, integráció támogatása.	Változó zenei tempóra történő ugrások kivitelezése, támasztékok idejének (növelés-csökkenés) változtatása, a fizikai kondicionálás és a kreativitás fejlesztése.	Önálló, majd zeneileg kényszerített tempóban támasztékváltások megvalósítása, ugrásokkal, különböző tempóban.

### I. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ ATTITÚD		
Motiválás, új ismeretátadás, új ismeretszerzés, felfedező tanulás, gyakoroltatás.	Az ugróiskolák szabályrendszere, az ugrás fogalma, ugrástípusok.	<b>Képesség:</b> vizuális, elemi számolási. <b>Attitúd:</b> élményszerzés, érzelmi megközelítés.	Önálló és kiscsoportos tanulói tevékenység. Szabályalkotás, kreatív feladatalkotás.	<b>Módszer:</b> Tanári kezdeményezés, kreatív mozgásgyakorlatok, megbeszélés, elemzés. <b>Munkaforma</b> Frontális munka, csoportos munka, szórt alakzatok.

#### AZ I. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS

CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
További motiváció megerősítése.	Formatív.	Fejlesztő, Összehasonlító.	Szöveges és non-verbális.

Az I. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SOR-SZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/ KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	Az ugrás megjelenése a játéktevékenységben. Terpeszfogó, Pányvázás, ugróiskola.	A/1.1.1 „Pányvázás”
3-4.	További ugróiskolák lerajzolása és kipróbálása. Ugrástípusok a népi gyermekjátékokban.	A/1.1.2 „Ugróiskola”
5-6.	Az eddigi ugróiskolák szabályrendszerének megváltoztatása, a támasztékok felcserélése. Ugrástípusok a népi gyermekjátékokban.	
7-8.	Az eddigi ugróiskolák szabályrendszerének megváltoztatása, új haladási irányok bevezetése (oldalra-hátrafelé, stb.). Pányvázás, az ugrás támasztékainak variálása. Ugrástípusok és néptánc alapmotívumok különböző tánc típusokban.	
9-10.	Az eddig megismert ugróiskolák kivitelezési szabályainak megváltoztatása: egyes mezők kihagyása, vagy duplázása a játék folyamán. Táncgyakorlatok: ugrástípusok a néptáncban.	
11-12.	Az eddigi ugróiskolákban a kijelölt, vagy szabadon választott támasztékok idejének augmentálása/diminuálása. Pányvázás, ugrás térváltásokkal. Táncgyakorlatok: ugrástípusok a néptáncban.	A/1.1.3 „Árokcsica”
13-14.	Szabad ugróiskolai alkalmazás, egyéni ötletek bemutatása, egymás ötleteinek kipróbálása. Pányvázás, egyéni támaszték és térváltás megoldásokkal. Táncgyakorlatok: ugrástípusok a néptáncban.	
15-16.	Szabad ugróiskolai alkalmazás, egyéni ötletek bemutatása, egymás ötleteinek kipróbálása. Pányvázás, egyéni támaszték és térváltás megoldásokkal. Improvizáció támasztékszerzetváltással, ugrással.	
REFLEXIÓ	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

A páros kapcsolatok fejlesztésének általános, speciális és táncgyakorlatai (17-32. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Párválasztó játékok, páros bizalmi játékok. Tartás-ellentartás térformaalakítás, térszervezés gyakorlatai.	Nyitottság a nemi szerepek elfogadására, a nemek közötti együttműködés elősegítése a magatartásminták, viselkedési módok átadásával.	Párválasztó népi gyermekjátékok megismerése és alkalmazása, a nemi szerepek tudatosítása. A páros táncok előkészítése.	A párválasztás természetessé válik. A Párválasztó gyermekjátékokat szívesen játsszák a gyerekek, önállóan is kezdeményezik a játékokat.

### II. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉ-KENY-SÉG	MÓDSZER/ MUNKAFOR- MA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Effektív motiválás, ismeretszerzés alkalmazás, fogalomalkotás, elemzés.	Népdalok, mondókák, gyermekjátékok szövegei, nyújtás, hajlítás, zenei hangsúly, erő, dinamika.	<b>Képesség:</b> érzelmi fejlesztés, szöveg-, dal- lam-, memória- fejlesztés, kondíció-koordináció, erőadagolás, nonverbális kommunikáció, egyensúlyérzék. <b>Attitűd:</b> befogadó-elfogadó magatartás, szerepvállalás.	Játéktevékenység, önálló kezdeményezés, instrukciókövetés, improvizáció.	<b>Módszer:</b> Szemléltetés, instruálás, munkáltató módszer, differenciálás. <b>Munkaforma:</b> Páros és kiscsoportos, frontális formák .

#### A II. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS

CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
További motiváció fenntartása, növe- lése, egyéni utak kijelölése.	Formatív.	Fejlesztő, elemző, önfelföldést összeha- sonlító értékelés.	Verbális és non- verbális.

A II.TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SOR-SZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/ KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
17-18.	Párkereső játékok, halászfogó, páros fogó, „Komámaszszony hol az olló” párban...	A/1.2.1 „Zabot vittem...”
19-20.	Tartás-ellentartás érzetének kondicionálása. Párválasztó gyermekjátékok, dinamikai váltások.	A/1.1.2 „Erre gurul...”
21-22.	Tartás-ellentartás különböző testrészeken. Páros forgás lépéssel, futással, szökelléssel, különböző összekapcsolási módokkal.	
23-24.	Körforma tartása, belső ívek fogalma. Páros formából körív, vagy körforma kialakítása.	
25-26.	Körforma tartása, külső ívek fogalma, átló fogalma.	
27-28.	Az óra járása és az ellentétes járás értelmezése.	
29-30.	A lüktetés megjelenítése lábon és kézen. Hajlítás-nyújtás gyakorlatai, zenei hangsúlyok tapsolása.	A/1.1.3 „Jön a bot...”
31-32.	Egyensúlygyakorlatok, egyensúlyfejlesztő népi gyermekjátékok, mondókák összekapcsolása a párválasztó gyermekjátékokkal.	
REFLEXIÓ	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

### III. TEMATIKAI EGYSÉG

A térérzékelés, térkialakítás, a térbeli elhelyezkedés technikája, a tánc során alkalmazott eszközök használata. (33-48. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Az eszközök térfelosztó funkciójának felismerése és azok alkalmazása a folyamatos mozdulati és motívikai megformálásban. Eszközök használata a táncos tevékenység közben.	Tartós eredmény elérése érdekében kitartásra, felelősségvállalásra nevelés. Értékközvetítés, hagyománytisztelt.	A kétféle térértelmezés szaknyelvi és köznyelvi értelmezésének kialakítása és alkalmazása. Táncos eszközök használata mozdulati és motívikai megformálás közben.	Az irányok, terek ismerete, a térváltások tudatos és gördülékeny megvalósítása, egymáshoz viszonyítás, arányosítás és alkalmazkodás.

### III. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉ-KENY-SÉG	MÓDSZER/ MUNKA-FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ ATTITÚD		
Motiválás, alkalmazás, új ismeretek közlése.	Tánc közben alkalmazott eszközök elnevezései: üveg, bot, keszkenő, láncosbot, váska. A funkció fogalma, az eszközhasználat módja. Térirányok, térformák.	<b>Képesség :</b> érzelmi fejlesztés, eszközkezelés, megosztott figyelem, kéz-láb koordináció, szem-kéz koordináció, dinamikai képességek, térérzékelés, térhasználat, zenei érzék, arányosítás, viszonyítás képességfejlesztése. <b>Attitűd:</b> befogadó-elfogadó magatartás, azonosulás anemi szerepek szerinti viselkedésmódokkal.	Táncattitűd bemutatása, improvizáció.	<b>Módszer:</b> Játék, szemléltetés, táncgyakorlat, improvizáció/ <b>Munkaforma:</b> Páros csoportos, frontális.



A III. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
További motiváció megerősítése.	Formatív.	Fejlesztő, Összehasonlító.	Verbális és non-verbális.

A III. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SOR-SZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/ KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
33-34.	Ismerkedés az eszközökkel: a táncos bot. Játékok bottal, páros fogócskák botfogással, keringő-, forgó-, ugrójátékok és gyakorlatok páros botfogásban.	A/1.3.3 ...magas-mély...
35-36.	Újabb játékok bottal. A botkezelés alapjainak megismerése. Keszkenő és üvegkezelés az alapmotívumok megvalósítása során.	A/1.3.3 „Állj, ha mondom...”
37-38.	A botütés és a védés technikái. Eszközhasználat, és térszervezés gyakorlatai, improvizáció alapmotívumokkal.	
39-40.	A botvágás és védés technikái. Az eszközhasználat dinamikai lehetőségeinek felfedezése, a gesztusok azonosítása.	
41-42.	A bottal való szúrás és védésének technikái. Páros tánc bottal, bot fölött alapmotívumokkal és azok variációival.	
43-44.	A hula-hopp karika térfelosztó lehetőségei, a kívül-belül térváltások értelmezése, zenei hangsúlyok megjelenítése.	A/1.3.1 „Hol az olló...?”
45-46.	Összetett táncpályák létrehozása az eszközökkel. Táncos improvizáció eszközökkel, párban.	
47-48.	Tanulók által létrehozott táncpályák megvalósítása. Szabad improvizáció a tanult motívumok és a táncszközök alkalmazásával.	
REFLEXIÓ	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

## IV. TEMATIKAI EGYSÉG

A néptáncos alapmotívumok tudatosítása, variációs lehetőségeinek felfedezése (49-80. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Az alapmotívumok megértése és technikai megvalósításának tanulása, variációs lehetőségeinek felfedezése.	Önkifejezés, véleménynyilvánítás, értékek felismerése, szokásrendek, erkölcsi normák beépítése, egyéni és közösségi felelősségvállalás a közös célok elérése érdekében.	A zenei löktetésrend érzékelése és mozdulatformálása különböző testrészeken. Alapmotívumok kötése, improvizációja.	A zenei löktetésrend felismerése és mozgásos megjelenítése, az alapmotívumok értő alkalmazása.

### IV. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ATTITÚD		
Motiválás, alkalmazás, új ismeretszerzés, rendszerezés, fogalomalkotás, analízis-szintézis.	Alapmotívum: bokázó, cifra, lengető, csárdás, improvizáció, táncjelek, pozíciók, motívum, motívumlánc.	<b>Képesség:</b> érzelmi fejlesztés, szöveg- és dallammemória fejlesztése, szerepvállalás, absztrahálás, fizikai fejlesztés, koordináció, újraalkotás, zenei érzék, ritmusérzék, elemző és kommunikációs képességek. <b>Attitűd:</b> befogadó-elfogadó magatartás, mások véleményének érzelmi állapotának elfogadása, empátia.	A játékok lefolyásának és szabályainak módosítása, önálló kezdeményezés. Improvizáció, kreatív alkotói gyakorlatok.	<b>Módszer:</b> Felfedező tanulás instrukcióadás, kinetográfiai jelek, térjelek alkalmazása, tanári bemutatás. <b>Munkaforma:</b> Páros, egyéni és csoportos tevékenység, frontális forma.

A IV. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A motiváció megtartása és magasabb szintre emelése.	Formatív.	Fejlesztő, összehasonlító.	Szöveges és non-verbális.

IV. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/ KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
49-50.	Az alapmotivikai formák értelmezése I. A kéttagú ugró motívum, nyit-zár jele, formája, kivitelezési technikája. A kéttagú motívum térbeli elhelyezése és az oldaliság befolyásoló tényezője.	A/1.4.1 „Fűrészelés”
51-52.	Kéttagú motívum hula-hopp karikákban.	
53-54.	Kéttagú motívum páros megvalósításban, motívumláncként. A motívum alkalmazása a súlypontemelkedés fejlesztéséhez.	
55-56.	Az alapmotivikai formák értelmezése II. A háromtagú ti-ti-tá motívum jele, formája, kivitelezési technikája. A verbális és mozgásos egyezőségek megkeresése.	
57-58.	A háromtagú motívum térbeli elhelyezése és a vizuális befolyásolás értelmezése a motívumkezdő lábra.	
59-60.	A motívum elhelyezése hula-hopp karikában. A kétféle motívum összekötése és folyamatos kivitelezése egyenes vonalon és/vagy hula-hopp karikákban.	
61-62.	Az alapmotivikai formák értelmezése III. A négytagú lengető motívum jele, formája, kivitelezési technikája.	A/1.4.2 „Pórumozás”
63-64.	Kivitelezés egyenes vonalon és hula-hopp karikákban. A vizuális információk és az oldaliság értelmezése, valamint az ismételhetőség problémájának értelmezése.	
65-66.	A megismert két- és háromtagú motívumok összefűzése. Egyenes vonalon, hula-hopp karikákban, és szabad formákban.	
67-68.	Tanulói ötletek megvalósítása a három alapmotívum kivitelezésében.	
69-70.	Az alapmotivikai formák értelmezése IV. A csárdás lépés (lép-zár) jele, formája, kivitelezési technikái.	



## V. TEMATIKAI EGYSÉG

A zenei fogalmi rend értelmezése és alkalmazása: lüktetés, tempó, ritmus, dallamsor (81-110. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
A zenei fogalmi rend értelmezése és alkalmazása (lüktetés, tempó, ritmus, dallamsor).	Összművészeti szemlélet, holisztikus látásmód kialakítása, az értékek felismerése.	A zeneművészet eszköz- és hatásrendszere, alapfokú megértése és alkalmazása a táncban. Kettes és négyes lüktetési egységek megjelenítése mozdulatkapcsolatokban.	A tematikai egység végére mind kognitív-verbálisan, mind gyakorlati tevékenységben legyenek képesek a tanulók a zenei alapfogalmak megjelenítésére az alapmotívumokban és a motívumkötésekben, etűdökben.

### V. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiválás, új ismeretek közlése, gyakoroltatás, összefüggések felismertetése-fogalomalkotás, analízis, szintézis.	Lüktetés, ritmus, dal- lam, tempó fogalmainak értelmezése és alkalmazása.	<b>Képesség:</b> zenei képességek fejlesztése, mozdulat és motívum elhelyezése a zenei lüktetésrendben, mozdulat és motívum gyorsítás-lassításképességének fejlesztése. <b>Attitűd:</b> a zenei értelmezés pozitív viszszacsatolásának élménye.	Játék, önálló feladatmegoldás, kreatív gyakorlatok, improvizáció.	<b>Módszer:</b> Szemléltetés, tevékenykedtetés, játék, <b>Munkaforma:</b> frontálisan irányított egyéni munka, kiscsoportos tevékenység.

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

AZ V. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
81-82.	A mondókák és kiszámolók lüktetéseinek felismerése és nem tánchoz kötődő mozdulatokkal való megjelenítése.	Példatár A/1.6.1 „töröm-töröm...”
83-84.	Lüktetési egységek meghatározása verbálisan. Mozgás-és táncgyakorlatok.	
85-86.	Előre meghatározott lüktetési értékek behelyettesítése számokkal. Előre meghatározott lüktetési értékek behelyettesítése egytagú szavakkal.	Példatár A/1.6.2 „Itt a piros...”
87-88.	Előre meghatározott lüktetési értékek behelyettesítése egytagú szavakkal, de eltérőek a szavak a fiúk és a lányok esetében. Zenei és mozgáshangsúlyok gyakorlatai.	
89-90.	Térfelosztó eszközök közötti távolságok osztása mozdulattípusokkal és/vagy alapotívumokkal. Különböző lüktetésű és tempójú zenére.	
91-92.	Elindulás és megérkezés távolságának beosztása zenei lüktetés és dallamsor hosszúsága szerint.	
93-94.	Motivikai augmentálás a zenei lüktetés értelmezésében.	
95-96.	Térfelosztó eszközök közötti részek betáncolása előre meghatározott motívummal. Az eszközökhöz érve előre meghatározott lüktetésszámú mozdulatszünetek létrehozása.	
97-98.	Mozdulat és mozdulatlanság a zenei lüktetések állandóságában.	
99-100.	Alapotívumok kivitelezése változó zenei tempóra.	
101-102.	Az alapmotívumok ritmikai képleteinek megjelenítése verbális és mozgásos formákban stabil podiaszámú zenei kíséretben.	



## VI. TEMATIKAI EGYSÉG

Gyakorló etűdök létrehozása (111-144. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
Motívumalkotás és reprezentálás a megadott jelek és értelmezésük szerint.	Önálló feladatvégzésre, kitartásra, gyakorlásra nevelés, a pozitív motivikai megformálás adta motiváció megerősítése.	Az alapmotivikai jelek zenei lüktetésrendbe illesztése, illetve saját motivikai folyamatok létrehozása.	Megadott zenei mennyiségben (egy vagy két zenei sor tetrapodikus zenében) adott és improvizált motívumok eltáncolása, azok megfelelő kötése, a reverzibilitás (cselekvések megfordítása) érzetének kialakítása.

### VI. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ ATTITÚD		
Motiválás, gyakoroltatás, alkalmazás, ellenőrzés, tudásfelmérés, értékelés.	Podiaszám, zenei sorok, dallamhosszúságok, ritmikai formák.	<b>Képesség:</b> mennyiségi fogalmak, a törtek értelmezése és felismerési képességének kialakítása, az ugrás típusainak táncfolyamatba illesztése. <b>Attitűd:</b> befogadó-elfogadó, felfedező magatartás, a gyakorlás fontosságának megéreztetése.	Önálló feladatmegoldás, instrukciókövetés, önellenőrzés, társellenőrzés, véleménynyilvánítás, pozitív értékelés.	<b>Módszer:</b> Szemléltetés, kiscsoporotos együttműködések, mozgáselemzés <b>Munkaforma:</b> egyénre szabott tevékenykedtetés, tanulópáros munka.



A VI. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A motiváció megtartása és magasabb szintre emelése, a belső motiváció kialakítása.	Formatív.	Fejlesztő, összehasonlító.	Szöveges és non-verbális.

VI. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
111-112.	Két alapmotívum összekötése, amelyből egy mindig állandó. Az alapmotívumok jelekkel való értelmezése és ezekkel „motívum-jel” írás egyénileg, majd helycserék és motívikai jelfelismerés a társak ellenőrzésével. Kiscsoportos foglalkozás, amelyben a csoport tagjai szimultán verbalizálják a táncoló társ motívikai formáit.	A/1.5.1 „Cifra”
113-114.	Három alapmotívum összekötése, amelyből egy mindig állandó. Az alapmotívumok jelekkel való értelmezése, és ezekkel „motívum-jel” írás egyénileg, majd helycserék és motívikai jelfelismerés a társak ellenőrzésével. Kiscsoportos foglalkozás, amelyben a csoport tagjai szimultán verbalizálják a táncoló társ motívikai formáit.	A/1.5.2 „Cifrafogó”
115-116.	A négy alapmotívum összekötése, amelyből egy mindig állandó. Az alapmotívumok jelekkel való értelmezése, és ezekkel „motívum-jel” írás egyénileg, majd helycserék és motívikai jelfelismerés a társak ellenőrzésével. Kiscsoportos foglalkozás, amelyben a csoport tagjai szimultán verbalizálják a táncoló társ motívikai formáit.	
117-118.	Az alapmotívumok rendszerbe illesztése, 3x3-as jelforma térbeli kialakítása. Egyéni munka.	A/1.5.3 „Cifrafogó cicaházzal”
119-120.	Az alapmotívumok rendszerbe illesztése, 4x3-as jelforma térbeli kialakítása. Egyéni munka.	
121-122.	Az alapmotívumok rendszerbe illesztése, 4x4-es jelforma térbeli kialakítása. Egyéni munka.	
123-124.	A motívum-jelek kezdésének meghatározása a támasztékláb szerint. Az ismétlések azonos és szimmetrikus megjelenítése.	



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

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

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

**Évfolyam:** A/2 (alapfok második évfolyam)

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

### Nevelési célok:

- értékközvetítés,
- társas együttműködés, szocializációs folyamatok támogatása,
- kitartásra, a közös cél elérése érdekében felelősségvállalásra nevelés,
- nemzeti identitás erősítése,
- nemi szerepek szerinti magatartás és viselkedésmód kialakítása,
- a közösségi szokás-és normarendszer erősítése.

### Szakmai célok:

- egyéni és közösségi táncélmény megélése,
- tánc zenei illeszkedésének minél tökéletesebb megvalósítása,
- a magabiztos tudás kialakítása a képességfejlesztés egyénre szabott megvalósítása,
- az improvizációs tevékenység szerepének előtérbe helyezése.

### Fejlesztési célok:

- támasztékváltás tudatosítása,
- zenei érzék, ritmusérzék, mozgáskoordináció fejlesztése,
- eszközkezelés technikájának fejlesztése,
- térdhasználat tudatosítása,
- a tánc hangsúlyainak felfedezése.

### Didaktikai célok:

- a tréning szerepének növelése,
- a tánctechnikai gyakorlatok szerepének növelése,
- belső motiváció erősítése,
- elemző, véleményformáló szemlélet erősítése,
- pozitív értékelés.

### Tananyag:

- ugróiskolák variációi,
- néptáncos alapmotívumok,
- eszközök használata,
- párkereső, párválasztó játékok,
- tánctechnikai gyakorlatok,
- sárközi friss csárdás motívumai.

### Szaktárgyi kapcsolatok:

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

**Tantárgyközi kapcsolatok:**

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

**Szemléltetés/eszközök:**

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

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

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

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

### I. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ ATTITÚD		
Motiválás, alkalmazás, (ön)ellenőrzés.	A szabályok felidézése és alkalmazása.	<b>Képesség:</b> együttműködési képesség, önértékelési képesség. <b>Attitűd:</b> pozitív megerősítési elv alkalmazása.	Egyéni és nagy-csoportos tevékenységek.	<b>Módszer:</b> tevékenykedtetés, játék. <b>Munkaforma:</b> Frontális munka, csoportos munka.

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
A helyes motiváció fenntartása, a helyes megoldások kiemelése.	Formatív, szóbeli.	Csoportos, tanár általi.	Szöveges és nonverbális.



## II. TEMATIKAI EGYSÉG

A sárkózi friss csárdás alapmotívumának és a páros összekapaszkodásnak a tanulása. (21-54. óra)

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
A megismert alapmotívum és az összekapaszkodással együttes mozgással kialakítható motívikai formák.	Ismeret-alkalmazás, mozdulat és motívum behelyettesítés.	A motívum fogalmi rendszerének kitágítása, a csoprotkohézió megerősítése, a motiváció fenntartása.	A támasztékok sorrendjének helyes kivitelezése változó környezeti feltételek mellett. A páros összekapaszkodás formai elemeinek, és az egyensúly megtartásának, valamint az erő ellenerő felismerésének technikái tanítása.

### II. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiválás, új ismeretek közlése, alkalmazás, értékelés.	A motívum, a zenei alapfogalmak, játékszabályok.	<b>Képesség:</b> Nagymotoros és finommotoros mozgások alkalmazása, a különbözőségek felfedezése, az együttműködés képességének kialakítása. <b>Attitúd:</b> Pozitív énkép kialakítása.	Egyéni, páros és csoportos tanulói tevékenységek, értékelés.	<b>Módszer:</b> Megbeszélés, játék, munkáltató módszer, <b>Munkaforma:</b> frontális és egyéni munka, párban és kiscsoportban tanulás és alkalmazás.

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

A II. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
21-22.	Párkereső játékok, halászfogó, páros fogó, „Komámaszszony hol az olló” párban...	A/2.2.1 “Zabot vittem....”
23-24.	Tartás-ellentartás érzetének kondicionálása.	A/2.2.2 „Erre gurul.....”
25-26.	Tartás-ellentartás különböző testrészeken.	
27-28.	Körforma tartása, belső ívek fogalma.	
29-30.	Körforma tartása, külső ívek fogalma, átló fogalma.	
31-32.	Az óra járása és az ellentétes járás értelmezése.	
33-34.	A lüktetés megjelenítése lábon és kézen.	A/2.2.3 “Jön a bot....”
35-36.	Egyensúly fejlesztés, szövegmemória, páros számok felsorolási képessége, a többszörösök fogalmi alakítása.	
37-38.	A friss csárdás 4 tagú alapmotívuma ugróiskolával (táncjel-iskola).	
39-40.	A friss csárdás alapmotívuma a már előző évben megismert klasszikus ugróiskolában.	
41-42.	A friss csárdás alapmotívuma meghatározott ugróiskolai mezőben.	
43-44.	A friss csárdás alapmotívuma körjátékban.	
45-46.	A friss csárdás alapmotívuma más népi gyermekjátékokban (pl. árokcica, pányvázás, stb.).	
47-48.	Páros összekapaszkodás és egyensúlygyakorlatok a friss csárdás alapmotívumával.	
49-50.	A friss csárdás négy tagú alapmotívumának bontása és abból kéttagú motívumok létrehozása.	
51-52.	A kéttagú motívumok felidézési technikájának (motívumírás) kialakítása.	
53-54.	A kéttagú motívumok variálása helycserékkel.	
RE-FLEXIÓ	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	



### III. TEMATIKAI EGYSÉG

Egyszerű mutatványos szólótánc (kanásztánc és/vagy seprútánc) tanítása (55-94. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
A mutatványos szólótáncok formai elemeinek és alapmotívumok alkalmazása, az eszközök változatos kezelése, improvizatív motívumalkalmazás.	Önfegyelemre, önkontrollra, kitartásra nevelés, a társas együttműködés erősítése, nemzeti értékek közvetítése.	Az ismert motívikai elemek beillesztése a táncalkotáshoz és az eszközök és a saját terek, irányok motívumkapcsolatok felismerésének kialakítása.	A megismert alapmotívumok eltáncolása és az eszközekezelés változatos megvalósítása (talajon, kézben, testrészen).

### III. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVEKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiválás, gyakorlás, alkalmazás, (ön)ellenőrzés, értékelés.	A motívumok fázisra bontása, fázisbővítés (bővített motívum).	<b>Képesség:</b> eszközekezelési képesség, önértékelési képesség. <b>Attitűd:</b> pozitív megerősítési elv alkalmazása.	Egymástól tanulás, tanulói kezdeményezések, játéktevékenység improvizáció.	<b>Módszer:</b> Megbeszélés, magyarázat szemléltetés, tevékenykedtetés, játék, házi feladat. <b>Munkaforma:</b> egyéni, páros, frontális.

### III. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS

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

III. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SOR-SZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
55-56.	A talajra helyezett eszközök feletti páros és egylábás támasztékváltások lépéssel, ugrással.	
57-58.	A talajra helyezett eszközök feletti támasztékváltások előre egyeztetett és kialakított szabályrendszerrel.	
59-60.	Egyszerű ugróiskolában elhelyezett eszközök átugrása, átlépése.	
61-62.	Egyenes vonal mentén kialakított szabályrendszerben megjelenő alapmotívumok táncolása.	
63-64.	Egyenes és íves vonalak mentén kialakított szabályrendszerben megjelenő alapmotívumok táncolása.	
65-66.	Egyenes vonalakat megszakító hula-hopp karikák által kirakott „táncpályák” motivikai megoldási feltételei.	
67-68.	Egyszerű eszközök (babzsák, üveg, keszkenő) cseréje kézből kézbe a „táncpályák” egyeztetett helyein.	
69-70.	Egyszerű eszközök (babzsák, üveg, keszkenő) cseréje kézből kézbe a „táncpályák” tetszőleges helyein.	
71-72.	Egyszerű eszközök (babzsák, üveg, keszkenő) földre helyezése és felvétele a „táncpályák” egyeztetett helyein.	
73-74.	Egyszerű eszközök (babzsák, üveg, keszkenő) cseréje kézből kézbe a „táncpályák” egyeztetett helyein egyeztetett motívumokkal.	
75-76.	Egyszerű eszközök (babzsák, üveg, keszkenő) cseréje kézből kézbe a „táncpályák” tetszőleges helyein tetszőleges motívumokkal. Egyéni improvizációs megoldások.	
77-78.	Az eszközök kézcséréje láb alatt egyeztetett alapmotívumokkal.	
79-80.	Az eszközök kézcséréje láb alatt improvizatív módon.	
81-82.	Improvizált tánc a földre helyezett eszközök felett, előre egyeztetett motivikai formákkal.	
83-84.	Improvizált tánc a földre helyezett eszközök felett, előre egyeztetett motivikai formákkal, augmentált és diminuált ritmikában.	
85-86.	Mozdulat és motívumimprovizációs megoldások az eszköz feletti táncolásban.	



## IV. TEMATIKAI EGYSÉG

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

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
A két és négytagú, azonos, vagy szimmetrikus motívumformálás lehetséges változatainak értelmezése, a páros mártogatós-lippentős motívumok és a páros forgások motívikai és funkcionális részeinek megismerése és alkalmazása, a tempó növelése és a motívikai készség fejlesztése.	Nemi szerepeknek megfelelő magatartás kialakítása, udvariasság, figyelmességre, empátiára nevelés.	A megismert motívikai elemek beillesztése a táncalkotásba és a páros viszonyok megerősítése a megfelelő párcapcsolati dinamikához.	A páros friss csárdás alapmotívumainak, azok bontásának, valamint a páros mártogatós és páros forgó motívumoknak az értő és megfelelő alkalmazása, lehetőleg a zenei metrikai és lüktetésrenddel egyezően.

### IV. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ ATTITÚD		
Motiválás, gyakorlás alkalmazás, (ön)ellenőrzés, értékelés.	A motívikai bontás, zenei metrikai rend, motívumkapcsolások a páros viszonyt szabályozó non-verbális kommunikáció.	<b>Képesség:</b> együttműködési képesség, önértékelési képesség. <b>Attitúd:</b> pozitív megerősítési elv alkalmazása.	Páros és kiscsoportos tevékenységek.	<b>Módszer:</b> Megbeszélés, szemléltetés, tevékenykedtetés, játék, házi feladat. <b>Munkaforma:</b> kiscsoportos, egyéni, páros, frontális.

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

IV. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
95-96.	A ti-ti-tá ritmusképlet augmentálása tá-tá-tá-á formára.	A/2.4.1 „alapot_ugrókötéssel.”
97-98.	A ti-ti-tá ritmusképlet ritmikai reverzibilitása tá-ti-ti formára.	
99-100.	A tá-ti-ti ritmikai képlet augmentálása.	
101-102.	Az augmentált ritmus támasztékszerkezetének megváltoztatása váltott támasztékokról páros támasztékokra.	
103-104.	A mártogatós (tá-á-tá-tá) alapmotívum rögzítése játékokkal.	A/2.4.2 „Árokcica.”
105-106.	A sasszé motívum értelmezése és ritmikai képletének tisztázása.	
107-108.	A sasszé, mint motívumalkotó elem. Játékok sasszéval (pl.: fogócsák párban hula-hopp karika körül).	
109-110.	A sasszé kivitelezésének elmélyítése egyenes vonalon.	A/2.4.3 „Mártogatós”
111-112.	A sasszé elmélyítése vertikális szintkülönbségek alkalmazásával.	
113-114.	A sasszé elmélyítése gyakorló, vagy tornapadokon.	
115-116.	A sasszé elmélyítése gyakorló, vagy tornapadokon a végén páros támasztékba ugrással.	
117-118.	Friss csárdás 4 tagú alapmotívum összekötése a mártogatóval.	
119-120.	Friss csárdás 4 tagú alapmotívum összekötése a sasszéval.	
121-122.	Sasszé irányváltásokkal.	
123-124.	Sasszé haladási irány megtartással, támaszték és frontirány cserékkel.	

125-126.	4 tagú alapmotívum és sasszé összekötése térbeli elhelyezésben I. cikk-cakk formákban.	
127-128.	4 tagú alapmotívum és sasszé összekötése térbeli elhelyezésben II. íves formákban.	
129-130.	4 tagú alapmotívum és sasszé összekötése térbeli elhelyezésben III. négyzet alapú formákban.	
131-132.	A páros forgás és a sasszé összekötésének mechanizmusa.	
133-134.	Páros forgás és sasszé összekötése közös érintőjű körökön.	
135-136.	A 4 tagú alapmotívum és a forgás-sasszémotívum összekötése közös érintőjű körökön.	
137-138.	Improvizációs gyakorlatok a két és négytagú helyben táncolás, valamint a mártogatós és a páros forgás sugárfront váltó motívumaival.	
139-140.	Páros előadások, és összefoglalások. Egymás táncának a megnézése és értékelése.	
141-142.	Páros előadások, és összefoglalások. Egymás táncának a megnézése és értékelése. Eredeti filmanyag megte- kintése.	
143-144.	Páros előadások, és összefoglalások. Egymás táncának a megnézése és értékelése. Eredeti filmanyag megte- kintése.	
RE- FLEXIÓ	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

## ALAPFOK 3-4. ÉVFOLYAM (dr. Kovács Henrik)

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

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

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

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

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

## Az Alapfok harmadik évfolyam (A/3) tematikus terve

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

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

**Évfolyam:** A/3 (alapfok harmadik évfolyam)

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

### Nevelési célok:

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

### Szakmai célok:

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



**Fejlesztési célok:**

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

**Didaktikai célok:**

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

**Tananyag:**

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

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

Páros együtt táncolás élménye. A szilágysági csárdás tanítása (1-76. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
A szilágysági Tövishát csárdásai, a külső lábhangsúlyos páros táncok elsajátításához szükséges tartás-ellentartás, páros viszony, lábhangsúly, férfi és női szerep gyakorlatok.	A szabálytudat, és a közösségi lét erősítése, a tánctechnikában rejlő lehetőségek felismertetése segítségével a kitarítás erősítése, a választott tájegység táncainak tánctechnikai előkészítése, holisztikus szemléletmód kialakítása.	A páros viszonyok, a csárdások nagyobb egységeinek (forgás, figurázás, átvétők és forgatások motívumcsaládjainak) megtanítása, az improvizáció és a táncszerkesztés törvényszerűségeinek az életkori sajátosságoknak megfelelő tudatos alkalmazása, a térforma, stílusérzék és mozgásmemória fejlesztése, az alakzatok, formák gyakorlati alkalmazása, a táncos magatartás kialakítása, a tánc általánosan jellemző vonásainak ismerete és gyakorlati alkalmazása.	A tanuló ismerje a tanult csárdások nagyobb egységeit, valósítsa meg helyesen a külső lábas forgást, és az irányváltást, megállítást, ismerjen minimum 5 átvető változatot, legyen képes a kettes csárdásból egyezők segítségével átvetőt, vagy forgást indítani, ismerjen minimum 3-5 figurázó motívumot, képes legyen a tanult népdalok szövegét, dallamát, felidézni, tudjon minimum 5 csűjogatót, a kapcsolódó táncfolklorisztikai, néprajzi ismerteket legyen képes felidézni, és a technikai képzésen bemutatott alapgyakorlatokat megvalósítani.

**I. TEMATIKAI EGYSÉG  
PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS**

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TE- VÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFOR- MA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
<p>Motiváció: a táncanyag mélysége, át- adásának módja és üteme hozza létre a diákban a vágyat a tánc elsajátítására és teste technikai képzésére. Ismétlés, rendszerezés, rögzítés, új ismeretek alkalmazás (gyakorlás), ellenőrzés és értékelés. Kiemelt készse- gek, képességek fejlesztése.</p>	<p>A szemben és az oldalt páros viszonyok, a tánc nagyobb egységeinek elnevezései (csárdások, átvetők, forgás, irányváltás, forgatás, figu- rázás), térbeli ritmikai, dina- mika tényezők, a dialektus, táj- egység, telepü- lés szerveződési szint fogalmai, csapás.</p>	<p><b>Képesség:</b> figyelem, a koncentrációs képesség, az emlékező- képesség és a memória fej- lesztése. <b>Attitúd:</b> a kötelesség- tudat-ban, az elfogadásban, a precizitásban és az esztétikai érzékenységben pozitív változás létrehozása.</p>	<p>Feladatok, gya- korlatok, önálló kezdménye- zések, improvi- záció.</p>	<p><b>Módszer:</b> Szemléltetés, gyakorlás, fel- dolgozás, megbeszélés, munkáltató módszer, differenciálás. <b>Munkaforma:</b> egyéni, páros, csoportos fron- tális.</p>

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
<p>Helyzetelemzés, a további feladatok meghatározása és beosztása, viz- szajelés a tanulók- nak a haladásuk mértékéről, viz- szajelés a pe- dagógusoknak a pe- dagógusoknak a munkafolyamat hatékonyságáról.</p>	<p>Formatív, szummatív.</p>	<p>Megfigyelés, reflexió, kritériumorientált és önmagához viszo- nyított értékelés.</p>	<p>Szóbeli értékelés, metakommunikáci- ós értékelés, tanulói önértékelés szempontrendszer segítségével, kérdések.</p>

I. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
ÓRA-SZÁM	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/ KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	Szervezési feladatok, balesetvédelmi oktatás, a tananyag tanári bemutatása.	
3-4.	A szilágysági táncok jellemzőinek megismerése, felfedezése, a külső és belső lábhangsúlyos tánc összehasonlítása.	
5-6.	Földrajzi, táncfolklorisztikai, zenei ismeretek a szilágysági táncok típusai, elnevezése.	
7-8.	A negyedes lüktetésű külső és belső lábhangsúlyos forgás gyakorlása.	
9-10.	A negyedes lüktetésű külső lábhangsúlyos forgás 2/4-es és 4/4-es tapsvisszhang gyakorlatokkal kombinálása.	
11-12.	Az oldaliság váltó motívumok tanulása.	
13-14.	A negyedes lüktetésű külső és belső lábhangsúlyos forgás gyakoroltatása irányváltásokkal.	Módszertani példatár A/3.1.1
15-16.	A tartás-ellentartás megéreztetése, átadása. Bizalom gyakorlatok.	
17-18.	Tartás-ellentartás gyakorlatok helyben állással szemben páros viszonyban.	
19-20.	Tartás-ellentartás gyakorlatok forgással szemben páros viszonyban.	
21-22.	Tartás-ellentartás gyakorlatok helyben állással oldalt páros viszonyban.	Módszertani példatár A/3.1.2
23-24.	A szilágysági csárdás ritmikáját megalapozó gyakorlatok és tartás-ellentartás összefoglalása.	
25-26.	A tánc bevezető és átvezető részeinek tanulása: A kettes csárdások motívumcsaládjá. Az egyezők tanítása.	Szilágysági hagyományörzők a Táncháztalálkozón videó 1:20-4:00, 10:45-13:37
27-28.	A kettes csárdások és az egyezők táncfolyamatbeli szerepüknek és térirányaiknak tanítása.	Módszertani példatár A/3.1.3
29-30.	A tánc bevezető és átvezető részeinek összefoglalása.	
31-32.	A forgás közbeni páros viszony tanítása.	
33-34.	A forgások megállításának és az irányváltás tanítása.	
35-36.	A forgások összefoglalása.	
37-38.	A forgások összefoglalása, elemzése.	

39-40.	Az átvétők motívumcsaládjának tanítása.	
41-42.	Az átvétők bonyolultabb ritmikai, plasztikai és dinamikai változatainak tanítása.	
43-44.	Az átvétők közbeni egyszerűbb kiforgatások tanítása.	Módszertani példatár A/3.1.4
45-46.	Az átvétők közbeni összetettebb kiforgatások tanítása.	Módszertani példatár A/3. 1.4
47-48.	Átvétők összefoglalása.	
49-50.	A figurázások tanítása. A mindkét nemre jellemző figurázó motívumok tanítása.	
51-52.	A nemenként eltérő figurázó motívumok tanítása.	Módszertani példatár A/3. 1.5
53-54.	A figurázó motívumok különféle összekapaszkodási formákban és páros viszonyokban történő tanítása.	
55-56.	Figurázások összefoglalása.	
57-58.	A báli alkalmak néprajzi ismeretének feldolgozása.	Pesovár, 1997, 30-46.
59-60.	Báli alkalmak ismeretfeldolgozása, összekapcsolása a szilágysági táncok improvizációjával.	
61-62.	A májusfához kötődő néprajzi ismeretek feldolgozása.	Tátrai, Karácsony Molnár, 1997, 108-109.
63-64.	Májusfaállítás szokásának gyakorlati feldolgozása, dalok, szövegek gyűjtése, összekötése a szilágysági páros táncokkal.	
65-66.	A pünkösdlés feldolgozása.	Tátrai, Karácsony Molnár 1997, 110-125.
67-68.	A pünkösdi játékokból játékfűzés készítése, dalok, szokáshoz kapcsolódó szövegek kiválasztása.	
69-70.	A pünkösdi szokásfeldolgozás összekötése a szilágysági páros táncokkal.	
71-72.	A szilágysági páros táncok összefoglalása, elemzése, a táncszerkesztés elveinek tudatosítása, improvizáció.	
73-74.	Szilágysági páros táncból etűdszerkesztés és improvizáció.	
75-76.	Összefoglalás, kiscsoportos etűdbemutató és improvizáció, elemzés, értékelés.	
RE-FLEXIÓ	<hr/> <hr/> <hr/>	

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

Női és férfi táncos magatartás megjelenítése. Az ajaki női körtánc és a gömöri botoló tanítása (77-112. óra).

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

**II. TEMATIKAI EGYSÉG  
PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS**

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TE- VÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFOR- MA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ ATTITÚD		
Motiváció: az egynemű csoportos táncok és a fegyverszerű eszközös táncok életkori sajátosságoknak megfelelő tanítása. A női-férfi szerep megélése. új ismeretek nyújtása, rendszerezés, rögzítés, alkalmazás (gyakorlás), ellenőrzés és értékelés.	Az ajaki körtánc esetében a kör, a kézfogások változatai. A levegővétel mértéke és zenei helye, a strófa, a dallam, a dallamsor fogalmainak ismerete. A gömri botoló esetében a bot részei, a botforgatási irányok, a bal-esetvédelemhez szükséges ismeretek.	<b>Képesség:</b> figyelem, koncentrációs képesség, emlékezőképesség és a memória fejlesztése. <b>Attitúd:</b> a kötelességtudatban, az elfogadásban, a precizitásban és az esztétikai érzékenységben pozitív változás létrehozása.	Feladatok, gyakorlatok, játéktevékenység, improvizáció, értékelés.	<b>Módszer:</b> Szemléltetés, gyakorlás, feldolgozás, megbeszélés, munkáltató módszer, differenciálás <b>Munkaforma:</b> egyéni, páros, csoportos frontális.

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

<b>A II. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA</b>		
<b>ÓRA-SZÁM</b>	<b>A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE</b>	<b>FORRÁS/ KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ</b>
77-78.	A bot súlypontjának megkeresése. A körformák különböző összekapaszkodási formáinak megtanulása.	
79-80.	A botforgatás alapjainak megtanulása. A női körtáncok mozgásának és a verbalitásának összekötése.	Módszertani példatár A/3.2.3
81-82.	A botforgatás alapjainak elmélyítése. A női körtáncok légzéstechnikájának gyakoroltatása.	Módszertani példatár A/3.2.2
83-84.	A gömöri botoló egyszerű motívumainak tanulása. A körtáncok dalanyagának tanulása.	
85-86.	A kisujj vezetett forgatás megtanulása. A dallamanyag megtanulása és szövegének értelmezése.	Módszertani példatár A/3.2.1 Karikázó videó anyaga.
87-88.	A hüvelyk ujj vezetett forgatás megtanulása. A női körtánc motívumok gyakorlása.	
89-90.	A gömöri botoló egyszerű motívumainak ismétlése. Az ajaki énekes körtáncok dallamanyagának egyszerűbb mozgásokhoz kötése.	Botos tánc videó anyaga. Karikázó videó anyaga.
91-92.	A kisujj vezetett forgatás ismétlése. A női körtánc motívumainak tanulása.	
93-94.	A hüvelyk ujj vezetett forgatás ismétlése. A dallamanyag és a motívika együttes tanítása.	
95-96.	A botforgatás közbeni egyszerű mozgásformák szimultán alkalmazása. Női körtáncok ismétlése.	Módszertani példatár A/3.2.4
97-98.	A botforgatás és a hozzá kapcsolódó nagymozgások egyidejűsége, az egyszerű motívumok összekötése. Az előénekes szerepe, az előénekes kiválasztása, az ének és a mozgás zenehangsúlyainak összehangolása	Módszertani példatár A/3.2.5 Botos tánc videó anyaga.
99-100.	A botforgatás és az egymáshoz közelítés és távolodás összekötése. A tájegységre jellemző énektechnika gyakorlása.	Módszertani példatár A/3.2.6 Botos tánc videó anyaga.





### III. TEMATIKAI EGYSÉG

A tananyag összefoglalása, rendszerezése és a színpadi bemutató összeállítása (113-144. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
A tanév során tanultak összefoglalása, rendszerezése	Énerős személyiség fejlesztése, önértékelés erősítése, egészséges énkép kialakítása.	A táncok általános felépítésének ismerete, a motívumcsaládok kötésének átadása és a rögtönzés önálló megvalósítása, a tanulók kiscsoportos és szóló táncformákban is magabiztosan alkalmazzák tudásukat.	A tanulók kiscsoportos és szóló táncformákban is legyenek képesek a tánc fő jellegzetességeit előadni. A gyermekek mutatásnak érzékenységet társaik tánca és megmérettetése során, alakuljon ki bennük a megfelelő tolerancia és empátia.

### III. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ATTITÚD		
Motiváció: az eddigi tudás magabiztos, egységes megvalósítása, ismétlés. Új ismeretek, rendszerezés és rögzítés, alkalmazás (gyakorlás), ellenőrzés és értékelés.	Az előző egységekben tanult fogalmak, összefüggések, rendszerek, tevékenységek ismétlése, alkalmazása, összefoglalása. Táncrend, tánc-tétel fogalmainak ismerete.	<b>Képesség:</b> figyelem, koncentrációs képesség, emlékezőképesség és memória fejlesztése. <b>Attitűd:</b> a kötelességtudatban, az elfogadásban, a precizitásban és az esztétikai érzékenységben, a precizitásban, az izgulás kezelésében és a magabiztoságban pozitív változás létrehozása.	Feladatok, gyakorlatok elvégzésére, játéktevékenység, etűdszerkesztés, improvizáció.	<b>Módszer:</b> Gyakorlás, feldolgozás, megbeszélés, munkáltató módszer, játék, vita, kiselőadás, differenciálás. <b>Munkaforma:</b> egyéni, páros, csoportos frontális és differenciált.

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

A III. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
ÓRA-SZÁM	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
113-114.	A páros táncok összekapaszkodásának, tartás-ellentartásának összefoglalása.	
115-116.	A szilágysági átvétők és figurázások összefoglalása.	
117-118.	A szilágysági páros forgások és átvétők összefoglalása.	
119-120.	A szilágysági páros forgások és figurázások összefoglalása.	
121-122.	A szilágysági csárdások teljes összefoglalása.	Módszertani példatár A/3.3.1
123-124.	A férfi és női táncok technikájának (botforgatás, körtartás, stb.) összefoglalása.	
125-126.	Tanév során összeállított etűdök ismételése.	
127-128.	A férfi és a női táncok összefoglalása.	
129-130.	A páros és a nemenként elkülönült táncok összefoglalása.	
131-132.	A tananyag gyakorlati összefoglalása.	Módszertani példatár A/3.3.2
133-134.	Gyakorlati összefoglalás nyílt óra keretén belül.	Módszertani példatár A/3.3.3
135-136.	A tananyag elméleti összefoglalása.	
137-138.	Az összeállított bemutató uniszónó részeinek gyakorlása.	
139-140.	Az összeállított bemutató szólamainak gyakorlása.	
141-142.	Színpadi bemutató gyakorlása.	
143-144.	Színpadi bemutató viseletes főpróbája.	
RE-FLEXIÓ	_____	
	_____	

## **Az Alapfok negyedik évfolyam (A/4) - tematikus terve (dr. Kovács Henrik)**

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

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

**Évfolyam:** A/4 (alapfok negyedik évfolyam)

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

### **Nevelési célok:**

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

### **Szakmai célok:**

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

### **Fejlesztési célok:**

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

### **Didaktikai célok:**

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

### **Eredménycélok:**

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

**Tananyag:**

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

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

**Szaktárgyi kapcsolatok:**

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

**Tantárgyközi kapcsolatok:**

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

**Szemléltetés/eszközök:**

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

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

Perdülj-forgass. Belső lábhangsúlyos forgós/forgatós páros táncok tanítása (1-76. óra).

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

**I. TEMATIKAI EGYSÉG  
PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS**

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TE- VÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFOR- MA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiváció: a táncanyag mélysége, át- adásának módja és üteme hozza létre a diákban a vágyat a tánc elsajátítására és a saját test tech- nikai képzésére. Ismétlés, új ismeretek nyújtása, rendszerezés, rögzítés, alkalmazás (gyakorlás). Ellenőrzés és értékelés.	A szemben és az oldalt páros viszonyok. (forgás, irány- váltás, forgatás, figurázás), A dialektus, tájégség, tele- pülés dallam, fél dal- lam, periódus, tartás, erő-el- lenerő, zárlat, csapás.	<b>Képesség:</b> figyelem, koncentrációs képesség, em- lékezőképesség, memória fej- lesztése. <b>Attitúd:</b> a kötelesség- tudat-ban, az elfogadásban, a precizitásban és az esztétikai érzékenységben pozitív változás létrehozása.	Feladatok, gya- korlatok, játéktevékeny- ség improvizáció, elemzés, etűdszerkesztés.	<b>Módszer:</b> Szemléltetés, gyakorlás, fel- dolgozás, megbeszélés, munkáltató módszer, differenciálás <b>Munkaforma:</b> egyéni, páros, csoportos fron- tális és differen- ciált.

<b>AZ I. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b>			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Helyzetelemzés, a további feladatok meghatározása és beosztása. Visszajelzés a tanu- lóknak a haladásuk mértékéről, visszajelzés a pe- dagógusoknak a pe- dagógusoknak a munkafolyamat hatékonyságáról.	Formatív, szummatív.	Megfigyelés, refle- xió. kritériumorientált és önmagához viszo- nyított értékelés.	Szóbeli értékelés, nonverbális érté- kelés, tanulói önértékelés szempontrendszer segítségével, kérdések.

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
ÓRA-SZÁM	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	Szervezési feladatok, balesetvédelmi oktatás, a tanév tananyagának ismertetése, tanári bemutatása.	
3-4.	A tavalyi táncanyagok ismételése improvizatív módon és a koreográfia felelevenítésével.	
5-6.	Az új táncanyag bevezetése, a dialektus, tájegység, táncstípus megismerése, földrajzi jellemzők.	
7-8.	A negyedes és nyolcados lökületű külső és belső lábhangsúlyos forgások gyakorlása.	Módszertani példatár A/3.1.1
9-10.	A negyedes és nyolcados lökületű külső és belső lábhangsúlyos forgások 2/4-es és 4/4-es tapsvisszhang gyakorlatokkal kombinálása.	
11-12.	Az oldaliság váltó motívumok tanulása.	
13-14.	A negyedes lökületű külső és a nyolcados lökületű belső lábhangsúlyos forgás gyakoroltatása irányváltásokkal.	Módszertani példatár A/4.1.1
15-16.	Bizalom gyakorlatok.	
17-18.	Tartás-ellentartás gyakorlatok helyben állással oldalt páros viszonyal.	
19-20.	Tartás-ellentartás gyakorlatok forgással oldalt páros viszonyal.	
21-22.	Az erő-ellenő megérettetése a kar és részeinek használatával.	Módszertani példatár A/4.1.2
23-24.	A tartás-ellentartás gyakorlatok összefoglalása.	
25-26.	A férfi és a nő szerep tudatosítása forgatás gyakorlatokkal.	
27-28.	A figurázások tanítása kör alakzatban. silladri, csoszogtatós vagy árgyelános figurázásai.	Módszertani példatár A/4.1.3
29-30.	A párban táncolható figurázások lehetőségeinek tanítása. silladri, csoszogtatós vagy árgyelános figurázásai.	
31-32.	A nemenként eltérő figurázó motívumok tanítása. Silladri, csoszogtatós vagy árgyelános figurázásai.	
33-34.	A nyolcados lökületű forgás és irányváltásainak tanítása. Silladri, csoszogtatós vagy árgyelános forgásai.	
35-36.	A negyedes lökületű forgás és irányváltásainak tanítása.	
37-38.	A különböző összekapaszkodási formákban megjelenő forgások tanítása és a forgások különböző ritmusú változatai.	Módszertani példatár A/4.1.4
39-40.	A forgás közbeni kiforgatások tanítása.	Módszertani példatár A/4.1.5



41-42.	A figurázás közbeni kiforgatások tanítása.	
43-44.	A forgások és kiforgatások összefoglalása.	Táncoktatás DVD fejezet páros silladri. Silladri videók.
45-46.	A figurázások összefoglalása.	Táncoktatás DVD fejezet páros silladri. Silladri videók.
47-48.	A forgások és a figurázások összefoglalása.	Táncoktatás DVD fejezet páros silladri
49-50.	A figurázások és a forgatások összefoglalása.	Táncoktatás DVD fejezet páros silladri
51-52.	A táncos improvizáció komponálásának ismertetése.	
53-54.	Improvizációs táncgyakorlatok a páros táncolás nonverbális kommunikációjának segítésére.	
55-56.	A zene és tánc illeszkedésének értelmezése és beépítése az improvizációs gyakorlatokba.	
57-58.	A páros silladri összefoglalása improvizáció során.	
59-60.	Páros silladri táncetűd készítése, kiscsoportos formában, az etűdök kigyakorlása.	
61-62.	Az etűdök bemutatása, elemzése, és a táncfolyamatok véglegesítése.	
63-64.	A Luca naphoz kötődő néprajzi ismeretek feldolgozása.	Tátrai, Karácsony Molnár, 1997, 174-181.
65-66.	Luca napi szokások dramatikus feldolgozása, dalok, szokásszövegek megismerése, páros silladri tánc és szabad improvizáció.	
67-68.	Néprajzi ismeretek elmélyítése: a betlehemezés feldolgozása.	Tátrai, Karácsony Molnár, 1997, 211-217.
69-70.	A betlehemezés szokásfeldolgozása, dramatizálása.	
71-72.	A betlehemezés dallamvilágának megismerése, a zenei és dramatikus részek szerkesztése.	
73-74.	A szokásfeldolgozáshoz kapcsolódó páros silladri táncbetétek létrehozása, rögzítése.	
75-76.	A szokásfeldolgozás gyakorlása, színpadra állítása, jelmezek, viseletek díszletek alkalmazásával.	
RE-FLEX-IÓ	_____	
	_____	
	_____	

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

Női és férfi táncos magatartás megerősítése. Sárközi női körtánc és szóló silladri tanítása (77-112. óra).

TANANYAG	CÉLRENDSZER		ELVÁRT EREDMÉNY
	NEVELÉSI CÉLOK	SZAKMAI CÉLOK	
<p>Sárközi karikázó, Bukovinai szóló silladri.</p> <p>Az énekes női körtáncokhoz elsajátításához szükséges légzéstechnika, összekapaszkodási módok, tartás-ellen tartás gyakorlatok.</p> <p>Az erdélyi nagyugrós táncok elsajátításához szükséges támasztékvétel, gesztusmozgások, zenei illeszkedés tánctechnikai gyakorlatai.</p>	<p>A női körtáncokban használatos viselkedési normák megerősítése és továbbfejlesztése, valamint a kurázsira táncolás illemszabályainak átadása.</p>	<p>A déli karikázó dialektus, ezen belül a sárközi körtáncok megismerése, mely segítségével a mozgás és verbalitás, a körtartás, az állóképesség tovább fejlődik.</p> <p>A zenei lüktetéshez és szerkezethez igazodó táncos mozgás továbbfejlesztése, illetve kialakítása.</p> <p>Az improvizáció és a táncszerkesztés törvényszerűségeinek az életkori sajátosságoknak megfelelő megismerése és tudatos alkalmazása.</p> <p>A térforma, stílusérzék és mozgásmemória fejlesztése, az alakzatok, formák gyakorlati alkalmazása.</p> <p>A táncos magatartás kialakítása az életkori sajátosságoknak megfelelően.</p>	<p>A lány tanulók legyenek képesek nagy kör kialakítására szoros összekapaszkodásban és tételenként minimum 3 dal háromszori ismétlését eltáncolni a táncra jellemző mozgásanyag megvalósításával.</p> <p>A fiú tanulók legyenek képesek a figurázó motívumok és csapások helyes ritmikai, dinamikai és plasztikai megvalósítására. Ismerjenek minimum 5 figurázó és 4 csapásoló motívumot, legyenek képesek összekötni a motívumokat és alkalmazzanak záróformulákat.</p>

**II. TEMATIKAI EGYSÉG  
PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS**

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TE- VÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFOR- MA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ ATTITŰD		
Motiváció, a női és férfi szerep meg- élése, új ismeretek nyújtása, rendszerzés, rögzítés, alkalmazás (gyakorlás), ellenőrzés és értékelés.	A sárközi kör- tánc esetében a kör, a kézfogá- sok változatai. A levegővétel mértéke és zenei helye, valamint a strófa, a dallam, a dallamsor fogalmának ismerete. Silladri eseté- ben a periódus, az ismétlés, a kanasztánc rit- mus, a negyed, fél, nyolcad ritmikai értékek és a szünetek. A motívum, a támasztóláb, a gesztusláb, az improvizá- ció, a zárlat és a csapás fogalma- inak ismerete.	<b>Képesség:</b> figyelem, koncentrációs képesség, em- lékezőképesség és a memória fejlesztése. <b>Attitűd:</b> a kötelesség- tudatban, az elfogadásban, a precizitásban és az esztétikai érzékenységben pozitív változás létrehozása.	Feladatok, gya- korlatok, játék- tevékenység improvizáció, etűdszerkesztés, egymástól ta- nulás.	<b>Módszer:</b> Szemléltetés, gyakorlás, fel- dolgozás, megbeszélés, elemzés, diffe- renciálás <b>Munkaforma:</b> egyéni, páros, csoportos fron- tális és differen- ciált.

A II. TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS			
CÉLJA	TÍPUSA	MÓDJA	ESZKÖZE
Helyzetelemzés, a további feladatok meghatározása és be- osztása. Visszajelzés a tanulók- nak a haladásuk mérté- kéről, a pedagógusok- nak a munkafolyamat hatékonyaságáról.	Formatív, szummatív.	Megfigyelés, reflexió, kritériumorientált és önmagához viszo- nyított értékelés.	Szóbeli értékelés, metakommunikáci- ós értékelés, tanulói önértékelés szempontrendszer segítségével, kérdések.

A II. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
ÓRA-SZÁM	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
77-78.	A női körtáncok mozgásának és a verbalitás összekötésének továbbfejlesztése a korosztálynak megfelelő módon. Az erdélyi nagyugrós táncok csapásainak és a támasztékvételeinek helyes technikájának megtanulása.	
79-80.	A női körtáncok mozgásának és a verbalitás összekötésének gyakorlása. Az erdélyi nagyugrós táncok nyolcados és negyedes lüktetésű támasztékvételeinek és az érintő gesztusok változtatásának megtanítása.	Módszertani példatár A/4.2.2
81-82.	A körtáncok dallamanyagának tanulása és értelmezése a lépő táncétel példáján. A szóló silladri nyolcados és negyedes lüktetésű támasztékvételeinek és az érintő gesztusok gyakorlása.	
83-84.	A lépő táncétel dalanyagának ismétlése. A szóló silladri nyolcados és negyedes lüktetésű támasztékvételeinek és az érintő gesztusok összefoglalása.	
85-86.	A lépő táncétel dalanyagának összefoglalása. A szóló silladri negyedes figurázó motívumainak tanulása.	
87-88.	A körtáncok dallamanyagának tanulása és értelmezése a csárdás táncétel példáján. A szóló silladri negyedes figurázó motívumainak ismétlése.	
89-90.	A csárdás táncétel dalanyagának ismétlése. A szóló silladri negyedes figurázó motívumainak összefoglalása.	
91-92.	A csárdás táncétel dalanyagának összefoglalása. A zenei ütemek, sorok, periódusok és dallamok felismertetése nagyugrós táncokban.	
93-94.	A női körtáncokhoz szükséges légzéstechnika gyakorlása a három táncétel példáján. A szóló silladri nyolcados figurázásainak tanítása.	
95-96.	A női körtáncok különböző összekapaszkodási formáinak tanulása. A szóló silladri nyolcados figurázásainak ismétlése.	
97-98.	A női körtáncok különböző összekapaszkodási formáinak ismétlése. A szóló silladri nyolcados figurázásainak összefoglalása.	
99-100	A női körtáncok különböző összekapaszkodási formáinak összefoglalása. A szóló silladri tititá ritmusú figurázásainak tanítása.	

101-102.	A lépő tánc tétel motívumainak megtanulása. A szóló silladri tititá ritmusú figurázásainak ismétlése.	
103-104.	A lépő tánc tétel motívumainak ismétlése. A szóló silladri tititá ritmusú figurázásainak összefoglalása.	
105-106.	A csárdás tánc tétel motívumainak megtanulása. A szóló silladri figurázásainak összefoglalása.	Táncoktatás DVD fejezet verbunk, silladri vagy cigányászka.
107-108.	A csárdás tánc tétel motívumainak ismétlése. A szóló silladri negyedes csapásoló motívumainak összefoglalása.	
109-110.	A futó tánc tétel motívumainak megtanulása. A szóló silladri nyolcados csapásoló motívumainak tanulása.	
111-102.	A futó tánc tétel motívumainak ismétlése. A szóló silladri negyedes és a nyolcados csapásainak összekötése.	Módszertani példatár A/4.2.3
103-104.	A női körtánc motívumainak összefoglalása. A szóló silladri negyedes és a nyolcados csapásainak ismétlése.	Karikázó videók anyaga.
105-106.	A karikázók dallamanyagának egyszerűbb mozgásokhoz kötése. A szóló silladri figurázó és a csapásoló motívumai összekötésének tanítása.	Módszertani példatár A/4.2.4
107-108.	A női körtánc motívumainak összefoglalása. A szóló silladri kurázsira táncolása.	Karikázó videók anyaga.
109-110.	A teljes női körtánc dallamanyagának és a motívikájának együttes tanítása. A szóló silladri összefoglalása.	Módszertani példatár A/4.2.1 Táncoktatás DVD fejezet verbunk, silladri vagy cigányászka.
111-112.	A teljes női körtánc összefoglalása. A legényavatás gyakorlati feldolgozása, a szóló silladri táncos improvizáció alkalmazása.	Karikázó videók anyaga. Táncoktatás DVD fejezet verbunk, silladri vagy cigányászka.
RE-FLEXIÓ	_____ _____ _____ _____ _____	

### III. TEMATIKAI EGYSÉG

Szintetizálás és próbatétel. A tananyag összefoglalása (113-144. óra).

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

### III. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ ATTITÚD		
Motiváció: az eddigi tudás magabiztos, egységes megvalósítása. Ismétlés, új ismeretek nyújtása, rendszerezés, rögzítés, alkalmazás (gyakorlás), ellenőrzés és értékelés. Kiemelt készségek, képességek fejlesztése.	Az előző egységekben tanult fogalmak, összefüggések, rendszerek, tevékenységek ismétlése, alkalmazása, összefoglalása. Táncrend, tánc-tétel fogalmainak ismerete.	<b>Képesség:</b> figyelem, koncentrációs képesség, emlékezőképesség és memória fejlesztése. <b>Attitűd:</b> a kötelességtudatban, az elfogadásban, a precizitásban és az esztétikai érzékenységben, a precizitásban, az izgulás kezelésében és a magabiztosságban pozitív változás létrehozása.	Feladatok, gyakorlatok, egyéni bemutatók, egymástól tanulás, elemzés, értékelés.	Gyakorlás, feldolgozás, megbeszélés, munkáltató módszer kooperatív, játék, vita, kiselőadás, egyéni, páros, csoportos frontális és differenciált.

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

A III. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
ÓRA-SZÁM	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
113-114.	A páros táncok összekapaszkodásának, tartás-ellentartásának összefoglalása.	
115-116.	A bukovinai páros silladri forgásainak összefoglalása.	
117-118.	A bukovinai páros silladri figurázásainak összefoglalása.	
119-120.	A bukovinai páros silladri forgatásainak összefoglalása.	
121-122.	A bukovinai silladri páros silladri összefoglalása.	Módszertani példatár A/4.3.1
123-124.	A férfi és női táncok technikájának (nyolcados támasztékvételek, és érintő gesztusok kivitelezése, körtartás, stb.) összefoglalása.	
125-126.	Tanév során összeállított etűdök ismétlése.	
127-128.	A férfi és a női táncok összefoglalása.	
129-130.	A páros és a nemenként elkülönült táncok összefoglalása.	
131-132.	A teljes tananyag gyakorlati összefoglalása.	Módszertani példatár A/4.3.2
133-134.	Gyakorlati összefoglalás archív felvételek segítségével.	Módszertani példatár A/4.3.3
135-136.	A tananyag elméleti összefoglalása.	
137-138.	Az összeállított bemutató uniszónó részeinek gyakorlása.	
139-140.	Az összeállított bemutató szólamainak gyakorlása.	
141-142.	Színpadai bemutató gyakorlása.	
143-144.	Színpadai bemutató viseletes főpróbája.	
RE-FLEXIÓ		

## ALAPFOK 5-6. ÉVFOLYAM

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

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

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

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

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

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

**Évfolyam:** A/5 (alapfok ötödik évfolyam)

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

#### Nevelési célok:

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

#### Szakmai célok:

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



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

#### **Fejlesztési célok:**

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

#### **Didaktikai célok:**

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

#### **Eredménycélok:**

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

#### **Tananyag:**

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

#### **Szaktárgyi kapcsolatok:**

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

#### **Tantárgyközi kapcsolatok:**

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

#### **Szemléltetés/eszközök:**

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

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

A nevelő-oktató munka bevezető (szervezés, ismétlés, bementi mérés) tematikus egysége (1-14. óra).

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

### I. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

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

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

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	Tűz,- és balesetvédelmi oktatás, új tanuló/k bemutatás (ha szükséges). Beszélgetés a nyári (táncos) élményekről. Az adott tanítási év céljainak, feladatainak megbeszélése.	Pedagógiai program – Helyi tanterv
3-4.	Az elmúlt tanév táncos eseményeinek felelevenítése, értékelése táncfelvételek segítségével. Csapatépítés - „Egy nóta, egy csapat”.	Pedagógiai program – Helyi tanterv DVD, internet, videokazetta A/5.1.1
5-6.	Az elmúlt tanévekben tanult táncok (Szilágyság, silladri) felelevenítése improvizációval. „Milyen zene – milyen tánc?”	A/5.1.2
7-8.	A szóló silladri motívikai ismétlése – „Tanuló staféta”, majd páros improvizációk a silladriból. A sárközi karikázó ismétlése – „Új nótára”.	A/5.3.1 A/5.2.2
9-10.	A páros silladri motívikai ismétlése.	A/5.5.1
11-12.	A silladriból és sárközi karikázóból készült koreográfia folyamatainak ismétlése.	Szilágyi, 2017.
13-14.	A silladriból és sárközi karikázóból készült koreográfia ismétlése. Élményelmélyítés – „Húzott táncház”.	Szilágyi, 2017. A/5.1.3
REF-LEXIÓ	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

A tolerancia, az együttműködési képesség fejlesztésének tematikus egysége a páros táncok segítségével (15-52. óra).

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

**II. TEMATIKAI EGYSÉG  
PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS**

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TE- VÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFOR- MA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ ATTITÚD		
Motiváció a meglévő ismeretek alkalmazásával, új ismeretek szerzésével, feladatszabással. Gyakorlás, alkalmazás, ellenőrzés, értékelés.	A páros táncok formái: zárt, nyitott és félig nyitott formák. A férfitáncos feladatai: vezetés, irányítás, lendítés, megállítás, csalogatás, táncszerkesztést, tartás-ellentartás, stb. A női táncos feladatai: követés, kiegészítés, forgás, fordulás, csalogatás, tartás-ellentartás, stb. Hivatásos táncos, hivatásos együttes, néptánc mozgalom, amatőr együttesek, amatőr táncos. Koma, komatál, komázás, születés, keresztelő, az emberi élet nagy fordulói. Erdélyi táncdialektus, Erdély, Kalotaszeg, legényes, csárdás, szapora.	<b>Képesség:</b> mozgásos képességek (pl. térérzékelést, téri tájékozódást és ritmusérzéklet fejlesztő gyakorlatok), taktilis észlelés, érzékelési, észlelései, kinetikus képességek fejlesztése. Emlékezet, figyelem, stressztűrő képesség, gondolkodási képességek (ok-okozati összefüggések) fejlesztése. <b>Attitűd:</b> fogékonyság az információ befogadására, elkötelezettség, kíváncsiság, empátia, kezdeményezőkézség, igény a feladat végrehajtására.	Tudásépítés (új ismeretek szerzése), együttműködés, kitartás, önszabályozás, IKT eszközök használata.	<b>Módszer:</b> Magyarázat, megbeszélés, szemléltetés, munkáltatás. <b>Munkaforma:</b> egyéni és csoportos munka, frontális osztálymunka.

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

A II. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SOR-SZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
15-16.	Erdélyi táncdialektus, Erdély, Kalotaszeg, legényes, csárdás, szapora. Néprajzi topográfia. Kalotaszegi eredeti anyag, kalotaszegi koreográfia, színpadi mű megtekintése.	Felföldi, Pesovár, 1997, 255-279.
17-18.	A legényes, csárdás és szapora zenéjének megismerése. Kalotaszegi eredeti anyag, kalotaszegi koreográfia, színpadi mű megtekintése. (A dallam és a kíséret különválasztása. A zenei pont fogalmának tisztázása. A csárdás és a szapora dallam egységeinek elkülönítése.)	Lassú csárdás, szapora. 1969. Zenetudományi Intézet Néptánc Archivum, Ft.690.43. Hangosfilm. Manga, 1969, 52-62.
19-20.	A páros forgás előkészítése – „Forgás-párcsere!”	A/5.2.1
21-22.	Vezetés- követés tanítása – „Vezetés”	A/5.5.5
23-24.	Tartás – ellentartás, vezetés-fordítás – „Fordulj egyet előttem!”	A/5.5.4
25-26.	Páros forgás és irányváltás tanítása.	Farkas, 2001, 108-112.
27-28.	Páros forgás és a nő körbe eresztésének tanítása.	
29-30.	Átvétős tanítása.	
31-32.	Az improvizáció előkészítése – „Figyeld a kezem!”	A/5.2.3
33-34.	Kettes csárdás – tánckezdés tanítása.	Farkas, 2001, 94-102.



### III. TEMATIKAI EGYSÉG

A nemi identitás erősítésének tematikus egysége (53-90. óra).

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



**III. TEMATIKAI EGYSÉG  
PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉSE**

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TE- VÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKA- FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ ATTITÚD		
Motiváció, is- mételés, új ismeret szer- zése, gyakorlás, alkalmazás, ellenőrzés, érté- kelés.	Férfitánc műfajok: ugró- sok, eszközö- sök, verbunkok, legényesek, férfitánc attitúd: „kurázsira” táncolás, bemutató funk- ció, a férfitán- cok rendje, kontaktus a zenekarral és a környezettel. Táncszók, körtánc, karikázó, karéjba állás, lánybanda, ve- zérénekes, kör- tatás, szakrali- tás, varázslás, nótázás, hivatásos tán- cos, hivatásos együttes, nép- tánc mozgalom, amatőr együt- tesek, amatőr táncos, koma, komatál, komázás, születés, keresztelő, az emberi élet nagy fordulói.	<b>Képesség:</b> moz- gásos képes- ségek (pl. tér- érzékelést, téri tájékozódást és ritmusérzéklet fejlesztő gya- korlatok), taktilis észlelés, érzékelési, észlelései, kine- tikus képessé- gek fejlesztése. Emlékezet, figyelem, stressz- sztűró képesség, gondolkodási képességek (ok-okozati összefüggések) fejlesztése. <b>Attitúd:</b> fogékonyság az információ befogadására, elkötelezettség, kíváncsiság, empátia, kezde- ményzőkészsé- g, igény a feladat végrehajtására.	Tudásépítés (új ismeretek szerzése), együtműködés, kitartás, önsza- bályozás, IKT eszközök használata.	Magyarázat, megbeszélés, szemléltetés, munkáltatás, egyéni és cso- portos munka, frontális osz- tálymunka.

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

A III. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
53-54.	Erdélyi táncdialektus, Erdély, Kalotaszeg, legényes (csárdás, szapora). Néprajzi topográfia. Kalotaszegi eredeti anyag, kalotaszegi koreográfia, színpadi mű megtekintése.	Felföldi, Pesovár, 1997, 258-260.
55-56.	A pontszerkezet megismerése.	A/5.3.4
57-58.	A gyors támasztékváltás.	A/5.3.5
59-60.	Gyors támasztékváltás különböző talprészeken, fél és teljes súlyvétel.	A/5.3.6
61-62.	Improvizáció pont terjedelemben, a félsúlyú és teljes súlyú támaszték-váltásokból. Tiszai táncdialektus, Gömör, kapueresztés, karéj. Néprajzi topográfia.	Felföldi, Pesovár, 1997, 251-252. Ujváry, 1990.
63-64.	Ugrások tanítása a férfitanccokban. Gömöri kapuzós és karéj dallamok tanulása.	A/5.3.7 A/5.3.11 Elek, 1997.
65-66.	Lábkörök tanulása. Gömöri kapuzós és karéj dallamok tanulása.	A/5.3.8 A/5.3.11 Sürgös. 1976.MTA BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Archívum, Ft.929.36.
67-68.	Lábkörök csapással. Vonulás (Hányat termett a mogyoró...) tanulása a kapuzáshoz. Karéjba állás, tánckezdő ringás.	A/5.3.9 A/5.3.12 Martin, 1979, 167.

69-70.	Sarkazó motívumok tanulása. Kettes és tovahaladó csárdása a karéjban.	Legényes. 1963., MTA BTK Zene- tudományi Intézet Néptánc Archívum, Ft. 505.1.
71-72.	Sarkazó motívumok lábkörrel díszítve. A karéj fogatása, a forgatás díszítése.	
73-74.	A bekezdő és a lezáró tanulása. A karéj összeállítása.	
75-76.	Az 1-2. pont összerakása. A kapueresztés és a karéj összeállítása.	
77-78.	Olló-egylábás cifra tanulása, fordulással. Dallamismeret bővítés a karéjban.	A/5.2.2 Ujváry, 1980.
79-80.	A harmadik pont összerakása. A karéj gyakorlása az új népdalokra.	
81-82.	Nyolcados csapások és negyedes ugrás + lezáró tanítása. Az eredeti karéjhozó folyamat és a kapueresztés rögzítése.	
83-84.	A negyedik pont összerakása. Kapueresztés és a karéjhozó improvizációja.	
85-86.	Az eredeti folyamat megtanulása.	
87-88.	A tanult motívumok és pontok improvizációs gyakorlata.	
89-90.	A legényes és a gömői kapueresztés és karéjhozás értékelése.	A/5.3.11
REF- LEXIÓ	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

## IV. TEMATIKAI EGYSÉG

A közösségi érzés fejlesztésének tematikus egysége (91-118. óra).

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

**IV. TEMATIKAI EGYSÉG  
PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS**

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

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

A IV. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
91-92.	Mérai legényes, csárdás és szapora.	A/5.4.1
93-94.	„Báldozódsdi” - Projekt hirdetés. A munkacsoportok megalakulása. Mérai legényes, csárdás és szapora.	A/5.4.3 Falus,Vajnai 2008. A/5.4.1
95-96.	„Báldozódsdi” – A munkacsoportok anyagot gyűjtenek. Mérai legényes, csárdás és szapora.	A/5.4.2
97-98.	„Báldozódsdi” – A munkacsoportok anyagot gyűjtenek. Mérai legényes, csárdás és szapora.	A/5.4.2
99-100.	„Báldozódsdi” – A projektterv összeállítása. Mérai legényes, gömöri kapueresztés és karéjozás.	A/5.4.1
101-102.	„Báldozódsdi” – Projekindító megbeszélés. Mérai legényes, gömöri kapueresztés és karéjozás.	A/5.4.1
103-104.	„Báldozódsdi” – A projektterv véglegesítése. Mérai legényes, csárdás és szapora – gömöri kapueresztés és karéjozás.	
105-106.	„Báldozódsdi” – Projektelőkészületek. Kalotaszegi népdalok tanulása. Mérai legényes, csárdás és szapora – gömöri kapueresztés és karéjozás.	Vargyas, 1971. 145, 167, 170, 173.
107-108.	„Báldozódsdi” – Projektelőkészületek. Mérai legényes, csárdás és szapora – gömöri kapueresztés és karéjozás.	
109-110.	„Báldozódsdi” – A projekt megvalósulása. A szokások, népszokások értelmezése.	Verebélyi, 1998. 400-414.
111-112.	„Báldozódsdi” – A projekt értékelése. A szokások, népszokások csoportosítása.	
113-114.	„Báldozódsdi” – A projekt archiválása. Az emberi élet nagy fordulópontjai (születés, avatás, házasság, halál), s ezek táncos eseményei.	Verebélyi, 1998. 407-412.
115-116.	Az ifjúkor és a születés szokásai, s a velük kapcsolatos táncesemények.	
117-118.	A mérai legényes, csárdás és szapora, ill. a gömöri kapueresztés és karéjozás értékelése.	A/5.3.11
REF-LEXIÓ		

## V. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanév értékelésének tematikus egysége (119-144. óra).

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

## V. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ ATTITŰD		
Motiváció, ismétlés, összefoglalás, rendszeresítés, alkalmazás, ellenőrzés, értékelés.	A tanév során használt fogalmak ismerete.	<b>Képesség:</b> mozgásos képességek (pl. térérzékelést, téri tájékozódást és ritmusérzékenységet fejlesztő gyakorlatok), taktilis érzékelés, érzékelési, észlelései, kinetikus képességek fejlesztése. Em-lékezet, figyelem, stressztűrő képesség. Probléma megoldó képességek fejlesztése. <b>Attitűd:</b> fogékonyság az információ befogadására, elkötelezettség, kíváncsiság, empátia, kezdeményező-készség, igény a feladat végrehajtására.	Tudás-építés (új ismeretek szerzése), együttműködés, kitartás, önszabályozás, IKT eszközök használata.	<b>Módszer:</b> magyarázat, megbeszélés, szemléltetés, munkáltatás, IKT eszközök. <b>Munkaforma:</b> egyéni és csoportos munka, frontális osztálymunka.

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

AZ V. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
119-120.	A mérái és a gömői koreográfia helyzetgyakorlatainak próbája.	Szilágyi, 2017. 33-36.
121-122.	A mérái és a gömői koreográfia helyzetgyakorlatainak, folyamatainak próbája.	
123-124.	A mérái és a gömői koreográfia etűdjeinek összeállítása.	Szilágyi, 2017. 41.
125-126.	A mérái és a gömői koreográfia koreográfiák összeállítása, felvázolása.	Szilágyi, 2017. 42.
127-128.	A koreográfiák gyakorlása.	
129-130.	A koreográfiák gyakorlása.	
131-132.	Próbatermi - színpadi próbák.	Szilágyi, 2017. 44-47.
133-134.	Próbatermi - színpadi próbák.	
135-136.	„Hozz egy emléket!” – „OsztályTV” meghirdetése.	A/5.5.1 A/5.5.2
137-138.	Az évzáró műsor főpróbája.	
139-140.	Évzáró előadás.	
141-142.	„Hozz egy emléket!” – „OsztályTV” lebonyolítása.	
143-144.	Tanév végi értékelés. – „Gondoltam egy számot!”	A/5.5.3
REF-LEXIÓ	_____	
	_____	
	_____	
	_____	



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

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

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

**Évfolyam:** A/6 (alapfok hatodik évfolyam)

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

### Nevelési célok:

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

### Szakmai célok:

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

### Fejlesztési célok:

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

### Didaktikai célok:

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

### Eredménycélok:

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

### Tananyag:

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

**Szaktárgyi kapcsolatok:**

- népzene, népi ének, néprajz, táncelőkészítő gimnasztika, drámajáték, népi játék, tánc-folklorisztika.

**Tantárgyközi kapcsolatok:**

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

**Szemléltetés/eszközök:**

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

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

A nevelő-oktató munka bevezető (szervezés, ismétlés, bementi mérés) tematikus egysége (1-12. óra).

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

### I. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TEVÉKENYSÉG	MÓDSZER/MUNKAFORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG / ATTITÚD		
Motiváció az előzetes ismeretek aktivizálásával, az új ismeretek szerzésével, a reális jövőkép bemutatásával, felmérés, ellenőrzés, értékelés.	Táncismeret bővítés, időponthoz kötött ünnepek (Szent Iván nap, lakodalm) ismerete, alapfokú művészeti vizsga, összegzés, életpálya-modell megismertetése, pályaválasztás segítése.	<b>Képesség:</b> az auditív és a vizuális figyelem, problémamegoldóképességek, memória, folyamatszemplélet, verbális és non-verbális kommunikáció erősítése. <b>Attitúd:</b> tolerancia, önbizalom, felelősségvállalás, elkötelezettség, elégedettség, ambíció.	Együttműködés, öntevékenység, innováció (improvizálás), önszabályzás, önképzés, önfejlesztés.	<b>Módszer:</b> Megbeszélés, munkáltatás, szemléltetés, játék, magyarázat. <b>Munkaforma:</b> egyéni, páros, csoportos munka.

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

AZ I. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
1-2.	Tűz,- és balesetvédelmi oktatás, új tanuló/k bemutatás (ha szükséges). Beszélgetés a nyári (táncos) élményekről. Az adott tanítási év céljainak, feladatainak (alapvizsga, szakirányú továbbtanulás) megbeszélése.	Pedagógiai program – Helyi terv.
3-4.	Az elmúlt tanév táncos eseményeinek felelevenítése, értékelése táncfelvételek segítségével. Csapatépítés - „Egy nóta, egy csapat” Élmény felelevenítés - „Gondoltam egy...”	DVD, internet, videokazetta A/5.1.1 A/6.1.1
5-6.	Mérai legényes, csárdás és szapora, gömöri kapueresztés és karéjozás improvizálása. „Szülőföldem szép határa...” feladat kiadása.	A/6.1.2
7-8.	Egy hivatásos, v. amatőr néptáncegyüttes műsorának megtekintése.	Hivatásos együttesek honlapjai.
9-10.	Mérai legényes, csárdás és szapora, ill. a gömöri kapueresztés és karéjozásból készült koreográfiák ismételése. A látott együttesi produkció megbeszélése. „Beszéljük meg!”	Az elmúlt év évzáró műsorának felvétele. A/6.1.4
11-12.	A művészeti alapvizsgával kapcsolatos tájékoztatás. „Vizgázzunk, mert...” „Szülőföldem szép határa...” c. feladat megbeszélése.	A/6.1.2 A/6.1.3
REF-LEXIÓ		

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

A táncismeret elméleti és gyakorlati bővítésének tematikus egysége (13-92. óra).

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

**II. TEMATIKAI EGYSÉG  
PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS**

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TE- VÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKA- FORMA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ ATTITÚD		
Motiváció az előzetes ismeretek aktivizálásával, az új ismeretek szerzésével, a reális jövőkép bemutatásával, ellenőrzés, értékelés.	Táncismeret bővítés, kísérletmódok, táncművészet, táncalkalmak, tőrpraktika. Alapfokú művészeti vizsga, összegzés, életpálya, pályaválasztás, gyakorlati vizsgatevékenység, szóbeli vizsgatevékenység.	<b>Képesség:</b> az auditív és a vizuális figyelem, problémamegoldás, komplex emlékezet, stressztűrő képesség, vállalkozói képesség, alkalmazkodó képesség, folyamatszervezés, verbális és nonverbális kommunikáció fejlesztése és erősítése. <b>Attitűd:</b> tolerancia, önbizalom, felelősségvállalás, elkötelezettség, elégedettség, ambíció.	Együttműködés, öntevékenység, innováció (improvizálás), önszabályzás, önképzés, öntervezés.	<b>Módszer:</b> Megbeszélés, munkáltatás, szemléltetés, játék, magyarázat. <b>Munkaforma:</b> egyéni, páros, csoportos munka.

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

A II. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SOR-SZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
13-14.	Sárközi ugrós	Lévai, 2010. Zórándi, 2003, 35-53.
15-16.	Sárközi friss csárdás Ismeretbővítés – „Ez a tánc a legényeké...” c. feladat kiadása.	Lévai, 2017. A/6.2.1.
17-18.	Sárközi ugrós és friss csárdás improvizáció.	
19-20.	Eszközös táncok	Lévai, 2010. Zórándi, Lévai, Szilágyi, Vörös, 2003. 158-170.
21-22.	Sárközi ugrós és friss csárdás, eszközös táncok – improvizációk. „Ez a tánc a legényeké...” c. feladat ellenőrzése.	A/6.2.1
23-24.	Nyírségi hajlikázás	Ratkó, 1996. 52-78.
25-26.	Nyírségi csárdás	Ratkó, 1996. 218-248.
27-28.	Nyírségi hajlikázás és csárdás improvizáció.	Demarcsek, Ká- csor-Ignác, Ko- vács 2007. 98-102.
29-30.	Ajaki körtánc és gömöri botoló. „Körbe-karikába...” – hajlikázás és ajaki körtánc, feladat hirdetés.	Demarcsek, Ká- csor-Ignác, Ko- vács 2007. 102-115. Martin, 1979. 174-177. A/6.2.3 Zórándi, Demar- csek, Lévai, Szilá- gyi, 2006. 72-75.
31-32.	Gömöri botoló és ajakai körtánc improvizációk.	
33-34.	Sárközi karikázó és szóló silladri.	Zórándi, Lévai, Szilágyi, Vörös, 2003. 150-154.
35-36.	Sárközi karikázó és szóló silladri improvizáció. „Körbe-karikába...” c. feladat ellenőrzése. Ismeretbővítés (silladri, gömöri botoló) - „Ez a tánc a legényeké...” c. feladat kiadása.	A/6.2.3 A/6.2.1

37-38.	„Húzott táncház” „Milyen zene, milyen tánc?”	A/5.1.3 A/5.1.2
39-40.	Gömöri csárdás – bokázók, hegyezők, lengetők tanítása.	Csárdás. 1968. MTA BTK Zene- tudományi Intézet Néptánc Archí- vum, Ft.632.7. Filmfelvétel.
41-42.	Gömöri csárdás – figurázás zárt összekapaszkodásban, forgásindítás, a forgás megállítása.	
43-44.	Gömöri csárdás – kopogók, cifrák és cifra variációk tanítása.	
45-46.	Gömöri csárdás improvizációk. „Ez a tánc a legényeké...” c. feladat ellenőrzése.	A/6.2.1
47-48.	Gömöri csárdás – ódaltánc, kéztánc és a külön táncolás tanítása.	
49-50.	Gömöri improvizáció – botoló és csárdás. „Húzott táncház”	Ujváry, 1990. 5-8. A/5.1.3
51-52.	Páros silladri ismétlése.	Lévai, 2010. Zórándi, Lévai, Szilágyi, Vörös, 2003. 150-154.
53-54.	Improvizáció a szóló és a páros silladriból. „Forgasd meg a leánykát...” c. feladat kihirdetése.	A/6.2.2
55-56.	Szilágysági férfitáncok és a gömöri kapueresztés és karéj ismétlése.	
57-58.	Improvizáció a szilágysági férfitáncokból és a gömöri kapueresztés és karéjzásból.	
59-60.	„Forgasd meg a leánykát...” c. feladat ellenőrzése. „Ez a tánc a legényeké...” c. feladat hirdetése a szilágysági férfitáncokkal kapcsolatosan. „Milyen zene, milyen tánc?” „Húzott táncház”	A/6.2.2 A/6.2.1 A/5.1.2 A/5.1.3
61-62.	Szilágysági párostáncok ismétlése.	
63-64.	Improvizáció a szilágysági férfitáncokból és a páros táncokból. „Ez a tánc a legényeké...” c. feladat ellenőrzése.	A/6.2.1
65-66.	A mérai legényes ismétlése. „Új nótára”	A/5.2.2 Bárdos, 1957. 37-54
67-68.	A mérai csárdás és szapora ismétlése.	



69-70.	Improvizáció a mérai legényesből, csárdásból és szaporából. „Új nótára” c. feladat ellenőrzése. „Milyen zene, milyen tánc?” „Húzott táncház”	A/5.2.2 A/5.1.2 A/5.1.3
71-72.	Székelyföld, székelyek, székely táncok, néprajzi topográfia. Az összerázó és az átvető tanítása. Az összerázó és az átvető összekötése páros forgással.	Felföldi, Pesovár 2001. 266-270. Serény. 1971. MTA BTK Zene- tudományi Intézet Néptánc Archí- vum, Ft.761.1a. Hangosfilm.
73-74.	A páros forgás és a páros forgás irányváltásának tanítása összerázással és a nő kar alatti kifordításával és légbo- kázós díszítéssel. A székely verbunk zenei egységének megismerése, az egységek záró formuláinak megtanulása. „Figyeld a kezem!” – improvizáció rávezetés. „Fordulj egyet előttem!”	<b>Székely verbunk.</b> 1968., MTA BTK Zenetudományi Osztály Nép- tánc Archívum, Ft.625.3. Hangosfilm. A/5.2.3 A/5.2.4
75-76.	Az átvető variációinak és a nő kivezetésének és elfordítá- sának tanulása. A verbunk nyolcados (cifra-kisharang) motívumainak tanulása, táncgondolatok összeállítása, szinkronizálása a zenével. Improvizáció.	
77-78.	A cifra-kisharang motívumok plasztikai variációinak tanítása, a tá-tá-ti-ti-tá ritmusú (hátral keresztkben érint) csapás tanítása. „Motívum staféta” A serény „elengedései” figuráinak tanulása. Improvizáció a serényből. „Tegyé hozzá!”	A/5.2.8 A/5.3.2
79-80.	A ti-ti-ti-ti-ti tá ritmusú elől csapó motívum tanítása. A csapásolós motívumok variációs lehetőségei, a zenei egységen belül. A serény „hosszú forgatásának” (3-6-12) tanítása. Verbunk és serény improvizáció. „Mit tennél hozzá?”	A/5.2.10
81-82.	A figurázó és a csapásolós motívumok rendszerének meg- tanítása. „Tanuló staféta” A szöktető negyedes (csárdás) és nyolcados (cifra) pihe- nőinek, ill. az összekapaszkodásnak a tanítása.	A/5.3.1 <b>Szöktető.</b> 1971. MTA BTK Zene- tudományi Intézet Néptánc Archí- vum, Ft.761.1c. Hangosfilm.



### III. TEMATIKAI EGYSÉG

A vizsga előkészítés (összegzés), vizsga szimuláció tematikus egysége (93-134. óra).

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

**III. TEMATIKAI EGYSÉG  
PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS**

DIDAKTIKA	KOMPETENCIA		TANULÓI TE- VÉKENYSÉG	MÓDSZER/ MUNKAFOR- MA
	ISMERET (fogalmak, szabályok)	KÉPESSÉG/ ATTITÚD		
Motiváció az előzetes ismeretek felelevenítésével és a célorientált (vizsgatevékenység, szakirányú továbbtanulás) összegzéssel. Ellenőrzés-értékelés, ismétlés, gyakorlás, rendszerezés, összefoglalás.	Feladat, vizsga, ismétlés, rendszerezés, összefoglalás, ismeret, jártasság, készség, továbbtanulás, művészeti szakképzés, felvételi eljárás, felvételi követelmények.	<b>Képesség:</b> az auditív és a vizuális figyelem, problémamegoldás, komplex emlékezet, stressztűrő képesség, vállalkozói képesség, alkalmazkodó képesség, folyamatszemplélet, verbális és nonverbális kommunikáció fejlesztése és erősítése. <b>Attitúd:</b> tolerancia, önbizalom, felelősségvállalás, elkötelezettség, elégedettség, értékfelismerés.	Együttműködés, öntevékenység, tudásépítés, innováció, önszabályzás, figyelem, fegyelem.	<b>Módszer:</b> Megbeszélés, vita, munkáltatás, bemutatás, szemléltetés, játék, magyarázat, érvelés. <b>Munkaforma:</b> egyéni, páros és csoportos munka.

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

A III. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SOR-SZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
93-94.	A téli és a tavaszi ünnepkör és jeles napjai – Gyermekélet (I.) Sárközi ugrós és friss csárdás és a Sárközi karikázó c. koreográfia folyamatainak és koreográfiájának ismételése.	Demarcsek, Kácsor-Ignác Kovács, 2007. Bihari, Pócs, 1985.125-146.
95-96.	A téli és a tavaszi ünnepkör és jeles napjai – Gyermekélet (II.) Eszközös táncok folyamatainak és az Eszközös táncok c. koreográfiának az ismételése.	Demarcsek, Kácsor-Ignác Kovács, 2007. Bihari, Pócs, 1985 164-169.
97-98.	A sárközi és az eszközös koreográfiák, valamint a Sárköz-zel kapcsolatos elméleti ismeretek összegzése. „Táncrendi improvizáció” „Koreográfia ismételés”	Demarcsek, Kácsor-Ignác Kovács, 2007. 31-47. A/6.3.4 A/6.3.5
99-100.	A téli és a tavaszi ünnepkör és jeles napjai – Legényélet, leányélet (I.) Hajlikázó ismételése.	Demarcsek, Kácsor-Ignác Kovács, 2007. Bihari, Pócs, 1985, 125-146. 145-154.
101-102.	A téli és a tavaszi ünnepkör és jeles napjai – Legényélet, leányélet (II.) Nyírségi csárdás ismételése.	Demarcsek, Kácsor-Ignác Kovács, 2007.
103-104.	A Nyírségi táncok c. koreográfia, valamint a Nyírségről szerzett elméleti ismeretek összegzése. „Vidd el az én levelecském...” „Koreográfia ismételés”	Demarcsek, Kácsor-Ignác Kovács, 2007. 79-115. A/6.3.3 A/6.3.5
105-106.	Nyári ünnepkör – Az emberélet fordulói (I.) „Milyen zene, milyen tánc?” „Húzott táncház”	Demarcsek, Kácsor-Ignác Kovács, 2007. Bihari, Pócs, 1985. 156-164. A/5.1.2 A/5.1.3
107-108.	Nyári ünnepkör – Az emberélet fordulói (II.) A páros és a szóló silladri ismételése.	Demarcsek, Kácsor-Ignác Kovács, 2007.

109-110.	A páros és a szóló silladriból készült koreográfia összeállítása. „Táncrendi improvizáció”	A/6.3.4
111-112.	Nyári ünnepkör – Az emberi élet fordulói (III.) A gömöri botoló, kapueresztés és karéjozó, ill. csárdás ismétlése.	Demarcsek, Kácsor-Ignác Kovács, 2007.
113-114.	Nyári ünnepkör – Az emberi élet fordulói (IV.) A Gömöri botoló és csárdás, valamint a Gömöri kapueresztés és karéjozás c. koreográfia összegzése. „Koreográfia ismétlés”	Demarcsek, Kácsor-Ignác Kovács, 2007. A/6.3.5
115-116.	Szilágysági férfi és páros táncok ismétlése. „Táncrendi improvizáció”	A/6.3.4
117-118.	Szilágysági táncok c. koreográfia ismétlése. „Milyen zene, milyen tánc?” „Húzott táncház”	A/5.1.2 A/5.1.3 A/6.3.5
119-120.	Ajaki leánytánc ismétlése. Mérai legényes ismétlése.	A/6.3.5
121-122.	Mérai csárdás és szapora ismétlése.	A/6.3.5
123-124.	Az Ajaki körtánc, ill. Mérai legényes és csárdás c. koreográfia összegzése. „Táncrendi improvizáció”	A/6.3.4
124-126.	Székely verbunk, forgató és szöktető ismétlése.	
127-128.	A Székely verbunk, forgató és szöktető c. koreográfia ismétlése. „Koreográfia ismétlés”	A/6.3.5
129-130.	<b>Táncdialektusok.</b> „Vizsgáljuk!”	Felföldi, Pesovár, 2001, 213-279. A/6.3.2
131-132.	<b>A régi réteg táncai.</b> „Táncvizsga”	Felföldi, Pesovár, 2001, 101-184. A/6.3.1
133-134.	<b>Az új réteg táncai.</b> „Táncrendi improvizáció”	Felföldi, Pesovár, 2001, 185-213. A/6.3.4
REF- LEXIÓ	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	

## IV. TEMATIKAI EGYSÉG

A tanév értékelésének tematikus egysége (135-144. óra).

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

## IV. TEMATIKAI EGYSÉG PEDAGÓGIAI FOLYAMATTERVEZÉS

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

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

A IV. TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA		
AZ ÓRA SORSZÁMA	A TANÍTÁSI ÓRA TÉMAKÖRE	FORRÁS/KAPCSOLÓDÁS A MÓDSZERTANI PÉLDATÁRHOZ
135-136.	„Múlt-Jelen-Jövő” – feladat hirdetés.	A/6.4.1-2-3
137-138.	Egy hivatásos, v. amatőr néptáncgyűttes műsorának megtekintése, megbeszélése.	Hivatásos együttesek honlapjai. Városi programajánlók.
139-140.	Látogatás a Magyar Táncművészeti Egyetemen, vagy a legközelebbi szakgimnázium táncművészeti tagozatán.	MTE honlapja Szakgimnáziumok honlapjai.
141-142.	Szakgimnáziumi v. hivatásos v. szőlőtáncos, volt táncostárs/ak meghívása. Beszélgetés a hivatásos, vagy amatőr szakma életéről, versenyeiről lehetőségeiről.	
143-144.	„Múlt-Jelen-Jövő” – feladat értékelése, megbeszélése.	A/6.4.1-2-3
REF-LEXIÓ	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	



# MÓDSZERTANI PÉLDATÁR

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

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

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

## Játékok a példatárban

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

## Feladatok a példatárban

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

## Gyakorlatok a példatárban

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

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

## E/1.1.1

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

## E/1.1.2

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

### E/1.1.3

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

## E/1.1.4

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

## E/1.1.5

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

## E/1.1.6

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

## E/1.1.7

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



## E/1.1.8

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

## E/1.1.9

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

## E/1.2.1

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

## E/1.2.2

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

### E/1.2.3

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

## E/1.2.4

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

## E/ 1.2.5

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

## E/1.2.6

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



## E/1.2.7

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

## E/1.2.8

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

## E/1.2.9

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

### E/1.3.1

ELNEVEZÉS		„HÓNAPSOROLÓ”	
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE		Fort, Kaposi, Nyári, Perényi, 2009. 60. o.	
A feladat/játék megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Bevezető, ráhangoló szakaszban: 2-4 perc.	
A feladat/játék meghatározása		Fejlesztési terület	
KONCENTRÁCIÓ		Figyelem, koncentráció, gondolkodás, ritmusérzék, tempótartás, memória.	
A feladat/játék leírása			
<p>Soroljuk el a hónapokat, majd próbáljuk meg egy levegővétellel elmondani mind a 12 hónap nevét.</p> <p>Variációs lehetőségek:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. soroljuk fel visszafelé a hónapokat,</li> <li>2. haladjunk a körben: soroljuk fel a hónapok nevét, miközben a szöveg ritmusa szerint lépünk,</li> <li>3. számozzuk meg a hónapokat: január az első hónap, február a második hónap...</li> <li>4. próbáljuk egy levegővel elmondani sorszámozással a hónapokat,</li> <li>5. „dobalós” játék a hónapok neveivel: a tenyerünk összecsapása és egymáson történő elcsúsztatása után az egyik kézzel a társunkra mutatunk, akinek folytatnia kell a felsorolást, ügyelni kell az egyenletes tempó megtartására.</li> </ol>			
Munkaforma, térforma	Frontális/ kör.	Eszköz és zenehasználat	Nem releváns.
Megjegyzések	Több órán is alkalmazhatjuk a feladatot, de mindig másképpen valósítsuk meg: bővítjük, nehezítjük a feladatot, vagy „dobalós” játékként használjuk.		

## E/1.3.2

ELNEVEZÉS	„KISVÁRDÁBAN”		
A FORRÁS MEGJELÖLÉSE	Demarcsek Zsuzsa által fejlesztett gyakorlat		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Az óra fő részében: 4-8 perc.		
A gyakorlat meghatározása	Fejlesztési terület		
SZÖVEG ÉS MOZGÁS	Figyelem, figyelemmegosztás, koncentráció, ritmusérzék, emlékezet, instrukció-megértés, téri tájékozódás.		
A gyakorlat leírása	Instrukció		
<p>„Kisvárdában volt egy bolt, abban mindenféle volt Tinta, penna, papiros, eredj ki te kis piros Ha nem piros, színtelen, fáj a szívem kegyetlen” Variációs lehetőségek:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. minden második ütemet „elnyelünk”, magunkban mondjuk a szöveget (közben laza séta a térben),</li> <li>2. a szöveg metrum szerinti ritmusához alkalmazkodik a taps (laza séta a térben, a negyedes tapsnál megállunk),</li> <li>3. tá-tá-titi-tá ritmuskíséret társul a szöveghez (laza séta a térben, a ti-ti-tá ritmusnál fordulunk egyet magunk körül),</li> <li>4. tá-tá-titi-tá ritmusban dobogunk helyben, majd haladunk körben, majd szabadon a térben, majd az utolsó negyedre guggolással,</li> <li>5. tá-tá-titi-tá ritmusban haladunk a térben, a második ütemben „elnyeljük” a szöveget, ilyenkor megállunk,</li> <li>6. kánonban mondjuk a szöveget és a mozgást két csoportban a kánonnak megfelelően valósítjuk meg, a ritmusképlet nem változik,</li> <li>7. egy adott hangon énekeljük a mondókát (két adott hangon énekeljük két csoportban, szép legyen a hangköz, próbáljuk megtartani a hangmagasságot),</li> <li>8. staféta: körben állva egymás után mondjuk ki a negyed értékre eső szót, vagy szótagot, ügyelünk az egyenletes tempó tartására.</li> </ol>			
Munkaforma, térforma	Frontális/ kör, szabadon a térben, szórt alakzat.	Eszköz- és zenehasználat	Sámándob.
Megjegyzés	Több órán keresztül alkalmazható gyakorlat, többször ismételjük meg, addig, amíg biztonsággal és pontosan meg tudják valósítani a gyerekek. Minden órán bővítjük a gyakorlatot. Kiscsoportban, párban és egyénileg is mutassák be a gyerekek. Vizsgáljuk meg, hogyan lehetne másképp? Találjanak ki a gyerekek a szöveghez gyakorlatot. Nagyon sokféle variáció lehetséges. Amikor már jól megy a gyakorlat az óra ráhangoló, vagy lezáró szakaszában is lehet alkalmazni, attól függően, milyen célt határoz meg a pedagógus.		

### E/1.3.3

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

### E/1.3.4

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

### E/1.3.5

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



## E/1.4.1

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

## E/1.4.2

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

### E/ 1.4.3

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

## E/1.4.4

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

## E/1.4.5

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

## E/1.4.6

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

## E/1.4.7

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

## E/1.4.8

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



## E/1.4.9

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

## E/1.4.10

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

## E/1.5.1

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

## E/1.5.2

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

### E/1.5.3

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

## E/1.5.4

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

## E/1.6.1

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

## E/1.6.2

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



### E/1.6.3

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

## E/1.6.4

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

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

### E/2.1.1

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

## E/2.1.2

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

### E/2.1.3

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

## E/2.2.1

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

## E/2.2.2

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

## E/2.2.3

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



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

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

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

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

### E/2.3.1

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

## E/2.3.2

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

### E/2.3.3

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

## E/2.4.1

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

## E/2.4.2

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

### E/2.4.3

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

## E/2.4.4

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



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

## A/1.1.1

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

## A/1.1.2

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

### A/1.1.3

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

## A/1.2.1

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

## A/1.2.2

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

### A/1.2.3

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

### A/1.3.1

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

## A/1.3.2

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



### A/1.3.3

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

## A/1.4.1

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

## A/1.4.2

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

### A/1.4.3

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

## A/1.5.1

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

## A/1.5.2

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

### A/1.5.3

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

## A/1.6.1

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



## A/1.6.2

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

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

## A/2.1.1

ELNEVEZÉS	Pányvázás...		
Forrás megjelölése	Lévai, 2010.		
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása	Tanórai játékhöz.		
A feladat meghatározása	Fejlesztési terület		
A motívum megértésének és kivitelezésének formája	Az ugrás folyamatosságának megjelenítése és a motiváció megeremtése.		
A gyakorlat/játék leírása	Instrukció		
	<p>A gyermekek körben állnak, miközben egyvalaki a kör közepén van. A közepén álló kezében egy cca. 3 méter hosszúságú 1 cm-nél nem vastagabb vitorlázó kötél van, amelynek a végére egy olyan fél literes műanyag üdítő flakon van kötve, amely kb. az ötödéig finom sóderrel, vagy homokkal van megtöltve. Ezt kell folyamatosan a talajon körbeforgatni úgy, hogy a körben állók talpa alatt haladjon el a flakon. természetesen a körben állóknak a közeledő flakont át kell ugraní.</p>		
Munkaforma, térforma	Táncteremben, vagy a szabadban.	Eszköz és zenehasználat	Flakon, sóder-homok, vitorlázó kötél.
Megjegyzések	Ne hagyjuk, hogy gyorsan forgassák kötelet-flakont, eleinte főleg csak olyan tempóban forogjanak, hogy lehessen szemmel követni a flakon mozgását.		

## A/2.1.2

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

### A/2.1.3

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

## A/2.2.1

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

## A/2.2.2

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

### A/2.2.3

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

### A/2.3.1

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



## A/2.4.1

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

## A/2.4.2

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

### A/2.4.3

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

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

### A/3.1.1

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

### A/3.1.2

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

### A/3.1.3

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

### A/3.1.4

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

### A/3.1.5

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



### A/3.2.1

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

### A/3.2.2

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

### A/3.2.3

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

### A/3.2.4

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

### A/3.2.5

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

### A/3.2.6

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

### A/3.3.1

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

### A/3.3.2

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



### A/3.3.3

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

### A/3.4.1

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

## A/3.4.2

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

### A/3.4.3

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

### A/3.4.4

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

### A/3.4.5

ELNEVEZÉS		COMBFESZÍTŐ IZMOK NYÚJTÁSA	
Forrás megjelölése		Átvett	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az óra bevezető részében. 2-3 perc	
A gyakorlat meghatározása		Fejlesztési terület	
A láb és a has izmainak egységes nyújtása.		Mozgásérzékelés, mozgásszabályozás.	
A gyakorlat leírása		Instrukció	
<p>Hason fekve a jobb lábfejünket jobb karral megfogva a hátunkhoz közelítjük. Térdünk a földön marad közel a bal térdünkhöz.</p> <p>Nehezítések:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. húzás közben bal térdünk is emelkedik a földtől.</li> <li>2. Bal karunkkal húzással egy időben kitoljuk felsőtestünket.</li> </ol> <p>Szimmetrikus ismétlés.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. nehezítés: a feladatot egyszerre mindkét lábunkkal végezzük.</li> </ol>		<p>Folyamatosan ügyeljünk a helyes kivitelezésre (pl.: térdék helyzete) és a folyamatos légzésre.</p>	
Munkaforma, térforma	Kör, sorok vagy szórt alakzat.	Eszköz és zenehasználat	Megfelelő tempójú lassú zene, vagy zene nélkül.
Megjegyzések	<p>A feladatot mindig kombináljuk a combhajlító izmok nyújtásával is!</p> <p>A pedagógus a bemutatást követően a diákok között sétálva végezze az ellenőrzést. Javítson szóban és gyakorlatban, dicsérje a helyes kivitelezést.</p>		

### A/3.4.6

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

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

### A/4.1.1

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



## A/4.1.2

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

### A/4.1.3

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

## A/4.1.4

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

## A/4.1.5

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

## A/4.2.1

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

## A/4.2.2

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

### A/4.2.3

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

#### A/4.2.4

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



### A/4.3.1

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

## A/4.3.2

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

### A/4.3.3

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

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

## A/5.1.1

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

## A/5.1.2

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

### A/5.1.3

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

## A/5.2.1

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

## A/5.2.2

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



### A/5.2.3

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

## A/5.2.4

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

## A/5.2.5

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

## A/5.2.6

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

## A/5.2.7

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

## A/5.2.8

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

## A/5.2.9

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

## A/5.2.10

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



## A/5.3.1

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

## A/5.3.2

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

### A/5.3.3

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

### A/5.3.4

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

### A/5.3.5

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

### A/5.3.6

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

### A/5.3.7

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

### A/5.3.8

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



### A/5.3.9

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

### A/5.3.10

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

### A/5.3.11

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

## A/5.3.12

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

### A/5.3.13

ELNEVEZÉS		„BÚJJ, BÚJJ...!”	
Forrás megjelölése		Saját gyakorlat – Szilágyi Zsolt	
A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása		Az új anyag tanításának előkészítő szakaszában. 3-5 perc	
A feladat meghatározása		Fejlesztési terület	
A kapuzás tanulása.		Stressztűrő képesség, alkalmazkodó képesség, kezdeményező készség, verbális kommunikáció.	
A gyakorlat/játék leírása		Instrukció	
<p>A megtanult dalokat énekelve a tanulók szabadon sétálnak a térben. Amikor a pedagógus által kijelölt pár egymás közelébe ér, oldalt-magas tartásban kaput tartanak. A közelben tartózkodó tanulók átbujkálnak a kapu alatt. Csak addig lehet bújni, amíg az összefogott kezet fenntartják a tanulók.</p> <p>Variáció: Néhány tanulót (2-3 pár) kijelölünk kaputartónak, a többiekkel a vonulós feladott végeztetjük. Így megtörténik, a kapu alatt átvonul lánc koreográfiája.</p>		A gyakorlat végeztetésekor legyünk türelmesek, ne avatkozzunk be.	
Munkaforma, térforma	Páros, kis-csoportos munka, lánc alakzat.	Eszköz és zenehasználat	Saját ének.
Megjegyzések			

### A/5.3.14

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

## A/5.4.1

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

## A/5.4.2

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



### A/5.4.3

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

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

## A/5.5.1

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

## A/5.5.2

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

### A/5.5.3

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

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

### A/6.1.1

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

## A/6.1.2

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

### A/6.1.3

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



## A/6.1.4

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

## A/6.2.1

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

## A/6.2.2

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

### A/6.2.3

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

### A/6.3.1

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

## A/6.3.2

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

### A/6.3.3

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

## A/6.3.4

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



## A/6.3.5

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

## A/6.4.1

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

## Felhasznált szakirodalom:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Lázár Katalin:** *Népi játékok*, [http://real.mtak.hu/73275/1/Nepi\\_jatekok\\_felhasznalasi\\_lehetosegei\\_az\\_oktatasban\\_u.pdf](http://real.mtak.hu/73275/1/Nepi_jatekok_felhasznalasi_lehetosegei_az_oktatasban_u.pdf)

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

„Legényavatás.” *Magyar néprajzi lexikon*, 3. kötet, [mek.oszk.hu/02100/02115/html/3-1252.html](http://mek.oszk.hu/02100/02115/html/3-1252.html).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Zórándi Mária** (szerkesztő), társszerkesztők: **Demarcsek György,**

**Lévai Péter és Szilágyi Zsolt:** *Verbunkjaink, Néptáncaink tanítása*, Planétás Kiadó, 2006.

