



# **DIVATTÁNC**

módszertani ismertetés tematikus tervekkel  
az alapfokú művészeti iskolák számára



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

Kárpáti Bernadett – Kézér Gabriella  
Virághné Vajda Gyöngyvér

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

Magyar Táncművészeti Egyetem  
Budapest, 2020

Lektorálta: Gellért Tünde

© Kárpáti Bernadett, Kézér Gabriella,  
Virághné Vajda Gyöngyvér, 2020

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

ISBN 978-615-5852-13-8

Kiadja a Magyar Táncművészeti Egyetem, [www.mte.eu](http://www.mte.eu)  
1145 Budapest, Columbus u. 87-89.

Felelős kiadó: Bolvári-Takács Gábor rektor

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

## Tartalomjegyzék

|   |    |
|---|----|
| <b>Bevezető</b> .....   | 7  |
| <b>Kiemelt kompetenciák a divattánc oktatás területén</b> .....                   | 7  |
| <b>ESZTÉTIKUS TESTKÉPZÉS, előképző első évfolyam, 1. Tematikus terv</b> .....     | 10 |
| E/1 I. Tematikai egység .....   | 12 |
| E/1 II. Tematikai egység .....  | 16 |
| E/1 III. Tematikai egység .....   | 22 |
| E/1 IV. Tematikai egység .....  | 24 |
| <b>KREATÍV GYERMEKTÁNC, előképző első évfolyam, 2. Tematikus terv</b> .....       | 26 |
| E/1 I. Tematikai egység .....   | 28 |
| E/1 II. Tematikai egység .....  | 31 |
| <b>ESZTÉTIKUS TESTKÉPZÉS, előképző második évfolyam, 3. Tematikus terv</b> .....  | 34 |
| E/2 I. Tematikai egység .....   | 36 |
| E/2 II. Tematikai egység .....  | 39 |
| E/2 III. Tematikai egység .....   | 42 |
| E/2 IV. Tematikai egység .....  | 44 |
| <b>KREATÍV GYERMEKTÁNC, előképző második évfolyam, 4. Tematikus terv</b> .....    | 46 |
| E/2 I. Tematikai egység .....   | 48 |
| E/2 II. Tematikai egység .....  | 50 |
| <b>UTCAI TÁNCOK / HIP-HOP, alapfok első évfolyam, 5. Tematikus terv</b> .....     | 52 |
| A/1 I. Tematikai egység .....   | 55 |
| A/1 II. Tematikai egység .....  | 58 |
| <b>KREATÍV GYERMEKTÁNC, alapfok első évfolyam, 6. Tematikus terv</b> .....        | 60 |
| A/1 I. Tematikai egység .....   | 62 |
| A/1 II. Tematikai egység .....  | 64 |
| <b>UTCAI TÁNCOK / HIP-HOP, alapfok második évfolyam, 7. Tematikus terv</b> .....  | 66 |
| A/2 I. Tematikai egység .....   | 68 |
| A/2 II. Tematikai egység .....  | 70 |
| <b>KREATÍV GYERMEKTÁNC, alapfok második évfolyam, 8. Tematikus terv</b> .....     | 72 |
| A/2 I. Tematikai egység .....   | 74 |
| A/2 II. Tematikai egység .....  | 76 |
| <b>UTCAI TÁNCOK / HIP-HOP, alapfok harmadik évfolyam, 9. Tematikus terv</b> ..... | 78 |
| A/3 I. Tematikai egység .....   | 80 |
| A/3 II. Tematikai egység .....  | 83 |
| <b>SHOWTÁNC, alapfok negyedik évfolyam, 10. Tematikus terv</b> .....              | 86 |
| A/4 I. Tematikai egység .....   | 88 |
| A/4 II. Tematikai egység .....  | 90 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>SHOWTÁNC, alapfok ötödik évfolyam, 11. Tematikus terv .....</b>             | <b>92</b>  |
| A/5 I. Tematikai egység .....  | 95         |
| A/5 II. Tematikai egység .....   | 97         |
| A/5 III. Tematikai egység .....  | 99         |
| A/5 IV. Tematikai egység .....   | 101        |
| <b>SHOWTÁNC, alapfok hatodik évfolyam, 12. Tematikus terv .....</b>            | <b>103</b> |
| A/6 I. Tematikai egység .....  | 106        |
| A/6 II. Tematikai egység .....   | 108        |
| A/6 III. Tematikai egység .....  | 110        |
| A/6 IV. Tematikai egység .....   | 112        |
| <b>TRADICIONÁLIS JAZZ/SWING, továbbképző első évfolyam,</b>                    |            |
| <b>13. Tematikus terv .....</b>  | <b>114</b> |
| T/1. I. Tematikai egység .....   | 116        |
| T/1. II. Tematikai egység .....  | 118        |
| T/1. III. Tematikai egység .....   | 120        |
| T/1. IV. Tematikai egység .....  | 122        |
| <b>TRADICIONÁLIS JAZZ/SWING, továbbképző második évfolyam,</b>                 |            |
| <b>14. Tematikus terv .....</b>  | <b>124</b> |
| T/2. I. Tematikai egység .....   | 127        |
| T/2. II. Tematikai egység .....  | 129        |
| T/2. III. Tematikai egység .....   | 131        |
| T/2. IV. Tematikai egység .....  | 133        |
| T/2. V. Tematikai egység .....   | 135        |
| <b>ARGENTIN TANGÓ, továbbképző harmadik évfolyam, 15. Tematikus terv .....</b> | <b>137</b> |
| T/3. I. Tematikai egység .....   | 139        |
| T/3. II. Tematikai egység .....  | 141        |
| T/3. III. Tematikai egység .....   | 143        |
| <b>ARGENTIN TANGÓ, továbbképző negyedik évfolyam, 16. Tematikus terv .....</b> | <b>145</b> |
| T/4. I. Tematikai egység .....   | 147        |
| T/4. II. Tematikai egység .....  | 149        |
| T/4. III. Tematikai egység .....   | 151        |
| <b>MÓDSZERTANI PÉLDATÁR (feladatbank) .....</b>                                | <b>153</b> |
| Esztéti testképzés (feladatbank) .....   | 154        |
| Kreatív gyermektánc (feladatbank) .....  | 177        |
| Utcai táncok (feladatbank) .....   | 187        |
| Showtánc (feladatbank) .....   | 195        |
| Tradicionális jazz/Swing (feladatbank) .....                                   | 215        |
| <b>Felhasznált szakirodalom .....</b>  | <b>235</b> |

## BEVEZETŐ

A Nevelési- Oktatási Program készült a Magyar Táncművészeti Egyetem EFOP 3.2.6.-16 „A tanulók képesség-kibontakoztatásának elősegítése a köznevelési intézményekben”- című pályázatának részeként.

A szakterületről bevont szakemberek a divattánc munkacsoportban:

Munkacsoport vezető: Kézér Gabriella, a Magyar Táncművészeti Egyetem tanársegédje, a Gödöllő Táncszínház alapító tagja, közoktatás-intézményvezető szakértő.

A munkacsoport tagjai: Virághné Vajda Gyöngyvér, a Magyar Táncművészeti Egyetem óraadó tanára, a Gödöllő Táncszínház alapító tagja, közoktatás-intézményvezető szakértő, Kárpáti Bernadett, diplomás táncpedagógus, Czene-Bánhidi Petra, okleveles táncpedagógus, Szitt Melinda, okleveles táncpedagógus.

A szakmai anyagot lektorálta: Gellért Tünde diplomás táncpedagógus, okleveles drámapedagógus, szaktanácsadó.

A hazai divattánc sokszínű, szakmailag igényes területe több mint egy évtizede kíván a közoktatás – ezen belül az alapfokú művészetoktatás – részévé válni. Mivel a divattánc különböző táncstílusai (utcai és színpadi táncok egyaránt) évek óta egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek, és tanfolyami szinten országszerte nagy számban vonzzák a gyermekeket és fiatalokat, nem lehet figyelmen kívül hagyni ezt a táncterületet, hanem érdemes támogatni, segíteni. Ezt ismerte fel 2005-ben a Magyar Táncművészeti Főiskola, amikor elindította első divattánc pedagógus MA képzését, hogy komoly szakmai oktatást, útmutatást és segítséget nyújtson a táncterületen dolgozóknak, és emelje a hazai divattánc oktatás minőségét.

Most érkezett el az idő, hogy lássuk, hogyan helyezkedhet el a divattánc az alapfokú művészetoktatás rendszerében, mint önálló tanszak. Ehhez kíván módszertani segédletet nyújtani a szakanyag, amit a munkacsoport készített, és ami a gyakorlati táncoktatáshoz nyújt lényegi segítséget, melynek hasznosságát egy kipróbált pilot program is igazolta.

## KIEMELT KOMPETENCIÁK A DIVATTÁNC OKTATÁS TERÜLETÉN

### Szakmai kompetenciák

- A táncos képességek, készségek, jártasságok kialakítása és fejlesztése. A tér, idő, erő, súly rendszereinek, törvényszerűségeinek, szabályainak az életkori sajátosságoknak megfelelő ismerete és tudatos alkalmazása.
- A táncstílusok és technikák általánosan jellemző vonásainak ismerete és a stílusérzék kialakítása.
- A különböző táncstílusok zenéinek ismerete és tudatos alkalmazása az életkornak megfelelően. Zene – ritmus kapcsolatának ismerete, tudatos alkalmazása és fejlesztése.
- A mozgásmemória és az összpontosított figyelem, koncentrációképesség fejlesztése.
- Az improvizációs készség kialakítása és fejlesztése, valamint a kreativitás fejlesztése.
- A színpad és a színpadi jelenlét általános törvényszerűségeinek megismertetése, tudatos táncos magatartás kialakítása, fejlesztése, tudatosítása a korosztálynak és az előképzettégeknek megfelelően. A művészi előadásmódra törekvés igényének fejlesztése.

- A táncművészet legfontosabb irányzatainak, korszakainak és művészeti alkotásainak megismerése és tudatos értelmezése, a társművészetek megismerése iránti igény kialakítása. A múlt és jelen értékeinek megtartása mellett a jövőkép kialakítása.
- Az idegen szavak, kifejezések megértése, alkalmazása.
- A különböző táncstílusok technikai, testtudatos elsajátítására való törekvés igényének kialakítása, tudatosítása, fejlesztése a korosztálynak és az előképzettségnek megfelelően.

### **Személyes kompetenciák**

- Az esztétikai érzék kialakítása és fejlesztése.
- A zenei ízlésformálás a korosztályoknak megfelelően.
- A tudatos és rendszeres munkára nevelés, munkafegyelem.
- Nyitottságra és művészi alázatra nevelés.
- Folyamatos ismeretbővítés, valamint analízáló és szintetizáló tudás kialakítása.
- A vizuális memória fejlesztése, és a térben való tájékozódás képességének kialakítása.
- A testi, lelki állóképesség fejlesztése, a személyiség kibontakoztatása. Lelkiismeret, önfegyelem, önkontroll kialakítása.
- Az értelmi és érzelmi intelligencia szintjének emelése.
- A kommunikációs csatornák felismerése és alkalmazása.
- A tánc iránti szeretet mélyítése.
- Múlt és jelen értékeinek befogadására való nevelés.

### **Társas kompetenciák**

- A csoport és a csoportnorma kialakítása.
- A szabálytudat kialakítása.
- A közösség tagjainak elfogadása, és a közösségi szemlélet (közös alkotás öröme, alkalmazkodás, kapcsolatteremtés, aktív szerepvállalás, a társak elfogadása, tiszteletben tartása) formáinak kialakítása, gyakorlati alkalmazása.
- Az egymás megsegítése és saját egészségünk megóvása iránti igény kialakítása.
- A társak felé irányuló aktív figyelem kialakítása és fejlesztése, együttműködésre nevelés.
- Az egészséges életmódra nevelés.
- A szocializációs normák kialakítása, a viselkedéskultúra megalapozása.
- A környezet megóvásának igénye, fejlesztése, tudatosítása.

### **Módszertani kompetenciák**

- A motivált ismeretbefogadás igényének kialakítása, valamint képességének fejlesztése.
- A testtudat kialakítása.
- A hatékony ismeretbefogadásra nevelés és az önálló tanulás képességének kialakítása. A tanulás tanulása.
- A tehetséggondozás és a pályaeorientáció. Felkészítés a szakirányú továbbtanulásra.
- Az alkalmazott tudás kialakítása, a képzés során elsajátított ismeretek alkalmazása különböző táncstílusokban és élethelyzetekben.
- Művészi önkifejezés fejlesztése.
- Az esztétikai érzék fejlesztése a táncelőadások rendszeres látogatásával, látott táncelőadások megbeszélésével, s más kiemelkedő alkotók táncműveinek elemzésével.

**Az alapfokú táncképzésnek nem célja a hivatásos és versenytáncos képzés, de célja a tehetséges tanulók pályára irányítása, valamint az amatőr táncéletbe való bekapcsolódás ösztönzése.**

**A divattánc módszertani ismertetője – annak tematikai egységei – természetesen nem csak az AMI-k táncóráin, de a köznevelési intézmények tanóráin kívüli képéseiben, szak-**



köri foglalkozásokon és projektek keretében is felhasználhatóak, adaptálva az igényekhez és lehetőségekhez, megfelelő szakember, táncpedagógus vezetésével.

A divattánc módszertani ismertetése az AMI-k előképző és alapfokú évfolyamok jelenleg érvényben lévő óraszámlehetőségeit vette alapul, és csak a főtárgy szakmódszertanára, illetve az azt kiegészítő, leghasznosabbnak ítélt választható tantárgyak módszertanára tesz javaslatot.

- A divattánc módszertani ismertetése E/1, E/2 évfolyamokon heti 3 tanórára, az A/1 - A/6 évfolyamokon a főtárgyak esetében heti 2 tanórára bontja a tematikus terveket és tematikai egységeket.
- Választható tantárgyként a *Kreatív gyermektáncok* E/1, E/2, A/1, A/2 tematikus terveket javasolja beépíteni az oktatásba az első négy évfolyamon, mely ebben a módszertani ismertetőben található meg.
- Az A/3 – A/6 évfolyamokon választható tantárgyként a moderntáncot (mely *A moderntánc módszertani ismertetése* A/1 – A/4 részekben található), illetve a klasszikus balettet (mely *A klasszikus balett módszertani ismertetése* A/1 – A/4 részekben található) javasolja az alábbi óraszámokban.

## DIVATTÁNC TANSZAK TANTÁRGYAI ÉS AZOK ÓRASZÁMAI / ÓRATERV

| Tantárgy  | Évfolyamok |       |         |       |       |       |       |       |
|---|------------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   | Előkészítő |       | Alapfok |       |       |       |       |       |
|   | E/1        | E/2   | A/1     | A/2   | A/3   | A/4   | A/5   | A/6   |
| <b>Főtárgy</b> /előkészítő gimnasztika            | 2 / 3      | 2 / 3 |         |       |       |       |       |       |
| <b>Főtárgy</b> / utcai táncok: Hip-hop            |            |       | 2       | 2     | 2 / 3 |       |       |       |
| <b>Főtárgy</b> /showtánc                          |            |       |         |       |       | 2     | 2     | 2     |
| <b>Választható tantárgy</b> / kreatív gyermektánc | 2 / 1      | 2 / 1 | 2 / 1   | 2 / 1 |       |       |       |       |
| <b>Választható tantárgy</b> / klasszikus balett   |            |       |         |       | 2     | 2     | 2     | 2     |
| <b>Választható tantárgy</b> / modern-tánc         |            |       |         |       | 2 / 4 | 2 / 4 | 2 / 4 | 2 / 4 |
| Összesen  | 2 / 4      | 2 / 4 | 4 / 6   | 4 / 6 | 4 / 6 | 4 / 6 | 4 / 6 | 4 / 6 |

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

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

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

## 1. TEMATIKUS TERV- Előképző első évfolyam

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <b>A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE</b>               | <b>KÉZÉR GABRIELLA</b>   | <b>KOROSZTÁLY</b>                                 | <b>6-7 éves (általános iskola 1. osztály)</b>   |
| <b>ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN</b> | <b>Előképző 1. évfolyam E/1</b>  | <b>ÉLETKORI SAJÁTOS SÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK</b> | Játékosság, képi hasonlatok használata, mesébe szőtt mozgásmemória, fejlesztés.             |
| <b>A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE</b>                | <b>Esztétikus testképzés / Berczik módszer</b><br>heti 3 tanóra<br>108 tanóra/tanév  | <b>STRATÉGIAI CÉLOK</b>                           | A táncos mozgás megszerettetése, érzelmi, értelmi, oldalának erősítése, hátránykompenzáció. |
| <b>OPERATÍV CÉLOK</b>                           | A tanulók adottságainak feltérképezése, szabálytudat kialakítása, képességeinek feltérképezése, hiányos területek felzárkóztatása, képességfejlesztés. | <b>FELADATOK</b>                                  | Csoportprofil készítése, szabálykövető magatartás elfogadtatása.                            |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <b>A KOMPETENCIA- FEJLESZTÉS FELADATAI</b> | <b>SZOCIÁLIS KOMPETENCIA</b><br><br>Társas együttműködés, szabálytudat kialakítása, egymás elfogadása. | <b>VÁLLALKOZÓI KOMPETENCIA</b><br><br>Bátorságra, döntéshozatalra ösztönzés. | <b>ESZTÉTIKAI –MŰVÉSZETI TUDATOS SÁG KOMPETENCIA</b><br><br>Esztétikai élmény átélése, a kifejezőkészség kinyilvánítása. | <b>TERMÉSZETTUDOMÁNYI KOMPETENCIA</b><br><br>A test felépítése, életműködése, térszervezés, tér-irány gyakorlatok, ritmusgyakorlatok. |
|--|--|--|--|---|

|   |   |
|---|---|
| <b>TANTERVI KÖVETELMÉNYEK FEJLESZTÉSI FELADATOK</b> | Az esztétikus gimnasztikához fűződő pozitív attitűdbázis kialakítása,<br>az önbizalom gyarapítása,<br>a fizikai terhelés és fáradás jeleinek felismerése,<br>a biomechanikailag <sup>1</sup> helyes testtartás jellemzőinek megismerése,<br>a természetes mozgásformákhoz kapcsolódó fogalmak ismerete,<br>a szocializációs folyamatok elősegítése,<br>ritmus-tér-idő fogalmának kialakítása,<br>a bemelegítés ok-okozati összefüggéseinek feltárása. |
| <b>TANANYAG</b>                                     | A fizikai képességek (hajlékonyság, izomerő) fejlesztése,<br>a mozgáskészségen alapuló mozgásérzék tudatosítása,<br>a koordinációs képességek (plasztikus harmóniaérzék, mozgásátvevő hajlam) fejlesztése,<br>központtudat kialakítása, mely elősegíti a helyes testtartásérzet kialakítását,<br>statikus és dinamikus alapformák elsajátítása: a test helyzetei és elmozdulásai,<br>tér, idő, ritmus, az ízületi mozgékonyág fejlesztése.            |

|   |   |
|---|---|
| <b>A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGY-<br/>SÉGEK TÉMA-<br/>KÖREI</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A testközpont erősítése, megéreztetése, tudatosítása, kondicionális, koordinációs képességek felmérése, a testrészek erősítése és nyújtása.<br/>(30 tanóra)</li> <li>2. A már tudatosodott izomműködések koordinációs kombinálása, a könnyebbtől fokozatosan nehezítve, helyzetváltatással, a még nem tudatosodott izomműködések erősítő-és nyújtó hatású gyakorlatokkal kiegészítése.<br/>(40 tanóra)</li> <li>3. A bemelegítés gyakorlatai,<br/>a mozgásterjedelem növelése,<br/>erősítés.<br/>(13 tanóra)</li> <li>4. A már tudatosodott izomműködések koordinációs kombinálása, a könnyebbtől fokozatosan nehezítve, helyzet- és helyváltatással, térszint-használattal, térirányváltásokkal, fordulatokkal.<br/>(25 tanóra)</li> </ol> |
|---|---|

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>TANTÁRGYI KAPCSOLATOK</b>      | <b>Szaktárgyi kapcsolatok:</b> kreatív gyermektánc.<br><b>Tantárgyközi kapcsolatok:</b> ének-zene, testnevelés és sport, vizuális kultúra, matematika. |
| <b>SZEMLÉLTETÉS/<br/>ESZKÖZÖK</b> | IKT eszközök, tükör, bordásfal/balett rúd, hangtechnika.   |

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS                |
|--|---|--|--|
| Bemeneti megfigyelés az adottságokra és az életkori sajátosságokra tekintettel (készség- és képesség-felmérés), kinesztetikus mozgásérzet fejlesztése. | A testrészek irányított mozgása, a testrészek és az egész arányos foglalkoztatása szerkezetileg és funkcionálisan, szimmetrikus test(rész) használata és a keresztirányú csatornák helyes működtetése, mozgásterjedelem növelése, tudatos izomhasználat, törzs mélyizmóinak aktiválása. | Fizikai képességek, koordinációs képességek, hajlékonyság. | Csoportkohézió kialakítása, kapcsolatteremtés. |

| FELADATOK  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| Értékelési szempontrendszer kialakítása.   |  |  |   |   |
| Didaktikai feladatok tervezése   | Ismeretek, fogalmak, szabályok   | Fejlesztési területek képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák                                  |
| A tanuló informálása a célról, motiválás, új ismeretek feldolgozása, megszilárdítása, előismeretek felidézése, ellenőrző feladatok, testkép. | Esztétikus testképzés, az óra rendje, a test központja, tudatos izomhasználat, szimmetria. | <b>Képesség:</b> mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó mozgástanulási, mozgásmemória, mozgásérzékelés, téri tájékozódó.<br><b>Attitűd:</b> rendszeres munkaigény, érzelmi nyitottság. | Utánzás, önálló, páros és csoportos feladatmegoldás, instrukció által közvetített gyakorlatok végrehajtása. | Instrukciókövetés, előmutatás, magyarázat, megfigyelés. |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| <b>ELVÁRÁS</b>                               | Szabálykövető magatartás, instrukciók megértése, tudatos munka, differenciált mozgásvégrehajtás. |   |  |  |
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Értékelés célja:</b><br>feed back (tanári).   | <b>Értékelés módja:</b><br>megfigyelés. | <b>Értékelés módszere:</b><br>diagnosztikus, formatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megfigyelési szempont-rendszer. |

### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 1 - 30. óra

|            |  |
|------------|--|
| 1-3. óra   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bemelegítés (járás, futás/karmunka),</li> <li>bemeneti megfigyelés - a test különböző izmainak aktiválásával tehermentesített helyzetben és álló helyzetben,</li> <li>bemeneti megfigyelés - támaszhelyzetekben történő izmok aktiválása,</li> <li>bemeneti megfigyelés – állásban, hely- és helyzetváltoztató gyakorlatok alkalmazásával az izmok aktiválása,</li> <li>a testközpont megéreztetése a mély hasizmok aktiválása által,</li> <li>a hajlékonyság felmérése.</li> </ul> |
| 3-6. óra   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bemelegítés (járás/karmunka, futás/karmunka, magas féltalpon járás/szimmetrikus vállkörzésekkel),</li> <li>a testközpont megéreztetése a mély hasizmok aktiválása által,</li> <li>a lábfej mozgékonyágát fokozó gyakorlatok szimmetrikus karmunkával, fekvő helyzetben,</li> <li>a láb izmaival való ismerkedés formailag az izmok feszítése és ernyesztése által.</li> </ul>   |
| 7-9. óra   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bemelegítés,</li> <li>a testközpont tudatosítása,</li> <li>a mélyhasizmok erősítése,</li> <li>hátizmok erősítése hason fekve a központ megtartásával,</li> <li>a csípőízület mozgékonyágát fokozó gyakorlatok.</li> </ul>   |
| 10-12. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bemelegítés,</li> <li>háton fekvés, a törzs kimozdítása mindkét oldalra (a gerincoszlop csigolyák közötti távolságának megnövelésével) a központ megtartásával,</li> <li>oldalfekvés, nyújtózkodás, központ stabilizálása,</li> <li>láb erősítő- és nyújtó gyakorlatok tehermentesített helyzetben,</li> <li>a gerincoszlop mozgékonyágát fokozó gyakorlatok,</li> <li>hajlékonyságot, ízületi mozgékonyágát fokozó gyakorlatok.</li> </ul>   |
| 13-15. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bemelegítés,</li> <li>különböző ülőhelyzetekben törzsdöntések (különböző fokokban: I., II., - adottságoknak megfelelően III.) lábpozíciók váltásával és különböző karmozgásokkal kiegészítve,</li> <li>lábfej- és lábboltozat erősítő gyakorlatok ülőhelyzetben, a csípőízületben a ki – és befelé forgatás mértékének változtatásával,</li> <li>hasizomerősítő gyakorlat.</li> </ul>   |

|            |  |
|------------|--|
| 16-18. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés,</li> <li>• ülő helyzetekben törzsívek (felső háti szakasz) és törzsdöntések (különböző fokokban) alkalmazása, térirányváltoztatással,</li> <li>• ülő- és fekvő helyzetben a láb izmainak erősítése a csípőízületben ki- és befelé forgatás mértékének változtatásával, kiegészítve lábfejmozgásokkal,</li> <li>• mélyhasizom gyakorlatok.</li> </ul>   |
| 19-21. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés,</li> <li>• fekvő helyzetben szimmetrikus kar- és láb mozgások (körzés, emelés, lendítés), a lábemelés mértékének változtatásával és az irány (előre, oldalra) változtatásával, könnyű karkoordinációval kiegészítve, különböző tempóban,</li> <li>• háton fekvésben lábnyújtás, annak megfogásával (az adottságoknak megfelelően a pontos kivitelezés érdekében sarok, boka, lábszár megfogása, kézcsúsztatásával a lábon) parallel helyzetben, lassú tempóban,</li> <li>• hasizomgyakorlat, központ tudatosítása,</li> <li>• hátizom erősítése.</li> </ul>  |
| 22-24. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés,</li> <li>• csigolyáról-csigolyára felfelé és lefelé haladva a törzsből folyamatos döntés előre- és diagonál irányba, a testhelyzet változtatásával, a csípőízületben a forgatás mértékének és irányának változtatásával,</li> <li>• fal mellett törzshajlás oldalra, láberősítő gyakorlattal párosítva is,</li> <li>• terpeszülésben a törzsdöntés előre és diagonál irányba a kar emelésével a fül mellé,</li> <li>• lábfej-és lábboltozat erősítő gyakorlatok ülőhelyzetben, a csípőízületben a ki – és befelé forgatás mértékének változtatásával, karmunkával kiegészítve,</li> <li>• ülő helyzetben láberősítő gyakorlat, kéztámasszal a talajon,</li> <li>• mélyhasizmokat és mélyhátizmokat erősítő gyakorlatok.</li> </ul> |
| 25-28. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés,</li> <li>• oldalfekvés háttal a falnak, térdfelhúzás (passzé helyzet), a láb csípőízületben kifelé forgatva, a törzs emelése elől kéztámasszal a talajon,</li> <li>• háton fekvésben lábemelések minden irányba (előre, oldalra, hátra), különböző magasságokban, folyamatos erőhasználattal,</li> <li>• hasizom erősítése könnyű koordinációval kombinálva,</li> <li>• hátizom erősítése a váll stabilizálásával indítva (Pilates technikára utalás),</li> <li>• az ízületi mozgékonyt fokozó gyakorlatok (gerinc, csípő, váll).</li> </ul>   |

|            |  |
|------------|--|
| 28-30. óra | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rúdgyakorlat álló helyzetben, szemben, rúd két kézzel történő megfogása, csípőszéles parallelben és az adottságoknak megfelelően kifelé forgatva a csípőízületben, térdhajlítás, sarokemelés, lábnyújtás, magas féltalpra való emelkedés kombinálása törzs-, fej- vagy karmunkával kiegészítve, párosítva,</li><li>• fekvő helyzetekben lábnyújtások különböző indítási módon, párosítva láb erősítésével, az erőhasználat módjának konkrét meghatározásával (vezetés, folyamatos, leengedés vagy emelés),</li><li>• hajlékonyságot fejlesztő gyakorlat hason fekvésből indítva, támaszhelyzetben, lábmunkával kiegészítve (emelés/alátámasztással, csípőízületben kifelé forgatás mértékének növelés lábfej munkával párosítva),</li><li>• csípőhorpaszt nyújtó gyakorlat,</li><li>• komplex has- és hátizom gyakorlat egyszerű karmunkával kiegészítve (íves kartartások),</li><li>• a lapocka munkájának megéreztetése, sarokülésben.</li></ul> |
|------------|--|

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS   |
|---|---|--|---|
| Tudatos felkészülés az órára, a bemelegítő gyakorlatok szerepének fontossága, szabálykövetés, testséma. | A testrészek irányított mozgása, tudatos izomhasználat, tudatos légzéshasználat, szimmetria/aszimmetria használata az alapkoodinációt fejlesztő gyakorlatok során, reprodukálás, a testrészek és az egész arányos foglalkoztatása szerkezetileg és funkcionálisan szimmetrikusan, aszimmetrikusan, mozgásterjedelem növelése. | Fizikai képességek, koordinációs képességek, hajlékonyság. | Csoportkohézió kialakítása, tolerancia (türelem a többiekkel szemben), önismeret (segítség igénylése), társismeret. |

| FELADATOK  | A korosztálynak megfelelően biztosítani a rúd magasságát, megfelelő tempójú zenék keresése a tréninghez, IKT-eszköz biztosítása a felvételhez és levetítéshez. |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| Didaktikai feladatok tervezése   | Ismeretek, fogalmak, szabályok   | Fejlesztési területek képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/ Munkaformák                 |
| Új ismeretek feldolgozása, sokoldalú elemzés, előzetes ismeretek felidézése, figyelem felkeltése, motiválás, rendszerezés. | Aszimmetria, helyzetváltogatás, helyváltogatás, döntés, dőlés, koordináció.  | <b>Képesség:</b> mozgástanulási, aktív/passzív hajlékonyság, erőálló, mozgástanulási, átállító, kinezetikus.<br><b>Attitűd:</b> érzelmi nyitottság, egészséges életmód és táplálkozás, igény a mozgásra. | A mozgásról képet alkot vizuális információk alapján, a mozgásról képet alkot verbális információk alapján, javítás verbális információk alapján is, önálló, páros és csoportos feladatmegoldás. | Szemléltetés, magyarázat, megfigyelés. |



|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <b>ELVÁRÁS</b>                               | Szabálytudat, tolerancia, következetes és logikus gondolkodás, izomcsoportok differenciált működésének megértése, összefüggések felfogása. |  |   |  |
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Értékelés célja:</b><br>feed back (tanári), ellenőrzés/értékelés, fejlesztő.  | <b>Értékelés módja:</b><br>megfigyelés, verbális kommunikáció. | <b>Értékelés módszere:</b><br>formatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés, felvétel, önreflexió (tanuló). |

### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 31-70. óra

|            |   |
|------------|---|
| 31-33. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés,</li> <li>• a bemelegítő tréning 1-2. gyakorlatainak elsajátítása,</li> <li>• ülő- és fekvő helyzetben statikus lábemelések és nyújtások, minden irányba. „Z” ülés, nyújtott ülés, terpeszülés, csípőízületben a forgatás irányának és mértékének meghatározása,</li> <li>• ülő- és fekvő helyzetben dinamikus láberősítő gyakorlatok minden irányba.</li> <li>• lábfej gyakorlatok kar-fej koordinációval,</li> <li>• álló helyzetben a falnak háttal, csípőszéles parallelben és kifelé forgatva a csípőízületben a lábat térdhajlítások különböző mélységekben, a két láb távolságának növelésével minden irányba,</li> <li>• hasizom-erősítés (Pilates kiegészítő gyakorlatok használata),</li> <li>• hátizom-erősítés fekvő helyzetben (Pilates kiegészítő gyakorlatok használata),</li> <li>• ülő helyzetben háttal a falnak, törzsívek minden irányba, s azok összekötése, a láb izmainak erősítésével, parallel és kifelé forgatott helyzetben előre és oldalra,</li> <li>• hajlások minden irányba a központ megtartásával, hátra irányba a lapocka munkájának kiemelésével.</li> </ul> |
| 34-36. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: önállóan, felhasználva az előző órán megtanultat is,</li> <li>• a bemelegítő tréning 5-6. gyakorlatának elsajátítása,</li> <li>• ülő- és fekvő helyzetben statikus lábemelések és nyújtások, karmozgással összekötve, csípőízületben a forgatás irányának és mértékének meghatározása,</li> <li>• ülő- és fekvő helyzetben dinamikus láberősítő gyakorlatok, erőkifejté mértékének változtatásával, csípőízületben a forgatás irányának és mértékének meghatározása,</li> <li>• lábfej gyakorlatok kar-fej koordinációval, valamint a térdhajlítás mértékének és csípőízületben a kifelé és befelé/parallel forgatás mértékének változtatásával,</li> <li>• állás a falnak háttal, csípőszéles parallelben, valamint a kifelé forgatás mértékének változtatásával térdhajlítások különböző mélységekben a két láb távolságának növelésével minden irányba, karmozgással kiegészítve,</li> <li>• hasizom-erősítés (Pilates kiegészítő gyakorlatok használata),</li> </ul>  |

|            |  |
|------------|--|
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• hátizom-erősítés fekvő helyzetben (Pilates kiegészítő technika használata),</li> <li>• ülő helyzetekben (sarokülés, keresztező ülés, „Z” ülés) törzsívek és kiegészítésük, láberősítő gyakorlatok használatával,</li> <li>• hajlások minden irányba a központ megtartásával és hátra irányba a lapocka munkájának kiemelésével, karmozgásokkal,</li> <li>• rúdgyakorlat: egyensúly fejlesztése, lábfej- és lábszár izmainak erősítése és nyújtása, a csípőízület mozgékonyágának fejlesztése.</li> </ul>  |
| 37-40. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: önállóan, felhasználva az előző órákon megtanultakat is,</li> <li>• a bemelegítő tréning 3-4. gyakorlatának elsajátítása,</li> <li>• ülő- és fekvő helyzetben statikus erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok, oldalra a kiinduló helyzetek megváltoztatásával (fordulás, kiülés),</li> <li>• ülő- és fekvő helyzetben dinamikus láberősítő gyakorlatok, erő kifejtés mértékének változtatásával, és a testhelyzetek váltakozásával,</li> <li>• lábfej gyakorlatok kar-fej koordinációval, és a térdhajlítás mértékének valamint csípőízületben a kifelé, parallel és befelé forgatás mértékének változtatásával, hasizom gyakorlattal párosítva,</li> <li>• lábizom erősítő és nyújtó gyakorlatok állásban (fálnak háttal a törzs függőleges tengelyen való tartásának segítésére), térdhajlításokkal, különböző mélységekben, tempóváltoztatással,</li> <li>• hátizom-erősítés fekvő helyzetben (Pilates kiegészítő gyakorlatok használata), csípőhorpasz nyújtásával párosítva.</li> <li>• Rúdgyakorlatok:</li> <li>• lábfejet erősítő s mozgékonyágot fokozó gyakorlatok, egyensúly fejlesztését is szem előtt tartva, könnyű fej- és kar koordinációval kiegészítve,</li> <li>• törzsívek, lábnyújtások egyensúlyi helyzetben (lábtámasz a rúdon) való kombinálása minden irányba. Csípőízületben a forgatás irányának és mértékének meghatározása,</li> <li>• hajlások térdelésben, minden irányba a központ megtartásával, és hátra irányba a lapocka munkájának kiemelésével, karmozgásokkal.</li> </ul> |
| 41-43. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: önállóan, felhasználva az előző órákon megtanultakat is,</li> <li>• bemelegítő tréning 5-6. gyakorlatának elsajátítása,</li> <li>• ülő- és fekvő helyzetben statikus erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok, oldalra a kiindulóhelyzetek megváltoztatásával (fordulás, kiülés),</li> <li>• ülő- és fekvő helyzetben dinamikus láberősítő gyakorlatok, az erő kifejtés mértékének változtatásával, és a testhelyzetek váltakozásával,</li> <li>• lábfej gyakorlatok kar-fej koordinációval és a térdhajlítás mértékének, valamint a kifelé, parallel és befelé forgatás mértékének változtatásával, hasizom gyakorlattal párosítva,</li> <li>• hátizom-erősítés fekvő helyzetben (Pilates kiegészítő gyakorlatok használata), nyújtó pozícióban.</li> <li>• Rúdgyakorlatok:</li> <li>• törzsívek térdhajlításokkal, egyensúlyhelyzetekkel, íves kartartásokkal, lábfej munkával kiegészítve,</li> <li>• mellkas-emelések lábvezetéssel a talajon, íves kartartások használatával.</li> <li>• hajlások összekötése (törzskörzés),</li> <li>• láb vezetése, körzések, lépő állásból lábemelések törzs- és karmunkával összekötve,</li> </ul>  |

|            |  |
|------------|--|
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• lábfej gyakorlatok a csípőízületben a kifelé forgatás mértékének változtatásával, kar-fej koordinációval párosítva,</li> <li>• hajlások féltérdelésben, minden irányba a központ megtartásával, és hátra irányba a lapocka munkájának kiemelésével, karmozgásokkal összekötve.</li> </ul>   |
| 44-46. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: önállóan, felhasználva az előző órákon megtanultakat is,</li> <li>• bemelegítő tréning 7-8. gyakorlatának elsajátítása,</li> <li>• ülő- és fekvő helyzet változtatásával egy feladaton belül statikus erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok, oldalra a kiindulópozíciók megváltoztatásával,</li> <li>• ülő- és fekvő helyzetben dinamikus láberősítő gyakorlatok, az erő kifejtés mértékének változtatásával, és a testhelyzetek egy feladaton belüli változtatásával,</li> <li>• lábfej gyakorlatok kar-fej koordinációval és a térdhajlítás mértékének, valamint a kifelé, parallel és befelé forgatás mértékének változtatásával, hasizom gyakorlattal párosítva,</li> <li>• hátizom-erősítés fekvő helyzetben (Pilates kiegészítő gyakorlatok használata), csípőhorpaszt nyújtó pozícióban,</li> <li>• állásban a fal mellett, törzsív előre és oldalra, rögzített karmunka, térdhajlítással és magas féltalpra emelkedéssel kombinálva,</li> <li>• hajlások féltérdelésben, minden irányba a központ megtartásával, és hátra irányba a lapocka munkájának kiemelésével, karmozgásokkal összekötve.</li> <li>• Rúdgyakorlatok:</li> <li>• félguggolás, csípőszéles parallel pozíció váltása, kar-fej koordinációval összekötve, egyensúlyhelyzet fejlesztését is szem előtt tartva,</li> <li>• félguggolásban törzsívek láb- és karvezetéssel összekötve, térszint használatával, irányváltással,</li> <li>• törzshajlások medencetolásokkal, vállízület mozgékonyságának fokozásával.</li> </ul> |
| 47-49. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A 8 eddig tanult bemelegítő gyakorlat önálló kivitelezése, zenére, ismételve mindkét oldalra a szimmetria elve alapján, különböző tempókban,</li> <li>• fekvő helyzetben statikus lábemelések és lábnyújtások, oldalra és hasra fordulással kombinálva a háton fekvésből, térdelő helyzet közbeiktatásával,</li> <li>• ülő helyzetekben dinamikus lábgyakorlatok, valamint statikus nyújtó hatású gyakorlatok lábfogással, láb elengedésével/megtartásával és levezetésével,</li> <li>• fekvő helyzetekben dinamikus láberősítő gyakorlatok, erő kifejtés mértékének változtatásával, a testhelyzetek váltakozásával, aszimmetrikus karmunkával összekötve,</li> <li>• lábfej gyakorlatok kar-fej koordinációval és a térdhajlítás mértékének, valamint a kifelé, parallel és befelé forgatás mértékének változtatásával, hasizom gyakorlattal párosítva,</li> <li>• terpesz állásban háttal a falnak csípőízületben kifelé forgatva a lábat, térdhajlítások különböző tempóban és mélységekben, a két láb távolságának növelésével minden irányba, karmozgással, törzsmunkával összekötve,</li> <li>• hátizom-erősítés fekvő helyzetben (Pilates kiegészítő gyakorlatok használata), csípőízületben kifelé forgatott lábbal, lábfej visszafeszítésével, térirány-változtatással vagy karmunkával összekötve.</li> </ul>  |

|            |  |
|------------|--|
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rúdgyakorlatok:</li> <li>• törzserősítő- és nyújtó hatású gyakorlat, kombinálva vagy láberősítő vagy nyújtó hatású gyakorlattal,</li> <li>• törzsívek félguggolás és keresztvező guggolás váltakozásával, irányváltással, karmunkával összekötve,</li> <li>• törzshullám előkészítő gyakorlatok háttal a rúdnak,</li> <li>• lábfej gyakorlatok és lábvezetések összekötése, kar-fej koordinációval, térszint használatával,</li> <li>• egyensúlyhelyzetben (lábtámasszal a rúdon) döntés, törzsív hajlás folyamatának váltása egy feladaton belül,</li> <li>• a láb izmainak célirányos, részterületekre bontott erősítő gyakorlatai,</li> <li>• a csípőízület és a láb nyújtó hatású gyakorlatai célirányos területek meghatározásával,</li> <li>• ülő helyzetek és térdelések váltása dőlés, döntés, törzsívek, mellkas-emelés használatával.</li> </ul>  |
| 50-52. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A 8 eddig tanult bemelegítő gyakorlat önálló kivitelezése, zenére, ismételve mindkét oldalra a szimmetria elve alapján, különböző tempókban,</li> <li>• fekvő helyzetben dinamikus nyújtó hatású lábgyakorlatok,</li> <li>• ülő helyzetben dinamikus lábgyakorlatok, valamint statikus nyújtó hatású gyakorlatok komplex feladatmegoldással,</li> <li>• terpesz állásban háttal a falnak csípőízületben kifelé forgatva a lábat, térdhajlítások különböző tempóban és mélységekben, a két láb távolságának növelésével minden irányba, karmozgással, törzsmunkával összekötve,</li> <li>• a törzs izmait erősítő gyakorlatok ülőhelyzetek és térdelőhelyzetek alkalmazásával (törzsfordítás, döntés, ívek: teljes, részleges),</li> <li>• törzshullám előkészítése sarokülésből.</li> <li>• Rúdgyakorlatok:</li> <li>• a talajon már tudatosodott lábfej gyakorlatok, szem előtt tartva az egyensúlyhelyzet fejlesztését,</li> <li>• egyensúlyhelyzetben (lábtámasszal a rúdon, több irány használata) döntés, törzsív hajlás folyamatának váltása egy feladaton belül,</li> <li>• félguggolás és keresztvező guggolás váltakozása irányváltással, törzsdöntéssel, dőléssel karmunkával összekötve,</li> <li>• egyensúlyhelyzetben (lábtámasszal a rúdon) döntés, törzsív hajlás folyamatának váltása egy feladaton belül. A csípőízületben történő forgatás mértékének változtatásával,</li> <li>• a láb izmainak célirányos, részterületekre bontott erősítő gyakorlatai,</li> <li>• a csípőízület és a láb nyújtó hatású gyakorlatai célirányos területek meghatározásával.</li> </ul> |
| 53-55. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A 8 eddig tanult bemelegítő gyakorlat önálló kivitelezése, zenére, ismételve mindkét oldalra a szimmetria elve alapján, különböző tempókban,</li> <li>• a „Z” és keresztvező ülés váltakozása törzsmunkával előre és oldalirányba, karmunka nélkül,</li> <li>• a 47-52. óra rúdgyakorlatainak ismétlése,</li> <li>• has- és hátizom-erősítő gyakorlatok (Pilates kiegészítő technika használata).</li> </ul>  |

|            |  |
|------------|--|
| 56-58. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A félévi vizsgagyakorlatok összeállítása.</li> </ul>  |
| 59-61. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítő sor (tanult) tanári instrukciók alapján,</li> <li>• a félévi vizsgagyakorlatok összeállítása,</li> <li>• has- és hátizom-erősítő gyakorlatok,</li> <li>• nyújtó hatású gyakorlatok (jóga mint kiegészítő technika).</li> </ul>   |
| 62-64. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítő sor (tanult) tanári instrukciók alapján,</li> <li>• a félévi vizsgagyakorlatok összeállítása,</li> <li>• has- és hátizom-erősítő gyakorlatok,</li> <li>• nyújtó hatású gyakorlatok (jóga mint kiegészítő technika).</li> </ul>   |
| 65-66. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Köredzés mintájára az óra levezénylése, csak a bemelegítés közös,</li> <li>• bemelegítő sor,</li> <li>• vizsgagyakorlatok kis csoportokban történő hibajavítása,</li> <li>• has- és hátizom-erősítő gyakorlatok,</li> <li>• nyújtó hatású gyakorlatok (jóga mint kiegészítő technika).</li> </ul> |
| 67-68. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítő sor,</li> <li>• vizsgagyakorlatok felvétele, megtekintése és megbeszélése.</li> </ul>  |
| 69. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítő sor,</li> <li>• a gyakorlatok hibáinak javítása.</li> </ul>  |
| 70. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Féléves vizsga.</li> </ul>  |

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### III. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS  |
|--|---|---|--|
| Komplex mozgás-fejlesztés, a mozgásszótár bővítése, testtudat, optimális erőfelhasználás (mozgásökönómia). | Erősítés, nyújtás, térhasználat, ritmusfejlesztés, függetlenítés (izoláció testrészek és egész test, testrészen belüli izomcsoport viszonylatában). | Fizikai képességek, koordinációs képességek, hajlékonyság, egyensúly. | Csoportkohézió kialakítása, tolerancia (türelem a többiekkel szemben), önismeret, társismeret (segítség igénylése és adása). |

| FELADAT   | Ritmuskészség, egyensúlykészség fejlesztése, utánzáson túl a verbális instrukciók megértése, megvalósítása. |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| Didaktikai feladatok tervezése  | Ismeretek, fogalmak, szabályok  | Fejlesztési területek képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/ Munkaformák                 |
| Sokoldalú elemzés, előismeretek felidézése, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés. | Egyensúly, ritmus, idő.   | <b>Képesség:</b> mozgástanulási, aktív/passzív hajlékonyság, erő-álló, átállító, kinesztetikus.<br><b>Attitűd:</b> az elvárásoknak való megfelelés igénye, mozgásélmény, tudásvágy. | A mozgásról képet alkotó vizuális információk alapján, a mozgásról képet alkotó verbális információk alapján, javítás verbális információk alapján is, kooperáció. | Szemléltetés, magyarázat, megfigyelés. |

| ELVÁRÁS                               | Szabálytudat, tolerancia, differenciálás, összefüggések felismerése, értelmezése, koncentrált figyelem. |                  |                     |                      |
|---------------------------------------|---|------------------|---------------------|----------------------|
| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS | Értékelés célja:  | Értékelés módja: | Értékelés módszere: | Értékelési eszközök: |
|                                       | feed back (tanári), ellenőrzés/értékelés, fejlesztés.   | megfigyelés.     | formatív.           | megbeszélés.         |

## A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 71-82. óra

|            |   |
|------------|---|
| 71-73. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés,</li> <li>• láberősítő gyakorlat támadó- és védőállásban és térdelő helyzetekben, térszint használattal,</li> <li>• ülő helyzetekben a törzs izmainak erősítése (törzsfordítás, törzscsavar),</li> <li>• rúdgyakorlatok: mélyhajlások állásban egy vagy két kezet rátéve a rúdra, attól függően, hogy mekkora a két láb közötti távolság mértéke, a csípőízületben a kifelé fogatás mértékének és irányának változtatásával,</li> <li>• lábizom erősítő és nyújtó hatású a csípőízület mozgékonyosságát fokozó gyakorlatok, térszint változtatásával,</li> <li>• hintalépés-váltólépés egy kézzel fogva a rudat és csúsztatva a rúdon a kezét. „Szabad” kéz csípőre tesz,</li> <li>• egyensúlyhelyzetben (nyújtott lábtámasszal a rúdon) minden irányba törzsdöntés és fordítás egy feladaton belül, egyes részfolyamatokon belül térdhajítások, magas féltalp egyidejű alkalmazásával, karmunkával,</li> <li>• rúdnak háttal lépőálláson keresztül lábemelések minden irányba, annak megtartásával, karvezetéssel összekötve, különböző tempó használatával,</li> <li>• a már a talajon elsajátított komplex láb-fej-kar koordinációs feladatok alkalmazása,</li> <li>• „Z” és keresztelő ülésben törzs- és karmunka használatával hajlított és nyújtott lábemelések, minden irányba,</li> <li>• háttal a falnak ülő helyzetekben (a hátizom stabilizáló funkciójának megsegítése) lábemelések hajításból nyújtásba vagy fordítva minden irányba az adottságoknak megfelelő lábfogással, csípőízületben a forgatás mértékének és irányának változtatásával,</li> <li>• hintalépés haladással, könnyű karmunkával összekötve, térirányváltásokkal előre-, oldalra-, hátra haladással,</li> <li>• váltólépés a rúd mellett kéz csúsztatásával a rúdon, fél fordulattal, fejkapással,</li> <li>• passzé helyzetek a rúd mellett minden irányba egy kéz fogással a rúdon, karmunkával.</li> </ul> |
| 74-76. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A 71-73. óra anyaga kisebb változtatásokkal a karhasználatban, dinamikában, térszintben, lábmagasságban, tempóban.</li> </ul>  |
| 77-79. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A 71-73. óra anyaga kisebb változtatásokkal a karhasználatban, dinamikában, térszintben, lábmagasságban, tempóban.</li> </ul>  |
| 80-82. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A 71-73. óra anyaga kisebb változtatásokkal a karhasználatban, dinamikában, térszintben, lábmagasságban, tempóban.</li> </ul>  |

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

---



---



---

## IV. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-<br>OKTATÁSI<br>CÉLOK                          | SZAKMAI<br>CÉLOK   | FEJLESZTÉSI<br>CÉLOK                                       | SZOCIÁLIS<br>VISELKEDÉS<br>MAGATARTÁS |
|---|--|--|---------------------------------------|
| Az éves anyag áttekintése, vizsgafeladatok megismerése. | Testrészek irányított mozgása, tudatos izomhasználat, tudatos légzés-használat, szimmetria/aszimmetria használata az alapkoordinációt fejlesztő gyakorlatok során, differenciált izomműködés, aszimmetria, a tudatos bemelegítés szerepe, dinamikus- és statikus erősítő- és nyújtó hatású gyakorlatok térirány- és szintváltoztatásával, talajon és a rúdnál, a zene tempójának- és ritmikájának variálása a gyakorlatok alkalmazása során. | Fizikai képességek, koordinációs képességek, hajlékonyság. | Empátia, tolerancia, együttműködés.   |

| FELADAT   | A felvételhez és levetítéshez szükséges IKT eszköz biztosítása, kollégákkal való egyeztetés, szülői bemutató megszervezése. |  |  |                          |
|---|---|--|--|--------------------------|
| Didaktikai feladatok tervezése                                    | Ismeretek, fogalmak, szabályok  | Fejlesztési területek képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/ Munkaformák   |
| Alkalmazás, ismétlés, rendszerezés, az ismeretek megszilárdítása. | Az eddig használt fogalmak elmélyítése.   | <b>Képesség:</b> mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, emlékezeti, erő-állóképesség, mozgásérzékelés, tértájékozódó, ritmus.<br><b>Attitűd:</b> önfejlesztés, mozgásöröm, sikerélmény. | A mozgásról képet alkot verbális információk alapján, a mozgásról képet alkot verbális információk alapján, javítás verbális információk alapján is, kooperáció. | Magyarázat, megfigyelés. |



|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <b>ELVÁRÁS</b>                               | Szabálytudat, tolerancia, differenciálás, összefüggések felismerése, értelmezése, már tanult mozgás előhívása, koncentrált figyelem. |  |   |   |
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Értékelés célja:</b><br>feedback (tanári), ellenőrzés/értékelés, fejlesztés.  | <b>Értékelés módja:</b><br>megfigyelés, páros- és csoportos munka. | <b>Értékelés módszere:</b><br>formatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés. |

#### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 83-108. óra

|              |  |
|--------------|--|
| 83-85.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés,</li> <li>• mélyhajlások féltérdelésben, bedőlő térdelésben karmunkával, lábnyújtással kombinálva,</li> <li>• has- és hátizom-erősítő és nyújtó gyakorlatok,</li> <li>• láberősítő gyakorlat támadó- és védőállásban és térdelésben, térszint használatával,</li> <li>• oldalfekvés, láblendítések oldalra,</li> <li>• rúdgyakorlatok: hátradőlés csípőszéles parallelben a rúd mellett egy kézzel kapaszkodva, térdhajlításban, magas féltalpon, karhasználatl az egyensúly megsegítésére, mélyhajlások rúdnál váltólépéssel kombinálva, fél fordulattal, lábizmot erősítő- és nyújtó hatású és csípőízület mozgékonyágát fokozó gyakorlatok, láblendítések előre irányba parallel és csípőízületben kifelé forgatva,</li> <li>• törzs izmainak erősítése, törzsfordítás, törzscsavar térszint váltással és hintalépéssel összekötve,</li> <li>• Vizsgagyakorlatok összeállítása.</li> </ul> |
| 86-88. óra   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A 83-85. óra anyagának ismétlése apróbb változtatásokkal, térszint használat, tempó, ritmus, térirány, dinamika,</li> <li>• vizsgagyakorlatok tudatosítása, hibajavítás,</li> <li>• has- és hátizom gyakorlatok,</li> <li>• erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok.</li> </ul>  |
| 89-103. óra  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az egész éves anyagból tanári instrukciók alapján gyakorlatok a bemelegítés részeként, mely nem feltétlenül azonos az eddigiekkel, de arra épül,</li> <li>• vizsgára felkészülés, hibajavítás kis csoportokban,</li> <li>• gyakorlatok videóra való felvétele, kiértékelése, személyre szóló hibajavítás.</li> </ul>  |
| 104-105. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tanulók „kedvenc” feladataiból összeállított bemelegítő sor,</li> <li>• vizsgára való felkészülés, hibajavítás, részfolyamatok elmélyítése, s visszahelyezése a feladatba.</li> </ul>   |
| 106. óra     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vizsgára való felkészülés, szülői bemutató.</li> </ul>  |
| 107. óra     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vizsga, felvétel készítése.</li> </ul>  |
| 108. óra     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az eddig készült felvételek megnézése, értékelése és összehasonlítása, önreflexiók szóban, értékelés.</li> </ul>  |

## 2. TEMATIKUS TERV - Előkepző első evfolyam

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <b>A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE</b>               | <b>KÉZÉR GABRIELLA</b>   | <b>KOROSZTÁLY</b>                                 | <b>6-7 éves (általános iskola 1. osztály)</b>   |
| <b>ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN</b> | <b>Előkepző 1. évfolyam E/1</b>  | <b>ÉLETKORI SAJÁTOS SÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK</b> | Társas rangsorok és szerepmegosztások kezelése (státuszjátékok, gyakorlatok), a dekoncentráltág leküzdése.  |
| <b>A TANTÁRGY NEVE ÓRAKE-RETE</b>               | <b>Kreatív gyermektánc heti 1 tanóra 36 tanóra/ tanév</b>  | <b>STRATÉGIAI CÉLOK</b>                           | A táncos mozgás megszerettetése, az érdeklődés, az aktivitás, a tevékenység iránti tartós igény felkeltése, ébrentartása, a személyiség érzelmi, értelmi, oldálnak erősítése. |
| <b>OPERATÍV CÉLOK</b>                           | A mozgásélmény fesztelen átélése, önálló mozdulatso-rok kitalálása, a mozgásöröm és a sikeresség biztosítása, kreativitás. | <b>FELADATOK</b>                                  | Szabálykövető és következetes magatartás.   |

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <b>A KOMPE-TENCIA- FEJLESZTÉS FELADATAI</b> | <b>SZOCIÁLIS KOMPETEN- CIA</b>   | <b>ESZTÉTIKAI- MŰVÉSZETI TUDATOS- SÁG KOMPE- TENCIA</b> | <b>TERMÉSZET TUDOMÁ- NYI KOMPE- TENCIA</b>                                  | <b>VÁLLALKO- ZÓI KOMPE- TENCIA</b>              |
|   | Társas együtt- működés, szabálytudat kialakítása, egymás elfoga- dása. | Kifejezőkészség, alkotás.                               | A test felépíté- se, életműkö- dése, térszervezés, tér-irány gya- korlatok. | Önálló feladat- végrehajtás instrukciók nélkül. |

|   |  |
|---|--|
| <b>TANTERVI KÖ-<br/>VETELMÉNYEK<br/>FEJLESZTÉSI<br/>FELADATOK</b> | Szorongás, gátlások feloldása,<br>a természetes mozgásformák ismerete,<br>a szocializációs folyamatok elősegítése,<br>tér használata,<br>bizalom,<br>érzékelés szerepe, s fejlesztése,<br>kreativitás.   |
| <b>TANANYAG</b>   | Érzékszervek szerepe, játékok általi megismerése, s mozgásban való megjelenítése,<br>a test végtagjainak, mozgás lehetőségeinek feltérképezése, s térhez való viszonyának felfedezése,<br>a test és végtagok kapcsolatának felfedezése, megismerése,<br>érzelmek megjelenítése mozgással,<br>test, mint a kommunikáció egyik eszköze,<br>természetes mozgásformák felidézése, megjelenítése. |
| <b>A TANULÁSI-<br/>TANÍTÁSI<br/>EGYSÉGEK<br/>TÉMAKÖREI</b>        | 1. Az érzékszervek, érzelmek megtapasztalása, s kifejezése, végtagok használata,<br>test kommunikációja.<br>(18 tanóra)<br>Tér és test kapcsolata,<br>testforma.<br>(18 tanóra)  |
| <b>TANTÁRGYI<br/>KAPCSOLATOK</b>                                  | Szaktárgyi kapcsolatok: esztétikus gimnasztika.<br>Tantárgyközi kapcsolatok: dráma és tánc, környezetismeret (1, 2, 3, 4), matematika, vizuális kultúra, magyar irodalom,  |
| <b>SZEMLÉLTETÉS/<br/>ESZKÖZÖK</b>                                 | A játékokhoz kapcsolódó eszközök, hangtechnika.  |

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK  | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS  |
|--|--|---|--|
| Bemeneti megfigyelés az adottságokra, a már megszerzett képességek, készségek szintjére vonatkozóan. | Képes legyen egyszerű képzet-társításra, annak játékban, feladatban történő alkalmazásra, a nonverbális kifejezőmód fejlesztése az érzelmek, indulatok, hangulatok, lelkiállapotok megjelenítése, kifejezése, testnyelv használat és értelmezés. | Az érzékszervek funkciójának felfedezése, egyes érzelmi állapotok non verbális, mozgásos kifejezése, végtagok mozgáslehetőségei, test a térben. | Csoportkohézió kialakítása, bizonytalan helyzetekre vonatkozó tűrőképesség, kapcsolatteremtés. |

| FELADATOK   | A feladatokhoz szükséges tárgyi feltételek megteremtése, értékelési szempontrendszer kidolgozása, IKT eszköz. |   |  |                                   |
|---|---|---|--|-----------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok   | Ismeretek, Fogalmak, szabályok  | Fejlesztési Területek Képesség, attitúd   | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/ Munkaformák            |
| Új ismeret szerző, feldolgozó, motiváló, alkalmazó, előismeretek felidézése, rendszerező. | Tér Tájékozódás, érzékszervek, áramlás.   | <b>Képesség:</b> mozgásszabályozás, lényeglátás, testkép, imagináció, testfogalom, testséma.<br><b>Attitúd:</b> odafigyelő jelenlét, befogadó jelenlét. | Önálló és csoportos munka, feladat szabályrendszerének megfelelés, improvizáció. | Megfigyelés, elemzés, magyarázat. |

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <b>ELVÁRÁS</b>                               | Szabálykövető magatartás, instrukciók megértése. |   |  |   |
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Az értékelés célja:</b><br>fejlesztés.        | <b>Az értékelés módja:</b><br>megfigyelés, verbális kommunikáció. | <b>Az értékelés típusa:</b><br>formatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés, átélt élmények megosztása a társakkal, szempont-rendszer. |

### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 1-18. óra

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>1-4. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bemelegítő játék – megalapozzuk vele az óra hangulatát. Könnyű szabályrendszerű, az egész testet átmozgató feladat, mely a résztvevőket ráhangolja az órára, s a csoport résztvevőit is egymásra.<br/><i>Fogócska öleléssel</i></li> </ul> <p><b>Érzékszervek funkciója:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hogyan látunk kérdésre a válasz: térlátás, perifériás látás, holt tér.<br/><i>Kit látsz és kit nem? Bújócska. Képzeld el, hogy átlátszó! Víz alatt vagyunk és egyre mélyebbre úszunk. Lőtér.</i></li> <li>Mit hallunk kérdésre a válasz: hangerő, hangmagasság. <i>Play back. Huncut hangjegyek. Lábosba kiabálok. Mellettem beszélgetnek.</i></li> <li>Érzed az ízeket kérdésre a válasz: édes, savanyú, sós, keserű, erős.<br/><i>Harapj bele a citromba, mozgással, vagy csak mimikával fejed ki annak az ízét! Piac kostoló. Milyen a süti?</i></li> <li>Érzed a szagokat kérdésre a válasz: szúrós, kellemetlen, büdös, finom, illatos, erős, több termen megyünk keresztül, mindenki elképzeli, hogy melyik teremben milyen szagokat tapasztal, s annak megfelelően viselkedik, vagy az óra vezető jelöli meg, hogy a teremben, milyen szagokat fog tapasztalni és annak megfelelően kell mozogni, viselkedni, üzlet tele árukkal a polcain, ami kibontásra kerül.</li> <li>Érintés/tapintás esetén a milyen kérdésre a válasz: érdes, sima, szabályos, szabálytalan, kerek, szögletes, csúszós, tapadós, stb.<br/><i>Hány kéz érint? Teremben lévő tárgyak megtapintása. Páros gyakorlat: Fesd be az arcom! Mosd le a kezem! Mit rajzoltál a hátamra? Csukd be a szemed és mond meg milyen! Korcsolyázz a jégen, mit tapasztalsz? Beleléptél egy ragasztóba, milyen erő? Próbáld szabadulni! Stb.</i></li> <li>Órát levezető játék, táncos, improvizációs feladat zenére.</li> </ul> |
|-----------------|--|

|            |  |
|------------|--|
| 5-8. óra   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: ZOO állatkertben vagyunk és az állatok elszabadultak. <b>A finommotorikus mozgások és a nagy mozgások közötti különbségek tudatosítása, megéreztetése, azok váltakozásainak tudatosítása.</b> <i>Hangyák futkároznak a testemen! (ujjaim a hangyák), Méhecske vagyok, de beleszagoltam a nektárba. Pillangó vagyok, közben elkezd fújni a szél!, Óriás sárkány!</i></li> <li>• <b>Mi mindent tudunk kezdeni a karjainkkal</b> kérdésre a válasz: Végezzenek a gyerekek egy vagy két kézzel, csukott vagy nyitott szemmel különböző mozgásokat – intés, hívás, bokszolás, mosás, keverés, gyúrás, körömlakkozás, zongorázás, stb., különböztessék meg mikor mozgatják kezüket, a karjukat vagy egyszerre az egésztestet.</li> <li>• <b>Hogyan tudunk állni</b> kérdésre a válasz: zárva, nyitott lábbal (ennek többféle lehetősége: térdhajlítások variánsai, térszintek variánsai, lábfejek merre állnak, lábfej függetlenítése). Bízassuk saját ötletek kipróbálására őket. <i>Lábfej báb. Padlóminta végtagokkal, s azok részeivel. Hajtogasd össze!</i></li> <li>• Óra lezárása: milyen hangulatod van ma kérdésre a válasz: szomorúság, öröm, bánat, nevetés, tanácstalanság, stb. <i>mesébe, történetbe szőtt érzelem.</i></li> </ul> |
| 9-10. óra  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: az eddig alkalmazott feladatok kisebb változtatással.</li> <li>• <b>1-8 óra anyagából, témaköreiből kombinált összetettebb játékszabályú feladatok/játékok.</b></li> <li>• Közös szabályalkotás.</li> <li>• Levezetés: <i>Bálban vagyunk! Balett előadáson vagyunk, show műsort nézünk.</i></li> </ul>   |
| 11-14. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: <i>Szeszélyes időjárás. (levelek mozgása).</i></li> <li>• Meg kell kapniuk a lehetőséget, hogy felfedezhessék <b>a lábfej használatát a lépésben, amely magába foglalja a láb különböző szinten történő használatát, méreteket és irányokat, a láb különböző részeinek használatát, a lábfej szerepét a lábgesztusokban és a ritmikai variációkat az öt alap ugrásban.</b></li> <li>• A csuklók és az ujjhajlatok szokatlan sorrendű használata groteszk érzettel jár. A kezeket használjuk a tapshoz, csettintéshez vagy a test ütéséhez természetes kíséretként.</li> <li>• Óra lezárása: <i>Táncoltasd meg babádat/társadat!</i></li> </ul>   |
| 17. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az I. tematikai egység szempontrendszerének megfelelő feladatok végrehajtása, <b>ismétlés.</b></li> <li>• Az óra felvétele</li> </ul>   |
| 18. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fél évi vizsga</b> az I. tematikai egység szempontrendszerének megfelelő feladatok végrehajtása, értékelés/megbeszélés</li> </ul>  |

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

---



---

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK                                      | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS   |
|---|---|--|---|
| <p>Tanulás, mint a tudáshoz vezető út játékos formája: a kreatív gyermektánc által a célirányos szempontrendszer alapján összeállított feladatok általi tapasztalatszerzés, melynek szervezője, befogadója és értelmezője a gyerek a szabályrendszer meghatározása által egy stratégiát biztosít, amely részben egy út a tudásszerzéshez a meg tapasztalás által. Szabályok következetes betartása, önmegvalósítás.</p> | <p>Az adott tér használata s az abban való tájékozódás, szubjektív tér, objektív tér, testhelyzetek tudatosítása.</p> | <p>Kooperáció: rendszerező elv köré csoportosítva.</p> | <p>Együttműködés, tolerancia, tapasztalt, együttes és egyéni öröm élmény.</p> |

| FELADATOK                                   | A feladatok, játékok végrehajtásához szükséges eszközök biztosítása, IKT eszközök |  |   |                                   |
|---|---|--|---|-----------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok               | Ismeretek, Fogalmak, szabályok  | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák            |
| Új ismeretet szerző, feldolgozó, alkalmazó. | Csavar-szerű, testforma.  | <p><b>Képesség:</b> térérzékelés, mozgáskoncentráció, mozgásszabályzó, átállító.</p> <p><b>Attitűd:</b> rendszeres munkaigény, érzelmi nyitottság önálló gondolkodási igény.</p> | Önálló és csoportos munka, feladat szabályrendszerének megfelelő. | Megfigyelés, elemzés, magyarázat. |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| <b>ELVÁRÁS</b>                               | Szabálykövető magatartás, instrukciók megértése, aktivitás. |   |  |  |
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Az értékelés célja:</b><br>fejlesztés.                   | <b>Az értékelés módja:</b><br>megbeszélés, megfigyelés, felvétel. | <b>Az értékelés típusa:</b><br>formatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés, átélt élmények megosztása társakkal. |

### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 19-36. óra

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>19. óra</b>    | Az I. tematikai egység feladataiból ismétlő óra  |
| <b>20-24. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bemelegítés: <i>kertészek és virágok!</i>, az órán résztvevőket ráhangolja a az órára, s a csoport résztvevőit is egymásra.</li> <li>A mozgás áramlását megkülönböztethetjük aszerint, hogy egyidejű vagy egymás utáni folyamatokról van-e szó. Az egyidejű mozgásnál a mozdulat egyszerre jelenik meg minden ízületben és testrészben. Az egymást követő mozgásnál a mozdulat átáramlik egyik testrészből a másikba, majd a következőbe, pl: váll, könyök, csukló, kéz (eszközökkel a gyakorlat megértésének támogatása).</li> <li>Óra lezárása: <i>beszélgetés testkommunikációval</i> (különböző érzelmi állapotot kell belevinni a beszélgetésbe, szemkontaktus váltással ki mindenki a párját).</li> </ul>   |
| <b>25-28. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gesztus - mozdulatok megformálása a levegőben karokkal vagy lábakkal, kitérítés, befogadás és áthatolás a térben súlyát-helyezést nélkül. A befogadó gesztus egy olyan háromdimenziós nyomvonal, amikor a mozdulat a test központjától távol kezdődik és közel végződik. A kitérítő gesztus pedig, amikor a mozdulat a test központjához közel kezdődik és távol végződik. Az áthatoló gesztus a téren keresztül halad egy dimenzióban, egyenes utat leírva. A gesztusok lehetnek a végtagok egyidejű vagy egymást követő mozdulatai, használhatnak több lehetséges irányt és szintet, megelőzhetnek vagy követhetnek egy lépést, a formájuk lehet szögletes, hajlított vagy görbe, a láb- és a kar-gesztus történhet szinkronban vagy követheti egyik a másikat. A gesztus nyújtása pedig kiválthatja a nyomvonal megnagyobbodását, azzal a lehetséges következménnyel, hogy a táncos elhagyja az eredeti pozícióját, így leírva térrajzokat.</li> </ul> |



|                          |  |
|--------------------------|--|
| <p><b>29-32. óra</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testformák megismerésére vonatkozó feladatok: vizsgálhatjuk a test formáját, ahogy nyugalmi állapotban ölt alakot. Ezek a formák a következőképpen kategorizálhatók:</li> <li>• Nyílszerű: egydimenziós, egyirányú kitarítás. Ez legkönnyebben egy fekvő, kinyújtott pozícióban tapasztalható meg, egy végpozícióban, ami egy határozottan emelkedő mozdulatnak az eredménye egy meghatározott fokig, amikor mindkét kar ugyanabba az irányba tart, miközben egy láb a másik irányba nyúlik. A másik láb egyértelműen egy másodlagos irányt vesz fel.</li> <li>• Fal-szerű: kétdimenziós, magassággal és mélységgel. Ez a pozíció általában egy egyenletes kinyújtó mozdulattal érhető el, amiben hangsúlyozott a bal és a jobb oldal szimmetriája és a test felosztja a teret egy első és egy hátsó területre.</li> <li>• Labdaszerű: háromdimenziós, görbe és kör jellegű. Ez a forma a fej, a térdek és a karok összehúzásával érhető el. Összehúzódó, forduló és süllyedő helyzetből vagy a gerinc hajlításából fakad.</li> <li>• Csavarszerű: háromdimenziós, torz jellegű. Ez a forma a végtagok ellentétes vonzásának vagy taszításának az eredménye, ahogy ellentétesen fordulnak és csavarodnak.</li> <li>• Óra lezárása játékos feladat.</li> </ul> |
| <p><b>33-34. óra</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: játékos feladattal.</li> <li>• A mozgás térben leírt útjára vonatkozó feladatok. Tér - közvetlenség és hajlékonyság: a direktséget a felszínen történő egyenes mozgásokban és a téren átvágó mozdulatokban lehet megtapasztalni. A hajlékonyság fordulásban és csavarásban, kör alakú útvonalak leírásában és olyan kar mozdulatokban tapasztalható, melyek felhasználják a test körüli teret.</li> <li>• Óra lezárása: játékos feladattal.</li> </ul>   |
| <p><b>35. óra</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az egész éves anyag feladataiból választottak, azok komplexebbé tételével.</li> <li>• „Kedvenc” feladatok, s az ves munka megbeszélése, átélt élmények, stb.,</li> <li>• Az óra felvétele.</li> </ul>   |
| <p><b>36. óra</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Év végi vizsga, az egész éves anyag célirányos szempontrendszerét támogató feladatok.</li> <li>• Megbeszélés/Értékelés.</li> </ul>  |

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

---



---



---



---



---

### 3. TEMATIKUS TERV – előképző második évfolyam

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <b>A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE</b>               | <b>KÉZÉR GABRIELLA</b>   | <b>KOROSZTÁLY</b>                                 | 7-8 éves (általános iskola 2. osztály)  |
| <b>ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKŰ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN</b> | <b>Előkészítő 2. évfolyam E/2</b>  | <b>ÉLETKORI SAJÁTOS SÁGOKBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK</b> | Játékosság, képi hasonlatok használata, mesébe szőtt mozgásmemória, fejlesztés.   |
| <b>A TANTÁRGY NEVE ÓRAKE-RETE</b>               | <b>Esztétikus testképzés / Berczik módszer</b><br>Heti 3 tanóra<br>108 tanóra/tanév  | <b>STRATÉGIAI CÉLOK</b>                           | A táncos mozgás megszerettetése, az érdeklődés, az aktivitás, a tevékenység iránti tartós igény felkeltése, ébrentartása, a saját fejlődési ütem és fejlesztési korlát elfogadtatása, önismeret alapozása, a személyiség érzelmi, értelmi, oldalának erősítése. |
| <b>OPERATÍV CÉLOK</b>                           | Az előző előkészítő évfolyam tanulói tudásának év elején történő felmérése, képességfejlesztés, képesség és tehetségdeficit felmérése, kezelése. | <b>FELADATOK</b>                                  | Szabálykövető magatartás elfogadtatása, tehetséggondozás, ünnepi műsorra való készülés.   |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <b>A KOMPETENCIA- FEJLESZTÉS FELADATAI</b> | <b>SZOCIÁLIS KOMPETENCIA</b>                                       | <b>VÁLLALKOZÓI KOMPETENCIA</b>                                   | <b>ESZTÉTIKAI –MŰVÉSZETI TUDATOS- SÁG KOMPETENCIA</b>        | <b>TERMÉSZET- TUDOMÁ- NYI KOMPETENCIA</b>                                     |
|  | Társas együttműködés, szabálytudat kialakítása, egymás elfogadása. | Nyitottság a társak és a tanár felé, szabálykövetés kialakítása. | Esztétikai élmény átélése, a kifejezőkészség kinyilvánítása. | A test felépítése, életműködése, tér-irány gyakorlatok, alakzatok, térformák. |

|   |   |
|---|---|
| <b>TANTERVI KÖ-<br/>VETELMÉNYEK<br/>FEJLESZTÉSI<br/>FELADATOK</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A „fejlődni szeretnék” pozitív attitűd kialakítása, belső és külső motivációk összehangolása,</li> <li>• önbizalom és önismeret fejlesztése,</li> <li>• a biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek alkalmazására való törekvés,</li> <li>• az elfáradás kezelése, fáradtsági küszöb kitolása,</li> <li>• a fogalmak ismeretéből fakadó mozgástudat,</li> <li>• a szocializációs folyamatok elősegítése,</li> <li>• ritmus-idő-erő fogalmának kialakítása,</li> <li>• a specifikus bemelegítés szerepe.</li> </ul> |
| <b>TANANYAG</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kondicionális képességek fejlesztése, figyelembe véve a vázizom működési sajátosságait,</li> <li>• koordinációs képességek komplex fejlesztése,</li> <li>• a test központtudatának erősítése és használata,</li> <li>• statikus és dinamikus alapformák elsajátítása: a test helyzetei és elmozdulásai,</li> <li>• tér, idő, ritmus komplexebb kezelése az E/1. évfolyam tananyagának alapján,</li> <li>• az ízületi mozgékonyág fejlesztése,</li> <li>• az erő használata, erő-súly-sebesség összefüggései.</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
| <b>A TANULÁSI-<br/>TANÍTÁSI<br/>EGYSÉGEK<br/>TÉMAKÖREI</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Speciális bemelegítés, mozgásmemória, testtudat, az erő- súly - sebesség fizikai törvényszerűségeinek felfedezése és bevezetése.<br/>(30 tanóra)</li> <li>2. Egyensúly, haladó gyakorlatok, rúd gyakorlatok, karácsonyi ünnepi műsor, féléves vizsga.<br/>(27 tanóra)</li> <li>3. Forgás előkészítése, speciális nyújtástechnika, spirál jellegű mozgások alapján történő erősítés.<br/>(28 tanóra)</li> <li>4. Önálló étűd betanulása, formációs alakzat-változtatással, év végi vizsga.<br/>(23 tanóra)</li> </ol> |
| <b>TANTÁRGYI<br/>KAPCSOLATOK</b>                           | <p><b>Szaktárgyi kapcsolatok:</b> kreatív gyermektánc.<br/> <b>Tantárgyközi kapcsolatok:</b> ének-zene, testnevelés és sport, vizuális kultúra, matematika.</p>  |
| <b>SZEMLÉLTETÉS/<br/>ESZKÖZÖK</b>                          | <p>IKT eszközök, tükör, gumiszalag, bordásfal/balett rúd, hangtechnika.</p>  |

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK  | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS  |
|---|--|---|--|
| Erő – súly- sebesség kölcsönhatásának vizsgálata, a mozgásmemória fejlesztése, fizikai törvényszerűségek felismerése, bevezetése az életkornak megfelelő nyelvezeten, a testtudat fejlesztése, percepció fejlesztés/ auditív. | Az erőhasználat módjának vizsgálata 3 alapmozdulatból álló mozgáskombináció viszonylatában, rúd mellett történő - az elmúlt tanévből ismert - erősítő, izületi mozgékonytápot fokozó gyakorlatok komplexebb tétele, egyensúly/ támaszhelyzetek vizsgálata, forgás-előkészítés, erősítés, nyújtás, az izületi mozgékonytápot fejlesztése. | Fizikai képességek, koordinációs képességek, hajlékonyság, előadókészség fejlesztése, összefüggések keresése, hatékony tanulási folyamat elsajátítása, optimális energiafelhasználás megtanulása. | Csoportkohézió kialakítása, együttérzés, önismeret, társismeret, tolerancia. |

| FELADATOK  | Értékelési szempontrendszer kialakítása, speciális bemelegítő sorhoz hanganyag keresése. |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| Didaktikai feladatok tervezése   | Ismeretek, fogalmak, szabályok   | Fejlesztési területek, képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák                                  |
| A tanuló informálása a célról, motiválás, új ismeretek feldolgozása, megszilárdítása, előismeretek felidézése, ellenőrzés. | Erő, súly, áramlás.  | <b>Képesség:</b> mozgásszabályozó, mozgástanulási, állóképesség, mozgásérzékelés, téri tájékozódó, átállító, információt befogadó.<br><b>Attitűd:</b> rendszeres munkagény, érzelmi nyitottság. | Utánzás, önálló, páros és csoportos feladatmegoldás, instrukció által közvetített gyakorlatok végrehajtása. | Instrukciókövetés, előmutatás, magyarázat, megfigyelés. |

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <b>ELVÁRÁS</b>                               | Szabálykövető magatartás, instrukciók megértése, tudatos munka, differenciált mozgás végrehajtás. |  |   |   |
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Értékelés célja:</b><br>feed back,<br>tanári.  | <b>Értékelés módja:</b><br>megfigyelés,<br>elemzés,<br>reflexió. | <b>Értékelés módszere:</b><br>diagnosztikus,<br>formatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés. |

### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 1-30. óra

|          |  |
|----------|--|
| 1-3. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az előző tanév anyagából (E/1.) tanári instrukciók alapján bemelegítő tréning sor, előmutatás nélkül,</li> <li>• páros gyakorlat: súly-sebesség – erő használatának vizsgálata, súly-erő-sebesség vizsgálata különböző tárgyak használatával,</li> <li>• lábmozdulás dinamikai eltéréseinek vizsgálata, sebesség-idő-erő használat függvényében,</li> <li>• törzshajlások és törzsejtések közötti különbségek megfigyelése,</li> <li>• különböző karmozdulatok összehasonlító vizsgálata: ejtés, zuhanás, hullám, rázás, fordítás, fúró, hirtelen gyors szögletes mozdulatok (kihasználva a kar anatómiai adottságait), belső érzet megfigyelése,</li> <li>• törzshullám sarokülsőből, lentől-felfelé (keresztcsont – központ – mellkas - nyak) indítva,</li> <li>• rúdgyakorlatok: erősítés rúd mellett, statikus lábtartás minden irányba,</li> <li>• levegőzés tudatossága,</li> <li>• háttal a rúdnak csípőhorpaszt nyújtó- s vállízület mozgékonyágát fejlesztő gyakorlat,</li> <li>• szemben állva a rúddal II. fokú törzsdöntésben lábemelések, láblendítések, lábvezetés, jobb oldalról bal oldalra emelt láb vezetése a vertikális tengelyen áthaladva,</li> <li>• hasizom erősítése a talajon (központ),</li> <li>• hátizom-erősítő gyakorlatok a talajon,</li> <li>• haladó gyakorlatok: hintajárás, váltólépés hármás lépés, szökkenés , galopp, sasszé.</li> </ul> |
| 4-9. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speciális bemelegítő gyakorlatok zenére, 1-3. óra anyagának ismétlése kisebb változtatásokkal, a közép- és rúd gyakorlatok esetében: térszint, térirány, sebesség, idő, tér, erő, súly, karmunkával, fejmunkával, különböző koordinációval,</li> <li>• a haladó gyakorlatok ismétlése.</li> </ul>   |

|            |  |
|------------|--|
| 10-12. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speciális bemelegítő gyakorlatok zenére,</li> <li>• törzshullám,</li> <li>• statikus és dinamikus láberősítő gyakorlatok a talajon és rúd mellett,</li> <li>• hasizom erősítése a talajon (központ), lábmunkával.,</li> <li>• hátizom-erősítő gyakorlatok a talajon karmunkával, és diagonális irányok bevezetése lassú tempóban,</li> <li>• haladó gyakorlatok térirányváltással, térszint-használattal,</li> <li>• statikus nyújtó hatású gyakorlatok a rúdnál és a talajon, csípőízületben a forgatás mértékének és irányának változtatásával,</li> <li>• ülő helyzetekben törzsívek teljes/részleges alkalmazása,</li> <li>• a gerincoszlop mozgékonyságának fokozása, gördülés ülő helyzetben a lábpozíciók változtatásával, s a csípőízületben a forgatás mértékének és irányának változtatásával.</li> </ul> |
| 13-18. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speciális bemelegítő gyakorlatok zenére,</li> <li>• a korábban elkezdett gyakorlatfajták ismétlése,</li> <li>• ülő- s térdelő helyzetekben törzsívek teljes/részleges alkalmazása, döntések, dőlések alkalmazása egy feladaton belül,</li> <li>• chassé, 3-as lépés, futáskombinációk karmozgással.</li> </ul>  |
| 19-30. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speciális bemelegítő gyakorlatok zenére,</li> <li>• a korábban elkezdett gyakorlatfajták ismétlése,</li> <li>• fekvő helyzetekben irányok összekötése lábemeléssel és lábvezetéssel és láblendítéssel keresztül,</li> <li>• törzshullám gyakorlása,</li> <li>• nyújtó és erősítő gyakorlatok az egész testre kiterjedően, dinamikai váltásokkal, különböző karmozdulatokkal,</li> <li>• chasséval, hármal lépéssel csoportokban alakzatok kialakítása,</li> </ul>   |

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK  | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS   |
|--|--|--|---|
| A testtudat fejlesztése, a mozgásszótár bővítése, percepció fejlesztése/auditív. | A testrészek irányított mozgása, tudatos izomhasználat, tudatos légzéshasználat, differenciált izomműködés, aszimmetria/szimmetria koordináció esetén, speciális esztétikus gimnasztikai gyakorlatok elsajátítása rúd mellett, egyensúly megtartásában a testközpontról szerepének felfedezése, térbeli tájékozódás. | Figyelem, koncentráció, tartós, intenzív megosztott figyelem a hatékony tanulás érdekében. | Empátia, tolerancia, az esztétikus mozgás folyamán szerzett sikeres feladat végrehajtása során tapasztalt örömmélység, örülni tudás más sikerének is. |

| FELADATOK   | Karácsonyi bemutató előkészítése - zenék keresése, etűd tervezés - IKT eszköz, bordásfal/balettrúd, tükör, hangtechnika folyamatos biztosítása. |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| Didaktikai feladatok tervezése  | Ismeretek, fogalmak, szabályok  | Fejlesztési területek képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/ Munkaformák                          |
| Új ismeretek feldolgozása, sokoldalú elemzés, előismeretek felidézése, figyelem, koncentráció, motiválás, alkalmazás. | Aszimmetria, helyzetváltoztatás, helyváltoztatás, térszint, térirány.   | <b>Képesség:</b><br>térbeli tájékozódó, egyensúlyozó, reagáló, gyorskoordinációs.<br><br><b>Attitűd:</b><br>érzelmi nyitottság, akarat, kitartás. | A mozgásról képalkotás vizuális információk alapján, a mozgásról képalkotás verbális információk alapján, javítás verbális információk alapján is, önálló, páros és csoportos feladatmegoldás. | Szemléltetés, magyarázat, megfigyelés, elemzés. |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <b>ELVÁRÁS</b>                               | Tolerancia, következtetés, differenciálás, összefüggések elmélyítése.         |   |   |   |
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Értékelés célja:</b><br>feed back (tanári), ellenőrző feladat, fejlesztés. | <b>Értékelés módja:</b><br>megfigyelés, elemzés, reflexiók. | <b>Értékelés módszere:</b><br>formatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés, videofelvétel kiértékelése. |

### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 30-57. óra

|            |  |
|------------|--|
| 31-40. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speciális bemelegítő sor tíz gyakorlata kisebb változtatásokkal, tanári instrukciók alapján, hanganyagra,</li> <li>• járások, futások, chassé, hármás lépés, lépőjárás, hintajárás, szökkenés (passéba felhúzott lábbal), kar-fej koordinációval összekötve,</li> <li>• lépések összekötése, közben térszint, rüsztre gördülés, törzsdöntés alkalmazása karmunkával,</li> <li>• rúdgyakorlatok: egyensúlyhelyzetek mindkét lábon és egy lábon, két kéz fogással és egy kéz fogással a rúdon, talpon, magas féltalpon, különböző lábpozíciókban, kismértékű lábemelésekkel (maximum 45 fok), csípőízületben a forgatás mértékének és irányának változtatásával.</li> <li>• támadó állásból fordulattal érkezés keresztes guggolásba, törzsmunkával kombinálva,</li> <li>• fél guggolásból kifelé fordulattal érkezés keresztes guggolásba, majd a hátsó láb nyújtása, s vissza ugyanazon az úton történő felállás,</li> <li>• fekvő helyzetben háton fekvő statikus lábnyújtás minden irányba, csípőízületben kifelé forgatott lábbal, sarok fogással (előre irány: két kézzel fogás, oldalirányba: azonos kéz-láb, az irányok összekötése, lábfogás nélkül),</li> <li>• hason fekvés, hajlított kartámasz a váll alatt, hajlított és nyújtott lábemelések hátra, láb vezetése oldalirányba, karmunkával összekötve,</li> <li>• háton fekvésből teljes törzsív központindítással.</li> </ul> |
|------------|--|



|            |   |
|------------|---|
| 41-43. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speciális bemelegítő sor, instrukciók alapján.</li> <li>• rúdgyakorlatok: szemben állva a rúddal egyensúlyi helyzetben (lábtámasszal a rúdon) a csípőízület mozgékonyágát fokozó és nyújtó hatású gyakorlatok előre és oldalra, csípőízületben a forgatás mértékének és irányának változtatásával, egyensúlyhelyzetből (nyújtott, csípőízületben kifelé forgatott lábtámasszal a rúdon, s két kézzel fogva a rudat) spárga helyzetbe való lecsúszás, magas féltalpon csípőízületben a forgatás mértékének és irányának változtatása, fejmunkával, térdhajlítások alkalmazásával,</li> <li>• az eddig tanult térben haladó gyakorlatok összekötése fej/kar koordinációval s törzsívekkel,</li> <li>• haladó gyakorlatokkal alakzatváltások a térben,</li> <li>• ellentétes irányú mozdulatok egy alakzaton belül, akár a térirány vagy térszint változtatásával.</li> </ul> |
| 44-49. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A korábbi órák részfolyamatainak ismétlése, tempóváltoztatással, ismétlésszám változtatásával, kombinatív gyakorlás,</li> <li>• haladó lépésanyag törzsmunkával összekötve, térirányváltással, párban, csoportokban, a lépésanyagok sorrendiségének változtatásával, kombinatív gyakorlásával,</li> <li>• karácsonyi műsor összeállítása.</li> </ul>   |
| 50-55. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speciális bemelegítő sor,</li> <li>• a II. tematikai egységben tanult új mozgásformák ismétlése, rögzítése, kombinatív gyakorlása,</li> <li>• karácsonyi műsor gyakorlása kis csoportokban, szükség esetén egyenkénti hibajavítással.</li> </ul>   |
| 56-57. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Karácsonyi műsor főpróbája,</li> <li>• karácsonyi műsor.</li> </ul>  |

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

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### III. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK        | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS              |
|---|---|--------------------------|--|
| A fizikai törvényszerűségek megértése a forgás-előkészítés tanulásánál, bevezetés a spirális mozgásformákba a már tanult tematikai egységekből kiindulva, egyszerű összefüggések megértése. | Az egyensúlyhelyzet fejlesztése, speciális nyújtás technikával való ismerkedés/spirál, az I. és II. tematikai egység rögzítése, forgásgyakorlatok bevezetése. | Hajlékonyság, egyensúly. | Együttműködő viselkedés, empátikus megértés. |

| FELADAT   | IKT eszköz, bordásfal/balettrúd, tükör, hangtechnika, a tematikai egység gyakorlatainak a megfelelő zenékkal való összeállítása. |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| Didaktikai feladatok tervezése                                    | Ismeretek, fogalmak, szabályok   | Fejlesztési területek képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák                            |
| Rendszerezés, új ismeretek feldolgozása, előismeretek felidézése. | Forgás, Spirál érzés.  | <b>Képesség:</b> tanulás és gondolkodási, hajlékonyság, egyensúly, tértájékozódó, gyors reagáló, térpercepció észlelés.<br><b>Attitűd:</b> önállóság, bátorság, kitartás. | A mozgásról képet alkot vizuális, majd verbális információk alapján, javítás verbális információk alapján is. | Szemléltetés, magyarázat, megfigyelés, frontális. |

| ELVÁRÁS                               | Tolerancia, következtetés, differenciálás, összefüggések felfogása, önálló munka, beleélési képesség. |                       |                     |                      |
|---------------------------------------|---|-----------------------|---------------------|----------------------|
| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS | Értékelés célja:  | Értékelés módja:      | Értékelés módszere: | Értékelési eszközök: |
|                                       | feed back (tanári), fejlesztő, orientáló.   | megfigyelés, elemzés. | formatív.           | megbeszélés.         |

## A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 58-85. óra

|            |  |
|------------|--|
| 58-73. óra | <ul style="list-style-type: none"><li>• Az I. és II. tematikai egységből összeállított továbbkombinált gyakorlatsor tanári instrukciók alapján,</li><li>• rúdgyakorlatok: rúd mellett állva magas féltalp és talp közötti emelkedés és ereszkedés, szem lezárásának, kinyitásának alkalmazása, rúddal szemben állva magas féltalpra emelkedés és ereszkedés teli talpra negyed fordulattal, karmunkával,</li><li>• középen szögállás, lábvezetések minden irányba a talajon, az irányok összekötése könnyű fejmunkával, tartott karral,</li><li>• fejkapásra rávezető gyakorlatok,</li><li>• keresztelő ülésből lábvezetések, lábnyújtások, törzsmunkák (törzsfordítás, mellkasemelés, előre ív).</li><li>• háton fekvésben ellentétes kézzel lábfogás, keresztirányú lábnyújtás, a törzs felső háti szakasza a talajon marad.</li><li>• hason fekvésben nyújtott láb átemelése a köríven keresztül egyik oldalról a másik oldalra.</li><li>• Ülő helyzetből indított spirális lábfúró, karmunkával.</li></ul> |
| 74-82. óra | <ul style="list-style-type: none"><li>• A korábbi órákon tanultak kombinálása, ismétlésszámok növelésével szükség és haladás szerint,</li><li>• részfolyamatok pontosítása, tudatosítása,</li><li>• levezető nyújtó gyakorlatok.</li></ul>   |
| 83-85. óra | <ul style="list-style-type: none"><li>• A korábbi órákon tanultak kombinálása, ismétlésszámok növelésével szükség és haladás szerint,</li><li>• részfolyamatok pontosítása, tudatosítása,</li><li>• mindenki bemutatja a kedvenc gyakorlatát.</li></ul>  |

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## IV. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK  | FEJLESZTÉSI CÉLOK                               | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS                       |
|--|--|---|---|
| Hatékony tanulás (tudatos feladatvégzés, végrehajtás), kifejezőképesség. | Az E/1 és E/2 tananyagainak felhasználása a betanításra kerülő etűd mozgásanyagát tekintve formációs táncos kombinációként, mely alakzat-változtatásokat, páros és csoportos munkát is tartalmaz, ahol a tanulók a már tanult és vélhetően rögzült mozgásfolyamatokat kizárólag tanári instrukciók alapján hajtják végre, mely óráról-óra-ra változik, így a tanuló nem tudja előre, hogy melyik gyakorlat fog következni. | Fegyelmezett, kitartó tanulás, konstruktívitás. | Tolerancia, segítőkészség, együttműködés, kooperáció. |

| FELADAT   | Felvételhez és levetítéshez szükséges IKT - eszköz biztosítása, megfelelő zenei hossz biztosítása/zenevágás, a tematikai egységhez tartozó gyakorlatok – gyakorlatsorok összeállítása a csoport fejlődéséhez igazodva. |  |  |                          |
|---|--|--|--|--------------------------|
| Didaktikai feladatok tervezése                              | Ismeretek, fogalmak, szabályok   | Fejlesztési területek képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/ Munkaformák   |
| Az ismeretek megszilárdítása, rögzítés, feed-back (tanári). | Előadás, bemutató.   | <b>Képesség:</b> hatékony tanulás, érbeli tájékozódás, konvertálás, mozgásmemória, előadói képesség.<br><b>Attitűd:</b> érzelmi nyitottság, tudásvágy, megfelelési vágy, táncélmény. | A mozgásról képet alkot vizuális vagy verbális információk alapján, javítás verbális információk alapján is, önálló előadás. | Magyarázat, megfigyelés. |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| <b>ELVÁRÁS</b>                               | Szabálytudat, tolerancia, differenciálás, összefüggések felfogása, már tanult korábbi mozgásformák és mozgásfolyamatok előhívása. |   |  |  |
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Értékelés célja:</b><br>feed back (tanári), fejlesztő, ellenőrző/értékelő.   | <b>Értékelés eszköze:</b><br>megfigyelés, páros- és csoportos munka, formációs munka. | <b>Értékelés módszere:</b><br>formatív, szummatív, bemutató. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés, érdemjegy. |

#### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 87-108. óra

|             |  |
|-------------|--|
| 87-89. óra  | Az I. II. és III. tematikai egységből összeállított gyakorlatsor tanári instrukciók alapján, különböző kombinációkban, évvégi etűd zenéjére tett javaslatok és azok meghallgatása, szavazással a zene kiválasztása, az etűd betanításának elkezdése. |
| 90-105. óra | Készülés a vizsgára / bemutatóra. az etűd betanítása, a már tanult részek ismétlése és gyakorlása, hibajavítás általánosan és egyénileg is..   |
| 106. óra    | Szülői bemutató: instrukciók alapján előre nem megbeszélte tréninganyag bemutatása, jelmezbe öltözés – az etűd előadása.   |
| 107. óra    | A szülői bemutató óra részegységeinek célirányos megtekintése felvételtől, koncentrálni a még javításra szoruló részekre, hibajavítás.   |
| 108. óra    | Év végi vizsga, értékelés.   |

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

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 4. TEMATIKUS TERV – előképző második évfolyam

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE</b>               | <b>KÉZÉR GABRIELLA</b>  | <b>KOROSZTÁLY</b>                               | 7-8 éves korosztály (2. osztály)  |
| <b>ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN</b> | <b>Előképző második évfolyam E/2</b>  | <b>ÉLEKORI SAJÁTOSSÁGOKRÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK</b> | Játékosság  |
| <b>A TANTÁRGY NEVE ÓRAKE-RETE</b>               | <b>Kreatív gyermektánc</b><br>heti 1 tanóra,<br>36 tanóra/tanév   | <b>STRATÉGIAI CÉLOK</b>                         | A mozgás megszerettetése, az érdeklődés, az aktivitás, a tevékenység iránti tartós igény felkeltése, ébrentartása, önismeret, alapozása a személyiség érzelmi, értelmi, oldalának erősítése. hátrány kompenzáció. |
| <b>OPERATÍV CÉLOK</b>                           | Mozgásélmény fesztelen átélése, önálló mozdulatso-<br>rok kitalálása, a mozgásöröm, a teljesítmény öröm, sikeresség biztosí-<br>tása. | <b>FELADATOK</b>                                | Szabálykövető ma-<br>gatarítás, következe-<br>tes megtartása.   |

|   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
| <b>A KOMPE-<br/>TENCIA<br/>FEJLESZ-<br/>TÉS FEL-<br/>ADATAI</b> | <b>SZOCIÁ-<br/>LIS KOM-<br/>PETEN-<br/>CIA:</b>                                       | <b>MATE-<br/>MATIKAI<br/>KOMPE-<br/>TENCIA:</b> | <b>ESZTÉTI-<br/>KAI -MŰ-<br/>VÉSZETI<br/>TUDATOS-<br/>SÁG ÉS<br/>KIFEJEZŐ-<br/>KÉSZSÉG:</b> | <b>TERMÉ-<br/>SZETTU-<br/>DOMÁNYI<br/>KOMPE-<br/>TENCIA:</b> | <b>VÁLLAL-<br/>KOZÓI<br/>KOMPE-<br/>TENCIA:</b> |
|   | Társas együttmű-<br>ködés, sza-<br>bálytudat<br>kialakítása,<br>egymás<br>elfogadása. | Tér-<br>szervezés,<br>térirány.                 | Kifejező-<br>készség,<br>alkotás.   | Test felépi-<br>tése, élet-<br>működése.                     | Önálló<br>feladat vég-<br>rehajtás.             |

|   |  |
|---|--|
| <b>TANTERVI KÖ-<br/>VETELMÉNYEK<br/>FEJLESZTÉSI<br/>FELADATOK</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozitív attitűdbázis kialakítása,</li> <li>• önbizalom gyarapítása</li> <li>• ritmus-tér- idő fogalmának kialakítása,</li> <li>• kapcsolatteremtés,</li> <li>• megfigyelés készségének fejlesztése,</li> <li>• analízis,</li> <li>• szintetizálás.</li> </ul> |
| <b>TANANYAG</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kapcsolatteremtés technikái,</li> <li>• erőhasználat módjai,</li> <li>• tér-idő-erő összefüggése,</li> <li>• tanulók önálló szabályalkotása.</li> </ul>   |
| <b>A TANULÁSI-<br/>TANÍTÁSI<br/>EGYSÉGEK<br/>TÉMAKÖREI</b>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kapcsolatok/megfigyelés,<br/>testtömeg vizsgálata,<br/>levegőminta,<br/>padlóminta,<br/>fél évi vizsga.<br/>(18 tanóra)</li> <li>2. Idő/Ritmika,<br/>energiahasználat,<br/>év végi vizsga.<br/>(18 tanóra)</li> </ol>  |
| <b>TANTÁRGYI<br/>KAPCSOLATOK</b>                                  | <p><b>Szaktárgyi kapcsolatok:</b> esztétikus gimnasztika<br/> <b>Tantárgyközi kapcsolatok:</b> dráma és tánc, környezetismeret<br/> (1,2,3,4), matematika, vizuális kultúra, testnevelés, ének-zene</p>  |
| <b>SZEMLÉLTETÉS/<br/>ESZKÖZÖK</b>                                 | <p>A feladatokhoz szükséges eszközök, hangtechnika.</p>  |

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK  | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS                                 |
|--|--|---|---|
| Kapcsolatok<br>Szabályok következetes betartása, önmegvalósítás, megfigyelés/kísérletezés, összefüggések megértése, felfedezése. | Elemzőkészség fejlesztése, kapcsolati rendszerek feltárása, imagináció fejlesztése, rugalmas gondolkodás, tér-test viszonyrendszer lehetőségeinek vizsgálata, megfigyelése, testséma fejlesztése, súly-erő kapcsolata. | Testrészek kapcsolata, probléma érzékenység, egyéni-együttes munka, reakció az együttes munkában. | Bizalom, empátia, tolerancia, együttműködés, kapcsolatteremtés. |

| FELADATOK  | A feladatokhoz szükséges tárgyi feltételek megteremtése, IKT eszközök. |   |   |                                   |
|--|--|---|---|-----------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok  | Ismeretek, Fogalmak, szabályok   | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák            |
| Új ismeretet szerző, feldolgozó, előismeretek felidézése, megfigyelő, rendszerező. | Tömeg, hely- helyzet- változtatás, feszítés, lazítás, íves, spirál.    | <b>Képesség:</b> térérzékelés, mozgásszabályzó, reagáló, imagináció.<br><b>Attitűd:</b> kitartás, gondolkodási igény. | Önálló és csoportos munka, feladat szabályrendszerének megfelelő. | Megfigyelés, elemzés, magyarázat. |

| ELVÁRÁS                               | Szabálykövető magatartás, instrukciók megértése. |                           |                      |   |
|---------------------------------------|--|---------------------------|----------------------|---|
| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS | Az értékelés célja:                              | Az értékelés módja:       | Az értékelés típusa: | Értékelési eszközök:                                |
|                                       | fejlesztés feed back tanári, tanulói.            | megbeszélés, megfigyelés. | formatív.            | megbeszélés, átélt élmények megosztása a társakkal. |



## A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 1- 18. óra

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>1. óra</b>     | Az előző év szempontrendszerének megfelelő, ismétlő játékos feladatok.   |
| <b>2-4. óra</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: játékos feladattal.</li> <li>• A mozgás térben leírt útjára vonatkozó feladatok. Tér - közvetlenség és hajlékonyság: a direktséget a felszínen történő egyenes mozgásokban és a téren átvágó mozdulatokban lehet megtapasztalni. A hajlékonyság fordulásban és csavarásban, kör alakú útvonalak leírásában és olyan kar mozdulatokban tapasztalható, melyek felhasználják a test körüli teret.</li> <li>• Óra lezárása: játékos feladattal.</li> </ul>   |
| <b>5-8. óra</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: játékos feladattal.</li> <li>• Emelkedés és süllyedés – az emelkedő mozgás felfelé törekvés, azzal a céllal végezzük, hogy a lehető legnagyobb távolságot érijük el a test és a föld között, ellenállva a gravitációnak. A süllyedő mozgás az általános tömegvonzást követi, amikor a test esik, süllyed, összeesik, a földhöz nyomja magát. A felemelkedés a vágyakozással áll kapcsolatban. Társalgási nyelvben jelentheti, hogy 'megmássza a ranglétrát', 'felülemelkedik a nehézségeken' vagy utalhat feldobottságra, emelkedett lelkiállapotra. Ezzel párhuzamosan a süllyedés a kétségbeesés érzetét rejt magában. Azt mondjuk „nagyon mélyre süllyedt" vagy épp "le van törve".</li> <li>• Óra lezárása: játékos feladattal.</li> </ul> |
| <b>9-12. óra</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: játékos feladattal.</li> <li>• Nyitás és keresztezés. A nyitásban a test terjeszkedő szándéka jelenik meg, oldalirányba nyújtózkodva, így hangsúlyozva a nyitottságot és kiterjedést a testtel. A keresztezés lehet összehúzóds vagy összekulcsolás, amikor a végtagok úgy kereszteződnek a test körül, hogy olyan helyzetet teremtenek, amikor a test minden tagja közel van egymáshoz. Az összekulcsolt helyzetben a zárt végtagok azt szolgálják, hogy a táncos elhatárolódik a többiektől.</li> <li>• Óra lezárása: játékos feladattal.</li> </ul>   |
| <b>13-15. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: játékos feladattal.</li> <li>• Előrehaladás és hátrálás. Előre haladásnál a test előrefelé nyúlik ki, előre tartó szándékot kifejező karmozdulatokat/gesztusokat használva. A hátrálás egyfajta visszavonulás tagadó szándékkal. Az előrefelé történő mozgás egy jövőbeli állapot felé haladást jelez, a szemek, a testirány, a gesztusok mind előrefelé tartanak. A hátrafelé mozgás visszafejlődést jelez.</li> <li>• Óra lezárása: játékos feladattal.</li> </ul>   |
| <b>16. óra</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testformák használata a térben, az eddig tanult feladatok egymással történő kombinálása.</li> </ul>   |
| <b>17. óra</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A fél éves anyag feladataiból választottak, azok komplexebbé tételével.</li> <li>• „Kedvenc” feladatok, s az éves munka megbeszélése, átélt élmények, stb.</li> <li>• Az óra felvétele.</li> </ul>  |
| <b>18. óra</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A fél évi vizsga, az egész éves anyag célirányos szempontrendszerét támogató feladatok.</li> <li>• Megbeszélés/Értékelés.</li> </ul>  |

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS             |
|---|---|--|---|
| Önmegvalósítás, megfigyelés/kísérletezés, összefüggések megértése, felfedezése. | Elemzőképesség fejlesztése, imagináció fejlesztése, rugalmas gondolkodás, idő szerepe és a hatása a tér-, s erőhasználatra, erőkifejtések minősége. | Probléma érzékenység, egyéni-együttes munka, reakció az együttes munkában. | Tapasztalt, együttes és egyéni öröm élmény. |

| FELADATOK                                   | A feladatok/játékok végrehajtásához szükséges eszközök biztosítása. |  |   |                                   |
|---|---|--|---|-----------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok               | Ismeretek, Fogalmak, szabályok                                      | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák            |
| Új ismeretet szerző, feldolgozó, alkalmazó. | Idő, ritmika, energia, gravitáció, akcent, tempó, szünet/csend.     | <b>Képesség:</b> mozgásszabályzó, hallás, ritmusérzék gyors reagáló, problémamegoldó<br><b>Attitűd:</b> érzelmi nyitottság, önálló gondolkodási igény. | Önálló és csoportos munka, feladat szabályrendszerének megfelelő. | Megfigyelés, elemzés, magyarázat. |

| ELVÁRÁS                               | Szabálykövető magatartás, instrukciók megértése, aktivitás. |                           |                      |   |
|---------------------------------------|---|---------------------------|----------------------|---|
| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS | Az értékelés célja:   | Az értékelés módja:       | Az értékelés típusa: | Értékelési eszközök:                                |
|                                       | fejlesztés.   | megbeszélés, megfigyelés. | formatív.            | megbeszélés, átélt élmények megosztása a társakkal. |

## A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 19-36. óra

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>19. óra</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az előző félév szempontrendszerének megfelelő, ismétlő, játékos feladatok.</li> </ul>   |
| <b>20-22. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objektív, szubjektív térre vonatkozó feladatok: elől-hátul, stb., ablak, ajtó, templomtorony, stb.</li> </ul>   |
| <b>23-27. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: szűk cellában mozgunk/ történet alapján kell rájönnie, hogy egy ilyen formában kell mozognia!</li> <li>• A testrészek kapcsolata. Figyeltesük meg a testrészek egymáshoz való kapcsolatát s akkor is amikor a mozgás nyugalmi helyzetbe kerül és így több figyelem irányul a test formájára. Olyan feladatok tervezése, melynek során a testrészek mozgásfolyamatai során a testrészek kapcsolódási pontjainak és a mozgás kiterjedésének változásai hely- és helyzetváltoztatással térszintek használatát tekintve fő célkitűzésnek.</li> <li>• Óra levezetése: játékos feladat.</li> </ul>   |
| <b>28-30. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: tágas térben sétálunk.../ történet alapján kell rájönnie, hogy egy ilyen formában kell mozognia!</li> <li>• Személyközi kapcsolat - csoportközi kapcsolat:</li> <li>• megfigyelhetjük a táncosok egymáshoz való viszonyát, vizsgálhatjuk őket közel, külön, közeledve, távolodva, körülvevő, oldalról, előlről, hátulról vezetve, követve; összhangban, egymás után, ellentétesen vagy harmóniában mozogva.</li> </ul>   |
| <b>31-34. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: gömbben vagyunk és mozgunk/ történet alapján kell rájönnie, hogy egy ilyen formában kell mozognia!</li> <li>• Testtömeg megfigyelése. Padlón fekvő a testrészek megfigyelése, mekkora területen terül el a földön. Bármely testrész emelése, majd ejtése. Izmok megfeszítése. Légzés tudatos használatával, emelés/belégzés, ejtés/kilégzés, s a légzés megfordítása, s a tapasztalatok megfigyelése.</li> <li>• Másik testének megfigyelése, a különböző erőhasználat módok változásában, tartom a karom és folyamatosan elveszem belőle az energiát, megfigyelések, tapasztalások a súlyra vonatkozóan.</li> <li>• Óra levezetése: játékos feladat.</li> </ul> |
| <b>35. óra</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az első két év anyagának nehezített, komplex tartalmú feladatai, játékos formában.</li> <li>• „Kedvenc” feladatok, a második félév és külön az egész éves munka megbeszélése, tanulók reflexiói, értékelés.</li> </ul>  |
| <b>36. óra</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Év végi vizsga, az egész éves anyag célirányos szempontrendszerét támogató feladatok.</li> <li>• Megbeszélés/Értékelés.</li> </ul>  |

## 5. TEMATIKUS TERV – alapfok első évfolyam

|   |  |                               |  |
|---|--|-------------------------------|--|
| <b>A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE</b>               | <b>KÁRPÁTI BERNADETT</b>   | <b>KOROSZTÁLY</b>             | 8-9 éves<br>(általános iskola<br>3. osztály)   |
| <b>ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN</b> | <b>Alapfok<br/>1. évfolyam<br/>A/1</b>                                   | <b>ÉLETKORI SAJÁTOS SÁGOK</b> | Jelentős testi változás/izomerő, magasság, magasabb szintű gondolkodás, a tanulót a külső jegyek, formák ragadják meg, kíváncsiság, tudásvágy. |
| <b>A TANTÁRGY NEVE ÓRAKE-RETE</b>               | <b>HIP- HOP</b><br>Heti 2 tanóra<br>72 tanóra/tanév                      | <b>STRATÉGIAI CÉLOK</b>       | A táncos mozgás megszerettetése, kötődés kialakítása.  |
| <b>OPERATÍV CÉLOK</b>                           | A tanulók megismerése, a csoportkohézió kialakítása, képességfejlesztés. | <b>FELADATOK</b>              | Képességmérés, csoportprofil készítése, csoportszabályok, normák rögzítése, színpadi produkum létrehozása, iskolai programokon fellépés.       |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <b>A KOMPE- TENCIA- FEJLESZTÉS FELADATAI</b> | <b>SZOCIÁLIS KOMPETEN- CIA</b>   | <b>VÁLLALKO- ZÓI KOMPE- TENCIA</b>                      | <b>ESZTÉTIKAI- MŰVÉSZETI TUDATOS- SÁG</b>                         | <b>TERMÉSZET- TUDOMÁ- NYI KOMPE- TENCIA</b>  |
|  | Társas együtt- működés, szabálytudat kialakítása, egymás elfoga- dása. | Munkavégzés csoportban, kreativitás kibontakozta- tása. | Az esztétikai élmény átélése, érzelmek kife- jezése mozgás által. | A test felépíté- se és életműkö- dése, térszervezés, tér-irány gyakorlatok, ritmusgyakor- latok. |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>TANTERVI KÖVETELMÉNYEK FEJLESZTÉSI FELADATOK</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alapvető mozdulattípusok tanulása, fejlesztése,</li> <li>• a ritmus–tér–térforma fogalmainak kialakítása,</li> <li>• a hip-hop mozgásanyagához fűződő pozitív attitűdbázis kialakítása,</li> <li>• a helyes testtartás megismertetése, kialakítása,</li> <li>• a hip-hop basic technika elsajátításához szükséges alapok megismertetése,</li> <li>• az alap szakkifejezések megismertetése,</li> <li>• a tanuló mozgáskészségének, önfegyelmének, kommunikációs képességének, játékbátorságának, szabálytudatának fejlesztése,</li> <li>• a közösségi érzés, a közösséghez tartozás tudatos kialakítása,</li> <li>• a szociális kompetencia fejlesztése,</li> <li>• a táncos képességek, készségek, jártasságok, kialakítása és fejlesztése,</li> <li>• a táncstílusok és technikák általánosan jellemző vonásainak ismerete és gyakorlati alkalmazása.</li> </ul> |
| <p><b>TANANYAG</b></p>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alapgyakorlatok:</li> <li>• járás- és futásgyakorlatok különböző kartartásokkal,</li> <li>• a természetes járás, mint a mozgásformák változatainak alapja,</li> <li>• a természetes testtartás, mint a testkidolgozás mozgásanyagának alapja, a helyes tartás kialakítása, tudatosítása, az eltérések korrekciója,</li> <li>• a hip-hop tánc történetének megismerése,</li> <li>• a szükséges mozgások, ritmusok, terek, térformák megismertetése,</li> <li>• alapvető mozdulattípusok tanulása,</li> <li>• irányok, térbeli alakzatok és kialakításuk,</li> <li>• az erő, gyorsaság, koordináció képességeinek a fejlesztése játékosan, erősítő jellegű gyakorlatokkal,</li> <li>• alapvető táncmozdulatok tanulása.</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tanuló megismerése, csoportnorma, működési szabályok kialakítása, alapvető mozdulattípusok gyakorlása, képességeket, készségeket fejlesztő mozdulatok, tornagyakorlatok, alapvető táncmozdulatok, bemelegítő tréning tanulása, variációs lehetőségek, a hip-hop tánc történetének megismertetése, videózás, a BOUNCE fogalmának megismerése a gyakorlatban, félévi vizsgára való felkészülés, félévi vizsga, a vizsga értékelése, (36 tanóra)</li> <li>2. A hip-hop táncstílus old school alap lépéseinek tanulása, gyakorlása, koreográfia készítése, év végi vizsgára való felkészülés, év végi vizsga, a vizsga értékelése, kérdőív kitöltése, a kérdőív megbeszélése. (36 tanóra)</li> </ol> |
| <p><b>TANTÁRGYI KAPCSOLATOK</b></p>                  | <p><b>Szaktárgyi kapcsolat:</b> esztétikus testképzés, klasszikus balett, kreatív gyermektánc.</p> <p><b>Tantárgyközi kapcsolat:</b> vizuális kultúra, természetismeret, matematika.</p>   |
| <p><b>SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK</b></p>                  | <p>Hangtechnika, bukfencszőnyeg, dobbantó, ugródomb, step pad, puzzle szőnyeg, polifon szőnyeg, hullahopp karika, tükör, projektor, vetítő vászon, sportlétra.</p>   |

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK                    | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS |
|--|----------------------------------|---|---------------------------------|
| Egymás elfogadása, szinkronmozgás kialakítása, a dinamika növelése, arckifejezés, arcminika elsajátítása, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása, a test működésének megismerése, izomérzékelés, koncentráció, fegyelem, a társra való odafigyelés. | Képességmérés, helyzetértékelés. | Az egészségvédelem fontosságának tudatosítása, önálló bemelegítésre alkalmas gyakorlatok megismertetése, önbizalom – mozgáskoordináció – erő – állóképesség - téri tájékozódási képesség fejlesztése, koordinációs képességek játékos fejlesztése, a mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása. | Csoportkohézió kialakítása.     |

| FELADATOK   | Pontosságra törekvés a táncos mozdulatok végzésénél. Együttműködés a játékok során. |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| Didaktikai feladatok tervezése                                  | Ismeretek, fogalmak, szabályok  | Fejlesztési területek képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek                                    | Módszerek/ Munkaformák                            |
| Érdeklődés, figyelem, motiváció, előzetes ismeretek felidézése. | hip-hop óra, a hip-hop órarendje.   | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, együttműködés.<br><b>Attitűd:</b> játékkedv, mozgásöröm. | Játékközvetítés, játékok, gyakorlatok, mozgásutánpótlás. | Instrukciókövetés, utánpótlás: csoportos/ egyéni. |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <b>ELVÁRÁS</b>                               | <p>A tanuló ismerje a gyakorlatok esztétikus, plasztikus végrehajtásának elveit a korosztályának megfelelő szinten.</p> <p>Legyen képes az ízületek és nagyobb szakaszok egymástól elkülönített mozgatására, függetlenítésére, együttes, egyidejű összehangolására, valamint az alap motorikus mozgásokra: előre-, hátra-, oldalt-, átlós haladásra és fordulásra, valamint mozdulatokra a tér mindhárom szintjén. Határozza meg és használja a saját terét.</p> <p>Legyen képes a tanult mozgásformák önálló, tudatos, kreatív, precíz végrehajtására, a tudatos izommunkára, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek korosztályi szintnek megfelelő, tudatos használatára.</p> <p>Legyen képes alakzatok kialakítására, szabálykövető magatartásra, a feladat- és szerepvállalásra, a tanult mozgásformák és etűdök zenével összehangolt csoportos előadására, társas együttlétre, mások elfogadására, fizikai kontaktus létesítésére.</p> |   |   |   |
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Az értékelés célja:</b> helyzet-elemzés, a be-meneteti állapot felmérése.  | <b>Az értékelés módja:</b> megfigyelés, mérés, elemzés, reflexió. | <b>Az értékelés mód-szere:</b> diagnosztikus. | <b>Értékelési eszközök:</b> megfigyelési szempontok, mérési rendszer. |

#### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 1-36. óra

|           |   |
|-----------|---|
| 1. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemutatkozás, ismerkedés,</li> <li>• célok megbeszélése,</li> <li>• szabályok kialakítása,</li> <li>• balesetvédelem, baleset-megelőzés alapvető szabályainak megismerése, rendszabályok,</li> <li>• környezettudatosság: takarékoság, öltözői rend, saját felszerelés és a sporteszközök megóvása,</li> <li>• személyes felelősség: alapvető szabályrendszer, a feladatok megindítását és megállítást jelző kommunikációs jelek felismerése és alkalmazása.</li> </ul>  |
| 2-6. óra  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítő és levezető gyakorlatok felismerése, tanulása, az ízületek átmozgatása,</li> <li>• járások, futások, szökdelések, sasszék, tornagyakorlatok, egyszerű nyújtó, erősítő és lazító gyakorlatok végrehajtása az ízületi és gerincvédelmi szabályoknak megfelelően.</li> </ul>   |
| 7-10. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erősítő, gyorsaságot fejlesztő tornagyakorlatok, mozdulatsorok az életkori sajátosságoknak és képességeknek megfelelően, játékos formában, egyénileg, párban, társakkal, eszközökkel (pl. akadálypálya építése), játékos gyakorlatsorok (csapatverseny),</li> <li>• tudatos izomfeszítés, nyújtás és ernyesztés,</li> <li>• légzőgyakorlatok,</li> <li>• alapvető tartásos és mozgásos szakkifejezések megismerése, elsajátítása és végrehajtása,</li> <li>• a helyes testtartás kialakítása, tudatosítása.</li> </ul> |



|            |  |
|------------|--|
| 11-14. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Irányok, térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok): előre–hátra, jobbra–balra, lent–fönt, sor, kör, oszlop, többes oszlopok, félkör, szórt forma, térkitöltés, térváltás, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon, egyén és csoport viszonya az alakzatokban, különböző térirányok, térszintek, síkok, tengelyek mentén.</li> </ul>  |
| 15-18. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keringésfokozó feladatok; játékos, zenés gimnasztika; egyszerű gyermekaerobik gyakorlatsorok erőfejlesztő és aerob állóképesség-fejlesztő jelleggel,</li> <li>• alapvető táncmozdulatok tanulása: kick ball change, pas de bourree, spot turn, sasszé,</li> <li>• ugróiskola,</li> <li>• szökdelések és azok variációi (pl. kartartás változtatással),</li> <li>• elugrás egy lábról - érkezés páros lábra, elugrás egy lábról - érkezés egy lábra, terpesz - zár szökdelés. páros lábról elugrás jobb láblendítéssel oldalra; felugrás egy lábról forgásokkal/fordulatokkal,</li> <li>• a tanult lépések térbeli elforgatása (negyed, fél fordulatokkal), téri tájékozódási képesség fejlesztése. párokban, csoportokra bontva, csoportok egymással szemben,</li> <li>• befejező rész: relaxáció, mesemondó történetet mesél halk zenére.</li> </ul> |
| 19-25. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koreográfia betanulása:</li> <li>• hivatkozás. Youtube (Just dance 3)This is Halloween- Dany Elfman</li> <li>• zene címe: This is Halloween</li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OgcqDioXqUM&amp;t=21s">https://www.youtube.com/watch?v=OgcqDioXqUM&amp;t=21s</a>,</li> <li>• koreográfia készítése zenére, használva a tanult alapvető táncmozdulatokat,</li> <li>• a zene és tánc egységének érzékeltetése, a zenei hallás, ritmusérzék fejlesztése,</li> <li>• a koreográfia fejleszti a ritmusérzékét, a térérzékelést, a mozgáskoordinációt,</li> <li>• a tanult táncok, táncmozdulatok nevének rögzítése (kick ball change, pas de bourree, spot turn).</li> </ul>   |
| 26. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A hip-hop táncstílus kialakulása, története, videók megtekintése, hip-hop legendák megismerése, munkásságuk bemutatása,</li> <li>• A második félév előkészítése.</li> </ul>   |
| 27-28. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A hip-hop tánctechnika elsajátításához szükséges alapok megismertetése,</li> <li>• a BOUNCE és a GROOVE fogalmának megismertetése, megértése, bemutatása, gyakoroltatása, különböző gyakorlatokkal, lépés kombinációkkal.</li> </ul>  |
| 29-32. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Félévi vizsgára való felkészülés, felkészítés.</li> </ul>   |
| 33-34. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Félévi vizsga.</li> </ul>   |
| 35-36. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Félévi vizsga értékelése, megbeszélése, a következő féléves anyag ismertetése, fellépések időpontjainak megbeszélése, fellépő ruhák kiválasztása.</li> </ul>  |

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK                    | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS |
|---|----------------------------------|---|---------------------------------|
| A test működésének megismerése, izomérzékelés, koncentráció, fegyelem, a társra való odafigyelés, egymás elfogadása, szinkronmozgás kialakítása, a dinamika növelése, arckifejezés, arc-mimika elsajátítása, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. | Képességmérés, helyzetértékelés. | Önbizalom, mozgáskoordináció, erő, állóképesség, téri tájékozódási képesség fejlesztése, a mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása. | Csoportkohézió kialakítása.     |

| FELADATOK   | Pontosságra törekvés a táncos mozdulatok végzésénél. Együttműködés a játékok során. |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| Didaktikai feladatok tervezése                                  | Ismeretek, fogalmak, szabályok  | Fejlesztési területek, képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek                                    | Módszerek/ Munkaformák                             |
| Érdeklődés, figyelem, motiváció, előzetes ismeretek felidézése. | Hip-hop óra, a hip-hop óra-rendje.  | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, együttműködés.<br><b>Attitűd:</b> játékkedv, mozgásöröm. | Játékközvetítés, játékok, gyakorlatok, mozgásutánpótlás. | Instrukciós-vezetés, utánpótlás csoportos/ egyéni. |

| ELVÁRÁS | <p>A tanuló ismerje a gyakorlatok esztétikus, plasztikus végrehajtásának elveit a korosztályának megfelelő szinten.</p> <p>Legyen képes az ízületek és nagyobb szakaszok egymástól elkülönített mozgására, függetlenítésére, együttes, egyidejű összehangolására, valamint az alap motorikus mozgásokra: előre-, hátra-, oldalt-, átlós haladásra és fordulásra, valamint mozdulatokra a tér mindhárom szintjén. Határozza meg és használja a saját terét.</p> <p>Legyen képes a tanult mozgásformák önálló, tudatos, kreatív, precíz végrehajtására, a tudatos izommunkára, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek korosztályi szintnek megfelelő, tudatos használatára, alakzatok kialakítására, szabálykövető magatartásra, a feladat- és szerepvállalásra, a tanult mozgásformák és etűdök zenével összehangolt csoportos előadására, társas együtltre, mások elfogadására, fizikai kontaktus létesítésére.</p> |
|---------|---|
|---------|---|

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Az értékelés célja:</b> helyzet-elemzés, a bemereti állapot felmérése. | <b>Az értékelés eszköze:</b> megfigyelés, mérés, elemzés, reflexió. | <b>Az értékelés mód-szere:</b> diagnosztikus. | <b>Értékelési eszközök:</b> megfigyelési szempontok, mérési rendszer. |
|--|---|---|---|---|

**A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 37-72. óra**

|            |  |
|------------|--|
| 37-61. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Alap hip-hop figurák, mozdulatok, lépések tanulása: Step touch/ side to side és variációi, Prep, Marge step, Kick step step és variációi, Milli Vanilli, Slide, Double Slide, Steve Martin, Bart Simpson,</li> <li>néggyütemű fekvőtámasz,</li> <li>a tanult alaplépések, figurák térbeli elforgatása, ritmikai váltásokkal, zenére,</li> <li>koreográfiák készítése a tanult alaplépések felhasználásával,</li> <li>koreográfiák iskolai rendezvényeken való bemutatása. improvizációs feladatok, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése,</li> <li>fontos, hogy a diákok megértsék, hogy ezek nem végrehajtandó mozdulatok, ez egy feeling, egy közösséghez való tartozás élménye,</li> <li>további alap hip-hop figurák, mozdulatok, lépések tanulása, az izoláció fogalmának a megismertetése, bemutatása,</li> <li>izolációs tréninggyakorlatok tanulása, izomcsoportok erősítése, nyújtása.</li> </ul> |
| 62-63. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kérdőívek kitöltése (Mi az, ami tetszett, mi az, ami nem, van-e valami ötletük, javaslatuk, pontozzák a tanárukat, mi az, ami tetszik benne, mi az, ami nem.)</li> <li>kérdőívek kiértékelése.</li> </ul>   |
| 64-69. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Év végi vizsgára való felkészülés.</li> </ul>   |
| 70-71. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Év végi vizsga.</li> </ul>  |
| 72. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Év végi vizsga értékelése, tanév lezárása.</li> </ul>   |

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

---



---



---



---



---



---



---

## 6. TEMATIKUS TERV – alapfok első évfolyam

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE</b>               | <b>KÉZÉR GABRIELLA</b>  | <b>KOROSZTÁLY</b>                                | 8-9 éves korosztály<br><b>(3. osztály)</b>  |
| <b>ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN</b> | Alapfok <b>harmadik</b> évfolyam  | <b>ÉLEKORI SAJÁTOS SÁGOKRÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK</b> | Társas rangsorok és szerepmegosztások kezelése, (státuszjátékok, gyakorlatok), dekoncentráltág leküzdése.   |
| <b>A TANTÁRGY NEVE ÓRAKE-RETE</b>               | <b>Kreatív gyermektánc heti 2 tanóra 72 tanóra/év</b>   | <b>STRATÉGIÁI CÉLOK</b>                          | A táncos mozgás megszerettetése, az érdeklődés, az aktivitás, a tevékenység iránti tartós igény felkeltése, ébrentartása.<br>a személyiség érzelmi, értelmi, oldalának erősítése. |
| <b>OPERATÍV CÉLOK</b>                           | Mozgásélmény fesztelen átélése, önálló mozdulatso-rok kitalálása, a mozgásöröm, sikeresség biztosítása kreativitás. | <b>FELADATOK</b>                                 | Szabálykövető magatartás, következe-tes megtartása.   |

|  |  |                                     |  |   |                                     |
|--|--|-------------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| <b>A KOMPE- TENCIA FEJLESZ- TÉS FEL- DATAI</b> | <b>SZOCIÁ- LIS KOM- PETEN- CIA:</b>                                    | <b>MATEMA- TIKAI KOMPE- TENCIA:</b> | <b>ESZTÉTI KAI -MŰVÉ- SZETI TUDA- TOSSÁG ÉS KIFEJEZŐ- KÉSZSÉG:</b> | <b>TERMÉ- SZET TUDO- MÁNYI KOMPE- TENCIA:</b> | <b>VÁLLAL- KOZÓI KOMPE- TENCIA:</b> |
|  | társas együttmű- ködés, sza- bálytudat kialakítása, egymás elfogadása. | térszerve- zés, tér- irány.         | kifejezőkészség, alkotás.  | test felépi- tése, élet- működése.            | önálló fel- adat végre- hajtás.     |

|   |   |
|---|---|
| <b>TANTERVI KÖ-<br/>VETELMÉNYEK<br/>FEJLESZTÉSI<br/>FELADATOK</b> | Test súlypont használata,<br>test támaszhelyzeteinek feltérképezése, használata,<br>tengelyek, síkok használata,<br>analizálás,<br>szintetizálás.   |
| <b>TANANYAG</b>   | Geometria formák megalkotása, megforgatása, fejre állítása,<br>az elképzelt zárt terekben rejlő mozgás lehetőségek felfedezése,<br>talaj és a levegő különböző testrészekkel való rajzolásának mintái,<br>tengelyek, síkok. |
| <b>A TANULÁSI-<br/>TANÍTÁSI<br/>EGYSÉGEK<br/>TÉMAKÖREI</b>        | 1.<br>Támaszhelyzetek,<br>síkok, tengelyek,<br>kapcsolatok/megfigyelés,<br>félévi vizsga.<br>(36 tanóra)<br><br>2.<br>Padlóminta,<br>levegőminta,<br>év végi vizsga.<br>(36 tanóra)   |
| <b>TANTÁRGYI<br/>KAPCSOLATOK</b>                                  | <b>Szaktárgyi kapcsolatok:</b> esztétikus gimnasztika, klasszikus balett,<br>hip-hop.<br><br><b>Tantárgyközi kapcsolatok:</b> dráma és tánc, környezetismeret<br>(1,2,3,4), matematika, vizuális kultúra, magyar irodalom.  |
| <b>SZEMLÉLTETÉS/<br/>ESZKÖZÖK</b>                                 | A játékokhoz kapcsolódó eszközök, hangtechnika.   |

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS                        |
|--|---|---|--|
| Beleélés, szabad kifejezés elemek véglelei, elemek aspektusainak kombinálása, „pozitív instrukció elve”. | Egyéni improvizáció, Kooperáció: rendszerező elv köré csoportosul: attól is függ mire helyezem a hangsúlyt, megfigyelési készség fejlesztése. | Testrészek kapcsolata, probléma érzékenység, egyéni-együttes munka, reakció az együttes munkában. | Empátia, tolerancia, együttműködés, kapcsolatteremtés. |

| FELADATOK   | Az egymásra figyelés képességének tánc közben történő kialakítása. |  |  |                                   |
|---|--|--|--|-----------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok   | Ismeretek, Fogalmak, szabályok                                     | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/ Munkaformák            |
| Új ismeretet szerző, feldolgozó, motiváló, alkalmazó, előismeretek felidézése, rendszerező. | Minta, síkok, tengelyek.   | <b>Képesség:</b> interakció, reakció, koncentráció fantázia.<br><b>Attitűd:</b> önálló gondolkodási igény. | Önálló és csoportos munka, feladat szabályrendszerének megfelelés, improvizáció. | Megfigyelés, elemzés, magyarázat. |

| ELVÁRÁS                               | Szabálykövető magatartás, instrukciók megértése. |                           |                      |   |
|---------------------------------------|--|---------------------------|----------------------|---|
| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS | Az értékelés célja:                              | Az értékelés módja:       | Az értékelés típusa: | Értékelési eszközök:  |
|                                       | fejlesztés.                                      | megbeszélés, megfigyelés. | formatív.            | megbeszélés, átélt élmények megosztása társakkal, szempontrendszer. |

### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 1- 36. óra

|          |   |
|----------|---|
| 1-2. óra | Az előző évek szempontrendszerének megfelelő, ismétlő, játékos feladatok. |
|----------|---|

|            |  |
|------------|--|
| 3-12. óra  | <p>Bemelegítés megalapozza az óra hangulatát, könnyű szabályrendszerű, az egész testet átmozgató feladat, mely az órán résztvevőket ráhangolja az órára, s a csoport résztvevőit is egymásra.</p> <p><b>Tengelyek és síkok</b> felfedezését segítő feladatok:<br/> <i>„képzletbeli tárgyak különböző felületei”</i> (érdes, sima, csúsós), <i>Ablakmosó</i>, <i>„Építsd meg a házádat”</i> (falak felhúzása, padló, tetősíkok, rendezd be, ágy, fotel, stb., különböző geometriai formák forgatása, fejre állítása, különböző sportok :gerelyhajítás, kalapácsvetés, rúdugrás, úszás, stb., egy csoport a tevékenységet végezi, a másik megfigyeléseket tesz. óra levezetése, játékos feladatokkal.</p>  |
| 13-24. óra | <p>Bemelegítés: kockában vagyunk és mozgunk/történet alapján kell rájőnie, hogy egy ilyen formában kell mozognia,</p> <p><b>Levegő minta/mozgás által létrehozott,</b><br/> a levegőben lekötött minta lehet:</p> <p>(a) egyenes,<br/> (b) szögletes,<br/> (c) íves, spirális,<br/> (d) csavart,</p> <p>a szögletes alak kiemeli az irány éles váltását, és végrehajtás közben megindítja a mozgás szabad áramlásának igényét,<br/> a görbe minta fokozatos irányváltást használ és egy centrumhoz kapcsolódik, nyilvánvalóan, minél inkább előrébb halad a görbe, annál egyértelműbb ez a kapcsolat, egészen addig, míg egy kört formálva a központ körül zárása befejeződik, a kör egyfajta teljességet és egységet fejez ki a sima, kerek útvonal és a kezdőpontba való visszaérés által,<br/> egy spirális útvonal megtartja a kerek jelleget, de egy további kifejezést nyer; mérete vagy növekszik vagy csökken a téren keresztül,<br/> a csavart minta folyamatos irányváltásokból épül fel, ahogy az útvonal egymás utáni centrumok körül követhető le,<br/> óra levezetése: játékos feladattal.</p> |
| 25-34. óra | <p>Bemelegítés: az óra előtti napunk eljátszása/ történet alapján kell rájőnie, hogy egy ilyen formában kell mozognia,</p> <p>1-8. óra anyagának feladataiból <b>ismétlés, szemezgetés, szabályrendszerben kisebb változtatásokkal is,</b><br/> óra levezetése: játékos feladatokkal.</p>  |
| 35-36. óra | <p><b>Fél évi vizsga,</b> az éves anyag szempontrendszere alapján összeállított játékok, feladatok, megbeszélés/értékelés.</p>   |

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

---



---



---

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS                        |
|--|---|---|--|
| Beleélés, szabad kifejezés elemek végletei, elemek aspektusainak kombinálása, „pozitív instrukció elve”. | Egyéni improvizáció, Kooperáció: rendszerező elv köré csoportosul: attól is függ mire helyezem a hangsúlyt, megfigyelési készség fejlesztése. | Testrészek kapcsolata, probléma érzékenység, egyéni-együttes munka, reakció az együttes munkában. | Empátia, tolerancia, együttműködés, kapcsolatteremtés. |

| FELADATOK   |                                | Az egymásra figyelés képességének tánc közben történő kialakítása, IKT eszköz, a feladatok, játékok végrehajtásához szükséges eszközök biztosítása |  |                                   |
|---|--------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok   | Ismeretek, Fogalmak, szabályok | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/ Munkaformák            |
| Új ismeret szerző, feldolgozó, motiváló, alkalmazó, előismeretek felidézése, rendszerező. | Minta, síkok, tengelyek.       | <b>Képesség:</b> interakció, reakció, koncentráció fantázia.<br><b>Attitűd:</b> önálló gondolkodási igény.   | Önálló és csoportos munka, feladat szabályrendszerének megfelelés, improvizáció. | Megfigyelés, elemzés, magyarázat. |

| ELVÁRÁS                               | Szabálykövető magatartás, instrukciók megértése. |                                     |                      |   |
|---------------------------------------|--|-------------------------------------|----------------------|---|
| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS | Az értékelés célja:                              | Az értékelés módja:                 | Az értékelés típusa: | Értékelési eszközök:                                |
|                                       | fejlesztés.                                      | megbeszélés, megfigyelés, felvétel. | formatív.            | megbeszélés, átélt élmények megosztása a társakkal. |



**A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 37-72. óra**

|            |  |
|------------|--|
| 37-38. óra | Bemelegítés: Az óra előtti napunk eljátszása/ történet alapján kell rájönnie, hogy egy ilyen formában kell mozognia!<br>1-8 óra anyagának feladataiból <b>ismétlés, szemezgetés, szabályrendszerben kisebb változtatásokkal is.</b><br>Óra levezetése: játékos feladatokkal.   |
| 39-50. óra | Bemelegítés: uszodában vagyunk, s leaarnak húzni a víz alá/ történet alapján kell rájönnie, hogy egy milyen mozgás formát kell használnia, <b>padlóminta/mozgás által létrehozott,</b> a mozdulat azonnal megvalósul a test körüli térben vagy kinyúlik a terem általános terébe, a padlóminta fel is emelkedhet, ez ugyanúgy lehet egyenes, szögletes, íves, csavart út,<br>óra levezetése: játékos feladattal.   |
| 51-55. óra | Bemelegítés: horgászunk és elviszi a hal a horgászbótot/ történet alapján kell rájönnie, hogy egy ilyen esetben milyen mozgás formát használ,<br><b>11-12. óra anyagának feldolgozása amíg nem használt testrészt, felület használatával, vagy azok kombinálásával.</b>  |
| 56-59. óra | Bemelegítés: barlangban vagyunk és elalszik a fény/ történet alapján kell rájönnie, hogy egy ilyen esetben milyen mozgás formát használ,<br><b>levegőminta és padlóminta feladatok páros feladatokban történő vizsgálata és a párok mozgás által létrehozott megoldásai, azonos és ellen-<br/>tétes minta kiválasztásával,</b><br>óra levezetése: játékos feladattal.  |
| 60-70. óra | Bemelegítés: tükörszobában keressük barátunkat/ történet alapján kell rájönnie, hogy egy ilyen esetben milyen mozgás formát használ,<br>tésztát gyúrunk és péksüteményeket készítünk/ történet alapján kell rájönnie, hogy egy ilyen esetben milyen mozgás formát használ,<br><b>„kedvenc” a tanulók által kiválasztott feladatok, s megbeszélése, értékelése a félvnek, tanulók reflexiói,</b><br>az I. tematikai egység feladataiból összeállított feladatok,<br>Óra levezetése: játékos feladat |
| 71-72. óra | <b>Év végi vizsga,</b> az éves anyag szempontrendszer alapján összeállított játékok, feladatok,<br>megbeszélés/értékelés.  |

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

---



---



---



---

## 7. TEMATIKUS TERV – alapfok második évfolyam

|   |  |                               |   |
|---|--|-------------------------------|---|
| <b>A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE</b>               | <b>KÁRPÁTI BERNADETT</b>                           | <b>KOROSZTÁLY</b>             | 9-10 éves<br>(általános iskola<br>4. osztály)   |
| <b>ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN</b> | <b>Alapfok<br/>2. évfolyam<br/>A/2</b>             | <b>ÉLETKORI SAJÁTOS SÁGOK</b> | Szerepmegosztások<br>kezelése.  |
| <b>A TANTÁRGY NEVE ÓRAKE-RETE</b>               | <b>HIP-HOP</b><br>heti 2 tanóra<br>72 tanóra/tanév | <b>STRATÉGIAI CÉLOK</b>       | A táncos mozgás<br>megszerettetése,<br>kötődés kialakítása.   |
| <b>OPERATÍV CÉLOK</b>                           | Képességfejlesztés                                 | <b>FELADATOK</b>              | Képességmérés,<br>csoportprofil ké-<br>szítése,<br>csoportszabályok,<br>normák rögzítése,<br>színpadi produk-<br>tum létrehozása,<br>iskolai programo-<br>kon fellépés. |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <b>A KOMPETEN-<br/>CIAFEJLESZTÉS<br/>FELADATAI</b> | <b>SZOCIÁLIS<br/>KOMPE-<br/>TENCIA</b>                               | <b>VÁLLALKO-<br/>ZÓI KOM-<br/>PETENCIA</b>                                     | <b>ESZTÉTI-<br/>KAI- MŰVÉ-<br/>SZETI TU-<br/>DATOSSÁG</b>  | <b>TERMÉ-<br/>SZETTU-<br/>DOMÁNYI<br/>KOMPE-<br/>TENCIA</b>   |
|  | Társas együtt-<br>működés,<br>egymás segí-<br>tése,<br>fegyelmesség. | Színpadi<br>produktum<br>létrehozása,<br>iskolai prog-<br>ramokon<br>fellépés. | Esztétikai<br>megismerés,<br>esztétikai él-<br>mény átélése,<br>kifejezőké-<br>pesség kinyil-<br>vánítása. | Test felépítése<br>és működése,<br>társasvezetés,<br>tér-irány<br>gyakorlatok,<br>ritmusgya-<br>korlatok. |

|   |  |
|---|--|
| <b>TANTERVI KÖ-<br/>VETELMÉNYEK<br/>FEJLESZTÉSI<br/>FELADATOK</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alapvető mozdulattípusok tanulása, fejlesztése,</li> <li>• a ritmus–tér–térforma fogalmainak kialakítása,</li> <li>• a hip-hop mozgásanyagához fűződő pozitív attitűdbázis kialakítása,</li> <li>• a helyes testtartás megismertetése, kialakítása,</li> <li>• a hip-hop basic technika elsajátításához szükséges alapok megismertetése,</li> <li>• az alap szakkifejezések megismertetése,</li> <li>• a tanuló mozgáskészségének, önfegyelmének, kommunikációs képességének, játékbátorságának, szabálytudatának fejlesztése,</li> <li>• a közösségi érzés, a közösséghez tartozás tudatos kialakítása,</li> <li>• a szociális kompetencia fejlesztése,</li> <li>• a táncos képességek, készségek, jártasságok kialakítása és fejlesztése,</li> <li>• a táncstílusok és technikák általánosan jellemző vonásainak ismerete és gyakorlati alkalmazása.</li> </ul> |
| <b>TANANYAG</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A hip-hop tánc történetének megismerése,</li> <li>• a szükséges mozgások, ritmusok, terek, térformák megismertetése,</li> <li>• az alapvető mozdulattípusok tanulása,</li> <li>• irányok, térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok): előre–hátra, jobbra–balra, lent–fönt, sor, kör, oszlop, többes oszlopok, félkör, csigavonal, szórt forma, térkitöltés, térváltás, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon, egyén és csoport viszonya az alakzatokban.</li> </ul>  |
| <b>A TANULÁSI-<br/>TANÍTÁSI<br/>EGYSÉGEK<br/>TÉMAKÖREI</b>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Célok, tervek megbeszélése. Az elmúlt év anyagának ismétlése. Előkészítő gimnasztika tanulása.<br/>Hip-hop tréningek: Kevin Paradox technikák, izolációs, koordinációs gyakorlatok, lábtechnikák, BOUNCE technikák.<br/>Koreográfia készítése, tanulása.<br/>Alap hip-hop figurák, mozdulatok, lépések tanulása.<br/>Kezdő hip-hop koreográfia tanulása.<br/>Félévi vizsgára való felkészülés, vizsga, a vizsga értékelése.<br/>(36 tanóra)<br/><b>BREAK TÁNC</b><br/>Év végi vizsgára való felkészülés, vizsga, értékelés.<br/>(36 tanóra)</li> </ol>   |
| <b>TANTÁRGYI<br/>KAPCSOLATOK</b>                                  | <p><b>Szaktárgyi kapcsolat:</b> esztétikus testképzés, moderntánc, klasszikus balett, kreatív gyermektánc.</p> <p><b>Tantárgyközi kapcsolat:</b> vizuális kultúra, természetismeret, matematika.</p>   |
| <b>SZEMLÉLTETÉS/<br/>ESZKÖZÖK</b>                                 | <p>Hangtechnika, bukfencszőnyeg, dobbantó, ugródomb, step pad, puzzle szőnyeg, polifon szőnyeg, hullahopp karika, tükör, projektor, vetítő vászon, sportlétra.</p>   |

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK                      | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS |
|--|------------------------------------|---|---------------------------------|
| Egymás elfogadása, szinkronmozgás kialakítása, dinamika növelése, a tanulók tanuljanak meg alapfokon táncolni, fejlőd-jék ritmus- és tánckész-ségük, tudják azt a térben alkalmazni, a test működésének meg- ismerése, izomérzékelés, koncentráció, fegyelem, a társra való odafigyelés. | Képességmérés, helyzetértéke- lés. | Egyensúlyozás, térbeli tájékozódás, ritmusképesség, önbizalom, mozgáskoordiná- ció, kondicionális ké- pességek fejlesztése: erő, gyorsaság, állóképesség. | Csoportkohézió kialakítása.     |

| FELADATOK   | Pontosságra törekvés a táncos mozdulatok végzésénél. Együttmű- ködés a játékok során. |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| Didaktikai felada- tok tervezése                                | Ismeretek, fogalmak, szabályok  | Fejlesztési területek képesség, attitűd  | Tanulói tevé- kenységek                                      | Módszerek/ Munkafor- mák                         |
| Érdeklődés, figyelem, motiváció, előzetes ismeretek felidézése. | Hip-hop óra, a hip-hop órarendje.   | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, együttműkö- dés.<br><b>Attitűd:</b> játékkedv, mozgásöröm. | Játékkezde- ményezés, játékok, gyakorlatok, mozgásután- zás. | Instrukciókö- vetés, utánzás: csoportos/ egyéni. |

| ELVÁRÁS                                 | A működési rend és szokásrend alapjainak kialakítása, a játékkedv, mozgásöröm megélése, csoportprofil készítése a tanuló- megismerési módszerek, tapasztalatok alapján. |  |                        |   |
|---|---|--|------------------------|---|
| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁ- RÓ ÉRTÉKELÉS | Az értékelés célja:   | Az értékelés módja:                    | Az értékelés módszere: | Értékelési eszközök:                      |
|   | helyzetelemzés, a bemeneti állapot felmérése.   | megfigyelés, mérés, elemzés, reflexió. | diagnosztikus.         | megfigyelési szempontok, mérési rendszer. |

## A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 1-36. óra

|            |   |
|------------|---|
| 1. óra     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Célok, tervek, programok megbeszélése, ismertetése, az új tanulók bemutatása.</li> </ul>   |
| 2-4. óra   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Az előző évben tanult koreográfiák, lépésanyag, tanult technikák ismétlése, átbeszélése, hibajavítás.</li> </ul>   |
| 5-10. óra  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hat gyakorlatból álló előkészítő gimnasztika sor tanulása talajon, gyakorlás, hibajavítás (pipa-spicc, alkartámasz, pillangóülés, felülés, lábemelés, lábdobás).</li> </ul>  |
| 11-15. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Izoláció, koordináció fejlesztése, fentről lefele haladva, kombinációkkal,</li> <li>testrészek, melyek egymást követik: fej - váll - mellkas - csípő - térd - lábfej,</li> <li>irányok: előre, hátra, jobb oldal, bal oldal, átlósan,</li> <li>ismétlés számok: 8x, 4x, 2x, 1x,</li> <li>lábtechnika, koordináció fejlesztése,</li> <li>nehézségi szintek: pontozva (point), erőteljesen rálépve (step), egy lábra ugrással (jump), páros lábra ugrással,</li> <li>irányok: előre- hátra- oldalra- átlós irányokban,</li> <li>BOUNCE: a múlt évben tanultak ismétlése, új technikák tanulása, ismeretanyag bővítése: lent hangsúlyos, fent hangsúlyos, előre, hátra, oldalra dőlve.</li> </ul> |
| 16-20. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Az alapfok 1. osztályban tanult hip-hop alaplépések (basic) tovább tanulása. Alapfigurák, mozdulatok, lépések tanulása,</li> <li>Cross Step, Funky Walk, Cupid Shuffle, Kid N Play step és variációi,</li> <li>a már megismert táncok folyamatainak önálló, kreatív, párral és/vagy társakkal együttműködve történő felépítése, összhangban a kapott kísérő zenével,</li> <li>a térbeli viszonyok megértése és tudatosítása, a társakhoz való térbeli alkalmazkodás képességének javítása.</li> </ul>  |
| 21-27. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kezdő hip-hop koreográfia tanulása,</li> <li>cél: tanuljanak meg alapfokon táncolni, fejlődjék ritmus és tánckészségük, tudják azt a térben alkalmazni.</li> <li>képességek fejlesztése: téri tájékozódási képesség, egyensúly, fizikai képességek fejlesztése, figyelem- koncentráció.</li> </ul>   |
| 28-32. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Félévi vizsgára való felkészülés, felkészítés.</li> </ul>  |
| 33-34. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Félévi vizsga.</li> </ul>  |
| 35-36. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>A félévi vizsga értékelése, megbeszélése, következő féléves anyag ismertetése, fellépések időpontjainak megbeszélése, fellépő ruhák kiválasztása.</li> </ul>   |

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

---



---

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK                    | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS |
|---|----------------------------------|---|---------------------------------|
| A test működésének megismerése, izomérzékelés, koncentráció, fegyelem, a társra való odafigyelés, egymás elfogadása, szinkronmozgás kialakítása, a dinamika növelése, tanuljanak meg alapfokon táncolni, fejlődjenek a ritmus és tánckészségük, tudják azt a térben alkalmazni. | Képességmérés, helyzetértékelés. | Egyensúlyozás, térbeli tájékozódás, ritmusképesség, önbizalom, mozgáskoordináció, kondicionális képességek: erő/gyorsaság/állóképesség fejlesztése. | Csoportkohézió kialakítása.     |

| FELADATOK   | A működési rend és szokásrend alapjainak kialakítása, a játékedv, mozgásöröm megélése, csoportprofil készítés, a tanulómegismerési módszerek, tapasztalatok alapján. |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| Didaktikai feladatok tervezése                                  | Ismeretek, fogalmak, szabályok   | Fejlesztési területek, képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/Munkaformák                           |
| Érdeklődés, figyelem, motiváció, előzetes ismeretek felidézése. | Hip-hop óra, a hip-hop órarendje.  | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, együttműködés.<br><br><b>Attitűd:</b> játékedv, mozgásöröm. | Játékedv, játékményezés, játékok, gyakorlatok, mozgásutánpótlás. | Instrukciókövetés, utánpótlás csoportos/egyéni. |

| ELVÁRÁS | A működési rend és szokásrend alapjainak kialakítása, a játékedv, mozgásöröm megélése, csoportprofil készítése a tanulómegismerési módszerek, tapasztalatok alapján. |
|---------|--|
|---------|--|

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Az értékelés célja:</b><br>helyzetelemzés, a bemeneti állapot felmérése. | <b>Az értékelés eszköze:</b><br>megfigyelés, mérés, elemzés, reflexió. | <b>Az értékelés módszere:</b><br>diagnosztikus. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megfigyelési szempontok, mérési rendszer. |
|--|---|--|---|--|

**A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 37-72. óra**

|            |  |
|------------|--|
| 37. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>A BREAK tánc történetének, kultúrájának ismertetése, videó vetítése, stílus, lépések bemutatása, Toprock, Footwork, Freezes, Power mooves (ezt csak bemutatjuk, de nem tanítjuk).</li> </ul>  |
| 38-50. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>a Break tánc pontos kivitelezéséhez elengedhetetlen a megfelelő fizikai erőnlét és technikai tudás = minden break óra része az erősítés,</li> <li>az A/2. osztályban a korosztálynak megfelelő erősítéseket és technikai elemeket tanítunk, ami még nem igényel nagy technikai tudást. Bárki egyszerűen elsajátíthatja és megtanulhatja a következő mozdulatokat, segítve ezzel a táncstílus megszerettetését,</li> <li>Toprock: Indián Step és variációi (több mint 20 variációs lehetőség), kick side step, skipping side step, hip twist, kick step stb,</li> <li>Break rutinok, kiskombinációk tanulása.</li> </ul> |
| 51-52. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Footwork: 6 steps.</li> </ul>   |
| 53-54. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Freeze: Baby.</li> </ul>  |
| 55-63. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Break Rutinok tanulása.</li> </ul>  |
| 64-68. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Év végi vizsgára való felkészülés.</li> </ul>   |
| 69-70. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Év végi vizsga.</li> </ul>  |
| 71-72. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>A vizsga értékelése, a tanév lezárása.</li> </ul>   |

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

---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 8. TEMATIKUS TERV- Alapfok második évfolyam

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE</b>               | <b>KÉZÉR GABRIELLA</b>   | <b>KOROSZTÁLY</b>                                | 9-10 éves korosztály (4. osztály)   |
| <b>ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN</b> | Alapfok <b>második</b> évfolyam  | <b>ÉLEKORI SAJÁTOS SÁGOKRÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK</b> | Társas rangsorok és szerepmegosztások kezelése, (státuszjátékok, gyakorlatok), dekoncentráltág leküzdése.   |
| <b>A TANTÁRGY NEVE ÓRAKE-RETE</b>               | <b>Kreatív gyermektánc</b> heti 2 tanóra 72 tanóra/név   | <b>STRATÉGIAI CÉLOK</b>                          | A táncos mozgás megszerettetése, az érdeklődés, az aktivitás, a tevékenység iránti tartós igény felkeltése, ébrentartása. a személyiség érzelmi, értelmi, oldalnak erősítése. |
| <b>OPERATÍV CÉLOK</b>                           | Mozgásélmény fesztelen átélése, önálló mozdulatso- rok kitalálása, a mozgásöröm, sikeresség bizto- sítása kreativitás. | <b>FELADATOK</b>                                 | Szabálykövető ma- gatartás, következe- tes megtartása.  |

|  |   |  |   |   |  |
|--|---|--|---|---|--|
| <b>A KOMPE- TENCIA FEJLESZ- TÉS FEL- DATAI</b> | <b>SZOCIÁ- LIS KOM- PETEN- CIA:</b><br><br>társas együttmű- ködés, sza- bálytudat kialakítása, egymás elfogadása. | <b>MATE- MATIKAI KOMPE- TENCIA:</b><br><br>térszerve- zés, tér- irány. | <b>ESZTÉTI KAI- MŰVÉ- SZETI TU- DATOSSÁG ÉS KIFEJE- ZŐKÉSZ- SÉG:</b><br>kifejezőkészség, alkotás. | <b>TERMÉ- SZET TUDOMÁ- NYI KOMPE- TENCIA:</b><br><br>test felépíté- se, életmű- ködése. | <b>VÁLLAL- KOZÓI KOMPE- TENCIA:</b><br><br>önálló fel- adat végre- hajtás. |
|--|---|--|---|---|--|



|   |   |
|---|---|
| <b>TANTERVI KÖ-<br/>VETELMÉNYEK<br/>FEJLESZTÉSI<br/>FELADATOK</b> | Imagináció,<br>improvizáció,<br>analizálás<br>szintetizálás.  |
| <b>TANANYAG</b>   | Az elképzelt zárt terekben rejlő mozgás lehetőségek felfedezése,<br>az erő kifejtés skálái,<br>szabályalkotás.  |
| <b>A TANULÁSI-<br/>TANÍTÁSI<br/>EGYSÉGEK<br/>TÉMAKÖREI</b>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kapcsolatok/megfigyelés,<br/>idő/ritmika,<br/>energiahasználat,</li> <li>2. Ismétlés,<br/>év végi vizsga.</li> </ol>  |
| <b>TANTÁRGYI<br/>KAPCSOLATOK</b>                                  | <p><b>Szaktárgyi kapcsolatok:</b> esztétikus gimnasztika, klasszikus balett, hip-hop,</p> <p><b>Tantárgyközi kapcsolatok:</b> dráma és tánc, környezetismeret (1,2,3,4), matematika, vizuális kultúra, magyar irodalom,</p> |
| <b>SZEMLÉLTETÉS/<br/>ESZKÖZÖK</b>                                 | A játékokhoz kapcsolódó eszközök, hangtechnika  |

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS   |
|---|---|--|---|
| Elemek végletei, elemek aspektusainak kombinálása, „pozitív instrukció elve”. | Kooperáció: rendszerező elv köré csoportosul: attól is függ mire helyezem a hangsúlyt | Egyéni-együttes munka, reakció az együttes munkában, erő kifejtés és izom-erő összefüggésének feltárása. | Együttműködés, tolerancia, tapasztalt, együttes és egyéni, öröm élmény. |

| FELADATOK                                   | Az egymásra figyelés képességének mozgás közben történő kialakítása. |   |   |                                   |
|---|--|---|---|-----------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok               | Ismeretek, Fogalmak, szabályok                                       | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák            |
| Új ismeretet szerző, feldolgozó, alkalmazó. | Erő, szünet, csend, ritmus.  | <b>Képesség:</b> imagináció, térbeli tájékozódás akusztikus, ritmus, kinezetikus keresztcsatornák komplex működése.<br><b>Attitűd:</b> kísérletező kedv, önálló gondolkodási igény. | Önálló és csoportos munka, feladat szabályrendszerének megfelelő. | Megfigyelés, elemzés, magyarázat. |

| ELVÁRÁS                               | szabálykövető magatartás, instrukciók megértése, aktivitás, |                                    |                      |   |
|---------------------------------------|---|------------------------------------|----------------------|---|
| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS | Az értékelés célja:   | Az értékelés módja:                | Az értékelés típusa: | Értékelési eszközök:                                |
|                                       | fejlesztés.   | megbeszélés, megfigyelés felvétel. | formatív.            | megbeszélés, átélt élmények megosztása a társakkal. |

**A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 1- 36. óra**

|            |  |
|------------|--|
| 1-6. óra   | <p>Bemelegítés: játékos feladat,<br/> <b>ismétlő feladatsor</b> az alábbi célkitűzés függvényében:<br/> a testrészek viszonya egymáshoz, különböző variációkban: pl.: kar/láb,<br/> kar/fej, láb/törzs, láb/mellkas stb.,<br/> egy testrész viszonya a térhez: szint, irány,<br/> több testrész viszonya a térhez,<br/> a test viszonya a térhez: szint, irány,<br/> <i>Energiabomba</i>,<br/> óra levezetése: játékos feladat</p>   |
| 7-12. óra  | <p><b>Zenei időtartam:</b> ritmus, akcentus, mérték, páros, páratlan, aszimmetrikus, szünet, tempó, csend, <b>mozgás általi értelmezése.</b><br/> <b>Nem zenei időtartam:</b> évszakok, szív, bolygók, lélegzés, szünet, tempó, csend,<br/> <b>mozgás általi értelmezése.</b></p>  |
| 13-36. óra | <p>Bemelegítő feladat,<br/> a mozgásminőség megértésének alapja a terhelés, az idő, a tér, az áramlás, ezek egyszerű kombinációjának tapasztalásán és gyakorlásán keresztüli feltérképezése<br/> <b>a nyolc alap erő kifejtés mértékére vonatkozó feladatok tervezése</b> (Lábán Rudolf),<br/> a mozgás tényezőinek dominanciája határozza meg az erő kifejtés minőségét:<br/> megérintés: könnyű, direkt, hirtelen,<br/> szorítás: erős, indirekt, elnyújtott,<br/> pöccintés : könnyű, indirekt, hirtelen,<br/> nyomás : erős, direkt, elnyújtott,<br/> lebegés: könnyű, indirekt elnyújtott,<br/> taszítás: erős, direkt, hirtelen,<br/> síklás: könnyű, direkt, elnyújtott,<br/> villanás: erős, indirekt, hirtelen,<br/> Feladat tervezése két fázisban:<br/> a feladatok tervezése a minden napi élet cselekvés mintái alapján, egészen addig, míg teljesen nem rögzül a minőségi különbség, ezt követően olyan feladatok/mozgásfolyamatok tervezése, mely a táncos képzést segíti elő, s ennek megfelelően a szabályok felállítását,<br/> levezető feladat.</p> |

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

---



---



---



---

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK  | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS  |
|---|--|--|--|
| Elemek végletei, elemek aspektusainak kombinálása, „pozitív instrukció elve”. | Kooperáció: rendszerező elv köré csoportosul: attól is függ mire helyezem a hangsúlyt. | Egyéni-együttes munka, reakció az együttes munkában, erő kifejtés és izom-erő összefüggésének feltárása. | Együttműködés, tolerancia, tapasztalt, együttes és egyéni öröm élmény. |

| FELADATOK                                   |                                | Az egymásra figyelés képességének tánc közben történő kialakítása.  |   |                                   |
|---|--------------------------------|---|---|-----------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok               | Ismeretek, Fogalmak, szabályok | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák            |
| Új ismeretet szerző, feldolgozó, alkalmazó. | Erő, szünet, csend, ritmus.    | <b>Képesség:</b> imagináció, térbeli tájékozódás akusztikus, ritmus, kinesztetikus keresztcsatornák komplex működése.<br><b>Attitűd:</b> kísérletező kedv, önálló gondolkodási igény. | Önálló és csoportos munka, feladat szabályrendszerének megfelelő. | Megfigyelés, elemzés, magyarázat. |

| ELVÁRÁS                                      | szabálykövető magatartás, instrukciók megértése, aktivitás, |   |                                       |   |
|--|---|---|---------------------------------------|---|
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Az értékelés célja:</b> fejlesztés.                      | <b>Az értékelés módja:</b> megbeszélés, megfigyelés felvétel. | <b>Az értékelés típusa:</b> formatív. | <b>Értékelési eszközök:</b> megbeszélés, átélt élmények megosztása a társakkal. |



## 9. TEMATIKUS TERV – alapfok harmadik évfolyam

|   |  |                               |   |
|---|--|-------------------------------|---|
| <b>A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE</b>               | <b>KÁRPÁTI BERNADETT</b>   | <b>KOROSZTÁLY</b>             | 10-11 éves<br>(általános iskola<br>5. osztály)  |
| <b>ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN</b> | <b>Alapfok<br/>3. évfolyam<br/>A/3</b>   | <b>ÉLETKORI SAJÁTOS SÁGOK</b> | Külső viselkedési forma megváltozása:<br>fiúk/ szélsőséges magatartás<br>lányok/érzelmi labilitás,<br>dekoncentráltág leküzdése,<br>másodlagos nemi jelleg kialakulása. |
| <b>A TANTÁRGY NEVE ÓRAKE-RETE</b>               | <b>HIP-HOP</b><br>heti 2 tanóra<br>72 tanóraóra/tanév  | <b>STRATÉGIAI CÉLOK</b>       | A táncos mozgás megszerettetése,<br>kötődés kialakítása.  |
| <b>OPERATÍV CÉLOK</b>                           | A tanulók megismerése,<br>a csoportkohézió kialakítása,<br>képességfejlesztés,<br>a hip-hop kultúra fejlesztése különböző táncstílusok megismerésén keresztül. | <b>FELADATOK</b>              | Képességmérés,<br>csoportprofil készítése,<br>csoportszabályok, normák rögzítése,<br>színpadi produktum létrehozása,<br>iskolai programokon fellépés.                   |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <b>A KOMPE-<br/>TENCIA-<br/>FEJLESZTÉS<br/>FELADATAI</b> | <b>SZOCIÁLIS<br/>KOMPETEN-<br/>CIA</b>                                   | <b>VÁLLALKO-<br/>ZÓI KOMPE-<br/>TENCIA</b>                       | <b>ESZTÉTIKAI-<br/>MŰVÉSZETI<br/>TUDATOS-<br/>SÁG ÉS KIFE-<br/>JEZŐKÉPES-<br/>SÉG</b> | <b>TERMÉSZET-<br/>TUDOMÁ-<br/>NYI KOMPE-<br/>TENCIA</b>                                       |
|  | Társas együttműködés,<br>szabálytudat kialakítása,<br>egymás elfogadása. | Színpadi produktum létrehozása,<br>iskolai programokon fellépés. | Az esztétikai élmény átélése,<br>érezelmek kifejezése mozgás által.                   | Test felépítése és működése,<br>társzervezés,<br>tér-irány gyakorlatok,<br>ritmusgyakorlatok. |

|   |  |
|---|--|
| <b>TANTERVI KÖ-<br/>VETELMÉNYEK<br/>FEJLESZTÉSI<br/>FELADATOK</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alapvető mozdulattípusok továbbtanulása, fejlesztése,</li> <li>• a ritmus–tér–térforma fogalmainak bővítése,</li> <li>• a hip-hop mozgásanyagához fűződő pozitív attitűdbázis erősítése,</li> <li>• a helyes testtartás megismertetése, kialakítása, készségszintre emelése,</li> <li>• a hip-hop basic technika elsajátításához szükséges alapok bővítése,</li> <li>• az alap szakkifejezések továbbtanulása,</li> <li>• a tanuló mozgáskészségének, önfegyelmének, kommunikációs képességének, játékbátorságának, szabálytudatának fejlesztése és erősítése,</li> <li>• a hip-hop technikára jellemző izolációs képességek kialakítása,</li> <li>• a térben való mozgás lehetőségeinek a kibontakoztatása,</li> <li>• a közösségi érzés, a közösséghez tartozás tudatos tovább erősítése,</li> <li>• a szocializációs folyamatok fejlesztése,</li> <li>• az erő, gyorsaság, koordináció képességeinek fejlesztése játékosan, erősítő jellegű gyakorlatokkal.</li> </ul> |
| <b>TANANYAG</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A hip-hop tánc történetének elmélyítése,</li> <li>• a szükséges mozgások, ritmusok, terek, térformák ismeretének bővítése,</li> <li>• az alapvető mozdulattípusok továbbtanulása,</li> <li>• irányok, térbeli alakzatok és kialakításuk (rendgyakorlatok): előre–hátra, jobbra–balra, lent–fönt, sor, kör, oszlop, többes oszlopok, félkör, csigavonal, szórt forma, térkitöltés, térváltás, nyitódás, zárkózás, fordulatok helyben, mozgás körben és különböző mozgásútvonalon, egyén és csoport viszonya az alakzatokban.</li> </ul>  |
| <b>A TANULÁSI-<br/>TANÍTÁSI<br/>EGYSÉGEK<br/>TÉMAKÖREI</b>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Célok, tervek megbeszélése. Az elmúlt évek anyagának ismétlése. Előkészítő gimnasztika tanulása. Bemelegítő tréning tanulása, Kevin Paradox tréning ismétlése, gyakorlása, tudatosítása, iskolai rendezvényekre való felkészülés. Buddha Stretch hip- hop tréningek. Félévi vizsgára való felkészülés, vizsga, a vizsga értékelése. (36 tanóra)<br/>Break tánc alapok tanulása. Rutinok, kiskombinációk összeállítása. Év végi vizsgára való felkészülés, vizsga, értékelés. (36 tanóra)</li> </ol>  |
| <b>TANTÁRGYI<br/>KAPCSOLATOK</b>                                  | <p><b>Szaktárgyi kapcsolat:</b> esztétikus testképzés, moderntánc, klasszikus balett, kreatív gyermektánc.</p> <p><b>Tantárgyközi kapcsolat:</b> vizuális kultúra, dráma és tánc, természetismeret, matematika.</p>  |
| <b>SZEMLÉLTETÉS/<br/>ESZKÖZÖK</b>                                 | <p>Hangtechnika, bukfencszőnyeg, dobbantó, ugródomb, step pad, puzzle szőnyeg, polifon szőnyeg, hullahopp karika, tükör, projektor, vetítő vászon, sportlétra.</p>   |

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK                    | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS |
|--|----------------------------------|---|---------------------------------|
| Egymás elfogadása, szinkronmozgás erősítése, a dinamika növelése, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség megerősítése. | Képességmérés, helyzetértékelés. | Önbizalom, mozgáskoordináció, erő és állóképesség, téri tájékozódási képesség, a mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása. | Csoportkohézió erősítése.       |

| FELADATOK   | A működési rend és szokásrend alapjainak kialakítása, a játékkedv, mozgásöröm megélése, csoportprofil készítése a tanuló-megismerési módszerek, tapasztalatok alapján. |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| Didaktikai feladatok tervezése                                  | Ismeretek, fogalmak, szabályok   | Fejlesztési területek képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek                                    | Módszerek/ Munkaformák                            |
| Érdeklődés, figyelem, motiváció, előzetes ismeretek felidézése. | Hip-hop óra, a hip-hop óra-rendje.   | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, együttműködés.<br><b>Attitűd:</b> játékkedv, mozgásöröm. | Játékközvetítés, játékok, gyakorlatok, mozgásutánpótlás. | Instrukciókövetés, utánpótlás: csoportos/ egyéni. |

| ELVÁRÁS                               | Játékos és határozott formájú, általános hatású szabadgyakorlatok teljesítése.<br>Váltóversenyek eszközök felhasználásával (különböző súlyú és méretű labdák, váltóbot, karikák, stb.).<br>Pontosságra törekvés a táncos mozdulatok végzésénél.<br>Kreatív együttműködés a játékok során. |  |                        |   |
|---------------------------------------|---|--|------------------------|---|
| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS | Az értékelés célja:   | Az értékelés módja:                    | Az értékelés módszere: | Értékelési eszközök:                      |
|                                       | helyzetelemzés, a bemeneti állapot felmérése.   | megfigyelés, mérés, elemzés, reflexió. | diagnosztikus.         | megfigyelési szempontok, mérési rendszer. |



## A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 1-36. tanóra

|            |  |
|------------|--|
| 1. óra     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Célok, tervek megbeszélése, ismertetése, az új tanulók bemutatása, a múlt évben tanultak ismételése.</li> </ul>   |
| 2-4. óra   | <ul style="list-style-type: none"> <li>A múlt évben tanultak ismételése.</li> </ul>  |
| 5-7. óra   | <ul style="list-style-type: none"> <li>6 gyakorlatból álló előkészítő gimnasztikasor tanulása, továbbfejlesztése, gyakorlása, hibajavítás (pipa-spicc, alkartámasz, pillangóülés, felülés, lábemelés, lábdobás).</li> </ul>  |
| 8-12. óra  | <ul style="list-style-type: none"> <li>A múlt évben tanult hip-hop tréningek (Kevin Paradox technikák) átismételése, gyakorlása, tudatosítása,</li> <li>izolációs, koordinációs gyakorlatok, lábtechnikák, BOUNCE technikák,</li> <li>tanult koreográfiák, hip-hop és break tánc alaplépéseinek, technikáinak átismételése, gyakorlása, tudatosítása, hibajavítás,</li> <li>az A/1. és A/2. évben tanult alaplépésekből bemelegítő tréning és koreográfiák készítése.</li> <li>a múlt évben tanult koreográfiák iskolai rendezvényeken való fellépésekre előkészítése.</li> </ul>  |
| 13-23. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>BUDDHA STRETCH hip-hop tréningek, A/1., A/2., A/3. osztályban tanult alaplépések felhasználásával, segítségével.</li> <li>ALAPLÉPÉSEK FOLYAMATOS GYAKOROLTATÁSA:<br/>a diákok felállnak a tükörrel szemben, a tanár rámutat egy diákra, ő mutat egy már megtanult alaplépést, a többi diák elkezd utánozni egészen addig, amíg a tanár rá nem mutat egy másik diákra, akkor ő mutat egy alaplépést, amit a többiek utánoznak, a tanárnak lehetősége van játékosan gyakoroltatni, ismételni a már megtanult lépéseket.</li> <li>BOUNCE TRÉNING:<br/>a diákok tükörrel szemben helyezkednek el, a zene ritmusára, rugózó (bounce) mozdulatot végeznek (térdugózás), a gyakorlat során csak két már megtanult mozdulatot használunk: Bounce, Slide,</li> <li>a tanár utasítására ELŐRE- HÁTRA- JOBB OLDALRA- BAL OLDALRA ugranak, slide-olnak,</li> <li>a tanár változtatja az irányokat tetszés szerint.</li> <li>Kezdő szint: csak előre vagy csak hátra, amikor ezt már begyakoroltattuk, következnek az oldal irányú mozgások: jobb oldalra, bal oldalra.</li> <li>Haladó szint: Megismerkedtünk a 4 iránnyal, a tanár utasítását követve végezzük a mozdulatsort, véletlenszerű sorrendben (előre-jobb oldalra- előre-hátra, számtalan variációs lehetőség).</li> <li>Kezdő szint: 1-16 számolásra, majd 1-8 számolásra történő váltásokkal.</li> <li>Haladó szint: 1-4 számolásra, majd 1-2 számolásra történő váltásokkal.</li> <li>Kezdő szint: tükörrel szemben.</li> <li>Haladó szint: párokban, ugyanabban az irányba mozogva, párokban ellentétes irányokba mozogva (előre-hátra, jobbra-balra, switch, cross).</li> <li>Fontos, hogy a tanár a megfelelő időben adja az utasításokat.</li> <li>ALAPLÉPÉSEK ÁLLANDÓ GYAKOROLTATÁSA:</li> </ul> |

|            |   |
|------------|---|
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 főt kiválasztunk a diákok közül, vagy kérünk 4 önként jelentkezőt, akik beállnak egy kis körbe, kör közepe fele fordulva. A többiek a körön kívül helyezkednek el.</li> <li>• A tanár megérint valakit a körben, ő bemutat egy alaplépést, a körben álló 3 fő utánozza. A tanár a körön kívül elhelyezkedő diákok közül kiválaszt valakit, akinek be kell állni a körbe, annak a helyére, aki mutatta a lépést. Ő kiáll a körből. A tanár ismét megérint valakit a körben, aki egy újabb lépést mutat, a körben állók utánozzák.</li> <li>• Fontos! A tanár tudja irányítani, hogy ki mennyi ideig tartózkodik a körben. Így lehetőségünk van azt a tanulót a körben tartani, akinek több gyakorlásra van szüksége.</li> <li>• CHARLESTON lépés tanulása.</li> <li>• VARIÁCIÓK, előre, hátra, oldalra, diagonál irányokban. Rutin összeállítás.</li> </ul> |
| 24-32. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Félévi vizsgára való felkészülés, felkészítés.</li> </ul>  |
| 33-34. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Félévi vizsga.</li> </ul>  |
| 35-36. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Félévi vizsga értékelése, megbeszélése, következő féléves anyag ismertetése, fellépések időpontjainak megbeszélése, fellépő ruhák kiválasztása.</li> </ul>   |

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-<br>OKTATÁSI<br>CÉLOK   | SZAKMAI<br>CÉLOK                 | FEJLESZTÉSI<br>CÉLOK   | SZOCIÁLIS<br>VISELKEDÉS<br>MAGATARTÁS |
|--|----------------------------------|--|---------------------------------------|
| Egymás elfogadása, szinkronmozgás finomítása, a dinamikai különbségek megvalósítása, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség erősítése. | Képességmérés, helyzetértékelés. | Önbizalom, mozgáskoordináció, erő és állóképesség, téri tájékozódási képesség, a mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, izomtudat kialakítása, mozgásérzékelés, reakcióképesség fejlesztése. | Csoportkohézió erősítése.             |

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| <b>FELADATOK</b>  | <p>A tanuló ismerje a gyakorlatok esztétikus, plasztikus végrehajtásának elveit a korosztályának megfelelő szinten.</p> <p>Legyen képes az ízületek és nagyobb szakaszok egymástól elkülönített mozgására, függetlenítésére, együttes, egyidejű összehangolására, valamint az alap motorikus mozgásokra: előre-, hátra-, oldalt-, átlós haladásra és fordulásra, valamint mozdulatokra a tér mindhárom szintjén.</p> <p>Határozza meg és használja a saját terét.</p> <p>Legyen képes a tanult mozgásformák önálló, tudatos, kreatív, precíz végrehajtására, a tudatos izommunkára, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek korosztályi szintnek megfelelő, tudatos használatára, alakzatok kialakítására, szabálykövető magatartásra, a feladat- és szerepvállalásra, a tanult mozgásformák és etűdök zenével összehangolt csoportos előadására, társas együttlétre, mások elfogadására, fizikai kontaktus létesítésére.</p> |  |  |   |
| <b>Didaktikai feladatok tervezése</b>                           | <b>Ismeretek, fogalmak, szabályok</b>  | <b>Fejlesztési területek képesség, attitűd</b>   | <b>Tanulói tevékenységek</b>                                   | <b>Módszerek/ Munkaformák</b>                     |
| Érdeklődés, figyelem, motiváció, előzetes ismeretek felidézése. | Hip-hop óra, a hip-hop óra-rendje.   | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, együttműködés.<br><b>Attitűd:</b> játékos, mozgásöröm. | Játékos, koncentráció, játékok, gyakorlatok, mozgásutánpótlás. | Instrukciókövetés, utánpótlás: csoportos/ egyéni. |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <b>ELVÁRÁS</b>                               | <p>A tanuló ismerje a gyakorlatok esztétikus, plasztikus végrehajtásának elveit a korosztályának megfelelő szinten.</p> <p>Legyen képes az ízületek és nagyobb szakaszok egymástól elkülönített mozgására, függetlenítésére, együttes, egyidejű összehangolására, valamint az alap motorikus mozgásokra: előre-, hátra-, oldalt-, átlós haladásra és fordulásra, valamint mozdulatokra a tér mindhárom szintjén.</p> <p>Határozza meg és használja a saját terét.</p> <p>Legyen képes a tanult mozgásformák önálló, tudatos, kreatív, precíz végrehajtására, a tudatos izommunkára, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek korosztályi szintnek megfelelő, tudatos használatára, alakzatok kialakítására, szabálykövető magatartásra, a feladat- és szerepvállalásra, a tanult mozgásformák és etűdök zenével összehangolt csoportos előadására, társas együttlétre, mások elfogadására, fizikai kontaktus létesítésére.</p> |  |   |  |
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Az értékelés célja:</b><br>helyzetelemzés, a bemeneti állapot felmérése.  | <b>Az értékelés módja:</b><br>megfigyelés, mérés, elemzés, reflexió. | <b>Az értékelés módszere:</b><br>diagnosztikus. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megfigyelési szempontok, mérési rendszer. |

#### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 37-72. óra

|             |  |
|-------------|--|
| 37- 60. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A Break tánc pontos kivitelezéséhez elengedhetetlen a megfelelő fizikai erőnlét és technikai tudás. Minden break óra része az erősítés, az A/3. osztályban a korosztálynak megfelelő erősítéseket és technikai elemeket tanítunk, ami még nem igényel nagy technikai tudást,</li> <li>• bárki egyszerűen elsajátíthatja és megtanulhatja a következő mozdulatokat, segítve ezzel a táncstílus megszerettetését.</li> <li>• BREAKTÁNC ALAPOK:</li> <li>• „MINDEN UP ROCK TOP ROCK, DE NEM MINDEN TOPROCK UPROCK”</li> <li>• Toprock egy csoportja, az Uprock megtanulása, elsajátítása, a múlt évben megtanult alaplépés például az indián segítségével. Az elején nem szabad gyorsan kezdeni, hogy a térdeket ne terheljük túl. Fokozatosan kell rászoktatni a magasabb igénybevételre, hogy ezt a sportot, táncstílust sokáig tudjuk csinálni.</li> <li>• Alaplépések, figurák tanulása: STRAIGHT DROP, SHUFFLE DROP, THE JERK WITH A FOLD,</li> <li>• Footwork: új figurák és a múlt évben tanult figurák tanulása, gyakorlása, hibajavítás,</li> <li>• a 3 steps, 6 steps, rávezető gyakorlatok, erősítő gyakorlatok végzése,</li> <li>• Freeze: Baby freeze, váll freeze tanulása.</li> </ul> |
|-------------|--|



## 10. TEMATIKUS TERV – alapfok negyedik évfolyam

|   |   |                               |   |
|---|---|-------------------------------|---|
| <b>A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE</b>               | <b>KÉZÉR GABRIELLA</b>  | <b>KOROSZTÁLY</b>             | <b>11 - 12 éves (általános iskola 6. osztály)</b>   |
| <b>ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN</b> | <b>Alapfok 4. évfolyam A/4</b>  | <b>ÉLETKORI SAJÁTOS SÁGOK</b> | A közösség és a barátság fontossága, a kritikai érzék megjelenése, belső viselkedésminták kialakítása, részletek iránti érdeklődés.   |
| <b>A TANTÁRGY NEVE ÓRAKE-RETE</b>               | <b>Showtánc</b><br>heti 2 tanóra<br>72 tanóra/tanév                     | <b>STRATÉGIAI CÉLOK</b>       | Táncos tevékenységen keresztül a tanulóközpontú személyiségfejlesztés, tehetséggon- dozás, a sokirányú ráhatás elve alapján történő fejlesztés a showtánc minőségi oktatásának érde- kében. |
| <b>OPERATÍV CÉLOK</b>                           | A tanulás tudatos aktiválása, a tánc iránti elköte- lezettség növelése. | <b>FELADATOK</b>              | Fellépések az isko- lai gálán.  |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <b>A KOMPE- TENCIA- FEJLESZTÉS FELADATAI</b> | <b>SZOCIÁLIS KOMPETEN- CIA</b>                                       | <b>ESZTÉTIKAI MŰVÉSZETI TUDATOS- SÁG KOMPETEN- CIA</b>        | <b>TERMÉSZET- TUDOMÁ- NYI KOMPETEN- CIA</b>               | <b>VÁLLALKO- ZÓI KOMPE- TENCIA</b>                           |
|  | Társas együtt- működés, szabálytudat erősítése, egymás elfoga- dása. | Esztétikai él- ménny átélése, kifejezőkészség kinyilvánítása. | A test felépítése, életműködése, térszervezés, tér-irány. | Gála műsorra készülő ko- reográfiában vállalt egyéni szerep. |

|   |  |
|---|--|
| <b>TANTERVI KÖ-<br/>VETELMÉNYEK<br/>FEJLESZTÉSI<br/>FELADATOK</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az ismert mozgásanyagok más kombinációkban és komplexebb formában történő alkalmazása tréning sor által,</li> <li>• táncstílus- és formanyelv ismeretének bővítése,</li> <li>• függetlenített testrészek azonos és ellentétes irányú elmozdulása,</li> <li>• akrobatikus képességek fejlesztése,</li> <li>• képességek, készségek,</li> <li>• teherbírás,</li> <li>• szerepjátékok,</li> <li>• az új stílus és formanyelv elsajátítása technikai és előadói módját tekintve is,</li> <li>• a Broadway világa a showtáncon belül, s ennek megfelelően kiválasztott mozgásanyag elsajátítása, s egy részének beépítése a showtánc koreográfiába.</li> </ul>   |
| <b>TANANYAG</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés, mely kiszolgálja az új ismeretek elsajátítását s a koreográfia megtanulását,</li> <li>• amerikai jazztánc lépésanyaga: jazz pas de bourré, jazz triplet, jazz séta, jazz futás,</li> <li>• amerikai jazztánc forgások: Pencil turn, Pivot turn, Chainé gurulással,</li> <li>• amerikai jazztánc ugrások: Axel, Barrel roll, Forgó spárga, Flick Kick, Surprise Leap, Hitch Kick, Tilt, Ring/Firebird,</li> <li>• izolációs gyakorlatok: Body roll, különböző indításokkal, s térszinteken,</li> <li>• állásból történő földre érkezés különböző pozíciókban, hinga, spirál lemenettel a földre,</li> <li>• koreográfia betanulása az új stílus- és formanyelv felhasználásával,</li> <li>• komplex jazztánc mozgásfolyamatok elsajátítása térszintek és térirányok használatával,</li> <li>• preakrobatikus elem elsajátítása,</li> <li>• vizsgákra való felkészülés (félév, év vége),</li> <li>• fellépésekre való felkészülés,</li> <li>• erősítés, nyújtás,</li> <li>• koreográfia betanulása az új stílus- és formanyelv felhasználásával,</li> <li>• a már rögzült jazztánc lépésanyagának, ugrásainak, mozdulatainak, forgásainak felhasználása a koreográfia betanítása során.</li> </ul> |
| <b>A TANULÁSI-<br/>TANÍTÁSI<br/>EGYSÉGEK<br/>TÉMAKÖREI</b>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Broadway jazz ugrások. Broadway jazz forgások. Broadway jazz lépésanyagok elsajátítása. Izoláció. Koreográfia elsajátítása. Erősítés, nyújtás. (36 tanóra)</li> <li>2. Komplex mozgásfolyamatok. Preakrobatikus elem. Izoláció. Felkészülés a vizsgára. (36 tanóra)</li> </ol>   |
| <b>TANTÁRGYI<br/>KAPCSOLATOK</b>                                  | <p><b>Szaktárgyak kapcsolatai:</b> esztétikus testképzés, hip-hop, klasszikus balett.</p> <p><b>Tantárgyközi kapcsolatok:</b> vizuális kultúra, dráma és tánc, természetismeret, matematika.</p>   |
| <b>SZEMLÉLTETÉS/<br/>ESZKÖZÖK</b>                                 | <p>IKT - eszközök, tükör, hangtechnika.</p>  |

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK  | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS  |
|---|--|---|--|
| Új stílus és formanyelv elsajátítása technikai és előadásmódját tekintve is, testtudat. | A Broadway világa a showtáncon belül, az tartozó mozgásanyag elsajátítása és egy részének beépítése a showtánc koreográfiába, a képességek fejlesztése komplex feladatokkal. | Kifejezőképesség, előadásmód, stílusismeret, a mozgásszótár bővítése. | Együttműködés, tolerancia, empátia, önismeret (segítség igénylése), társismeret. |

| FELADATOK  | Szülői bemutató szervezése, tárgyi feltételek biztosítása, zenei anyag biztosítása a koreográfiához. |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| Didaktikai feladatok tervezése   | Ismeretek, fogalmak, szabályok   | Fejlesztési területek képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/Munkaformák                  |
| A tanuló informálása a célról, motiválás, új ismeretek feldolgozása és megszilárdítása, előismeretek felidézése, ellenőrzés. | Izoláció, hátsó mérleg, stílus, komplex előadásmód, kifejezőképesség.                                | <b>Képesség:</b> kondicionális és koordinációs képességek fejlesztési területeinek összehangolása, egyszerű és bonyolultabb összefüggések megértése, előadásmód, kifejezőképesség.<br><b>Attitűd:</b> érzelmi nyitottság, törekvés, rendszeres munkaigény. | A mozgásról képalkotás vizuális - verbális és nonverbális információk alapján, javítás verbális információk alapján. | Szemléltetés, magyarázat, megfigyelés. |

| ELVÁRÁS | Értse és fogadja el a szabálykövető magatartás szempontjait. Értse és alkalmazza az instrukciókat, legyen képes az izolációs technika pontos, tudatos alkalmazására a tréning során elsajátított gyakorlatokon belül. |
|---------|---|
|---------|---|



|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Értékelés célja:</b><br>feed back (tanári), fejlesztés, ellenőrzés. | <b>Értékelés módja:</b><br>megfigyelés, felvétel. | <b>Értékelés módszere:</b><br>formatív, diagnosztikus, szummatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés, érdemjegy. |
|--|--|---|---|--|

#### A TEMATIKAI EGYSÉG ÉVFOLYAMOKRA LEBONTVA (TANMENET) 1-36. tanóra

|            |  |
|------------|--|
| 1-6. óra   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tantárgy bemutatása,</li> <li>• a tanult esztétikus gimnasztika anyagából tréning, verbális instrukciók alapján,</li> <li>• a tanulandó technikáról való verbális tájékoztatás, kiemelve annak szerepét s fontosságát,</li> <li>• izolációk: fej, mellkas, csípő, s ezek kombinálása,</li> <li>• lépések csípőtollással (előre, hátra, oldalra),</li> <li>• body Roll, különböző indításokkal, s különböző térszintek használatával,</li> <li>• fordulatból indított lábkör, karvezetéssel, mellkas emeléssel,</li> <li>• hátsó mérleg (jazz layout),</li> <li>• Flick Kick (passzéban felhúzott láb magasra történő kirúgása),</li> <li>• axel ugrás,</li> <li>• forgó spárgaugrás, hajlással, hajlított térdrel hátul (barrel roll).</li> </ul> |
| 7-12. óra  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinge (dőlés), spirál lemenettel a földre is,</li> <li>• állásból történő földre érkezés különböző pozícióban,</li> <li>• Surprise Leap (oldalirányú haladással hirtelen az 1-es irányba befordított spárgaugrás),</li> <li>• Hitch Kick (ollóugrás, egyik láb hajlított, lépéssel és anélkül),</li> <li>• Tilt (láblendítés, emelés, ugrás),</li> <li>• Pencil turn (egy lábon fordulat elől emelt láb 45 fokon, karmunkával),</li> <li>• Pivot turn (félfordulatos lépés testsúlyáthelyezéssel),</li> <li>• jazz pas de bourré,</li> <li>• jazz triplet,</li> <li>• chainé forgás gurulással,</li> <li>• koreográfia készítés.</li> </ul>   |
| 13-20. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az 1-12. óra anyagának felhasználása és beépítése a koreográfiába, ismétlés.</li> </ul>   |
| 21-32. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Térváltások, egyéni és csoportbontások a koreográfiában.</li> </ul>   |
| 33. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koreográfia gyakorlása.</li> </ul>  |
| 34. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szülői bemutató óra, a félévi vizsga mozgásanyaga.</li> </ul>   |
| 35. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Félévi vizsga: tanári instrukciók/tréning, koreográfia, a vizsga felvételeen való rögzítése.</li> </ul>   |
| 36. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A vizsga felvételének megtekintése, megbeszélése, értékelése.</li> </ul>  |

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK  | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS  |
|--|--|---|--|
| Szabálykövetés, testséma, artikuláció (cselekvési mátrix), az énközpontúság csökkentése, az egyén és csoport viszonyának pozitív megerősítése. | A mozgástanulás során a tudatosság, a gyakorlatok pontos technikai kivitelezése, szem előtt tartva az előadói kifejezőkészséget és az átélést. | Dinamikai stabilitás, felesleges mozdulatok kiküszöbölése, hatékony képességfejlesztés. | Együttműködés, tolerancia, empátia, önismeret (segítség igénylése), társismeret. |

| FELADATOK  | Tárgyi feltételek biztosítása, a tanulók képességeihez alkalmazható, de készségeiket fejlesztő gyakorlatok és koreográfiák készítése. Vizsga és szülői bemutató megszervezése. |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| Didaktikai feladatok tervezése   | Ismeretek, fogalmak, szabályok   | Fejlesztési területek, képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/ Munkaformák                 |
| Új ismeretek feldolgozása, megszilárdítása, előzetes ismeretek felidézése, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés. | Spirál.  | <b>Képesség:</b> kondicionális koordinációs képességek fejlesztési területeinek összehangolása, egyszerű és bonyolultabb összefüggések megértése.<br><b>Attitűd:</b> érzelmi nyitottság, kitartás, rendszeres munkaidény. | A mozgásról képalkotás vizuális - verbális és nonverbális információk alapján, javítás verbális információk alapján. | Szemléltetés, magyarázat, megfigyelés. |

| ELVÁRÁS | Szabálytudat, tolerancia, következetes és logikus gondolkodás, izomcsoportok differenciált működésének megértése, egyszerű összefüggések megértése kapcsán. A tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat, valamint a technika szakkifejezéseit, a stílusjegyeket, azok jellemzőit és gyakorlati alkalmazási lehetőségeit. Legyen képes a gyakorlatok pontos kivitelezésére és a stílusjegyek képesség szintjén történő alkalmazására, a tudatos munkára. |
|---------|---|
|---------|---|

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Értékelés célja:</b><br>feed back (tanári), fejlesztés, ellenőrzés. | <b>Értékelés módja:</b><br>megfigyelés, video felvétel. | <b>Értékelés módszere:</b><br>formatív, diagnosztikus, szummatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés, érdemjegy. |
|--|--|---|---|--|

#### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 37-72. óra

|            |   |
|------------|---|
| 37-40. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés / esztétikus tréninganyag,</li> <li>• a félévi vizsgára készült koreográfia ismétlése a gála műsorra,</li> <li>• jazzforgások,</li> <li>• Ring/Firebird ugrás (spárgaugrás hátul hajlított lábbal, hátrahajlással).</li> </ul>   |
| 41-50. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés / esztétikus tréninganyag,</li> <li>• az eddig tanult forgások, ugrások ismétlése,</li> <li>• erősítő és nyújtó hatású gyakorlatok célirányos izomcsoportokra.</li> </ul>  |
| 51-56. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés / esztétikus tréninganyag,</li> <li>• komplex mozgásfolyamatok összeállítása a jazztánc mozgáselemeiből, s lépésanyagának kombinálása izoláció (mellkas, fej, váll, kar ) felhasználásával,</li> <li>• preakrobatikus elem/fél kézen átfordulás a függőleges tengely mellett áthaladva.</li> </ul> |
| 57-62. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vizsganyag összeállítása.</li> </ul>   |
| 63-68. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vizsganyag gyakorlása, hibajavítás.</li> </ul>   |
| 69. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vizsganyag kis csoportokban történő megtekintése, hibajavítás.</li> </ul>  |
| 70. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szülői bemutató /vizsga mozgásanyaga.</li> </ul>   |
| 71. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Év végi vizsga.</li> </ul>   |
| 72. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A vizsgafelvétel megtekintése, megbeszélése, értékelése.</li> </ul>  |

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

---



---



---



---



---



---



---

## 11. TEMATIKUS TERV – alapfok ötödik évfolyam

|   |   |                              |   |
|---|---|------------------------------|---|
| <b>A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE</b>               | <b>KÉZÉR GABRIELLA</b>  | <b>KOROSZTÁLY</b>            | <b>12-13 éves (általános iskola 7. osztály)</b>   |
| <b>ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN</b> | <b>Alapfok 5. évfolyam A/5</b>  | <b>ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOK</b> | Külső viselkedési forma megváltozása, fiúk/ szélsőséges magatartás, lányok/érzelmi labilitás, a dekoncentráltág leküzdése, a másodlagos nemi jelleg kialakulása.                      |
| <b>A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE</b>                | <b>Showtánc</b><br>heti 2 tanóra<br>72 tanóra/tanév   | <b>STRATÉGIAI CÉLOK</b>      | Tanulóközpontú személyiségfejlesztés a táncos tevékenységen keresztül, tehetséggondozás, sokirányú ráhatás elve alapján történő fejlesztés a showtánc minőségi oktatásának érdekében. |
| <b>OPERATÍV CÉLOK</b>                           | A tudatos tanulási aktivitás megőrzése és megerősítése, tánc iránti elkötelezettség, egyéni teljesítménycél lehetőségének megteremtése. | <b>FELADATOK</b>             | Külső visszajelzés információinak elfogadása és hasznosítása versenyhelyzetben.   |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <b>A KOMPETENCIA- FEJLESZTÉS FELADATAI</b> | <b>SZOCIÁLIS KOMPETENCIA</b><br><br>Társas együttműködés, szabálytudat kialakítása, egymás elfogadása. | <b>ESZTÉTIKAI MŰVÉSZETI TUDATOS SÁG KOMPETENCIA</b><br><br>Eszztétikai élmény átélése, kifejezőkészség kinyilvánítása. | <b>TERMÉSZETTUDOMÁNYI KOMPETENCIA</b><br><br>A test felépítése, életműködése, térszervezés, tér-irány. | <b>VÁLLALKOZÓI KOMPETENCIA</b><br><br>Házi versenyen való csoportos és egyéni részvétel. |
|--|--|--|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <p><b>TANTERVI KÖ-<br/>VETELMÉNYEK<br/>FEJLESZTÉSI<br/>FELADATOK</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az előző évben elsajátított technikai tudás alkalmazása, előhívása eszközhasználat során,</li> <li>• a Broadway típusú jazztánc és a Fosse stílus elsajátításának, technikai különbségeinek megértése, s pontos tolmácsolása, kifejező előadásmódja.</li> <li>• táncstílus- és technikai biztonság kialakítása, a jazztánc stílus- és formanyelvének elmélyítése,</li> <li>• a biztos forgástechnika kialakítása a helyben és térben való elmozdulás lehetőségeinek figyelembevételével,</li> <li>• a tér és idő, magasság–mélység és a dinamikai váltások biztonságos alkalmazása a kombinációkban,</li> <li>• erősítés és nyújtás: az életkori sajátosságoknak és a képességek, készségek továbbfejlesztésének megfelelő speciális erősítő és nyújtó gyakorlatok,</li> <li>• az önértékelés további erősítése.</li> </ul>   |
| <p><b>TANANYAG</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az esztétikus gimnasztika mozgásanyagának kombinálása speciális izolációs technikával,</li> <li>• erősítés és nyújtás, célirányos izmok használatával,</li> <li>• a Fosse- technika alapmozdulatainak elsajátítása, stílusvilágának tolmácsolása, a Fosse kalap - mint kellék kezelése - táncos kombinációban történő alkalmazása,</li> <li>• Fosse séta karmunka nélkül,</li> <li>• Fosse séta karmunkája a tükörrel szemben, figyelve a pontos technikai elsajátításra (felkar, könyök, csukló, ujjak),</li> <li>• Fosse pózok,</li> <li>• Fosse pózok váltása lépéssel és térszint használattal (karhajlításnál a könyök iránya, ujjak iránya és nyitottságának mértéke),</li> <li>• eszközhasználat: szék/ támaszhelyzetek vizsgálata, szék tulajdonságaiból származó lehetőségek feltérképezése a korosztálynak és a képességeknek megfelelően, szék használata láblendítésekkel, emelésekkel, forgásból való leülés a székre lábkörrel, székről leugrás, szék alatt átcsúszás, szék felett átugrás, támaszhelyzetből talajra kerülés, széken állva láblendítés, széken állva pózok, széken lábemelésből, lendítésből való leérezés a talajra,</li> <li>• házi versenyen való részvétel, megmérettetés.</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI</b></p> | <p>Eszközhasználat/szék.<br/> Eszköz és a már tanult jazztánc lépésanyag használata.<br/> Ugrások a szék felett.<br/> Támaszhelyzetek.<br/> (19 tanóra)</p> <p>Bob Fosse stílus- és formanyelve, koreográfia elsajátítása kalappal.<br/> Felkészülés a félévi vizsgára.<br/> (14 tanóra)</p> <p>A Graham- technika talajgyakorlatainak bevezetése és felhasználása.<br/> A Graham- technika közép/álló és haladó gyakorlatainak felhasználása egy cselekményes koreográfia részeként.<br/> (18 tanóra)</p> <p>Az éves anyag ismétlése.<br/> Az egyéni koreográfiákból házi verseny szervezése.<br/> Felkészülés az év végi vizsgára.<br/> (18 tanóra)</p> |
| <p><b>TANTÁRGYI KAPCSOLATOK</b></p>                  | <p><b>Szaktárgyak kapcsolatai:</b> moderntánc, esztétikus testképzés, hip-hop, klasszikus balett.<br/> <b>Tantárgyközi kapcsolatok:</b> vizuális kultúra (tárgy – és környezet-kultúra), természetismeret, matematika.</p>  |
| <p><b>SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK</b></p>                  | <p>IKT- eszközök, tükör, hangtechnika, szék.</p>  |

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS                 |
|---|---|--|---|
| Lineáris és koncentrikus fejlesztés, a tánctechnikai készlet bővítése, a pszichomotoros tudásszint emelkedése, mások teljesítményének elismerése. | Tudatos izommunka használata, egyéni motiváció a mozgástanuláshoz, önértékelés/objektivitás, térbeliség, időbeliség, dinamika összehangolása. | Önkontroll, akaratitulajdonság, önmagával és teljesítményével kapcsolatos igény szint emelkedése, rész és egész összefüggéseinek kezelése. | Empátia, tolerancia, együttműködés, kooperáció. |

| FELADATOK  | Szülői bemutató szervezése, tárgyi feltételek biztosítása, a tanulók tudásszintjéhez igazodó gyakorlatok és koreográfiák összeállítása valamint a zenei anyag biztosítása a koreográfiákhoz. |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| Didaktikai feladatok tervezése   | Ismeretek, fogalmak, szabályok   | Fejlesztési területek képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák                 |
| A tanuló informálása a célról, motiválás, új ismeretek feldolgozása, megszilárdítása, előismeretek felidézése, ellenőrzés. | Martha Graham, siker, kudarc, elismerés, bizonyítás, elégedettség.   | <b>Képesség:</b> pszicho-motoros kondicionális koordinációs képességek fejlesztési területeinek összehangolása, egyszerű és bonyolultabb összefüggések megértése.<br><b>Attitűd:</b> kitartás, önmegvalósítás, gátlások levetkőzése, önkifejezés. | A mozgásról képalkotás vizuális - verbális és nonverbális információk alapján, javítás verbális információk alapján, egyéni és csoportos munka. | Szemléltetés, magyarázat, megfigyelés. |

| ELVÁRÁS | Szabálykövető magatartás, instrukciók megértése, tudatos munka, önfegyelem során. A tanuló legyen képes a gyakorlatok tudatos és minőségi kivitelezésére, az izolációs gyakorlatok pontos végrehajtására, a forgások pontos, tudatos végrehajtására, szintváltások biztos alkalmazására és a térben való tudatos tájékozódásra, a légzéstechnika tudatos használatára és a stílusnak megfelelő előadásmódra a különböző kombinációkban. A tanuló legyen képes a tanult mozgásanyagból összeállított különböző, eltérő dinamikájú, három darab 2 perces kombináció bemutatására. |
|---------|---|
|---------|---|

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Értékelés célja:</b><br>feed back (tanári)<br>fejlesztés,<br>ellenőrzés. | <b>Értékelés módja:</b><br>megfigyelés,<br>videó felvétel. | <b>Értékelés módszere:</b><br>formatív,<br>diagnosztikus,<br>szummatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés,<br>érdemjegy. |
|--|---|--|---|---|

**A TEMATIKAI EGYSÉG ÉVFOLYAMOKRA LEBONTVA (TANMENET) 1-19. óra**

|            |   |
|------------|---|
| 1-4. óra   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: az esztétikus testképzés mozgás anyagának felhasználása izoláció kombinálásával.</li> <li>• az előző évi anyagok ismétlése,</li> <li>• a szék használata a showtáncban: szék/ támaszhelyzet, használata láb-lendítéseknel, emelésekkel,</li> <li>• ettitűde forgás arabesque-be érkezéssel,</li> <li>• erősítés és nyújtás, célirányos izmok használata.</li> </ul>   |
| 5-10. óra  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: az esztétikus testképzés mozgás anyagának felhasználása izoláció kombinálásával,</li> <li>• forgásból való leülés a székre lábkörrel,</li> <li>• szék fölött lábkörforgással,</li> <li>• székről leugrás,</li> <li>• szék alatt átcsúszás,</li> <li>• szék felett átugrás,</li> <li>• széken állva láb-lendítés,</li> <li>• széken állva pózok,</li> <li>• széken lábemeléssel, lendítésből való leérkezés a talajra.</li> <li>• Kip up – fekvésből felkelés kéztámasszal a fej mellett, láb kiszúrása a függőleges tengely mentén a medence kiemelésével, s hídon keresztül felállás.</li> </ul> |
| 11-15. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Székes koreográfia betanulása.</li> </ul>  |
| 16-17. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Székes koreográfia kis csoportokban történő bemutatása, hibajavítás.</li> </ul>  |
| 18. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Székes koreográfia egyéni bemutatása, felvétele.</li> </ul>  |
| 19. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az előző óra felvételének megtekintése, kiértékelése, megbeszélése, a tanulók önreflexiója a látottak alapján.</li> </ul>  |

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

---



---



---



---



## II. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK  | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS  |
|--|--|---|--|
| Kedvező attitűdök, érzelmi és szociális területek erősítése, táncstílus- és technikai biztonság kialakítása, jazztánc stílus- és formanyelvének elmélyítése. | Finom motorikus képesség fejlesztése, térbeliség, időbeliség, dinamika összehangolása. | Önmagával és teljesítményével kapcsolatos igényszint emelkedése, megkülönböztető jegyek felismerése, rész és egész összefüggéseinek kezelése. | Együttműködés, tolerancia, empátia, önismeret (segítség igénylése), társismeret. |

| FELADATOK  | Tárgyi feltételek biztosítása, a tanulók fejlesztéséhez szükséges gyakorlatsorok, koreográfiák összeállítása. Vizsga és szülői bemutató megszervezése. |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| Didaktikai feladatok tervezése   | Ismeretek, fogalmak, szabályok   | Fejlesztési területek képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák                 |
| Új ismeretek feldolgozása, megszilárdítása, előzetes ismeretek felidézése, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés. | Póz, Bob Fosse.  | <b>Képesség:</b> finom motorikus mozgásszabályzás, kondicionális koordinációs képességek fejlesztési területeinek összehangolása, bonyolultabb összefüggések megértése.<br><b>Attitűd:</b> igazodás a környezethez, énvédő funkció, érték kifejező, a megismerés szükséglete. | Tanári instrukciók (verbális és nonverbális) követése, előadásban való részvétel. | Szemléltetés, magyarázat, megfigyelés. |

| ELVÁRÁS | Szabálytudat, tolerancia, következetes és logikus gondolkodás, izomcsoportok differenciált működésének megértése, összefüggések felfogása, megértése, ezen túl a tanuló ismerje az évfolyamon tanított gyakorlatokat és a technikára jellemző szakkifejezéseket. |
|---------|--|
|---------|--|

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Értékelés célja:</b><br>feed back (tanári) fejlesztés, ellenőrzés. | <b>Értékelés módja:</b><br>megfigyelés, felvétel. | <b>Értékelés módszere:</b><br>formatív, diagnosztikus, szummatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés, érdemjegy. |
|--|---|---|---|--|

#### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 20-36. óra

|            |   |
|------------|---|
| 20-24. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: az esztétikus testképzés mozgásanyagának felhasználása izoláció kombinálásával, különösen figyelve a forgatás mértékére a csípőízületben,</li> <li>• a tanulandó technikáról való verbális tájékoztatás, kiemelve annak szerepét s fontosságát,</li> <li>• Fosse séta karmunka nélkül,</li> <li>• Fosse séta karmunkája a tükörrel szemben, figyelve a pontos technikai elsajátításra (felkar, könyök, csukló, ujjak),</li> <li>• Fosse pózok,</li> <li>• Fosse pózok váltása lépéssel és térszint használattal (karhajlításnál a könyök iránya, ujjak iránya és nyitottságának mértéke),</li> <li>• lépés közben Fosse kézfej mozdulatok (kézfej, forgatás, rázás, fordítás, integetés, a tér különböző síkjai és tengelyein),</li> <li>• Monkey,</li> <li>• speciális csípőizolációk,</li> <li>• hand cup, east-hand cup, indian hand.</li> </ul> |
| 25-30. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés: az esztétikus testképzés mozgásanyagának felhasználásával,</li> <li>• Fosse kalaphasználat és Broadway jazz kalaphasználat összehasonlítása, vonatkoztatva a fogásra és a kalap formájára.</li> <li>• Fosse kalap használata a koreográfiákban, különböző fogások, ujjtartások szerepe a karakterformálásban,</li> <li>• lépésanyagok összekötése kalaphasználattal,</li> <li>• Fosse koreográfia elsajátítása.</li> </ul>  |
| 31-33. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés,</li> <li>• székes koreográfia gyakorlása, hibajavítás,</li> <li>• a Fosse kalapos koreográfia gyakorlása és hibajavítás,</li> <li>• erősítés, nyújtás, célirányos izomhasználat.</li> </ul>   |
| 34. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szülői bemutató /vizsgaanyag, koreográfiák egyenként történő bemutatása.</li> </ul>  |
| 35. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Félévi vizsga: a koreográfiák egyenként történő bemutatása, video felvétele.</li> </ul>  |
| 36. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A vizsgafelvétel megtekintése, megbeszélése, értékelése, a tanulók önreflexiója a látottakra.</li> </ul>   |

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

---



---

### III. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK                         | SZAKMAI CÉLOK                                 | FEJLESZTÉSI CÉLOK                     | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS  |
|---|---|---------------------------------------|--|
| Az önértékelés további erősítése, központtudat. | A törzs- és ízületi stabilizáció fejlesztése. | Testséma és figyelem összpontosítása. | Együttműködés, tolerancia, empátia, önismeret (segítség igénylése), társismeret. |

| FELADATOK  | Tárgyi feltételek biztosításán túl komplex tréninganyag összeállítása, amely tartalmazza az eddig tanult mozgásformákat. Kombinációk készítése, szempontsor ismertetése, tartalmának meghatározása. |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| Didaktikai feladatok tervezése   | Ismeretek, fogalmak, szabályok  | Fejlesztési területek képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/ Munkaformák                 |
| Új ismeretek feldolgozása és megszilárdítása, előzetes ismeretek felidézése, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés. | Kontrakció, alátámasztási pont, laterális elmozdulás.   | <b>Képesség:</b> hatékony tanulás, pszicho-motorikus látványértelmezés, objektivitás, viszonyítási tér, időszemlélet.<br><b>Attitűd:</b> teljesítményigény, „művészség” igény. | A mozgásról kép alkotás vizuális, verbális és nonverbális információk alapján, javítás verbális információk alapján. | Szemléltetés, magyarázat, megfigyelés. |

| ELVÁRÁS                               | Szabálytudat, tolerancia, következetes és logikus gondolkodás, izomcsoportok differenciált működésének megértése, bonyolultabb összefüggések felfogása. |                        |                                     |                         |
|---------------------------------------|---|------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS | Értékelés célja:  | Értékelés módja:       | Értékelés módszere:                 | Értékelési eszközök:    |
|                                       | feed back (tanári) fejlesztés, ellenőrzés.  | megfigyelés, felvétel. | formatív, diagnosztikus, szummatív. | megbeszélés, érdemjegy. |

**A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 37-54. óra**

|            |   |
|------------|---|
| 37-44. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tanulandó technikáról való verbális tájékoztatás, kiemelve annak szerepét és fontosságát.</li> <li>• Bounces,</li> <li>• breathing,</li> <li>• spirals,</li> <li>• contraction release,</li> <li>• brushes,</li> <li>• plié,</li> <li>• plié contraction release,</li> <li>• lépés – ugrás-gurulás, forgás haladó sor változatos karmunkával, amelyben minden mozgás elem változtatható, kicserélhető, nehezíthető,</li> <li>• láberősítő- és nyújtó hatású gyakorlatok rúd vagy bordásfal mellett,</li> <li>• cselekményes koreográfia történetének ismertetése, zenék felajánlása s kiválasztása szavazással.</li> </ul> |
| 45-50. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koreográfia betanulása, mely a Graham-technika talajgyakorlataiból tanult ugrásokból, forgásokból, s az esztétikus gimnasztika törzs-, láb- és karmozdulataiból összeállított, térirány-, térszint használatváltásokkal, dinamikai váltásokkal. Hibajavítás folyamatos már a betanulás alatt is.</li> </ul>  |
| 51. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A koreográfia kis csoportokban történő gyakorlása.</li> </ul>  |
| 52. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A koreográfia egyénenként történő bemutatása, hibajavítás (aki nem a tanárral dolgozik együtt, az önállóan gyakorol, az óra elején falra kitűzött erősítő- nyújtóhatású gyakorlatokat hajt végre).</li> </ul>  |
| 53. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A koreográfia gyakorlása együtt, majd felvétele.</li> </ul>  |
| 54. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A felvétel megtekintése, értékelése, megbeszélése.</li> </ul>  |

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

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## IV. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-<br>OKTATÁSI<br>CÉLOK  | SZAKMAI<br>CÉLOK   | FEJLESZTÉSI<br>CÉLOK   | SZOCIÁLIS<br>VISELKEDÉS<br>MAGATARTÁS   |
|---|--|--|---|
| Bátor, sikerorientált tanulási igény, pozitív érzelmi bázis formálása, személyes felelősség tudatosítása, versenyigényű alkalmazás elősegítése, külső visszajelzés elfogadása és hasznosítása, mások teljesítményének elismerése. | A mozgáskészség tanulásának folyamatában a mozgásformák stabilizálása. | Személyes és szociális kompetenciák, felelősségteljes gyakorlás, esztétikus mozgásvégrehajtás rögzítése. | Együttműködés, tolerancia, empátia, önismeret (segítségigénylése), társismeret. |

| <b>FELADATOK</b>   | Tárgyi feltételek biztosításán túl a vizsgaanyag összeállítása és betanítása a tanulóknak. Pontos bemutatás, folyamatos hibajavítás (taktilis). A vizsga értékelési szempontjainak ismertetése, valamint a vizsga sikerességének megbeszélése a tanulókkal. A vizsga és szülői bemutató megszervezése. |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| Didaktikai feladatok tervezése   | Ismeretek, fogalmak, szabályok   | Fejlesztési területek képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/ Munkaformák                 |
| Új ismeretek megszilárdítása, előzetes ismeretek felidézése, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés. | A tanultak ismételése.   | Képesség: az önálló tanuláshoz szükséges képességek, relatív erő, ritmus.<br><b>Attitűd:</b> kritikusság, bátorság, művészi érzék, kísérletezés. | A mozgásról képalkotás vizuális, verbális és nonverbális információk alapján, javítás verbális információk alapján, egyéni-együttes munka. | Szemléltetés, magyarázat, megfigyelés. |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <b>ELVÁRÁS</b>                               | Szabálytudat, tolerancia, következetes és logikus gondolkodás, izomcsoportok differenciált működésének megértése, bonyolultabb összefüggések felfogása jellemezze a tanuló munkáját. Izomhasználat és koordinációja legyen tudatosabb és fegyelmezetten vegyen részt a próbafolyamatban, legyen türelmes társaival és tanárával. Értse és alkalmazza a stílusnak megfelelő előadásmódot. |   |   |  |
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Értékelés célja:</b><br>feed back (tanári) fejlesztés, ellenőrzés.  | <b>Értékelés módja:</b><br>megfigyelés, felvétel. | <b>Értékelés módszere:</b><br>formatív, diagnosztikus, szummatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés, érdemjegy. |

#### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 55-72. óra

|            |   |
|------------|---|
| 55-68. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bemelegítés (közös),</li> <li>a korábban már tanult három koreográfia ismétlése, gyakorlása, hibák javítása,</li> <li>a részfolyamatok hibajavítása s visszaépítése az egészbe.</li> </ul>   |
| 69-70. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bemelegítés (közös), koreográfiák egyenként történő bemutatása, megbeszélése, minden kör után (aki nem a tanárral dolgozik együtt, az önállóan gyakorol, az óra elején falra kitűzött erősítő-nyújtóhatású gyakorlatokat hajt végre).</li> </ul> |
| 70-71. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>Házi verseny a 3 koreográfiából, koreográfiák külön értékelése, eredményhirdetés, 3 koreográfia összesített eredménye utáni hirdetés, mely a vizsga is egyben.</li> </ul>  |
| 72. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>A vizsgán készült videófelvétel értékelése, tanulói önreflexiók, érdemjegyek kihirdetése, megbeszélése.</li> </ul>   |

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

---



---



---



---



---



---



---



---

## 12. TEMATIKUS TERV – alapfok hatodik évfolyam

|   |   |                              |  |
|---|---|------------------------------|--|
| <b>A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE</b>               | <b>KÉZÉR GABRIELLA</b>                              | <b>KOROSZTÁLY</b>            | <b>13-14 éves (általános iskola 8. osztály)</b>  |
| <b>ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN</b> | <b>Alapfok 6. évfolyam A/6</b>                      | <b>ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOK</b> | Jelentős testi változás, végletes gondolkodás, érzelmi ingadozás, veszély érzékelés hiánya, a barátok szerepe megnő, pillanat alapján való döntés/meg-gondolatlanság, kaotikus állapot, az önkeresés időszaka. |
| <b>A TANTÁRGY NEVE ÓRAKE-RETE</b>               | <b>Showtánc</b><br>heti 2 tanóra<br>72 tanóra/tanév | <b>STRATÉGIAI CÉLOK</b>      | Sokirányú ráhatás elve alapján történő fejlesztés a showtánc minőségi oktatásának érdekében.   |
| <b>OPERATÍV CÉLOK</b>                           | Showtáncot ki-egészítő technikák optimalizálása.    | <b>FELADATOK</b>             | Egyéni adottságok-hoz és megszerzett képességekhez igazodó tudás el-mélyítése.   |

|  |  |   |  |                                  |
|--|--|---|--|----------------------------------|
| <b>A KOMPE-TENCIA-FEJLESZTÉS FELADATAI</b> | <b>SZOCIÁLIS KOMPETEN-CIA</b>  | <b>ESZTÉTIKAI MŰVÉSZETI TUDATOS-SÁG KOMPE-TENCIA</b>        | <b>TERMÉSZET-TUDOMÁ-NYI KOMPETEN-CIA</b>                     | <b>VÁLLALKO-ZÓI KOMPE-TENCIA</b> |
|  | Társas együtt-működés, szabálytudat kialakítása, egymás elfoga-dása. | Esztéतिकai él-mény átélése, kifejezőkészség kinyilvánítása. | A test felépíté-se, életműkö-dése, térszer-vezés, tér-irány. | Újításra való beállítódás.       |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>TANTERVI KÖ-<br/>VETELMÉNYEK<br/>FEJLESZTÉSI<br/>FELADATOK</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Graham- és Limón- technika beépítése a showtánc oktatásának folyamatába,</li> <li>• forgás- és ugrástechnika fejlesztése, komplex mozgásfolyamatokba történő elhelyezése,</li> <li>• a gravitáció használatának elősegítése,</li> <li>• az alapelemek, alapsorozatok és azok technikai, dinamikai és stiláris jellemzőinek ismerete,</li> <li>• a mozgástanulási képesség, a mozgáskoordináció, a ritmikai készség és a térérzékelés fejlesztése,</li> <li>• a tudatosság megélése a megértés, megérezés, a stílusbeli sajátosságok és összefüggések felismertetése által.</li> </ul>   |
| <p><b>TANANYAG</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A Graham technika már tanult gyakorlatainak elmélyítése,</li> <li>• új gyakorlatok elsajátítása: Deep Contraction, Back Extension,</li> <li>• csípőízület nyújtása, mobilizálása spirállal,</li> <li>• talajon végzett gyakorlatok: bounce, breathing, spiral, contraction–release ritmikai és dinamikai nehezítésekkel, spirál IV. pozícióban,</li> <li>• álló középgyakorlatok: a gravitáció felhasználásával és leküzdésével, valamint a lendület felhasználásával és fékezésével: brush, plié, plié–contraction–release, a lábak combtöből való mozgatása, lendítések, emelések, s azok kombinációinak formájában weight shift, suspension/felfüggesztés: testsúly eltolással, elbillentéssel,</li> <li>• térben haladó gyakorlatok: walk – diagonális lépés–, járás–, futásgyakorlat, triplet – hármaslépések, irányváltásokkal, ritmizálással,</li> <li>• új forgások előkészítése rúd mellett: à la second turn, coupé turn nagy láb rond-nal, tilt,</li> <li>• láberősítő- és nyújtó hatású gyakorlatok, térszint-, térirányváltással,</li> <li>• tanult ugrások és preakrobatikus elemek elmélyítése,</li> <li>• Limón gyakorlatok a talajon: a gerinc izolált mozgásai, légzőgyakorlatok, fej (nyaki gerinc szakasz), kar (vállízület) és láb (csípő–, térd–, bokaízületek) izolált mozgáslehetőségeinek feltárása és elsajátítása,</li> <li>• gurulások kartámasz helyzetekkel,</li> <li>• fej, kar, láb izolációs mozgáslehetőségeinek feltárása többnyire még az adott testrész súlytalanításával,</li> <li>• a gerincoszlop szakaszainak egymást követő mozgatása folyamatos gördülések által először előre, majd oldalirányban is,</li> <li>• talajon végzett haladó gyakorlatok a végtagmozgások és a törzs lendületének felhasználásával,</li> <li>• folyamatos gurulások fekvésben, ülőhelyzetekben,</li> <li>• a tanult ugrás – forgás – gurulás - akrobatikus elemek – lépésanyagok – törzsmunkákból összeállított komplex mozgásfolyamat sorok összeállítása,</li> <li>• showtáncon belül a contemporary koreográfia betanítása a rögzült modern tánc technikák segítségével.</li> </ul> |



|  |   |
|--|---|
| <p><b>A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Graham- technika álló gyakorlatai.<br/>Tanult ugrások, forgások komplex mozgásfolyamatokban felhasználva a Graham- technika talajon végzett gyakorlatait. A Graham- technika álló és haladó gyakorlatai, kiragadva a showtánc megsegítését szolgáló gyakorlatokat.<br/>(18 tanóra)</li> <li>2. Limón- technika<br/>ülőhelyzetben - kisebb zuhanások, gördülések, rugózások, lábizolációs gyakorlatok fordulattal, fekvő helyzetben lévő gyakorlatok.<br/>Felkészülés a féléves vizsgára – Graham- és Limón- technika anyagából összeállított tréning sor, kiragadva a showtánc megsegítését szolgáló gyakorlatokat.<br/>(18 tanóra)</li> <li>3. A Limón- technika álló gyakorlatai, Limón- és Graham- technika tréning sor összeállítása vizsgára, kiragadva a showtánc megsegítését szolgáló gyakorlatokat.<br/>(18 tanóra)</li> <li>4. Felkészülés az év végi vizsgára. Bordásfal/rúd melletti képességfejlesztő tréning sor összeállítása.<br/>A tanult ugrás-forgás-gurulás-akrobatikus elemek –lépés- anyagok –törzsmunkákból összeállított komplex mozgásfolyamatsorok összeállítása év végi vizsgára.<br/>(18 tanóra)</li> </ol> |
| <p><b>TANTÁRGYI KAPCSOLATOK</b></p>                  | <p><b>Szaktárgyak kapcsolatai:</b> esztétikus testképzés, moderntánc, hip-hop, klasszikus balett.</p> <p><b>Tantárgyközi kapcsolatok:</b> vizuális kultúra, természetismeret, matematika.</p>   |
| <p><b>SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK</b></p>                  | <p>IKT- eszközök, tükör, hangtechnika.</p>  |

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS                 |
|--|---|---|---|
| A kihívást jelentő új mozgásforma iránti pozitív érzelmi bázis formálása, a tánccal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése. | A mozgásszótár bővítése, a tanult technikák mozgásanyagának alkalmazása intenzíven és tudatosan, figyelmes és hatékony munkavégzés. | Sokirányú ráhatás elve alapján történő fejlesztés, fejlődés a kiemelt motoros képességek terén. | Empátia, tolerancia, együttműködés, kooperáció. |

| FELADATOK  | A tárgyi feltételek biztosításán túl, a tanulók speciális bemelegítéséhez szükséges új gyakorlatsorok összeállítása. Balesetmegelőzés, a tanulók figyelmének felhívása az erősebb fizikai terhelés kockázataira. A tanulók tudásszintjének megfelelően a különböző szinteken rövidebb gyakorlatok készítése, majd ezek összekötése. A tanóráknak a tanulókkal együtt történő megbeszélése és értékelése, véleménynyilvánításra ösztönzés. |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| Didaktikai feladatok tervezése   | Ismeretek, fogalmak, szabályok  | Fejlesztési területek képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák                 |
| A tanuló informálása a célról, motiválás, új ismeretek feldolgozása, megszilárdítása, előismeretek felidézése, ellenőrzés. | Deep contraction, back extension, bounce, weight shift, spiral, contraction-release, brush, à la second turn, tilt.   | <b>Képesség:</b> izomérzékelés, téri tájékozódás, balance, ízületi mozgékonyosság, mozgásszabályozás.<br><b>Attitűd:</b> önfegyelem, kintartás. | Tanári instrukciók követése, megfigyelés, utánzás, irányított és önálló feladatmegoldás, gyakorlás. | Szemléltetés, magyarázat, megfigyelés. |

| ELVÁRÁS | Szabálykövető magatartáson, instrukciók megértésén és a tudatos munkán túl a tanuló tudja a Graham-technika és a Limón-technika alapjait képező és a többi moderntánc-technikáktól eltérő alapmozgáselveket, a technika jellemző alap fekvő, ülő és álló gyakorlatait, azok helyes végrehajtásának szempontjait. |
|---------|--|
|---------|--|

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Értékelés célja:</b><br>feed back (tanári), fejlesztés, ellenőrzés. | <b>Értékelés módja:</b><br>megfigyelés, felvétel. | <b>Értékelés módszere:</b><br>formatív, diagnosztikus, szummatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés, érdemjegy. |
|--|--|---|---|--|

**A TEMATIKAI EGYSÉG ÉVFOLYAMOKRA LEBONTVA (TANMENET) 1-18. óra**

|            |  |
|------------|--|
| 1-4. óra   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A Graham talajgyakorlatok ismétlése,</li> <li>• deep contraction (először párban a pontos végrehajtás érdekében),</li> <li>• back extension,</li> <li>• a csípőízület nyújtása mobilizálása, spirállal.</li> </ul>  |
| 5-8. óra   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés, ismétlés,</li> <li>• spirál IV. pozícióban,</li> <li>• weight shift (felfüggesztés/suspension),</li> <li>• komplex forgás – ugrás – gurulás- térben haladás, térszint- és térirányváltással,</li> <li>• oldalterpesz ugrás haladással.</li> </ul>  |
| 9-12. óra  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komplex törzsfordítási gyakorlatok, folyamatok,</li> <li>• térszint használat a gyakorlatok közben,</li> <li>• á la seconde turn előkészítése,</li> <li>• coupé turn nagy láb rond-nal,</li> <li>• haladó forgások kombinációja diagonál irányba,</li> <li>• a tanult preakrobatikus elemek ismétlése.</li> </ul> |
| 13-18. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az eddig tanult gyakorlatok ismétlése, gyakorlása, pontosítása, rövidebb kombinációkban építve.</li> </ul>  |

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

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS  |
|--|---|---|--|
| A kihívást jelentő új mozgásforma iránti pozitív érzelmi bázis formálása, a tánccal kapcsolatos pozitív beállítódás erősítése. | A mozgásszótár bővítése, a tanult technikák mozgásanyagának alkalmazása intenzíven és tudatosan, figyelmes és hatékony munkavégzés. | Sokirányú ráhatás elve alapján történő fejlesztés, fejlődés a kiemelt motoros képességek terén. | Együttműködés, tolerancia, empátia, önismeret (segítség igénylése), társismeret. |

| FELADATOK   |                                |  |   |   |
|---|--------------------------------|--|---|---|
| Differenciálás az egyéni képességek fejlesztése érdekében. A tréning új gyakorlatokkal történő kiegészítésének, további fejlesztésének előkészítése. Tárgyi feltételek biztosítása, félévi szülői bemutató megszervezése. |                                |  |   |   |
| Didaktikai feladatok tervezése  | Ismeretek, fogalmak, szabályok | Fejlesztési területek képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák  |
| Új ismeretek feldolgozása, megszilárdítása, előzetes ismeretek felidézése, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés.  | Spirál, bounces, body swings.  | <b>Képesség:</b> izomérzékenység, téri tájékozódás, balance, ízületi mozgékonyosság, mozgásszabályozás.<br><br><b>Attitűd:</b> önfegyelem, kitartás. | Mozgás- és vizuális memória, erő- és állóképesség, valamint a kifejezőképesség fejlesztése. | Szemléltetés, magyarázat, egymás segítése a tanulási folyamat gördülékenysége érdekében, megfigyelés. |

| ELVÁRÁS  |
|--|
| Szabálytudat, tolerancia, következetes és logikus gondolkodás, izomcsoportok differenciált működésének megértése, egyszerű összefüggések felfogásán túl a tanuló legyen képes az alapelemek és alapsorozatok felismerésére, azok technikai, dinamikai és stiláris szempontból helyes végrehajtására, alkalmazására a showtánc koreográfiákban, kombinációkban. |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Értékelés célja:</b><br>feed back (tanári), ellenőrzés/értékelés, fejlesztő. | <b>Értékelés módja:</b><br>megfigyelés, verbális kommunikáció. | <b>Értékelés módszere:</b><br>formatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés, videó felvétel, önreflexió (tanuló). |
|--|---|--|---|--|

#### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 19-36. óra

|            |   |
|------------|---|
| 19-27. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A Graham talajgyakorlatok felhasználása az összeállított bemelegítő sorban,</li> <li>• a tanulandó Limón- technikáról való verbális tájékoztatás, kiemelve annak szerepét s fontosságát,</li> <li>• ülőhelyzetben végzett gyakorlatok:</li> <li>• kar izolációk, váll izolációk (oldalsík, vertikális tengely),</li> <li>• fejjel indított legördülés (előre, oldalra, karmunkával kiegészítve is),</li> <li>• bounces (kombinálva twist-tel),</li> <li>• fekvőhelyzetben izoláció (swing/láb, törzs, karmunkával kiegészítve),</li> <li>• body swings egy karon, támaszhelyzettel a talajon.</li> <li>• láberősítő- és nyújtóhatású gyakorlatok, térszint-, térirányváltással,</li> <li>• tanult ugrások és preakrobatikus elemek ismétlése.</li> </ul> |
| 28-29. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Féléves vizsgatréning és rövidebb koreográfia összeállítása a tanult mozdulatelemekből és sorokból.</li> </ul>   |
| 30-33. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A féléves vizsgaanyag elmélyítése, a hibák javítása.</li> </ul>  |
| 34. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szülői bemutató /vizsga anyag.</li> </ul>  |
| 35. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Félévi vizsga, felvétele.</li> </ul>   |
| 36. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A vizsgafelvétel megtekintése, megbeszélése, értékelése, a tanulók önreflexiója a látottakra.</li> </ul>   |

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

---



---



---



---



---



---



---

### III. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK                                | SZAKMAI CÉLOK                          | FEJLESZTÉSI CÉLOK                         | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS  |
|--|--|---|--|
| Fizikai aktivitás, mozgásszótár bővítése, kinezotézia. | Forgás- és ugrás technika fejlesztése. | Teljesítményigény, az erőhasználat módja. | Alkalmazkodó képesség és gondoskodó attitűdök fejlesztése, kooperatív együttműködés, csoportmunka. |

| FELADATOK  | Az eddig tanultak készségi szintű tudásra emelése. |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| Didaktikai feladatok tervezése   | Ismeretek, fogalmak, szabályok                     | Fejlesztési területek képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák                                 |
| Új ismeretek megszilárdítása, előzetes ismeretek felidézése, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés. | Rebounds, body fall, arábel.                       | <b>Képesség:</b> kondicionális koordinációs képességek fejlesztési területeinek összehangolása, egyszerű és bonyolultabb összefüggések megértése.<br><b>Attitűd:</b> érzelmi nyitottság, kitartás, rendszeres munkaigény. | Tanári instrukciók követése, önálló korrekcióra törekvés, szabálykövetés, problémafelvetés és megoldásjavaslat. | kérdésfeltevés, felfedeztetés, egyéni és csoportmunka. |

| ELVÁRÁS | Szabálytudat, tolerancia, következetes és logikus gondolkodás, izomcsoportok differenciált működésének megértése, egyszerű összefüggések felfogása mellett a tanuló legyen képes a finom, koordinált mozgásra, a megfelelő súlyhasználatra és a gravitáció érzékelésére, az alapelvek megfelelő alkalmazására a tanult Graham- és Limón gyakorlatokban. |
|---------|---|
|---------|---|

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Értékelés célja:</b><br>fejlesztés, visszacsatolás, a megértés ellenőrzése. | <b>Értékelés módja:</b><br>megfigyelés, verbális kommunikáció. | <b>Értékelés módszere:</b><br>formatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés, felvétel, önreflexió (tanuló). |
|--|--|--|---|--|

#### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 37-54. óra

|            |   |
|------------|---|
| 37-44. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az előző félévben tanult Graham- és Limón gyakorlatainak ismétlése, gyakorlása, akrobatikussa kombinálása a showtánc koreográfiák alkalmazásában,</li> <li>• további preakrobatikus elemek megtanulása, gyakorlása,</li> <li>• láberősítő- és nyújtóhatású gyakorlatok minden tanóra végén.</li> </ul>   |
| 45-48. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A Limón- technika álló gyakorlatai:</li> <li>• állásban bounces,</li> <li>• tendu félfordulattal,</li> <li>• bordásfal mellett:</li> <li>• plié törzsmunkával, előre, oldalra, relevé közbeiktatásával,</li> <li>• body swings II. pozícióban (fej, + mellkas, + teljes törzs), elfordulásokkal is.</li> <li>• rüszton lemenetel és felállás,</li> <li>• láberősítő- és nyújtóhatású gyakorlatok, térszint-, térirányváltással,</li> <li>• tanult ugrások és preakrobatikus elemek ismétlése,</li> <li>• arábel előkészítése.</li> </ul> |
| 49-54. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az 1-12. óra anyagának ismétlése,</li> <li>• rebounds – előre, oldalra (relevé - vel, felgördüléssel is),</li> <li>• láberősítő- és nyújtóhatású gyakorlatok minden tanóra végén.</li> </ul>   |

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

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## IV. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK  | CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS   |
|--|--|--|---|
| Tudatos és ösztönös ismeretek összehangolása, azok egymásra építése. | Tanult technikák mozgásanyagának alkalmazása intenzíven és tudatosan, beemelve a vegyes technikát tartalmazó tréningbe és showtánc koreográfiákba. | Teljesítményigény, az erőhasználat módja, komplex folyamatok kezelése. | Önismeret (segítség igénylése), társismeret, együttműködésre ösztönzés. |

| FELADATOK  |   | Művészeti alapvizsga betanítása, gyakoroltatása. Folyamatos hibajavítás. A tanulók megfigyelése, a fáradtság jeleinek figyelembe vétele és pihentetőbb gyakorlatok beiktatása. A tanulók vizsgájának szervezése, előkészítése és lebonyolítása. |  |  |
|--|---|---|--|--|
| Didaktikai feladatok tervezése   | Ismeretek, fogalmak, szabályok  | Fejlesztési területek képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/Munkaformák                  |
| Az előzetes ismeretek felidézése, alkalmazás, állandó motiválás, analízis, szintetizálás, ismétlés, összefoglalás. | A művészeti alapvizsga menete, a gyakorlatok és koreográfiák megvalósításának, előadásmódjának szempontjai. | <b>képesség:</b> analízis, szintetizálás, mozgásmemória, figyelem, állóképesség, előadói képességek.<br><b>Attitűd:</b> érzelmi nyitottság, kitartás, rendszeres munkaigény.  | Tanári instrukciók követése, vizsgán, színpadi próbákon és bemutatókon való részvétel. | Szemléltetés, magyarázat, megfigyelés. |

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



|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Értékelés célja:</b><br>feed back (tanári), ellenőrzés/értékelés, fejlődési szakasz lezárása. | <b>Értékelés módja:</b><br>megfigyelés, a vizsga megbeszélése, önértékelés. | <b>Értékelés módszere:</b><br>formatív és szummatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megfigyelési szempontsor, értékelőlap, videó felvétel. |
|--|--|---|--|---|

#### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 55-72. óra

|            |   |
|------------|---|
| 55-62. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítés az gyakorlatokból különböző tréning sorok összeállításával,</li> <li>• tilt a falnak háttal,</li> <li>• rüszton lemenetel és felállás egy kézzel megfogva a rudat vagy a bordásfalat,</li> <li>• láberősítő-és nyújtóhatású gyakorlatok, térszint- és térirányváltással,</li> <li>• tanult ugrások - preakrobatikus elemek – tanult forgások kombinációja térben haladással, térszint-, térirányváltással.</li> <li>• arábel segítséggel.</li> </ul> |
| 63-66. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tanult ugrás – forgás – gurulás-akrobatikus elemek – lépésanyagok – törzsmunkákból összeállított komplex mozgásfolyamat sorok összeállítása,</li> <li>• vizsgakoreográfiák készítése – betanulása – gyakorlása.</li> </ul>   |
| 67-69. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vizsga mozgásanyagának gyakorlása, hibák javítása.</li> </ul>  |
| 70. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szülői bemutató /vizsgaanyag, koreográfiák egyenként történő bemutatása.</li> </ul>  |
| 71. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Év végi vizsga, videó felvétel.</li> </ul>   |
| 72. óra    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A vizsgafelvétel megtekintése, megbeszélése, értékelése, a tanulók ön-reflexiója a látottakra, az alapfokú tanulmányok lezárása.</li> </ul>  |

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

---



---



---



---



---



---



---

### 13. TEMATIKUS TERV – továbbképző első évfolyam

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE</b>               | <b>VIRÁGHNÉ VAJDA GYÖNGYVÉR</b>   | <b>KOROSZTÁLY</b>                                  | 14-15 éves korosztály (9. osztály)   |
| <b>ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN</b> | <b>Továbbképző Első évfolyam T/1</b>  | <b>ÉLEKORI SAJÁ-TOSSÁ-GOKRBÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK</b> | Viselkedésük szenvedélyessé kezd válni, és a környezetük rendjét folyamatosan vizsgálják, esetleg megkérdőjelezik. A tánc segítségével a figyelem és egymás iránti tisztelet megtartása. Korosztályi sajátosság, én - azonosság keresése, szélsőségekben való gondolkodás a jellemző, és sok esetben csökken a teljesítési kényszer, amely folyamat a tánc segítségével szükségszerűen megállítható és megfordítható |
| <b>A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE</b>                | <b>Tradicionális Jazz / Swing</b><br>Heti 2 tanóra;<br>72 tanóra/tanév                                      | <b>STRATÉGIAI CÉLOK</b>                            | Személyiség érzelmi és értelmi oldalának erősítése. A térformák önálló érzékelése és kialakítása. Képes helyes testtartással, párjához, társaihoz térben alkalmazkodva táncolni, a tanult táncok térformáit megvalósítani. Ismeri és érti a tanult táncok közösségi funkcióját. A tanuló megtapasztalja a táncolás és azon belül az improvizáció örömet. Tehetséggondozás  |
| <b>OPERATÍV CÉLOK</b>                           | A tanulók megismerése, hiányos területek felzárkóztatása, a csoportkohézió kialakítása, képességfejlesztés. | <b>FELADATOK</b>                                   | Képességmérés, csoportprofil készítése, csoportszabályok, normák rögzítése, színpadi produktum létrehozása, iskolai programokon fellépés.  |

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| <b>A KOMPE-<br/>TENCIA FEJ-<br/>LESZTÉS<br/>FELADATAI</b>             | <b>SZOCIÁLIS<br/>KOMPE-<br/>TENCIA:</b><br><br>társas együtt-<br>működés,<br>szabálytudat<br>kialakítása,<br>egymás elfoga-<br>dása.  | <b>ANYANYEL-<br/>VI KOMMU-<br/>NIKÁCIÓ:</b><br><br>szókincsbőví-<br>tés, szaknyelv<br>alkalmazása<br>- verbális és<br>non-verbális<br>önkifejezés. | <b>ESZTÉTI<br/>KAI-MŰVÉ-<br/>SZETI TUDA-<br/>TOSSÁG ÉS<br/>KIFEJEZŐ-<br/>KÉSZSÉG:</b><br><br>esztétikai meg-<br>ismerés, esz-<br>tétikai élmény<br>átélése, kife-<br>jezőképesség<br>kinyilvánítása. | <b>MATEMA-<br/>TIKAI<br/>KOMPETEN-<br/>CIA:</b><br><br>térsszervezés,<br>tér-irány<br>gyakorlatok,<br>ritmusgyakor-<br>latok. |
| <b>TANTERVI<br/>KÖVETEL-<br/>MÉNYEK<br/>FEJLESZTÉSI<br/>FELADATOK</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alapvető mozdulattípusok tanulása, fejlesztése,</li> <li>• a ritmus-tér-térforma fogalmainak kialakítása,</li> <li>• a swing táncok felé irányuló pozitív érdeklődés kialakítása,</li> <li>• a stílushoz tartozó tartás és érzésvilág kialakítása,</li> <li>• a tradicionális jazz technika alkalmazása és vegyítése az autenti-<br/>kus swing táncsal, a Lindy Hop-pal,</li> <li>• az alap-szakkifejezések megismertetése,</li> <li>• a Swing tánctechnikára jellemző ritmus világának megismertetése<br/>és képességek kialakítása,</li> <li>• a térben való mozgás lehetőségei,</li> <li>• a közösségi érzés, a közösséghez tartozás tudatos kialakítása,</li> <li>• a szocializációs folyamatok fejlesztése,</li> <li>• a koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal.</li> </ul> |  |  |   |
| <b>TANANYAG</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A swing zenei stílus és az erre épülő swing alapú társastáncok<br/>történetének megismerése 1940-ig,</li> <li>• a Tradicionális jazz további basic lépésanyagának és a Lindy Hop<br/>autentikus swing tánc alapjainak megismertetése,<br/>irányok, térbeli alakzatok használata,</li> <li>• a tanult lépések improvizációs használata – a zene interpretálása.</li> </ul>  |  |  |   |
| <b>A TANULÁSI-<br/>TANÍTÁSI<br/>EGYSÉGEK<br/>TÉMAKÖREI</b>            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A swing zene és tánc története 1940-ig.<br/>Cake Walk, Lindy Hop basic lépések. (1-25. óra)</li> <li>2. Lindy Hop alapfigurák. (26-40. óra)</li> <li>3. Lindy Hop és Tradicionális Jazz lépések együttes, improvizatív<br/>használata. (41-60. óra)</li> <li>4. Tradicionális jazz és Lindy Hop együttes használata és csoportos<br/>koreográfia készítése. (61-72. óra)</li> </ol>   |  |  |   |
| <b>TANTÁRGYI<br/>KAPCSOLATOK</b>                                      | <b>Szaktárgyak kapcsolatai:</b> ének-zene, testnevelés és sport.<br><b>Tantárgyközi kapcsolatok:</b> vizuális kultúra, természetismeret,<br>matematika, anyanyelv.  |  |  |   |
| <b>SZEMLÉLTETÉS/<br/>ESZKÖZÖK</b>                                     | Hangtechnika, tükör, rojector, laptop.  |  |  |   |

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS   |
|--|---|---|---|
| Tánc közben a partner elfogadása és segítése.<br>A testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása, táncstílus és technika biztonságos kialakítása, optimális erőfelhasználás, technikai készlet bővítése. | Képességmérés, helyzetértékelés, testrészek irányított mozgása, tudatos légzéshasználat, kifejezőképesség, zene dinamikájának változatos használata, reprodukálás, vezetés – követés. | Fizikai és koordinációs képességek, önbizalom, téri tájékozódási képesség, a mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása, teljesítményigény kialakítása, konstruktivitás, felelősségteljes önálló munka, helyes erőhasználat. | Önmagam és környezetem elfogadása, tolerancia és csoportkohézió kialakítása, önállóság, igényesség. |

| FELADATOK   | Az egymásra figyelés képességének tánc közben történő kialakítása.   |   |  |                                     |
|---|--|---|--|-------------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok   | Ismeretek, Fogalmak, szabályok   | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/ Munkaformák              |
| Új ismeretek feldolgozása, sokoldalú elemzés, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés. | Vezetés – követés technikájának megismerése, új lépésanyag és elnevezéseinek megismerése, helyzetváltoztatás, helyváltoztatás. | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, együttműködés.<br><b>Attitűd:</b> érzelmi nyitottság, igény a mozgásra. | A mozgás-ról képet alkotó vizuális és verbális információk alapján, javítás verbális információk alapján is. | Szemléltető, magyarázó, megfigyelő. |

| ELVÁRÁS                               | A működési rend és szokásrend alapjainak kialakítása, a mozgásöröm megélése, csoportprofil készítése a tanuló-megismerési módszerek, tapasztalatok alapján. |                                     |                      |                                    |
|---------------------------------------|---|-------------------------------------|----------------------|------------------------------------|
| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS | Az értékelés célja:   | Az értékelés módja:                 | Az értékelés típusa: | Értékelési eszközök:               |
|                                       | feed back, kontroll, fejlesztő.   | megfigyelés, verbális kommunikáció. | formatív.            | megbeszélés, felvétel, önreflexió. |

## A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 1- 25. óra

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>1-2. óra</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tantárgy idej tananyagának ismertetése, célok, tervek megjelölése, ha van új tanuló, bemutatása.</li> <li>• Swing zene és tánc története.</li> <li>• A korszak amerikai társadalmának bemutatása, új zenei stílusok, új táncok megjelenése 1940-ig.</li> </ul> |
| <b>3-4. óra</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tudásfelmérés – előző években tanult lépésanyag átisméltése.</li> </ul>  |
| <b>5-7. óra</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cake Walk tánc: alaplépése, variációs lehetőségei: haladva, fordulva.</li> </ul>   |
| <b>8-9. óra</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• One step és Two step: a két tánc jelentőségének bemutatása,</li> <li>• One step alaplépése,</li> <li>• Two step alaplépése,</li> <li>• a két tánc keveredése és gyakorlása.</li> </ul>   |
| <b>10-12. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lindy Hop alaplépések: Rock step ,Triple step, Lindy turn.</li> </ul>  |
| <b>13-14. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lindy Hop alaplépések: Lindy circul,</li> <li>• tanult lépések összekötése, gyakorlása folyamatos párcserével.</li> </ul>  |
| <b>15-16. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lindy Hop alaplépések: Swing out.</li> <li>• tanult lépések összekötése, gyakorlása folyamatos párcserével.</li> </ul>   |
| <b>17-18. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lindy Hop alaplépések: Inside turn, Outside turn.</li> <li>• tanult lépések összekötése, gyakorlása folyamatos párcserével.</li> </ul>   |
| <b>19-20. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lindy Hop alaplépések: lányoknak Rock step helyett twist,</li> <li>• Twist ball change (technikája a lányoknak.),</li> <li>• tanult lépések összekötése, gyakorlása folyamatos párcserével.</li> </ul>   |
| <b>21-22. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lindy Hop alaplépések: lasszó, lasszó forgatva.</li> <li>• tanult lépések összekötése, gyakorlása folyamatos párcserével.</li> </ul>   |
| <b>23. óra</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lindy Hop alaplépések: Tuck turn.</li> </ul>   |
| <b>24-25. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanult lépések összekötése, gyakorlása folyamatos párcserével.</li> </ul>  |

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

---



---



---



---



---



---



---

## II. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS   |
|---|---|--|---|
| Tánc közben a partner elfogadása és segítése, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása, dinamika növelése. Improvizációs készség fejlesztése, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. | Képességmérés, helyzetértékelés, kifejezőkészség, a zene dinamikájának változatos használata, reprodukálás, bemutató koreográfia elkészítése. | Önbizalom, mozgáskoordináció, állóképesség, téri tájékozódási képesség, a mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása. | Önmagam és környezetem elfogadása, tolerancia és csoportkohézió kialakítása, önállóság, igényesség. |

| FELADATOK  |  | A lépések önálló levezetése, egyéni stílus kialakítása – tánc közben egyéni helyes értékrend kialakítása a tanulóban. |  |                                     |
|--|--|---|--|-------------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok  | Ismeretek, Fogalmak, szabályok   | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/ Munkaformák              |
| Új ismeretek feldolgozása, sokoldalú elemzés, előismeretek felidézése, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés. | Lindy Hop autentikus swing tánc lépésanyagának és elnevezéseinek megismerése. helyzetválttatás, helyválttatás. | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, együttműködés.<br><b>Attitűd:</b> érzelmi nyitottság, igény a mozgásra.     | A mozgásról képet alkot vizuális és verbális információk alapján, javítás verbális információk alapján is. | Szemléltető, magyarázó, megfigyelő. |

| ELVÁRÁS | A működési rend és szokásrend alapjainak kialakítása, a mozgásöröm megélése, csoportprofil készítése a tanuló-megismerési módszerek, tapasztalatok alapján. |
|---------|---|
|---------|---|

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Az értékelés célja:</b><br>feed back, kontroll, fejlesztő. | <b>Az értékelés módja:</b><br>megfigyelés, verbális kommunikáció. | <b>Az értékelés típusa:</b><br>formatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés, felvétel, önreflexió. |
|--|---|---|--|---|

**A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 26-40. óra**

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>26. óra</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lindy Hop lépésvariációk: Jigwalk.</li> </ul>   |
| <b>27-28. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lindy Hop lépésvariációk: Pecking.</li> <li>Tanult lépések összekötése, gyakorlása folyamatos párcserével.</li> </ul>   |
| <b>29-30. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lindy Hop lépésvariációk: Pecking variációk.</li> <li>Tengelyforgással, kiállással.</li> <li>Tanult lépések összekötése, gyakorlása folyamatos párcserével.</li> </ul>    |
| <b>31-32. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lindy Hop lépésvariációk: Liny turn Scissors sima kiállással (4 ütem).</li> <li>Tanult lépések összekötése, gyakorlása folyamatos párcserével.</li> </ul>                 |
| <b>33-34. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lindy Hop lépésvariációk: Swing Out dobással.</li> <li>Tanult lépések összekötése, gyakorlása folyamatos párcserével.</li> </ul>  |
| <b>35-36. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lindy Hop lépésvariációk: Kickaway 7-8 számolásra, majd 7-8-ra és 1-2- re is.</li> <li>Tanult lépések összekötése, gyakorlása folyamatos párcserével.</li> </ul>          |
| <b>37-38. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lindy Hop lépésvariációk: Tuck turn variáció a végén guggolással és visszaforgatással.</li> <li>Tanult lépések összekötése, gyakorlása folyamatos párcserével.</li> </ul> |
| <b>39-40. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gyakorlás, tanult alaplépések és lépésvariációk szabad, improvizatív használata.</li> </ul>   |

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

---



---



---



---



---



---



---



---

### III. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK  | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS   |
|---|--|---|---|
| Tánc közben a partner elfogadása és segítése, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása, táncstílus és technika biztonságos kialakítása, optimális erőfelhasználás. technikai készség bővítése. | Képességmérés, helyzetértékelés, testrészek irányított mozgása, tudatos légzéshasználat, kifejezőkészség, a zene dinamikájának változatos használata, reprodukálás, vezetés - követés. | Fizikai és koordinációs képességek, önbizalom, téri tájékozódási képesség, a mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása, teljesítményigény kialakítása, konstruktivitás, felelősségteljes önálló munka, helyes erőhasználat. | Önmagam és környezetem elfogadása, tolerancia és csoportkohézió kialakítása, önállóság, igényesség. |

| FELADATOK   | A csoport képességeinek ismerete alapján a megfelelő értékelési szempontrendszer kialakítása. |   |  |                                     |
|---|---|---|--|-------------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok   | Ismeretek, Fogalmak, szabályok  | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/ Munkaformák              |
| Meglévő ismeretek alkalmazása, sokoldalú elemzés, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés. | Helyzetválttatás, helyváltoztatás.  | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, együttműködés.<br><b>Attitűd:</b> érzelmi nyitottság, igény a mozgásra. | A mozgásról képet alkot vizuális és verbális információk alapján, javítás verbális információk alapján is. | Szemléltető, magyarázó, megfigyelő. |

| ELVÁRÁS | Szabálytudat, tolerancia, következtetés, differenciálás, összefüggések felfogása. |
|---------|---|
|---------|---|



| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS | Az értékelés célja:<br>feed back, kontroll, fejlesztő. | Az értékelés módja:<br>megfigyelés, verbális kommunikáció. | Az értékelés típusa:<br>formatív. | Értékelési eszközök:<br>megbeszélés.. |
|---------------------------------------|--|--|-----------------------------------|---------------------------------------|
|---------------------------------------|--|--|-----------------------------------|---------------------------------------|

**A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 41-60. óra**

|            |  |
|------------|--|
| 41-42. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tradicionális jazz basic- és a Lindy Hop lépésanyagának együttes alkalmazása.</li> <li>• Lindycircul – Charleston.</li> <li>• Bevezetés – kivezetés – lezárás.</li> </ul>                           |
| 43-44. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tradicionális jazz basic- és a Lindy Hop lépésanyagának együttes alkalmazása.</li> <li>• Lasszó – Follow the log.</li> <li>• Bevezetés és a páros tánc folytatásának lehetőségei.</li> </ul>        |
| 45-46. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tradicionális jazz basic- és a Lindy Hop lépésanyagának együttes alkalmazása.</li> <li>• Suzy Q – CrossKicks.</li> <li>• Bevezetés és a páros tánc folytatásának lehetőségei.</li> </ul>            |
| 47-48. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tradicionális jazz basic- és a LindyHop lépésanyagának együttes alkalmazása.</li> <li>• Flyng Charleston – Cross Kicks.</li> <li>• Bevezetés és a páros tánc folytatásának lehetőségei.</li> </ul>  |
| 49-50. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tradicionális jazz basic- és a Lindy Hop lépésanyagának együttes alkalmazása.</li> <li>• Pecking – Charleston variációk.</li> <li>• Bevezetés és a páros tánc folytatásának lehetőségei.</li> </ul> |
| 51-55. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• California routine elsajátítása a már tanult lépésanyag és annak variációs használatával.</li> </ul>  |
| 56-60. óra | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Shim Sham vagy szabad improvizációs Tradicionális jazz tánc után felkérés és szabad tánc gyakorlása a Swing korszak szokásainak megfelelően.</li> </ul>   |

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

---



---



---



---

## IV. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS   |
|---|---|--|---|
| Tánc közben a partner elfogadása és segítése, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása, dinamika növelése. Improvizációs készség fejlesztése, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. | Képességmérés, helyzetértékelés, kifejezőkészség, a zene dinamikájának változatos használata, reprodukálás, bemutató koreográfia elkészítése. | Önbizalom, mozgáskoordináció, állóképesség, téri tájékozódási képesség, a mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása. | Önmagam és környezetem elfogadása, tolerancia és csoportkohézió kialakítása, önállóság, igényesség. |

| FELADATOK  |                                      | Értékelési szempontrendszer kialakítása.  |   |                                     |
|--|--------------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok  | Ismeretek, Fogalmak, szabályok       | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák              |
| Meglévő ismeretek feldolgozása, sokoldalú elemzés, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés. | Helyzetváltoztatás, helyváltoztatás. | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, együttműködés.<br><br><b>Attitűd:</b> érzelmi nyitottság, igény a mozgásra. | A mozgásról képet alkotó vizuális és verbális információk alapján, javítás verbális információk alapján is. | Szemléltető, magyarázó, megfigyelő. |

| ELVÁRÁS | A működési rend és szokásrend alapjainak kialakítása, a mozgásöröm megélése, csoportprofil készítése a tanuló-megismerési módszerek, tapasztalatok alapján. |
|---------|---|
|---------|---|

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Az értékelés célja:</b><br>feed back, kontroll, fejlesztő. | <b>Az értékelés módja:</b><br>megfigyelés, verbális kommunikáció. | <b>Az értékelés típusa:</b><br>formatív. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés, felvétel, önreflexió. |
|--|---|---|--|---|

**A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 61-72. óra**

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>61-65.óra</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tanult lépések kis csoportban önálló feldolgozás, koreográfia készítése – önállóan választott zenére.</li> <li>Tanult lépésanyag önálló feldolgozása.</li> </ul>  |
| <b>66. óra</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kiscsoportos koreográfiák bemutatása.</li> </ul>  |
| <b>67-72. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Az előző tematikai egységben önállóan elkészült kiscsoportos koreográfiák alkalmazása, átadása egymásnak a csoporton belül, így lehetséges – a tanár egyéni döntése alapján – a tanulók által, tanár felügyeletével, ellenőrzésével megalkotni, létrehozni az év végi bemutatásra kerülő koreográfiát, figyelembe véve az évközi swing zene- és tánc történetében hallottakat.</li> </ul> |

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 14. TEMATIKUS TERV – továbbképző második évfolyam

| A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE               | VIRÁGHNÉ VAJDA GYÖNGYVÉR  | KOROSZTÁLY                                | 15-16 éves korosztály (10. osztály)   |
|--|---|---|---|
| ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN | Továbbképző második évfolyam T/2                                | ÉLEKORI SAJÁTOS SÁGOKRÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK | Viselkedésük szenvedélyessé kezd válni, és a környezetük rendjét folyamatosan vizsgálják, esetleg megkérdőjelezzik, a tánc segítségével a fegyelem és egymás iránti tisztelet megtartása, korosztályi sajátosság, én - azonoság keresése, szélsőségekben való gondolkodás a jellemző, és sok esetben csökken a teljesítési kényszer, amely folyamat a tánc segítségével szükségszerűen megállítható és megfordítható. |
| A TANTÁRGY NEVE ÓRAKE-RETE               | Tradicionális Jazz / Swing<br>Heti 2 tanóra;<br>72 tanóra/tanév | STRATÉGIAI CÉLOK                          | A személyiség érzelmi és értelmi oldalának erősítése, a térformák önálló érzékelése és kialakítása, képes helyes testtartással párjához, társaihoz térben alkalmazkodva táncolni, a tanult táncok térformáit megvalósítani, ismeri és érti a tanult táncok közösségi funkcióját, a tanuló megtapasztalja a táncolás és azon belül az improvizáció örömet.   |

|                       |   |                  |   |
|-----------------------|---|------------------|---|
| <b>OPERATÍV CÉLOK</b> | A tanulók megismerése, hiányos területek felzárkóztatása, a csoportkohézió kialakítása, képességfejlesztés. | <b>FELADATOK</b> | Képességmérés, csoportprofil készítése, csoportszabályok, normák rögzítése, színpadi produktum létrehozása, iskolai programokon fellépés. |
|-----------------------|---|------------------|---|

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| <b>A KOMPETENCIA FEJLESZTÉS FELADATAI</b> | <b>SZOCIÁLIS KOMPETENCIA:</b><br><br>társas együttműködés, szabálytudat kialakítása, egymás elfogadása. | <b>ANYANYELVI KOMMUNIKÁCIÓ:</b><br><br>szókincsbővítés, szaknyelv alkalmazása - verbális és non-verbális önkifejezés. | <b>ESZTÉTIKAI-MŰVÉSZETI TUDATOSSÁG ÉS KIFEJEZŐKÉPESÉG:</b><br><br>esztétikai megismerés, esztétikai élmény átélése, kifejezőképesség kinyilvánítása. | <b>MATEMATIKAI KOMPETENCIA:</b><br><br>tér-szervezés, tér-irány gyakorlatok, ritmusgyakorlatok. |
|---|---|---|--|---|

|   |  |
|---|--|
| <b>TANTERVI KÖVETELMÉNYEK FEJLESZTÉSI FELADATOK</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alapvető mozdulattípusok tanulása, fejlesztése,</li> <li>• a ritmus-tér-térforma fogalmainak kialakítása,</li> <li>• a swing táncok és különböző stílusainak megismertetése, pozitív érdeklődés kialakítása,</li> <li>• a stílushoz tartozó tartás és érzésvilág kialakítása.</li> <li>• a swing táncok megismertetése,</li> <li>• az alap-szakkifejezések megismertetése,</li> <li>• a térben való mozgás lehetőségei,</li> <li>• a közösségi érzés, a közösséghez tartozás tudatos kialakítása,</li> <li>• a szocializációs folyamatok fejlesztése,</li> <li>• a koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal.</li> </ul> |
| <b>TANANYAG</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A swing zenei stílus és az erre épülő táncok történetének megismerése, 1940-1960-ig,</li> <li>• a swing táncstílusokkal alapszinten ismerkedés: Lindy Hop, Charleston, Balboa, Boogie Woogie, Swing akrobatikák.</li> <li>• a tanult lépések improvizációs használata – a zene interpretálása.</li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
| <b>A TANULÁSI-TANÍTÁSI EGYSÉGEK TÉMAKÖREI</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A swing zene és tánc története 1960-ig.<br/>Lindy Hop, Balboa,<br/>Tradicionalis jazz lépésanyagának megjelenítése a swing alapú páros táncokon belül.<br/>(20 tanóra)</li> <li>2. Charleston Tradicionalis jazz lépésanyagának megjelenítése a swing alapú páros táncokon belül.<br/>(10 tanóra)<br/>Boogie Woogie.<br/>A tánc alaplépései hat számolásosak, mely új feladat a tanulók számára.<br/>Stílusban történő táncolás elsajátítása.<br/>(25 tanóra)</li> <li>3. Swing akrobatikák.<br/>(10 tanóra)</li> <li>4. Tradicionalis jazz és a tanult swing alapú táncok gyakorlatban történő, improvizatív használata, a zene interpretálása, koreográfia készítése.<br/>(7 tanóra)</li> </ol> |
|---|---|

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>TANTÁRGYI KAPCSOLATOK</b> | <b>Szaktárgyak kapcsolatai:</b> ének-zene, testnevelés és sport.<br><b>Tantárgyközi kapcsolatok:</b> vizuális kultúra, természetismeret, matematika, anyanyelv. |
| <b>SZEMLÉLTETÉS/ESZKÖZÖK</b> | <p>Hangtechnika, tükör, projektor, laptop.</p>  |

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS  |
|--|---|--|--|
| Tánc közben a partner elfogadása és segítése, a testi és lelki egészségért való személyes felelősségmagalapozása, táncstílus és technika biztonságos kialakítása, optimális erőfelhasználás, technikai készlet bővítése. | Képességmérés, helyzetértékelés, testrészek irányított mozgása, tudatos légzéshasználat, kifejezőképesség, zene dinamikájának változatos használata, reprodukálás, vezetés – követés. | Fizikai és koordinációs képességek, önbizalom, téri tájékozódási képesség, a mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása, teljesítményigény kialakítása, konstruktív, felelőségteljes önálló munka, helyes erőhasználat. | Társamra figyelés és a közös munka örömeinek megélése, csoportkohézió kialakítása, önmagam és környezetem elfogadása, tolerancia és csoportkohézió kialakítása, önállóság, igényesség. |

| FELADATOK  |   | Az egymásra figyelés képességének tánc közben történő kialakítása.  |  |                                     |
|--|---|---|--|-------------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok  | Ismeretek, Fogalmak, szabályok  | Fejlesztési Területek<br>Képesség,<br>attitűd   | Tanulói tevékenységek  | Módszerek/<br>Munkaformák           |
| Előzetes ismeretfelmérés, új ismeretek feldolgozása, sokoldalú elemzés, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés, ismétlés, összefoglalás, alkalmazás-ellenőrzés, rendszerezés, értékelés. | Balboa lépésanyagának és elnevezéseinek megismerése, helyzetváltoztatás, helyváltoztatás. | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, együttműködés.<br><br><b>Attitűd:</b> érzelmi nyitottság, igény a mozgásra. | A mozgásról képet alkotó vizuális és verbális információk alapján, javítás verbális információk alapján is. új szabályok alkotása. | Szemléltető, magyarázó, megfigyelő. |

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <b>ELVÁRÁS</b>                               | A működési rend és szokásrend alapjainak kialakítása, a mozgásöröm megélése, csoportprofil készítése a tanuló-megismerési módszerek, tapasztalatok alapján. |  |   |   |
| <b>A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS</b> | <b>Az értékelés célja:</b><br>helyzet-elemzés, bemeneti állapot felmérés, feed back, kontroll, fejlesztő.   | <b>Az értékelés módja:</b><br>megfigyelés, elemzés, reflexió, verbális kommunikáció. | <b>Az értékelés típusa:</b><br>formatív, diagnosztikai. | <b>Értékelési eszközök:</b><br>megbeszélés, felvétel, önreflexió. |

### A TEMATIKAI EGYSÉG TANÓRÁRA LEBONTVA (TANMENET) 1- 20. óra

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>1-3. óra</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tantárgy idej tananyagának ismertetése, célok, tervek megjelölése, ha van új tanuló, bemutatása,</li> <li>• Swing zene és tánc története,</li> <li>• a korszak amerikai társadalmának bemutatása,</li> <li>• az új zenei stílussal új táncok megjelenése 1940-1960.</li> </ul> |
| <b>4-6. óra</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Előre meghatározott Lindy Hop rutinok összeállítása, amelyek tradicionális jazz lépéseket is tartalmaznak az előzőekben tanult tananyagokból.</li> </ul>   |
| <b>7-9. óra</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balboa tartás: törzs, medence, kar, lábfej.</li> <li>• Balboa alaplépések (Közepes és Gyors tempó 45 – 50 T/M).</li> </ul>   |
| <b>10-11. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balboa: Shuffle, Side step.</li> </ul>   |
| <b>12-13. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balboa: Crab Walk, Come Round.</li> </ul>  |
| <b>14-15. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balboa: Transition step.</li> </ul>  |
| <b>16-17. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balboa lépések összekötése és gyakorlása, önálló szabad vezetés.</li> </ul>  |
| <b>18-20. óra</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lindy Hop és Balboa stílus együttes használata a táncon belül.</li> <li>• Vezetés – Követés gyakorlatok.</li> </ul>  |

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

---



---



---



---



## II. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK  | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS   |
|--|--|--|---|
| Tánc közben a partner elfogadása és segítése, a testi és lelki egészségért való személyes felelőssé magalapozása. táncstílus és technika biztonságos kialakítása, optimális erőfelhasználás, technikai készlet bővítése. | Képességmérés, helyzetértékelés, testrészek irányított mozgása, tudatos légzéshasználat, kifejezőkészség, zene dinamikájának változatos használata, reprodukálás, vezetés – követés. | Önbizalom, mozgáskoordináció, állóképesség, tértájékozódási képesség, a mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása, konstruktivitás, felelősségteljes önálló munka. | Társamra figyelés és a közös munka örömeinek megélése, csoportkohézió kialakítása, türelem a többiekkel szemben, segítség igénylése, tolerancia, önállóság, igényesség. |

| FELADATOK   |   | A lépések önálló levezetése, egyéni stílus kialakítása – tánc közben egyéni helyes értékrend kialakítása a tanulóban. |   |                                     |
|---|---|---|---|-------------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok   | Ismeretek, Fogalmak, szabályok  | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák              |
| Új ismeretek feldolgozása, sokoldalú elemzés, előismeretek felidézése, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés | A Charleston lépésanyagának megismerése. helyzetváltoztatás, helyváltoztatás. | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, együttműködés.<br><b>Attitűd:</b> érzelmi nyitottság, igény a mozgásra.     | A mozgásról képet alkot vizuális és verbális információk alapján, javítás verbális információk alapján is. új szabályok alkotása. | Szemléltető, magyarázó, megfigyelő. |

| ELVÁRÁS | A működési rend és szokásrend alapjainak kialakítása, a mozgásöröm megélése, csoportprofil készítése a tanuló-megismerési módszerek, tapasztalatok alapján. |
|---------|---|
|---------|---|



### III. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK  | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS   |
|--|--|--|---|
| Tánc közben a partner elfogadása és segítése, a testi és lelki egészségért való személyes felelősségmagalapozása. táncstílus és technika biztonságos kialakítása, optimális erőfelhasználás, technikai készlet bővítése. | Képességmérés, helyzetértékelés, testrészek irányított mozgása, tudatos légzés használat, kifejezőképesség, zene dinamikájának változatos használata, reprodukálás, vezetés – követés. | Önbizalom, mozgáskoordináció, állóképesség, téri tájékozódási képesség, a mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása, konstruktivitás, felelősségteljes önálló munka. | Társamra figyelés és a közös munka örömeinek megélése, csoportkohézió kialakítása, türelem a többiekkel szemben, segítség igénylése, tolerancia, önállóság, igényesség. |

| FELADATOK   |  | A csoport képességeinek ismerete alapján a megfelelő értékelési szempontrendszer kialakítása.                     |   |                                     |
|---|--|---|---|-------------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok   | Ismeretek, Fogalmak, szabályok   | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák              |
| Meglévő ismeretek alkalmazása, sokoldalú elemzés, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés. | Boogie Woogie zene és tánc: 6-os alaplépés, helyzetváltoztatás, helyváltoztatás. | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, együttműködés.<br><b>Attitűd:</b> érzelmi nyitottság, igény a mozgásra. | A mozgásról képet alkot vizuális és verbális információk alapján, javítás verbális információk alapján is, új szabályok alkotása. | Szemléltető, magyarázó, megfigyelő. |

| ELVÁRÁS | Szabálytudat, tolerancia, következtetés, differenciálás, összefüggések felfogása. |
|---------|---|
|---------|---|



## IV. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS   |
|---|---|--|---|
| Tánc közben a partner elfogadása és segítése, a testi és lelki egészségért való személyes felelősségmagalapozása. táncstílus és technika biztonságos kialakítása, optimális erőfelhasználás, technikai készlet bővítése, baleset megelőzés. | Képességmérés, helyzetértékelés, testrészek irányított mozgása, tudatos légzéshasználat, kifejezőképesség, zene dinamikájának változatos használata, reprodukálás, vezetés – követés. | Önbizalom, mozgáskoordináció, állóképesség, téri tájékozódási képesség, a mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása, konstruktivitás, felelősségteljes önálló munka. | Társamra figyelés és a közös munka örömeinek megélése, csoportkohézió kialakítása, türelem a többiekkel szemben, segítség igénylése, tolerancia, önállóság, igényesség. |

| FELADATOK   |                                     | Szabálytudat, tolerancia, következtetés, differenciálás, összefüggések felfogása.                                     |   |                                     |
|---|-------------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok   | Ismeretek, Fogalmak, szabályok      | Fejlesztési Területek Képesség, attitúd   | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák              |
| Meglévő ismeretek alkalmazása, sokoldalú elemzés, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés. | Helyzetváltoztatás, helyváltogatás. | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, együttműködés.<br><br><b>Attitúd:</b> érzelmi nyitottság, igény a mozgásra. | A mozgásról képet alkot vizuális és verbális információk alapján, javítás verbális információk alapján is, új szabályok alkotása. | Szemléltető, magyarázó, megfigyelő. |

| ELVÁRÁS | Szabálytudat, tolerancia, következtetés, differenciálás, összefüggések felfogása. |
|---------|---|
|---------|---|



## V. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS              |
|---|---|--|--|
| Tánc közben a partner elfogadása és segítése, egymásért felelősség vállalása, a dinamika növelése, a testi és lelki egészségért való személyes felelősség megalapozása. | Képességmérés, helyzetértékelés, tanult mozdulatok önálló, kreatív alkalmazása, bemutató koreográfia létrehozása. | Önbizalom, mozgáskoordináció, állóképesség, téri tájékozódási képesség, a mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása. | Felelősség vállalás a társamért, társaimért. |

| FELADATOK   | A működési rend és szokásrend alapjainak kialakítása, a mozgásöröm megélése, csoportprofil készítése a tanuló-megismerési módszerek, tapasztalatok alapján. |   |   |                                     |
|---|---|---|---|-------------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok   | Ismeretek, Fogalmak, szabályok  | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd   | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák              |
| Meglévő ismeretek alkalmazása, sokoldalú elemzés, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés. | Helyzetváltoztatás, helyváltoztatás.  | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, együttműködés.<br><br><b>Attitűd:</b> érzelmi nyitottság, igény a mozgásra. | A mozgásról képet alkot vizuális és verbális információk alapján, javítás verbális információk alapján is, új szabályok alkotása. | Szemléltető, magyarázó, megfigyelő. |

| ELVÁRÁS                               | Szabálytudat, tolerancia, következtetés, differenciálás, összefüggések felfogása. |                                 |                      |                                    |
|---------------------------------------|---|---------------------------------|----------------------|------------------------------------|
| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS | Az értékelés célja:   | Az értékelés módja:             | Az értékelés típusa: | Értékelési eszközök:               |
|                                       | feed back, kontroll, fejlesztő.   | feed back, kontroll, fejlesztő. | formatív.            | megbeszélés, felvétel, önreflexió. |





## 15. TEMATIKUS TERV – továbbképző harmadik évfolyam

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE</b>               | <b>CZENE-BÁNHIDI PETRA</b>  | <b>KOROSZTÁLY</b>                               | 16-17 éves korosztály (11. osztály)  |
| <b>ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN</b> | <b>Továbbképző harmadik évfolyam T/3</b>  | <b>ÉLEKORI SAJÁTOSSÁGOKRÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK</b> | A tánc segítségével a figyelem és fegyelm megtartása, egymás iránti tisztelet megkövetelése.   |
| <b>A TANTÁRGY NEVE ÓRAKE-RETE</b>               | <b>Argentín tangó</b><br>Heti 2 tanóra;<br>72 tanóra/tanév  | <b>STRATÉGIAI CÉLOK</b>                         | A személyiség érzelmi és értelmi oldalának erősítése, a tér használatának és a többi párra való figyelemnek a meg erősítése, kialakítása, helyes testtartással a párjával való érintkezés, valamint a tanult lépések önálló használata, a tanuló megtapasztalja a táncolás és azon belül az improvizáció örömet. |
| <b>OPERATÍV CÉLOK</b>                           | A tanulók megismerése, hiányos területek felzárkóztatása, a csoportkohézió kialakítása, képességfejlesztés. | <b>FELADATOK</b>                                | Képességmérés, csoportprofil készítése, csoportszabályok, normák rögzítése, színpadi produktum létrehozása, iskolai programokon fellépés.  |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <b>A KOMPE-<br/>TENCIA FEJ-<br/>LESZTÉS<br/>FELADATAI</b> | <b>SZOCIÁLIS<br/>KOMPETEN-<br/>CIA:</b><br><br>társas együtt-<br>működés,<br>szabálytudat<br>kialakítása,<br>egymás elfoga-<br>dása. | <b>ANYANYEL-<br/>VI KOMMU-<br/>NIKÁCIÓ:</b><br><br>szókincsbő-<br>vítés, szaknyelv<br>alkalmazása,<br>verbális és<br>non-verbális<br>önkifejezés. | <b>ESZTÉTIKAI-<br/>MŰVÉSZETI<br/>TUDATOSSÁG<br/>ÉS KIFEJEZŐ-<br/>KÉSZSÉG:</b><br>esztétikai meg-<br>ismerés,<br>esztétikai él-<br>mény átélése. | <b>MATEMATI-<br/>KAI KOMPE-<br/>TENCIA:</b><br><br>társas szervezés,<br>tér-irány<br>gyakorlatok,<br>ritmusgyakor-<br>latok. |
|---|--|---|---|--|

|   |   |
|---|---|
| <b>TANTERVI KÖ-<br/>VETELMÉNYEK<br/>FEJLESZTÉSI<br/>FELADATOK</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tangó mozdulatainak elsajátítása, fejlesztése,</li> <li>• a ritmus-tér-térforma fogalmainak kialakítása,</li> <li>• a tangó megismertetése, megszerettetése,</li> <li>• a tartás, érzésvilág kialakítása,</li> <li>• a szak kifejezések megismertetése,</li> <li>• a térben való mozgás megismertetése, lehetőségei,</li> <li>• a koordinációs képességek fejlesztése játékos gyakorlatokkal.</li> </ul> |
| <b>TANANYAG</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tangóval való ismerkedés,</li> <li>• a tangó stílusainak bemutatása,</li> <li>• a tanult lépések improvizációs használata.</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
| <b>A TANULÁSI-<br/>TANÍTÁSI<br/>EGYSÉGEK<br/>TÉMAKÖREI</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A tangó zene és tánc története. Lépések bemutatása, megtanítása, esetleges kombinációk betanítása.<br/>(20 tanóra)</li> <li>2. Lépések tanulása.<br/>A helyes tartás, vezetés kialakítása, kombinációk kialakítása, rúgások pontos elsajátítása.<br/>(35 tanóra)</li> <li>3. Lépések tanulása.<br/>A helyes tartás, vezetés kialakítása, kombinációk kialakítása, rúgások pontos elsajátítása.<br/>(17 tanóra)</li> </ol> |
|--|---|

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>TANTÁRGYI<br/>KAPCSOLATOK</b>  | <p><b>Szaktárgyak kapcsolatai:</b> ének-zene, testnevelés és sport.<br/> <b>Tantárgyközi kapcsolatok:</b> vizuális kultúra, természetismeret, matematika, anyanyelv.</p> |
| <b>SZEMLÉLTETÉS/<br/>ESZKÖZÖK</b> | <p>Hangtechnika, tükör, projektor, laptop.</p>   |

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK  | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS  |
|--|--|---|--|
| A partner elfogadása, segítése, tangó stílusának és a lépésének megtanulása, megalapozása, a technikai készlet bővítése. | Képességmérés, helyzetértékelés, a testrészek irányított mozgása, tudatos légzéshasználat, kifejezőkészség, a zene dinamikájának változatos használata, reprodukálás, vezetés – követés. | Fizikai, koordinációs képességek, mozgáskoordináció. testtudat kialakítása, térérzékelés, önálló munka. | A partner elfogadása, csoportkohézió kialakítása, tolerancia, önállóság, igényesség. |

| FELADATOK  | Szervezési feladatok, balesetvédelem, a tanuló-megismerés szempontjainak rögzítése, megfigyelési napló készítése, csoportprofil és mérési eszközök készítése. Értékelési szempontrendszer kialakítása a párban-közös táncolás közben. |  |   |                                     |
|--|---|--|---|-------------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok  | Ismeretek, Fogalmak, szabályok  | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák              |
| Előzetes ismeretfelmérés, új ismeretek feldolgozása, sokoldalú elemzés, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés, ismétlés, összefoglalás, alkalmazás-ellenőrzés, rendszerezés, értékelés. | A tangó lépés anyagának és elnevezéseinek megismerése, gyakorlatban használata.   | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, figyelem, fegyelem, együttműködés.<br><b>Attitűd:</b> érzelmi, értelmi nyitottság, igény a mozgásra. | Javítás verbális információk alapján is, új szabályok alkotása. | Szemléltető, magyarázó, megfigyelő. |

| ELVÁRÁS | A működési rend és szokásrend alapjainak kialakítása, a mozgásöröm megélése, csoportprofil készítése a tanuló-megismerési módszerek, tapasztalatok alapján. |
|---------|---|
|---------|---|



## II. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK  | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS  |
|--|--|--|--|
| Tánc közben a partner elfogadása és segítése, táncstílus és technika elsajátítása, technikai készlet bővítése. | Képességmérés, testrészek irányított mozgása, kifejezőképesség, a zene dinamikájának változatos használata, vezetés – követés. | Önbizalom, mozgáskoordináció, állóképesség, térhasználat, tájékozódási képesség erősítése, konstruktivitás, felelősségteljes önálló munka. | Partnerre való odafigyelés, csoportkohézió kialakítása, Segítség igénylése. tolerancia, önállóság. |

| FELADATOK   |                                | A lépések önálló levezetése, egyéni stílus kialakítása.  |   |                                     |
|---|--------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok   | Ismeretek, Fogalmak, szabályok | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák              |
| Új ismeretek feldolgozása, sokoldalú elemzés, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés, ismétlés, | A technikai készlet bővítése.  | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, figyelem, fegyelem, együttműködés.<br><b>Attitűd:</b> érzelmi, értelmi nyitottság, igény a mozgásra. | Javítás verbális információk alapján is, új szabályok alkotása. | Szemléltető, magyarázó, megfigyelő. |

| ELVÁRÁS                               |                      | A szabályok betartása, a mozgásöröm megélése, csoportprofil készítése a tanuló-megismerési módszerek, tapasztalatok alapján. |                      |                                    |
|---------------------------------------|----------------------|--|----------------------|------------------------------------|
| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS | Az értékelés célja:  | Az értékelés módja:  | Az értékelés típusa: | Értékelési eszközök:               |
|                                       | kontroll, fejlesztő. | megfigyelés, verbális kommunikáció.  | formatív.            | megbeszélés, felvétel, önreflexió. |



### III. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS                       |
|---|---|--|---|
| A partner elfogadása, segítése, a lépések dinamikai változatossága. | Képességmérés, helyzetértékelés, tanult mozdulatok önálló, kreatív alkalmazása, bemutatató koreográfia létrehozása. | Önbizalom, mozgáskoordináció, állóképesség, téri tájékozódási fejlesztése. | Felelősség vállalása magamért, társamért, társaimért. |

| FELADATOK   | A lépések önálló levezetése, egyéni stílus kialakítása. |  |   |                                     |
|---|---|--|---|-------------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok   | Ismeretek, Fogalmak, szabályok                          | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák              |
| A meglévő ismeretek feldolgozása, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés. | Térhasználat.   | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, figyelem, fegyelem, együttműködés.<br><b>Attitűd:</b> érzelmi, értelmi nyitottság, igény a mozgásra. | Javítás verbális információk alapján is, új szabályok alkotása. | Szemléltető, magyarázó, megfigyelő. |

| ELVÁRÁS                               | A szabályok betartása, a mozgásöröm megélése, csoportprofil készítése a tanuló-megismerési módszerek, tapasztalatok alapján. |                                     |                      |                                    |
|---------------------------------------|--|-------------------------------------|----------------------|------------------------------------|
| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS | Az értékelés célja:  | Az értékelés módja:                 | Az értékelés típusa: | Értékelési eszközök:               |
|                                       | kontroll, fejlesztő.   | megfigyelés, verbális kommunikáció. | formatív.            | megbeszélés, felvétel, önreflexió. |





## 16. TEMATIKUS TERV – továbbképző negyedik évfolyam

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>A FEJLESZTŐ PEDAGÓGUS NEVE</b>               | <b>CZENE-BÁNHIDI PETRA</b>  | <b>KOROSZTÁLY</b>                               | 17-18 éves korosztály (12. osztály)  |
| <b>ÉVFOLYAM AZ ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLÁBAN</b> | <b>Továbbképző negyedik évfolyam T/4</b>  | <b>ÉLEKORI SAJÁTOSSÁGOKRÓL ADÓDÓ SZEMPONTOK</b> | A tánc segítségével a figyelem és feyelem megtartása, egymás iránti tisztelet megkövetelése.   |
| <b>A TANTÁRGY NEVE ÓRAKERETE</b>                | <b>Argentín tangó</b><br>Heti 2 tanóra;<br>72 tanóra/tanév  | <b>STRATÉGIAI CÉLOK</b>                         | A személyiség érzelmi és értelmi oldalának erősítése, a tér használatának és a többi párra való figyelemnek a megerősítése, kialakítása, helyes testtartással a párjával való érintkezés, valamint a tanult lépések önálló használata, teljes improvizáció, a tanuló megtapasztalja a táncolás és azon belül az improvizáció örömét. |
| <b>OPERATÍV CÉLOK</b>                           | A tanulók megismerése, hiányos területek felzárkóztatása, a csoportkohézió kialakítása, képességfejlesztés. | <b>FELADATOK</b>                                | Képességmérés, csoportprofil készítése, csoportszabályok, normák rögzítése, színpadi produktum létrehozása, iskolai programokon fellépés.  |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <b>A KOMPE-<br/>TENCIA FEJ-<br/>LESZTÉS<br/>FELADATAI</b> | <b>SZOCIÁLIS<br/>KOMPE-<br/>TENCIA:</b><br><br>társas együtt-<br>működés,<br>szabálytudat<br>kialakítása,<br>egymás elfo-<br>gadása. | <b>ANYANYEL-<br/>VI KOMMU-<br/>NIKÁCIÓ:</b><br><br>szókincsbőví-<br>tés, szaknyelv<br>alkalmazása,<br>verbális és<br>non-verbális<br>önkifejezés. | <b>ESZTÉTIKAI-<br/>MŰVÉSZETI<br/>TUDATOSSÁG<br/>ÉS KIFEJEZŐ-<br/>KÉSZSÉG:</b><br><br>esztétikai megis-<br>merés,<br>esztétikai él-<br>mény átélése,<br>kifejezőképes-<br>ség. | <b>MATEMATI-<br/>KAI KOMPE-<br/>TENCIA:</b><br><br>társzervezés,<br>tér-irány<br>gyakorlatok,<br>ritmusgyakor-<br>latok. |
|---|--|---|---|--|

|   |  |
|---|--|
| <b>TANTERVI KÖ-<br/>VETELMÉNYEK<br/>FEJLESZTÉSI<br/>FELADATOK</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tangó más stílusainak – mozdulatainak – elsajátítása, fejlesztése,</li> <li>• a ritmus-tér-térforma fogalmainak kialakítása,</li> <li>• a tangó további lépéseinek megismertetése, megszerettetése.</li> <li>• a tartás, érzésvilág kialakítása,</li> <li>• a további szakkifejezések megismertetése,</li> <li>• a térben való mozgás lehetőségei,</li> <li>• a koordinációs képességek fejlesztése.</li> </ul> |
| <b>TANANYAG</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tangóval való ismerkedés,</li> <li>• a tangó stílusainak bemutatása: Vals, Milonga, Show tango,</li> <li>• a tanult lépések improvizációs használata.</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
| <b>A TANULÁSI-<br/>TANÍTÁSI<br/>EGYSÉGEK<br/>TÉMAKÖREI</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A tangó zene és tánc története. Lépések bemutatása, megtanítása, esetleges kombinációk betanítása.<br/>(20 tanóra)</li> <li>2. Lépések tanulása.<br/>A helyes tartás, vezetés kialakítása, kombinációk kialakítása, rúgások pontos elsajátítása.<br/>(35 tanóra)</li> <li>3. A tangóban megszokott párcserékkel való vezetés, követés, szabad improvizáció. A tangóban tanult lépések gyakorlatban történő, improvizatív használata.<br/>A zene pontos használata, koreográfia készítése.<br/>(17 tanóra)</li> </ol> |
|--|--|

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>TANTÁRGYI<br/>KAPCSOLATOK</b>  | <b>Szaktárgyak kapcsolatai:</b> ének-zene, testnevelés és sport.<br><b>Tantárgyközi kapcsolatok:</b> vizuális kultúra, természettismeret, matematika, anyanyelv. |
| <b>SZEMLÉLTETÉS/<br/>ESZKÖZÖK</b> | Hangtechnika, tükör, projektor, laptop.  |

## I. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK   | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS  |
|--|---|---|--|
| A partner elfogadása, segítése, tangó stílusának és a lépésének megtanulása, megalapozása, a technikai készlet bővítése. | Képességmérés, helyzetértékelés, a testrészek irányított mozgása, tudatos légzéshasználat, kifejezőképesség, a zene dinamikájának változatos használata, reprodukálás, vezetés – követés. | Fizikai, koordinációs képességek, mozgáskoordináció, testtudat kialakítása, térérzékelés, önálló munka. | A partner elfogadása, csoportkohézió kialakítása, tolerancia, önállóság, igényesség. |

| FELADATOK  | Szervezési feladatok, balesetvédelem, a tanuló-megismerés szempontjainak rögzítése, megfigyelési napló készítése, csoportprofil és mérési eszközök készítése, értékelési szempontrendszer kialakítása a párban-közös táncolás közben. |  |   |                                     |
|--|---|--|---|-------------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok  | Ismeretek, Fogalmak, szabályok  | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák              |
| Előzetes ismeretfelmérés, új ismeretek feldolgozása, sokoldalú elemzés, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés, ismétlés, összefoglalás, alkalmazás-ellenőrzés, rendszerezés, értékelés. | A tangó bővebb lépés anyagának és elnevezéseinek megismerése, használata a gyakorlatban.  | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, figyelem, fegyelem, együttműködés.<br><b>Attitűd:</b> érzelmi, értelmi nyitottság, igény a mozgásra. | Javítás verbális információk alapján is, új szabályok alkotása. | Szemléltető, magyarázó, megfigyelő. |

| ELVÁRÁS | A működési rend és szokásrend alapjainak kialakítása, a mozgásöröm megélése, csoportprofil készítése a tanuló-megismerési módszerek, tapasztalatok alapján. |
|---------|---|
|---------|---|



## II. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK  | SZAKMAI CÉLOK  | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS  |
|--|--|--|--|
| Tánc közben a partner elfogadása és segítése, táncstílus és technika elsajátítása, technikai készlet bővítése. | Képességmérés, testrészek irányított mozgása, kifejezőképesség, a zene dinamikájának változatos használata, vezetés – követés. | Önbizalom, mozgáskoordináció, állóképesség, térhasználat, tájékozódási képesség erősítése, konstruktivitás, felelősségteljes önálló munka. | Partnerre való odafigyelés, csoportkohézió kialakítása, Segítség igénylése. tolerancia, önállóság. |

| FELADATOK   | A lépések önálló levezetése, egyéni stílus kialakítása. |  |   |                                     |
|---|---|--|---|-------------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok   | Ismeretek, Fogalmak, szabályok                          | Fejlesztési Területek Képesség, attitűd  | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/ Munkaformák              |
| Új ismeretek feldolgozása, sokoldalú elemzés, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés, ismétlés, | A technikai készlet bővítése.                           | <b>Képesség:</b> koncentráció, emlékezet, figyelem, fegyelem, együttműködés.<br><b>Attitűd:</b> érzelmi, értelmi nyitottság, igény a mozgásra. | Javítás verbális információk alapján is, új szabályok alkotása. | Szemléltető, magyarázó, megfigyelő. |

| ELVÁRÁS                               | A szabályok betartása, a mozgásöröm megélése, csoportprofil készítése a tanuló-megismerési módszerek, tapasztalatok alapján. |                                     |                      |                                    |
|---------------------------------------|--|-------------------------------------|----------------------|------------------------------------|
| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS | Az értékelés célja:  | Az értékelés módja:                 | Az értékelés típusa: | Értékelési eszközök:               |
|                                       | kontroll, fejlesztő.   | megfigyelés, verbális kommunikáció. | formatív.            | megbeszélés, felvétel, önreflexió. |



### III. TEMATIKAI EGYSÉG

| NEVELÉSI-OKTATÁSI CÉLOK   | SZAKMAI CÉLOK   | FEJLESZTÉSI CÉLOK  | SZOCIÁLIS VISELKEDÉS MAGATARTÁS                       |
|---|---|--|---|
| A partner elfogadása, segítése, a lépések dinamikai változatossága. | Képességmérés, helyzetértékelés, tanult mozdulatok önálló, kreatív alkalmazása, bemutató koreográfia létrehozása. | Önbizalom, mozgáskoordináció, állóképesség, téri tájékozódási fejlesztése. | Felelősség vállalása magamért, társamért, társaimért. |

| FELADATOK   |                                | Értékelési szempontrendszer kialakítása.   |   |                                     |
|---|--------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| Didaktikai célok és feladatok   | Ismeretek, Fogalmak, szabályok | Fejlesztési Területek<br>Képesség,<br>attitűd  | Tanulói tevékenységek   | Módszerek/<br>Munkaformák           |
| A meglévő ismeretek feldolgozása, figyelemfelkeltés, motiválás, rendszerezés. | Térhasználat.                  | <b>Képesség:</b><br>koncentráció, emlékezet, figyelem, fegyelem, együttműködés.<br><b>Attitűd:</b><br>érzelmi, értelmi nyitottság, igény a mozgásra. | Javítás verbális információk alapján is, új szabályok alkotása. | Szemléltető, magyarázó, megfigyelő. |

| ELVÁRÁS                               | A szabályok betartása, a mozgásöröm megélése, csoportprofil készítése a tanuló-megismerési módszerek, tapasztalatok alapján. |                                     |                      |                                    |
|---------------------------------------|--|-------------------------------------|----------------------|------------------------------------|
| A TEMATIKAI EGYSÉGET LEZÁRÓ ÉRTÉKELÉS | Az értékelés célja:  | Az értékelés módja:                 | Az értékelés típusa: | Értékelési eszközök:               |
|                                       | kontroll, fejlesztő.   | megfigyelés, verbális kommunikáció. | formatív.            | megbeszélés, felvétel, önreflexió. |





## MÓDSZERTANI PÉLDATÁR - FELADATBANK

A módszertani példatár egy olyan feladat-, gyakorlat-, és játékgyűjtemény, amely segítséget kíván nyújtani a divattánc tananyagának tevékenységközpontú feldolgozásához. A példatár szorosan kapcsolódik az egyes évfolyamok tematikai terveihez, amelyekben a különböző módszertani példák mindig más óraszakaszra vagy problémára tesznek javaslatot. Az adott évfolyamon mindig az aktuális nevelési-oktatási és szakmai célok köré szerveződnek a módszertani eszköztár elemei.

Természetesen az egyszer már megismert és megtanult játékok, feladatok, gyakorlatok alkalmazhatók a későbbiekben is, nem csak a tematikus tervben megjelölt tanítási órán, hiszen kell és nagyon fontos az ismétlés. Az ismert és tudott dolog biztosságot ad, de hamar meg is unhatják a gyerekek, a túl sok új feladat viszont esetleg csak kudarcélményt okoz, ezért szükséges a „régis-ismert” és az „új-érdekes” feladatok egyensúlyát fenntartani. A sokszínűség, a változatosság nagyon meghatározó tényező ahhoz, hogy siker és öröm kapcsolódjon a tevékenységekhez, hogy kialakuljon és fejlődjön a gyerekek belső motiváltsága.

Mindezekhez figyelembe kell venni a tanulócsoport alap- és pillanatnyi mentális és fizikális állapotát is.

A módszertani példatár csupán példákat kínál különböző óraszakaszokban alkalmazható játékokra, gyakorlatokra vagy feladatokra, egymás mellé téve őket azonban nem alkotható eredményes tanóra. Ahhoz, hogy az ajánlások jól működjenek, jól felépített és eredményes tanóra jöhessen létre, nagy szükség van a pedagógus kreatív, rendszerszemléletű munkájára is. Természetesen nem csak ezek a módszertani megoldások lehetnek eredményesek, de talán adnak elegendő ötletet a módszertani repertoár bővítéséhez.

A példatár anyagából készült mozgóképi anyag a pedagógusok felkészülését gyorsítja, mely az alábbi linkről tölthető le:

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

## ESZTÉTIKUS TESTKÉPZÉS

|   |  |   |           |
|---|--|---|-----------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |  | <b>1.</b>   |           |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>  |           |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | Bemelegítő szakasz.   |           |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>  |           |
| Testközpont tudatosítása.   |  | Mélyizom rétegek aktiválása.  |           |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |           |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/>háton fekvés, karok a test mellett nyújtva a talajon;<br/>1-2. ütem: kontrakció, karok előre csúsztatnak a talajon;<br/>3-4. ütem: kiinduló helyzet, karok a fej fölé csúsztatnak diagonál irányba, tenyér lefelé néz;<br/>5-8. ütem: fejjel felfelé fordulás a lábra hajlással;<br/>9-10. ütem: alulról-felfelé indítással a törzs emelése ülő helyzetbe;<br/>11-14. ütem: kontrakcióval indított lefekvés kiinduló helyzetbe;<br/>15-16. ütem: kiinduló helyzet, szünet.</p> |  | <p>Lábak csípőszéles parallelben nyújtva a talajon.<br/>A medencelapát és a bordakosár összekapcsolása történik, fej a gerincoszlop folytatása marad, karok a talajon csúsztatnak a test mellett, követve a gerincoszlop munkájában bekövetkező mértéket<br/>csigolyáról-csigolyára fekvés a kiinduló helyzetbe.</p> <p>Megtartva a kontrakció ívét, csigolyáról-csigolyára gördülés fel, csigolyáról-csigolyára gördülés le.</p> |           |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Cikk-cakkban, sorokban fekvés.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Moderato. |
| <b>Megjegyzések</b>   | <p>Figyelni kell, hogy a kontrakció során a váll ne essen előre és ne emelkedjen fel.<br/>A háton fekvéskor is az egész háti szakasz a talajon van.<br/>A köldök talaj felé történő mélyítése és felfüggesztése fontos!<br/>A medencefenék izmainak aktiválása elősegíti a mélyizmok és a haránthisizom stabilizáló szerepét a gerinc deréki szakaszánál.<br/>A kontrakció esetében a váll és a medence közti távolságot optimalizálni kell.</p> |   |           |

|   |   |                                |  |
|---|---|--------------------------------|--|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  | <b>2.</b>   |                                |  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   | <b>Saját.</b>   |                                |  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   | Bemelegítés.  |                                |  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  | <b>Fejlesztési terület</b>  |                                |  |
| Lábfej és csípőízület mozgékonyágát fokozó gyakorlat.   | Testközpont, csípőízület, megfigyelés, koordináció, testtudat.  |                                |  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |                                |  |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/>háton fekvés, karok nyújtva vállmagasságban a talajon, tenyér lefelé néz, lábak csípőszéles parallelben megemelve a vertikális tengely mentén, lábfej nyújtott (spicc);<br/>1-2. ütem: térdek behajlítanak, lábfejek visszafeszítenek (flex), karok könyökben behajlítanak, és az alkarok elemelkednek a földtől a függőleges tengelyig, a tenyér előre néz;<br/>3-4. ütem: kiinduló helyzet, de külön számolásra végezzük (3) a haránt és a (4) lábfejek munkáját, nyújtását; Karok visszahelyezkednek kiinduló helyzetbe;<br/>5-6. ütem: csípőízületben kifelé forgatás, az alkar könyökben behajlítva elemel a talajról, tenyér előre néz;<br/>7-8. ütem:térdek behajlítanak, lábfejek visszafeszítenek (flex), alkarokat leereszkenek a talajra előre irányba;<br/>9-10. ütem: láb, mint a 3-4. ütem, az alkar visszaemel a függőleges tengelyig;<br/>11-12. ütem: csípőízületben befelé forgatás a parallel helyzetig, karok visszahelyezése a talajra kiinduló helyzetbe;<br/>13. ütem: térdek hajlítása, lábfejek visszafeszítenek (flex);<br/>14. ütem: mint a 3-4. ütem;<br/>15. ütem: mint a 13. ütem;<br/>16. ütem: mint a 3-4. ütem.</p> | <p>Térdhajlítás mértéke csak annyi, amíg a talp a plafonnal szembe nem kerül, ezt követően már nem szabad a térdhajlítást fokozni.</p> <p>A felkar az alkarral 90 fokos szöveget zár be.</p> <p>A felkar az alkarral 90 fokos szöveget zár be. Térdhajlítás mértéke csak annyi, amíg a talp a plafonnal szembe nem kerül, ezt követően már nem szabad a térdhajlítást fokozni.</p>  |                                |  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Cikk-cakkban sorokban.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b> | Moderato, aminek a tempóját gyorsítani kell fokozatosan. |
| <b>Megjegyzések</b>   | <p>A parallel térdhajlításnál ügyelni kell a pontos nyitás megtartására, s a hajlítás során a párhuzamosság megtartására, a térdnek a lábfej irányába történő elmozdulására. A tanulónak figyelniük kell a folyamatot végig és kontrollálni. A csípőízületben történő kifelé forgatáskor ellenőrizni kell, hogy valóban ott történik-e meg az indítás.</p> <p>A kifelé forgatott láb térdhajlítása során ügyelni kell a nyitás megtartására, s annak mértékére. A karmunkát fokozatosan vezessük be először egy-egy fázishoz kapcsolva.</p> |                                |  |

|   |  |   |           |
|---|--|---|-----------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |  | <b>3.</b>   |           |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | <b>Saját /Berczik technika alapján.</b>   |           |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | Bemelegítés.  |           |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>  |           |
| Lábfej mozgékonyágát fokozó gyakorlat, hajlító izom nyújtása, feszítő izom erősítése.   |  | Mozgásszabályozás, kinesztetikus.   |           |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |           |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/>háton fekvés, karok a test mellett nyújtva a talajon, lábak emelve a vertikális tengely mentén, csípőízületben kifelé forgatott nyújtott lábak egymás előtt, egyik lábfej a másik előtt, (V. pozíció), átnyújtva (spicc);<br/>1-2. ütem: a test felőli láb közelít még jobban a testhez, a lábfejek visszafeszítenek (flex), a másik láb tartja a helyzetét a vertikális tengely mentén;<br/>3-4. ütem: vissza kiinduló helyzetbe, de külön számolásra végezzük (3) a haránt és a (4) lábfejek munkáját, nyújtását. Karok visszahelyezkednek kiinduló helyzetbe;<br/>5-6. ütem: mint 1-2. ütem;<br/>7-8: mint 3-4. ütem;<br/>Lábcseré.<br/>9-16. ütem: 1-8. ütem a másik lábbal.</p> |  | <p>A mozdulatnál a testérzet és az izom-munka megfigyelése és a folyamatosság is irányadó. A térd nyújtva marad végig mindkét láb esetében.</p> |           |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Cikk-cakkban, sorokban.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Moderato. |
| <b>Megjegyzések</b>   | <p>A gyakorlat során történő mozgásváltozásokat, amikor már tudatosodott, egy számolásnyi egység idő alatt is hajtassuk végre. Ha hallást és ritmikát is akarunk fejleszteni, úgy a zenei beosztáson változtathatunk a gyakorlat végrehajtása során.</p> |   |           |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |   | 4.   |   |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |   | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>   |   |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |   | Bemelegítés.   |   |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |   | <b>Fejlesztési terület</b>   |   |
| Aktív nyújtó gyakorlat (törzs, láb).  |   | Tudatos erő- és izomhasználat, kinesztézia, ellazulási képesség, mozgásátállító.   |   |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |   |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/>         ülőhelyzet, lábak csípőszéles parallel helyzetben nyújtva, de nem átfeszítve a talajon, test előre hajol a lábak felé, ellazítva, karok a test elé hajol a lábak felé, ellazítva, karok a test két oldala mellett kézháttal letéve a talajra;</p> <p>1-2. ütem: a lábak elnyújtanak, a talp visszafeszít (flex), mindkét sarok a lábfejszítő izmok ereje miatt emelkedik el a talajról, a test ellazultsága megmarad;</p> <p>3-4. ütem: folyamatos erőelvétellel vissza a kiinduló helyzetbe;</p> <p>5-8. ütem: törzs elnyújtása, a lábak nyújtva, de nem feszítve.</p> |   | <p>Alulról-felfelé irányú, csigolyáról-csigolyára történő elnyúlás, fej a gerincoszlop folytatása, test mellett lévő karok a test mértékével megegyező változással csúsztatnak a talajon. Optimális esetben a fej és a láb közötti távolság nem változik a törzs elnyújtása során. A mozdulatsor pontos végrehajtása érdekében a nyújthatóság mértéke változtatható, csökkenthető és fokozható az adottságoknak megfelelően, a fej elmozdulhat, akár feljebb és akár lejjebb is.</p> |   |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Sorokban, cikk-cakkban.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Moderato. Eszköz-és zenehasználat lehetséges. |
| <b>Megjegyzések</b>   | <p>A gyakorlat időbeli beosztásán és tempóján változtathatunk, de csak abban az esetben, ha a mozdulat már tudatosodott. Ha a fent leírt idő beosztás gyorsnak tűnik, a számoláson akkor változtassunk, annak megfelelően, hogy pontosan végrehajtható legyen a mozdulatsor!</p> <p>A gyakorlat variálható egy időben történő láb- és törzsnnyújtással vagy váltakozva szünet nélküli elnyújtásokkal (amikor a láb ellazul abban az időben már a törzs elnyújtása elindul és fordítva).</p> |  |   |

|  |   |   |             |
|--|---|---|-------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |   | 5.  |             |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |   | Saját / Berczik technika alapján.   |             |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |   | Bemelegítés.  |             |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |   | <b>Fejlesztési terület</b>  |             |
| Lábfej mobilizálás és csípőízület bemelegítés.   |   | Mozgásszabályozás, mozgásátállítás.   |             |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |             |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/>szemben állunk a rúddal csípőszéles párhuzamban. Kéz vállszélességben ráhelyezve a rúdra;<br/>1-2. ütem: térdhajlítás;<br/>3-4. ütem: térdhajlításban sarok emelés;<br/>5-6. ütem: térdnyújtás, marad a magas féltalp;<br/>7-8. ütem: sarok leengedése a talajra;<br/>9-16. ütem: ugyanez egy lábon, a másik láb ilyenkor párhuzamban felhúzó;<br/>17-24. ütem: másik lábbal egy lábon.</p> |   | <p>Medence nem billenhet ki egyetlen irányba. A térd hajlítása lábfej irányába történik.<br/>A testsúly a lábnyújtás és a második lábujj felé tolódik, az irány meggátolja a külső bokaszalag nyúlását, mely akár sérüléshez is vezethet. Másfelől biztosítja az egyensúly stabilitását.<br/><br/>Figyelni kell, hogy a lábfej olyan magasságban érint a súlylábhoz, mely a medence billenését még nem idézi elő.</p> |             |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Egymás mögött, sorban.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Lehetséges. |
| <b>Megjegyzések</b>  | <p>A gyakorlatot a rúd egy kézzel történő fogásával és a másik kéz csipőre helyezésével is végeztetjük a későbbiekben, ha a képességfejlesztés során a növendék már elérte azt a szintet, hogy meg tudja oldani a gyakorlatot tudatos munkával.<br/>A térdben behajlított láb helyzet is változtatható.<br/>A gyakorlatot nyitott csípőízület használata mellett is oktatjuk (en dehors).</p> |   |             |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |   | <b>6.</b>  |  |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |   | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>   |  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |   | Főrész.  |  |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |   | <b>Fejlesztési terület</b>   |  |
| Lábfej mozgékonyságának fokozása, csípő és láb izmainak erősítése, a testrészek irányított mozgása.  |   | Aktív és passzív erősítés, mozgásszabályozás, koordináció, tudatos légzéshasználat és izommunka.   |  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |  |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/>hátul állunk a rúdnak, kényelmesen megfogva azt olyan szélességben, hogy a test a biomechanikailag helyes testtartást vegye fel. Az egyik láb kitesz előre lépőállásba (tendu előre). Súlyláb és az előre kitett láb parallel.</p> <p>1-2. ütem: Mindkét térd hajlítása, a test előtt lévő láb emelése hajlítás során kb. 35 fokra és talp visszafeszítése;<br/>3-4. ütem: mindkét térd nyújtása, az elől lévő láb nyújtása kb. 35 fokon;<br/>5-6. ütem: ütem: mint 1-2. ütem, de a test előtt lévő láb emelése hajlítás során 45 fokra;<br/>7-8. ütem: mint 3-4. ütem, de a test előtt lévő láb nyújtása 45 fokon;<br/>9-10. ütem: mint egy 1-2. ütem, de a test előtt lévő láb emelése a hajlítás során 45 fok és 90 fok közé;<br/>11-12. ütem: mint a 3-4. ütem, de a test előtt lévő láb nyújtása a hajlítás során megtörtént emelés magasságában;<br/>13-14. ütem: mint 1-2. ütem, de az elől lévő láb emelése a hajlítás során 90 fokra;<br/>15-16. ütem: mint 3-4. ütem, de a test előtt lévő láb nyújtása a hajlítás során megtörtént emelés magasságában;<br/>17-20. ütem: a kinyújtott emelt láb megtartása;<br/>21-22. ütem: az emelt, nyújtott láb leengedése;<br/>23-24. ütem: szünet.</p> |   | <p>A medence középállásban van, fölötte a sagittalis görbületek fiziológiasak, a képzeletbeli súlyvonal a 2-5. nyaki és a 2-5. ágyéki csigolyák testén halad keresztül.</p> <p>Térdhajlítás a lábfej irányába történik meg, a medence nem billent vagy emel ki egyetlen irányba sem, a csigolyák közötti távolság megnövelt.</p> <p>A lábak nyújtása során fokozottan fel kell hívni a figyelmet a medence helyzetének tudatos megtartására. A súlyláb oldal felhúzására, s hogy a törzs oldalának hossza egyetlen irányba nem változik, nem rövidül. A lapocka belesimul a hátba. A központ megtartott.</p> |  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Rúd mellett állva egymás mögött sorban.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Nagyon mérsékelt tempó, később a tempó fokozása. |
| <b>Megjegyzések</b>  | A gyakorlatot mindkét lábbal végezzük és csípőízületben kifelé forgatva is (en dehors). A gyakorlatot oldalirányba és hátra irányba is végezzük. Az oldaliránynál fokozottan kell figyelni, hogy a kifelé forgatás mértéke és annak megfelelően a láb emelése az adottságoknak megfelelően történjen. A hátra irány esetében fokozottan ügyelni kell a pontos hátra irány megtartására és a központ felhúzásra. S a csípőízületben a forgatásnak megfelelő helyzet betartására, legyen az parallel vagy kifelé. |  |  |

|  |  |   |             |
|--|--|---|-------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |  | 7.  |             |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |  | Saját / Berczik technika alapján.   |             |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |  | Főrés.  |             |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |  | Fejlesztési terület   |             |
| Csípőízület mobilizálása, dinamikus nyújtás.   |  | Testtudat, mozgásszabályozás, koncentráció.   |             |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |             |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/>háton fekvés, karok a test mellett, lábak nyújtva csípőszéles parallelben;<br/>1. ütem: az egyik láb térdfelhúzása a mellkashoz, a lábszár és a comb hegyes szöget zár be;<br/>2. ütem: kiinduló helyzet;<br/>3. ütem: mint az 1. ütem, de a lábszár és a comb derékszöget zár be;<br/>4. ütem: kiinduló helyzet;<br/>5. ütem: nyújtott láblendítés;<br/>6. ütem: kiinduló helyzet;<br/>7. ütem: mint 5. ütem;<br/>8. ütem: kiinduló helyzet.</p> |  | <p>A lábmunka során figyelni kell a medence stabilitására, a pontos irány megtartására, a központ stabilizálására, különös tekintettel a nyújtott láblendítés esetén, hogy ne emelkedjen meg a derékszakas a talajról a láb kiinduló helyzetbe való érkezése során.</p> |             |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Sorokban, cikk-cakkban.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Lehetséges. |
| <b>Megjegyzések</b>  | <p>A gyakorlatot csípőízületben kifelé forgatva is végezzük. Amit első ízben lassított tempóban gyakorlunk, azt először 4 számolás alatt, majd kettő és azt követően csak egy számolásra, ha már stabilizálódott a feladat technikailag helyes végrehajtása.</p> |   |             |



|   |  |                                |             |
|---|--|--------------------------------|-------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  | <b>8.</b>  |                                |             |
| <b>Forrás megjelölése</b>   | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>   |                                |             |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   | Főrés.   |                                |             |
| <b>A feladat meghatározása</b>  | <b>Fejlesztési terület</b>   |                                |             |
| Komplex gyakorlat: koordináció, csípő-izületet nyújtó és a láb izmait nyújtó gyakorlat.   | Koordináció, testtudat, figyelem, fizikai képességek. Memória, téri tájékozódás.   |                                |             |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                                |             |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/> „Z” ülés, karok a test mellett nyújtva, ujj-hegyek érintik a talajt;<br/> 1-2. ütem: a test oldalára történő fekvés (a test előtt hajlított, fektetett láb irányába), az azonos oldali kar nyújtva a talajon a fül mellett, a másik kar a talajon beköröztetve a talajon és könyökben hajlít, biztosítva az egyensúlyhelyzetet;<br/> 3-6. ütem: a felül lévő láb felhúzott csípőízületben kifelé forgatva és onnan kinyújt;<br/> 7-8. ütem: visszahelyezve nyújtva a másikra;<br/> 9-10. ütem: mint a 3-6. ütem, de két számolásnyi egység alatt a folyamat;<br/> 11-12. ütem: mint 7-8. ütem;<br/> 13-14. ütem: fordulás hason fekvésbe, a felül lévő láb kitesz oldalra (törzssel 90 fokos szöveget zár be), a karok a váll alatt könyökben hajlítanak;<br/> 15-18. ütem: karok nyújtása és a test mögött lévő láb térdének behajlítása a hajlító izmok aktiválásával;<br/> 19-20. ütem: mint 13-14. ütem;<br/> 21-22. ütem: fordulás vissza oldalfekvésbe;<br/> 23-24. ütem: felülés „Z” ülésbe.</p> | <p>A hajlított térdek a „3”-as és „7”-es irányba mutatnak. Mind a két ülógumó a talajon van.<br/> Fokozottan ügyelni kell, hogy a sarok – nyaki 2-5. csigolya – ágyéki 2-5. csigolya – fejközéppont egy egyenes vonal mentén helyezkedjen el.<br/> El kell érni a maximális behajlított térdmaggasságot és onnan kell a nyújtást elvégezni<br/> Fej a gerincoszlop folytatása, központ megtartott.<br/> Az oldal irányba kitért nyújtott láb térde előre irányba néz.<br/> Ügyelni kell, hogy a váll ne emelkedjen fel, a lapocka belesimuljon a hátba, a behajlított láb lábszára merőleges legyen a talajra, a központ megtartott, a karokat csak addig nyújtjuk ki ameddig a medence a talajon marad.</p> |                                |             |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Sorokban, cikk-cakkban.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b> | Lehetséges. |
| <b>Megjegyzések</b>   | Az oldalfekvésben történő bármely lábmunkát először fálnak háttal gyakoroltassuk, mely kontrollt ad a növekedésnek, hogy helyesen hajtja-e végre a gyakorlatot. Teste ugyanott érintkezik-e fallal, mint a kiinduló helyzetben.  |                                |             |

|  |   |   |             |
|--|---|---|-------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |   | <b>9.</b>   |             |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |   | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>  |             |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |   | Főrész.   |             |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |   | <b>Fejlesztési terület</b>  |             |
| Csípőízület mobilizálása, erősítése, törzs és lábizmóinak erősítése és nyújtása.   |   | Koordináció, testtudat, figyelem, fizikai képességek. memória, térirány.  |             |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |             |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/>„Z” ülés, karok a test előtt nyújtva vállszélességben, párhuzamosan, ujjhegyek érintik a talajt;<br/>1-2. ütem: I. fokú törzsdöntés előre karok előre csúsztatásával;<br/>3-4. ütem: karok emelése a fül mellé a döntés megtartásával;<br/>5-6. ütem: II. fokú törzsdöntés előre a karok csúsztatásával előre a talajon;<br/>7-8. ütem: karok emelése a fül mellé;<br/>9-12. ütem: marad a II. fokú törzsdöntés, a tenyér egymással szemben a talajra helyezkedik, karok hajlítanak, könyök oldalirányba néz, közben a test mögött lévő láb elemel a talajról, nyújt és kiköröz oldalirányba, a térd előre néz;<br/>13-14. ütem: csípőízület kiforgatásával felülés törzsdöntésén keresztül, a karok a test két oldala mellett, ujjhegyek érintik a talajt;<br/>15-16. ütem: a nyújtott láb beköröz keresztelő ülésbe, a test előtt eddig oldalirányba kihúzott hajlított láb a front irányba hoz a keresztelő üléshez, a nyújtott láb oldali kéz a keresztelő ülésben megfogja az azonos irányú lábat;<br/>17-20. ütem: Mellkas emeléssel a felül lévő láb nyújtása előre;<br/>21-24. ütem: Az emelt láb kikörözése oldalra;<br/>25-28. ütem: az eddig kar segítségével tartott láb elengedése és tartása;<br/>29-30. ütem: kiinduló helyzet;<br/>31-32. ütem: szünet.</p> |   | <p>Fontos a pontos előre irány megtartása, fej a gerincoszlop folytatása.</p> <p>A lapocka belesimul a hátba, a központ megtartott, a vállöv nem forog ki. A vállak nem emelkedhetnek meg a karok emelésével.</p> <p>A test mögötti láb emelésénél ügyelni kell, hogy combból történjen az emelés, és ne csak a térd emeljen meg.</p> <p>Fontos annak ellenőrzése és tudatosítása, hogy valóban a csípőízületben történik-e a kiforgatás, s annak eredményeként kerül fel a törzs a kiinduló helyzetbe.</p> <p>Mindkét ülőgumó a talajon marad, a csigolyák közötti távolság megnövel, s a törzs a függőleges tengelymentén marad. A sarok a has felőli oldalon helyez a tenyérbe.</p> <p>A mellkasemelés a lapocka farokcsigolya felé indított mozgásával történik.</p> <p>Ügyelni kell, hogy a csípő ne billenjen vagy emelkedjen ki, s mind a két ülőgumó a talajon maradjon.</p> <p>Fontos a medence, valamint a törzs megtartása, a kifelé forgató izmok aktiválása.</p> |             |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Sorokban, cikk-cakkban.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Lehetséges. |
| <b>Megjegyzések</b>  | A feladatot részelemeire bontva kell gyakorolni, s a részelemek pontos végrehajtása után lehet komplexen gyakoroltatni. |   |             |

|  |  |  |             |
|--|--|--|-------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |  | <b>10.</b>   |             |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |  | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>   |             |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |  | Fórész.  |             |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |  | <b>Fejlesztési terület</b>   |             |
| Törzset mobilizáló, csípőt mobilizáló és erősítő gyakorlat.  |  | Fizikai képességek, kinesztézia, testtudat.  |             |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |             |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/> keresztelő ülés, karok a test mellett két oldalon, az ujjhegyek érintik a talajt;<br/> 1-2. ütem: törzsfordítás a felül lévő láb felé könyök összefogással;<br/> 3-4. ütem: törzhajlás oldalra a lábak irányába;<br/> 5-6. ütem: mint 1-2., az alul lévő láb nyújtásával;<br/> 7-8. ütem: törzsfordítás front irány felé, s a másik láb emelése és nyújtása előre;<br/> 9-10. ütem: gördülés háton fekvésbe, a már emelt láb tovább emelése (törzs és láb 90 fokos szöget zár be);<br/> 11-12. ütem: emelt láb oldalra leengedése medence vonalában;<br/> 13-14. ütem: lezárása a másikhoz előre irányba a talajon;<br/> 15-18. ütem: alkartámaszon keresztül mellkas-emeléssel felülés;<br/> 19-20. ütem: kiinduló helyzet.</p> |  | <p>Mindkét ülógumó a talajon.<br/> A gerincoszlop vonala a függőleges tengely mentén, lapocka belesimul a hátra, váll nem húz. A törzsfordítás során a csigolyák közötti távolság megnövel.<br/> A hajlás során figyelni kell a pontos sík megtartására (borda és medence kapcsolására hívjuk fel a figyelmet). A kar megtartott kell, hogy maradjon a füle mellett, a felkar távolsága azonos marad. Parallelben van a láb.<br/> Csípőízületben kiforgat mind a két láb. A csípőízület kiforgatása stabilizálja az egyensúlyi helyzetet. Kizárólag olyan magasra emeljük fel a lábat, amíg a törzs helyzete pontosan megtartott.<br/> Csigolyáról-csigolyára történik a gördülés, figyelni kell, hogy a mellkas szélessége megmaradjon, és a váll ne essen előre.<br/> Figyelni kell, hogy a csípőízület nyitásával történjen a láb leengedése, s ne az ellentétes oldali medence emelésével. Csak olyan mértékben vezessük ki a lábat, amíg a medence stabilizálva marad.<br/> Ügyelni kell, hogy a csípőízületben a kifelé forgatás mértéke megmaradjon, ezért először segítséget kell nyújtani taktilisan a növendéknek, hogy megérezze a lényegét a levezetésnek.<br/> A két karra egyformán és egy időben kell a terhelést adni! Szigorúan ellenőrizni kell! A mozdulat az ágyéki szakasz felfelé irányú impulzusával indít, amelyet a központ és a mellkas folytat.</p> |             |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Sorokban, cikkcikkben.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Lehetséges. |
| <b>Megjegyzések</b>  | A feladatot részterületenként dolgozzuk ki, majd a már kidolgozott részterületeket kapcsoljuk össze kisebb egységekként, s ezt követően gyakoroljuk komplexen a feladatot. |  |             |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |  | <b>11.</b>   |   |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>   |   |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | Főrés.   |   |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>   |   |
| Törzset mobilizáló, csípőt mobilizáló és erősítő gyakorlat.   |  | Fizikai képességek, kinesztézia, gyorskoordináció.   |   |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |   |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/>háton fekvés, csípőszéles parallelben a lábak nyújtva, karok a test mellett nyújtva;<br/>1-2. ütem: egyik lábbal lendítés előre, karok emelésével nyújtva köríven keresztül a fül mellé;<br/>3. ütem: az emelt láb kis mértékben történő visszaengedése, karok leengedése test mellé;<br/>4. ütem: láb lendítése ismét, karok maradnak a test mellett;<br/>5-6. ütem: láb leengedése, karok emelése a fül mellé;<br/>7-8. ütem: térdhajlításon keresztül láblendítés előre ugyanazzal a lábbal (developpé).<br/>9-10. ütem: láb leengedése;<br/>11-12: nyújtott láb feldobása és hajlított térden keresztüli lezárása (enveloppé), karok test mellé helyezése a talajon, végig érintve a talajt.</p> |  | <p>Figyelni kell, hogy a karok emelésével a derékszakas a talajról ne emelkedjen fel. A központ és a medence megtartott.</p> <p>Optimális esetben maximum a vertikális tengelyig.</p> <p>Ügyelni kell a kompenzációk elkerülésére, bármilyen medencebillenésre, emelésre, törzs oldalának hosszában bekövetkező egyirányú változásra, derékszakas emelkedésére a talajról.</p> |   |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Sorokban, cikk-cakkban.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Lendületes, moderatótól az allegretto-ig. |
| <b>Megjegyzések</b>   | A feladatot csípőízületben kifelé forgatva is végrehajthatjuk. Ha önállóan mindkettő pontos, abban az esetben a parallel és kifelé forgatott lábpozíciók variálhatók vagy a tempó fokozható. A gyakorlat számolása is változtatható vagy a karmunka együttes használata bármely lábhellyezettel. |  |   |

|   |   |  |                             |
|---|---|--|-----------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |   | <b>12.</b>   |                             |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |   | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>   |                             |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |   | Főrész.  |                             |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |   | <b>Fejlesztési terület</b>   |                             |
| Nyújtás.  |   | Fizikai képességek.  |                             |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                             |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/>         ülés a talajon csípőszéles parallelben, felhúzott térdekkel, sarokfogás két kézzel, lapocka belesimul a hátba;<br/>         1-4. ütem: lassú lábnyújtás előre;<br/>         5-6. ütem: kiinduló helyzet;<br/>         7-8. ütem: az eddig emelt lábbal ellentétes oldali kéz kis alkarkörrel a nem emelt láb térd alá visz, és megfogja az eddig emelt láb térdét;<br/>         9-12. ütem: a másik láb emelése (ami alatt az alkar van);<br/>         13-14. ütem: emelt/nyújtott láb behajlítása;<br/>         15-16. ütem: kiinduló helyzet.</p> |   | <p>Fontos a törzs kiinduló helyzeti megtartottsága, ezért ha az adottságok nem engedik, akkor a sarok fogás helyett addig csúsztatjuk a lábunk a kezeket, amíg a törzs pontos helyzete meg nem marad. Medence rögzített, nem emel ki vagy billent.</p> |                             |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Sorokban, cikk-cakkban.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Moderatától, allegretto-ig. |
| <b>Megjegyzések</b>   | <p>A feladatot a fal mellett ülve vezetjük be, mert kontrollt biztosít a növendéknek, mert érzi, hogy mekkora felülettel érintkezik a háta.</p> <p>A tempó fokozásánál figyelni kell a törzsmunkát, amennyiben azt észleljük, hogy a váll előre beesik, a gerincoszlop görbült, a medence nem megtartott, abban az esetben lassítani kell a tempót.</p> |  |                             |

|   |                         |   |                             |
|---|-------------------------|---|-----------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |                         | <b>13.</b>  |                             |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |                         | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>  |                             |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |                         | Főrés.  |                             |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |                         | <b>Fejlesztési terület</b>  |                             |
| Csípőízület mobilizálása, nyújtás.  |                         | Testtudat, fizikai képességek.  |                             |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |                         | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |                             |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/>háton fekvés, egyik térd felhúzva parallelben és sarokfogás két kézzel, másik láb térdben hajlított és talpra tett parallelben;<br/>1-2. ütem: fogott láb nyújtása;<br/>3-4. ütem: a nem fogott láb nyújtása a talajon;<br/>5-6. ütem: csípőízületben mindkét láb kifelé forgatása, talp visszafeszítése (flex);<br/>7-8. ütem: fogott láb ellentétes kézzel történő elengedése és a láb oldalirányba vitele;<br/>9-10. ütem: láb megtartása;<br/>11-12. ütem: láb visszaköröz előre irányba megtartva a magasságát;<br/>13-14. ütem: két kézzel újra megfogva beforgat parallelbe;<br/>15-16. ütem: kiinduló helyzet.</p> |                         | <p>Amennyiben a törzs vagy a váll nem marad lent a talajon, a kezeket csúsztatni kell a lábon addig a pontig, míg nem érjük el a pontos és helyes testtartást. Ügyelni kell a medence pontos megtartására és a pontos irányra a nyújtás során a csípőízületben.</p> <p>Előfordulhat, hogy az iliopsoas rövidülése nem engedi kinyújtani teljesen a lábat, abban az esetben a hajlítás szögének mértékét kell optimalizálni, hogy a csípőízületben megmaradjon a pontos irány.</p> <p>Figyelni és ellenőrizni kell, akár egyénileg is körben járva, hogy a kifelé forgatás valóban a csípőízületben történik-e meg.</p> <p>Fontos a medence megtartása, addig nyitjuk csak ki a lábat és visszük a talaj felé, amíg az ellentétes oldali medence nem billen el. Fontos, hogy a központ megtartott, a derékszakas nem emelkedik el a talajról, s a törzs mind két oldala egyforma hosszú marad, valamint a bordakosár egyik irányba sem tol ki.</p> |                             |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Sorokban, cikk-cakkban. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Moderatától, allegretto-ig. |

|  |  |   |                              |
|--|--|---|------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |  | <b>14.</b>  |                              |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |  | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>  |                              |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |  | Főrész.   |                              |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |  | <b>Fejlesztési terület</b>  |                              |
| A gerincoszlop mozgékonyságának fokozása, nyújtás.   |  | Hatékony tanulás.   |                              |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |                              |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/> egyik láb hajítva a talajon fektet a test előtt (a térd minél jobban kihúzva oldalra), a másik láb nyújtva oldalirányba, csípőízületben kifelé forgatva, a karok váll magasságban nyújtva oldalt, tenyér lefelé néz;<br/> 1-4. ütem: törzshajlás oldalsíkon a nyújtott láb felé, a hajlás irányú azonos kéz a test elé hoz íves tarásba, a másik kar a fül mellé visz íves kartartásba, tenyér befelé néz;<br/> 5-8. ütem: központból indított teljes törzsív (full kontra), köríven keresztül a törzssel előre, a fül melletti kar a fej előtt lehoz íves kartartásba a másik mellé, tenyerek felfelé néznek;<br/> 9-12. ütem: alulról indítva törzsdöntés előre, karok vállszélességben nyújtva előre csúsztatnak a talajon;<br/> 13-16. ütem: alulról indítva folyamatos teljes törzsív előre (full kontra);<br/> 17-20. ütem: felgördülés a törzssel, s közben lábcseré;<br/> 21-36. ütem: mint 1-16. ütem ellenkező oldalra;<br/> 37-40. ütem: másik láb kinyújtása terpeszbe;<br/> 41-44. ütem: törzsdöntés előre a karok előre csúsztatásával a végpontig;<br/> 45-48. ütem: alulról indított teljes törzsív alkartámaszba érkezéssel;<br/> 49-52. ütem: alulról indítva törzsdöntés előre;<br/> 53-56. ütem: mint 45-48. ütem;<br/> 57-60. ütem: felgördülés kiinduló helyzetbe.</p> |  | <p>Ügyelni kell, hogy a fektetett láb külső bokaszalagja ne nyúljon. Mindkét ülőgumó a talajon van. Törzs a függőleges tengely mentén. Mivel az adottságoknak megfelelően nem mindenki tudja olyan mértékben nyitni a csípőízületét, hogy az megegyezzen a törzs oldalsík irányával, ezért pontos meghatározni, hogy a hajlás az oldalsíkon történjen meg. Csigolyáról-csigolyára történik a mozgás. Fontos, hogy a váll a medence fölött maradjon, és lehetőség szerint ne rövidüljön a kettő közötti távolság. Csigolyáról-csigolyára tartott központ, figyelni kell, hogy a kifelé forgatás mértéke ne változzon meg. Csigolyáról-csigolyára történik a mozgás. Fontos, hogy a váll a medence fölött maradjon, és lehetőség szerint ne rövidüljön a kettő közötti távolság. Csigolyáról-csigolyára történik a végrehajtás. Figyelni kell, hogy a kifelé forgatás mértéke ne változzon, a központ megtartott, a fej a gerincoszlop folytatása, a csigolyák közötti távolság megnövel, a hát egyenes, lapocka belesimul a hátba. Csigolyáról-csigolyára történik a mozdulat. Csigolyáról-csigolyára történik minden mozdulatváltás végrehajtása.</p> |                              |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Sorokban, cikk-cakkban.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Moderato-tól, allegretto-ig. |
| <b>Megjegyzések</b>  | A tempó fokozása folyamatosan történik, a mozgássor közben dinamikai változásokat is létrehozhatunk. |   |                              |

|  |  |  |                             |
|--|--|--|-----------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |  | <b>15.</b>   |                             |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |  | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>   |                             |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |  | Főrés.   |                             |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |  | <b>Fejlesztési terület</b>   |                             |
| A gerincoszlop mozgékonyságának fokozása.  |  | Mozgásszabályozás, mozgásátállítás, a törzs részeinek függetlenítése.  |                             |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                             |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/>sarokülés, kezek csípőre helyezve (könyök nem esik hátra, megtartott);<br/>1-4. ütem: alulról indított teljes törzsív előre;<br/>5-8. ütem: alulról-felfelé indított hullám, térdelésbe érkezéssel;<br/>9-12. ütem: hullám letről-felfelé, a teljes törzsívbe való visszaérkezés, kiülés a földre a medencével a láb mellé és törzshajlás oldalsíkon a láb sarka felé;<br/>13-16. ütem: felemelkedés térdelésbe;<br/>17-20. ütem: dőlés hátra;<br/>21-24. ütem: vissza térdelésbe;<br/>25-28. ütem: mint 9-12. ütem, az ellenkező oldalra;<br/>29-32. ütem: kiinduló helyzet.</p> |  | <p>Figyeljünk a sarok összehárására az ülőhelyzetben, ellenkező esetben a külső bokaszalag egészségtelen terhelésnek van kitéve.<br/>A keresztcsont bekapcsolása esetén erőteljes medence előrebillenést eredményez, mely kismértékű emelkedést idéz elő a sarokülésből. A már említettek szerint a medence- és a váll vonal egymás fölött helyezkedik el. Ügyelni kell, hogy a két vállcsúc közötti természetes távolság ne rövidüljön.<br/>Keresztcsont-központ-mellkas-nyak: a négy szakasz elkülönítése, a keresztcsonti szakasz indításának eredménye a térdelésbe való emelkedés. A tökéletesen végrehajtott hullám visszaindításának esetében majdnem egybeesik a nyaki szakasz és a keresztcsontban történő kontra impulzus, mely a kiülést eredményezi. A négy szakasz: keresztcsont-központ-mellkas nyak. A már említettek szerint a medence- és a váll vonal egymás fölött helyezkedik el. Ügyelni kell, hogy a két vállcsúc közötti természetes távolság ne rövidüljön.<br/>Fontos, hogy a térdelésbe való emelkedés esetén a vállvonal és a medencevonal egymás fölött helyezkedjen el. S a térdelésbe való emelkedés rögtön függőleges tengely mentén induljon el. A test combvonal-keresztcsonti -2-5. keresztcsonti csigolya -2-5. nyaki csigolya – fejközép pont egy egyenes vonal mentén helyezkedik el, a központ megtartott (mintha karót nyelt volna a növendék).</p> |                             |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Sorokban, cikk-cakkban.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Moderatótól, allegretto-ig. |
| <b>Megjegyzések</b>  | A feladat részleteiben kidolgozandó, és csak utána köthető össze. Különböző dinamikai elvárásokat és számolást alkalmazhatunk. |  |                             |



|   |   |   |          |
|---|---|---|----------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |   | <b>16.</b>  |          |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |   | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>  |          |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |   | Főrész.   |          |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |   | <b>Fejlesztési terület</b>  |          |
| Testrészek irányított mozgása.  |   | Térbeli tájékozódás, tanulási, gondolkodási, egyensúly, differenciált izomműködés, előadóművészet.  |          |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |          |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/> fekvés hason, kéztámasszal a váll alatt (karhajlítás, ujjak előre irányba néznek), lábak nyújtva összezárva a talajon egymás mellett;<br/> 1-2. ütem: az egyik láb emelése, s a másik lábbal annak alátámasztása a térd fölött a négyfejű combizom eredésénél;<br/> 3-4. ütem: az emelt láb hajlítása (comb és lábszár tompaszöget zár be);<br/> 5-6. ütem: az emelt láb eldöntése az ellentétes irányba, megtartva annak magasságát, érzés „Z” ülésbe, ha az 1-es irányból indultunk az 5-ös iránnyal szembe;<br/> 7-8. ütem: negyed fordulat tovább a döntés irányába, a test mögötti láb zárása az első lábhoz ülésben;<br/> 9-10. ütem: tovább fordulva egy negyed (érkezés 1-es irányba) féltérdelésbe érkezés, a fordulattal ellentétes láb nyújtása oldalra, a fordulattal azonos oldali kéztámasszal, és oldalsíkon hajlás a térdelő láb oldala felé;<br/> 11-12. ütem: „Z” ülésen keresztül érkezés vissza kh.-be. (a térdelő láb kerül előre, a másik láb hátra köröz nyújtva, a törzs előre dönt, a térdelő láb kicsúsztat hátra a másik mellé).</p> |   | <p>A fej a gerincoszlop folytatása.</p> <p>Fontos a csípőízületben a parallel pozíció megtartása.</p> <p>A mellkast is hozzá lehet emelni kiegészítésként.</p> <p>Köríven történik a mozgás végrehajtása, figyelve, hogy az érkezésnél nincs megállás, ez csak egy fázisa a további fordulatnak, melynek végeredménye a térdelésbe való érkezés.</p> <p>Figyelni kell a központ megtartására, az oldalsík pontosságára (kiegészítésként a támasztó kar megemelhet), a nyújtott láb térde előre néz.</p> |          |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Sorokban, cikk-cakkban.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Hasznos. |
| <b>Megjegyzések</b>   | Kísérletképpen, ha már pontosan tudják a növendékek a mozgássort, akkor hagyhatjuk, hogy ők osszák be maguknak a mozgássor részfázisait különböző zenei részletekre, a zene hangulatát kifejezve. |   |          |

|  |   |                                |  |
|--|---|--------------------------------|--|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   | <b>17.</b>  |                                |  |
| <b>Forrás megjelölése</b>  | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>  |                                |  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  | Főrés.  |                                |  |
| <b>A feladat meghatározása</b>   | <b>Fejlesztési terület</b>  |                                |  |
| Hasizom erősítés.  | Fizikai képesség, reagálás.   |                                |  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |                                |  |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/> fekvés háton, lábak nyújtva egymás mellett, s karok a test mellett a talajon;<br/> 1-4. ütem: központ kontrakció, melynek eredménye egy térdhajlítás, melynek mértéke függ a kontrakció erejétől, teljes törzsív, karok csúsztatva előre megemelnek váll magasságba, párhuzamosan íves tartásba, tenyér felfelé néz;<br/> 5-6. ütem: vissza kiinduló helyzetbe;<br/> 7-10. ütem: mint 1-4. ütem, de törzsfordítással az egyik oldalra;<br/> 11-12. ütem: mint 5-6. ütem<br/> 13-16. ütem: mint 1-4. ütem, de 7-10. ütem ellentétes oldalára;<br/> 17-18. ütem: mint 5-6. ütem;<br/> 19. ütem: térdek felhúzása csípőszéles parallelbe;<br/> 20. ütem: nyújtása előre a levegőbe;<br/> 21. ütem: mint 19. ütem;<br/> 22. ütem: mint 20. ütem - törzsfordítással egyik oldalra, kissé megemelve azt;<br/> 23. ütem: mint 19. ütem;<br/> 24. ütem: ellenkező oldalra mint 22. ütem;<br/> 25. ütem: mint 19. ütem;<br/> 26-27. ütem: mint 20. ütem;<br/> 28. ütem: kiinduló helyzet.</p> | <p>Általános szemlélet:<br/> 1. A lábak bármilyen irányú nyújtása a levegőben csak olyan magasságban történhet, amíg a derékszakas az talajon marad.<br/> 2. A törzsemelésnél figyelni kell a lapocka helyzetére, minden esetben belesimul a hátba. A törzsfordítások olyan karmunkát kell megválasztani, ami nem akadályozza a növendéket a mozdulat, mozgás-sor helyes végrehajtásában.<br/> 3. Törzsfordítás során a két kar testközépvonalának való távolsága meg kell, hogy egyezzen.<br/> 4. Fontos a helyes és tudatos légzéstechnika alkalmazása, s annak ellenőrzése, instruálása, (hangos kifújás).</p> |                                |  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Sorokban, cikk-cakkban.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b> |  |
| <b>Megjegyzések</b>  | Fontos és szükségszerű a gyakorlatok számának fokozatos emelése és nehezítése.  |                                |  |

|   |  |   |             |
|---|--|---|-------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |  | <b>18.</b>  |             |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>  |             |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | Főrés.  |             |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>  |             |
| Hasizom erősítés.   |  | Fizikai képesség, gyorskoordináció.   |             |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |             |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/>rúdra bal kéz ráhelyezése, másik kar csípőre helyezése, belső láb (rúd felőli) parallel nyújtva, külső láb (rúdtól távolabbi) sarokon lépőállásban, parallelben, talp visszafeszítve (flex);<br/>1-2. ütem: Előre nyújtott parallel láb hátra csúsztatása a súlyláb mellett teljes talp felülettel, érkezés: belső láb támadó állásban magas féltalpon, nyújtott, csúsztatott láb a test mögött;<br/>3-4. ütem: külső láb a súly láb mellé húz, hajlított térdrel rüsztre gördülve, belső láb hajlít;<br/>5-6. ütem: mint 1-2. ütem;<br/>7. ütem: mint 3-4. ütem, de a belső láb nyújtva marad;<br/>8. ütem: kiinduló helyzet.</p> |  | <p>A nyújtott láb hátra csúsztatásának mértéke addig a pontig, míg a parallel megtartott a lábfej helyzetét illetően, és a sarok a talajon marad.</p> <p>Figyelni kell, hogy a test súlyvonala a függőleges tengely mentén maradjon a térdhajlítás során, kismértékű terhelés kerüljön a lábfej boltozat nyújtásának érdekében. Nagyon fontos, hogy a lábfej pozíciója során a külső bokaszalag ne nyúljon. Térdhajlítása a lábfej irányába történik.</p> |             |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Rúd mellett egymás után.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Allegretto. |
| <b>Megjegyzések</b>   | A feladat ritmikáját tekintve is lehet változtatni. Kiegészíthető kar- vagy fej koordinációval, s kiegészíthető térszint használattal, ha a 3-4. esetén guggolást alkalmazunk. |   |             |

|  |   |  |           |
|--|---|--|-----------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |   | <b>19.</b>   |           |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |   | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>   |           |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |   | Főrész.  |           |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |   | <b>Fejlesztési terület</b>   |           |
| Kombináció helyzetváltoztatással és testsúlyáthelyezéssel, feltételezve a részfolyamatok tudatos izomműködését.  |   | Egyensúly, koordináció, térirány, térszint használat.  |           |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |           |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/> belső és külső láb nyújtva, csípőízületben kifelé forgatva, külső láb hátra irányba lépőállás, külső kar csípőn;<br/> 1-2. ütem: belső láb nyújtva teli talpon, külső láb hajlít, hátra irányba dőlés magas féltalpon (a combok egymás mellett), csípőízületben kifelé forgatott lábak, a külső kar a test előtt nyújtva mell magasságban, tenyér lefelé néz;<br/> 3-4. ütem: testsúlyáthelyezés a külső lábra támadó állásba, kar oldalra visz váll magasságban, tenyér előre néz;<br/> 5-8. ütem: fordulattal el a rúdtól (külső láb irányába), ereszkedés keresztező guggolásba, teljes törzsív;<br/> 9-12. ütem: rúd felé fordulással törzs emelése a függőleges tengelyre, érkezés támadó állásba, a külső kar a test előtt nyújtva mellmagasságban, tenyér lefelé néz;<br/> 13-14. ütem: mint 1-2. ütem;<br/> 15-16. ütem: kiinduló helyzet.</p> |   | <p>Ügyelni kell, hogy a központ megtartott legyen, és a medencére ne üljön rá a törzs súlya.</p> <p>A test súlyvonala a dőlés szögnek megfelelően. A dőlés bokából történik. A testsúly a hajlított lábon van. Ügyelni kell a magas féltalp esetében, hogy ne következzen be a külső bokaszalag nyúlása.</p> <p>Testsúly a hajlított, támadó lábon van.</p> <p>A rúdnak háttal a két lábra kerül a testsúly a keresztező guggolásba való ereszkedés előtt.</p> <p>A törzsív csak a felső háti szakaszból történik, de a vállak nem esnek előre. Belső karral a rúdat nem kell elengedni.</p> |           |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Rúd mellett egymás után.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Moderato. |
| <b>Megjegyzések</b>  | A fordulat iránya megváltoztatható, s akkor nagyobb lesz a mértéke. |  |           |

|   |   |   |           |
|---|---|---|-----------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |   | <b>20.</b>  |           |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |   | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>  |           |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |   | Főrész.   |           |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |   | <b>Fejlesztési terület</b>  |           |
| Nyújtás, gerincoszlop mozgékonyságának fokozása egyensúlyi helyzetben.  |   | Egyensúly, fizikai képességek.  |           |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |           |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/> az egyik lábat felhelyezzük előre irányba a rúdra parallelben. Két kézzel megfogva a rudat vállszélességben törzsdöntés előre;<br/> 1-4. ütem: súly láb hajlítása, s közben alulról indított felső háti szakaszú törzsív előre;<br/> 5-8. ütem: vissza a kiinduló helyzetbe, alulról indítva;<br/> 9-12. ütem: karok emelése fül mellé;<br/> 13-14. ütem: törzs megemel, karok alkar körrel befelé irányba a test középvonala felé leengednek a test mellé;<br/> 15-16. ütem: kiinduló helyzet.</p> |   | <p>A medence vonal párhuzamos a rúddal. A fej a gerincoszlop folytatása, a gerincoszlop csigolyák közötti távolsága megnövelt.</p> <p>Térd a lábfej irányába mozdul ki, vállak a törzsív esetében nem húznak fel és nem esnek be előre.</p> <p>Csigolyáról-csigolyára történik</p> <p>Ügyelni kell, hogy a kar emelésével ne nyíljon szét a lapocka, váll nem emelkedik meg.</p> <p>A felkar rögzített.</p> |           |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Rúd mellett egymás után.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Moderato. |
| <b>Megjegyzések</b>   | <p>Csípőízületben kifelé forgatott lábbal is végezzük, valamint oldalirányba is. Oldalirány esetén felső háti szakaszú oldalirányú törzsívet alkalmazunk a súly láb oldala felé. Figyelem, nem hajlásról van szó, itt a központ megtartott!</p> |   |           |

|  |  |  |          |
|--|--|--|----------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |  | <b>21.</b>   |          |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |  | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>   |          |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |  | Főrés.   |          |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |  | <b>Fejlesztési terület</b>   |          |
| Ugrás előkészítés.   |  | Reagálás gyorsasága, ritmus, átállítás.  |          |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |          |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/>szemben állunk a rúddal zárt állásban, mindkét kéz ráhelyezve a rúdra;<br/>1. ütem: térdhajlítás az egyik lábra helyezve a testsúlyt;<br/>2. ütem: súlylábbal felugrunk, és közben a másik lábat a levegőben nyújtjuk a súlyláb mellett, ezt követően két lábra érkezünk;<br/>3. ütem: mint 1. ütem;<br/>4. ütem: mint 2. ütem.<br/>Ismételjük négyszer.<br/>Ezt követően:<br/>az előző feladatsor utolsó érkezése alkalmával a súlytalan lábat a másik mellé helyezzük talpra térdhajlítással, s két lábról ugrunk fel a levegőbe, és a másik lábra érkezünk le térdhajlításba, súlytalan láb térdfelhúzásával.<br/>Ismételjük négyszer.</p> |  | <p>A térdhajlítás során ügyelni kell a helyes törzstartásra ( a súlyvonal a vertikális tengely mentén van), valamint arra, hogy a térd a lábfej irányába mozduljon ki.</p> <p>Az elugrás esetében kis ugrásról van szó, a lábfej éppen, hogy gördüléssel elhagyja a talajt a lábfej átnyújtásával (spicc). A másik láb mellé zárásnál a levegőben és kinyújtásánál, valamint érkezéskor ügyelni kell, hogy a medence rögzített maradjon, és ne billenjen vagy toljon ki semmilyen irányba. Érzézés talpra gördüléssel.</p> <p>Természetesen itt is az ugrás indítása és érkezése gördüléssel történik, s mindig térdhajlítással indul és végződik. S minden ugrás végén az érkező lábsarok a talajra helyez.</p> |          |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Egymás mögött a rúdnál, sorban.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Allegro. |
| <b>Megjegyzések</b>  | <p>Térben haladással is végeztetjük, kar- és fej, kar-fej együttes koordinációjával kiegészítve.<br/>Az ismétlések számát csökkenthetjük, jobb vagy bal lábról történik meg az egy lábról indított, de két lábra érkező kisugrás, s ezt követően jobb lábról vagy bal lábról történik meg a két lábról indított, de egy lábra érkező kisugrás.</p> |  |          |

|   |                    |  |  |
|---|--------------------|--|--|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |                    | <b>22.</b>   |  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |                    | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>   |  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |                    | Levezető rész.   |  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |                    | <b>Fejlesztési terület</b>   |  |
| Karmunka.   |                    | Erősítés, megfigyelés, koncentráció.   |  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |                    | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |  |
| A gyakorlat lényege, hogy különböző karmunkákat hajtunk végre, szemben a csoporttal, és nekik csinálniuk kell utánunk tükrösen, és elmagyarázzuk, hogy a tükörben is ezt látod, ha szemben dolgozol vele. |                    | Karmunkák között legyen: íves, szögletes, nyújtott, rázás, körzés, hullám. Vegyes összetételű: az egyik hullámszik, addig a másik szögletes, mindkettő szögletes, de nem szimmetrikus, forduljunk el vele térben, használjunk térszintet, haladjunk a térben előre-hátra, jobbra-balra, vagy ezek variálásával. Mondjunk hozzá mesét. A növények meséljenek, ők mutassanak egymásnak. S lélegezzünk közben nagyokat! |  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Nem meghatározott. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Lehet, de nem kötelező, a mese vagy esetleg más történet alatt. S akkor sem, ha ők mesélnek, hogy mit fejeznek ki a karjukkal. |

|   |   |  |         |
|---|---|--|---------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |   | <b>23.</b>   |         |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |   | <b>Saját / Berczik technika alapján.</b>   |         |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |   | Levezető rész.   |         |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |   | <b>Fejlesztési terület</b>   |         |
| Pihenő állás izolációval kiegészítve.   |   | Testrészek függetlenítése, koordináció.  |         |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |         |
| <p>Kiinduló helyzet:<br/> „Pihenj” állás;<br/> 1-2. ütem: csípő nyújtott láb felé tolása testsúlyáthelyezéssel a nyújtott lábra, ellentétes karívvel vállmagasságban oldalt, fejfördítéssel a hajlított láb felé;<br/> 3-4. ütem: 1-2. ütem ellentétes oldalára;<br/> 5-6. ütem: lábbal mint 1-2. ütem, kar megtartja a 3-4. ütem helyzetét;<br/> 7-8. ütem: 5-6. ütem ellentétes oldalára.</p> |   | <p>Mindkét lábon van testsúly, a hajlított térd előre irányba néz, kar a test mellett oldalt természetes tartásban.</p> <p>Az egyik oldalon könyökkel indítjuk felfelé a karívet, tenyér lefelé néz, a másik oldalon lapockával indítjuk lefelé, tenyér felfelé néz, csukló nem törik meg, követi az alkar ívét. A csípő tolásánál ügyelni kell a medence pontos megtartására oldalsíkon.</p> <p>A kar íves tartásának cseréje könyökindítással, vállak nem emelkedhetnek fel.</p> |         |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Sorokban, körben, bármely térformában.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Valcer. |
| <b>Megjegyzések</b>   | <p>A gyakorlat lehetőséget ad különböző térformák használatára, a különböző irányokba történő elforgatás esetén táncos élmény nyújtására, összetettségénél fogva a különböző geometriai térszerkesztésben más hatásmechanizmussal funkcionál. Kiegészíthető térben haladással, megállásokkal séta közben, ellentétes irányú mozgások, sorozatok használatára.</p> |  |         |



## KREATÍV GYERMEKTÁNC

|   |  |   |                                  |
|---|--|---|----------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |  | <b>1. Távszobrászat</b>   |                                  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | Kaposi László: Játékkönyv<br><a href="https://www.drama.hu/jatekta/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke">https://www.drama.hu/jatekta/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke</a><br>2017.09.25. |                                  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | Bevezető ráhangolódo szakasz.   |                                  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>  |                                  |
| Együttműködés.  |  | Koncentráció fejlesztés, térérzékelés.  |                                  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |                                  |
| <p>A Szobrász című játékhoz hasonló módon játszunk, azzal a különbséggel, hogy tilos az érintés. A résztvevők párokba állnak, egymással szemben. A párok egyik tagja irányít, ő a szobrász, társa testéből kell szobrot formálnia anélkül, hogy ahhoz hozzáérhetne. Távolról végzi el a szobor mintázásához szükséges mozdulatokat, az irányított pedig behelyezkedik a kívánt pózokba. (A félreértések elkerülése végett: a szobrász feladata végrehajtani azt a mozdulatsort, amellyel felemelheti társa kezét, s nem erre vonatkozó jelzéseket, utasításokat adni, például a saját keze behajlításával! Ne tévesszük össze a Tükörjátékkal!)</p> |  | <p>A szobrász egyszerre akár több társával is dolgozhat, így szoborcsoportot készíthet.</p>   |                                  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Párban, szét-szórva a terem-ben.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Zene- és eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>   | <p>A játék során gyakran találkozunk kommunikációs zavarral: a szobrász mozdulatai, bár számára tiszták, társának mégsem mindig érthetőek. Érdemes megvitatni a tapasztalatokat.</p> |   |                                  |

|  |  |  |                                  |
|--|--|--|----------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |  | <b>2. Tekintettel</b>  |                                  |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |  | <b>Kaposi László: Játékkönyv</b><br><a href="https://www.drama.hu/jatektar/gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke">https://www.drama.hu/jatektar/gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke</a><br>2017.09.25. |                                  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |  | Bevezető ráhangolódo szakasz.  |                                  |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |  | <b>Fejlesztési terület</b>   |                                  |
| Együttműködés párokban.  |  | Koncentráció fejlesztése.  |                                  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                                  |
| Párokban játszunk. Az irányító játékos feladata: tekintettel kell utasításokat adnia társának, különféle cselekvésekre bírni őt: például álljon fel, akasszon le egy képet a falról, vigye azt egy másik játékosnak, helyezze az ölébe stb.<br>Egymással szemben, két-három méter távolságra állnak fel a játszó. Csak két üzenet közül választhat az irányító: hív vagy küld (vonz vagy taszít). Ezt a változatot a párokon belüli megbeszéléssel zárjuk. |  | Az instrukciók nagyon határozott és egyértelműek legyenek.   |                                  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Párban, szétszórva a teremben.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Zene- és eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>  | Ha a játszó koncentrálnak egymásra, bonyolult cselekvési folyamatokat is végre tudnak hajtani ily módon. |  |                                  |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |  | <b>3. Állj!</b>   |   |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | A szoborjáték továbbfejlesztett változata.<br>(Kézér Gabriella)   |   |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | Bemelegítő játék.   |   |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>  |   |
| Egymásra való odafigyelés, csoport kohézió, egymásra való hangolódás.   |  | Mozgás koncentráció, hallás.  |   |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |   |
| A zenei váltások alkalmával a résztvevőknek meg kell állítaniuk mozgásukat, pózba merevednek. Taps jelre tovább folytatják a mozgást. |  | A szabályt pontosan fogalmazzuk meg, s ha szükséges hallgassuk meg előre a zenét, s győződjünk meg róla, hogy valóban hallják – e a játékban résztvevők a zenei váltásokat. |   |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | A teremben mindenki szabadon helyezkedik el.     | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Különböző tempójú és ritmusú zenék használata ajánlott. |
| <b>Megjegyzések</b>   | Előképző évfolyamokban tanulók számára ajánlott. |   |   |

|  |   |   |                |
|--|---|---|----------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |   | <b>4. Kérdés-felelet</b>  |                |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |   | Kézér Gabriella   |                |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |   | Levezető és bemelegítő feladat is lehet egyaránt.   |                |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |   | <b>Fejlesztési terület</b>  |                |
| Párban való együttműködés  |   | Kifejezőképesség, mozgásszótár bővítése.  |                |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |                |
| Egymással szemben állnak a résztvevők. Az egyik feltesz egy mozgással kifejezett kérdést, amire a társának válaszolnia kell. |   | Fel kell hívni a résztvevők figyelmét, hogy különböző hangulatú kérdéseket tegyenek fel, s különböző hangulatot kifejező mozgásforma nyelvvvel válaszoljanak. |                |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Teremben párokban elszórtan elhelyezkedve.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Nem szükséges. |
| <b>Megjegyzések</b>  | Felek szerepköreit instruálhatjuk, amelyet kizárólag mozgásban formálhatnak meg. pl.: harag-békítés, vitázó felek, kérés-tiltakozás, szomorú-felvidít. Szerepkörök mindig cserélődnek. Bármely életkorban javasolt. |   |                |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |   | <b>5. Úsztatás</b>  |   |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |   | Magyar Táncművészeti Egyetem MA képzés/Ladjánszki Márta továbbfejlesztett Farönk gyakorlatának változata.         |   |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |   | Főrészt   |   |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |   | <b>Fejlesztési terület</b>  |   |
| Súly-áramlás-erő összefüggés megértése, együtt működés.  |   | Súly átadás-befogadás képessége, koncentráció, téri tájékozódás, testtudat, felelősségtudat.                      |   |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |   |
| Farönkök vannak a tisztáson, amelyeket az erdész egy tutajjá szeretne összeácsolni. Azonban a rönkök nehezek, de segítségére érkezik egy nagy szélvihar és elkezd sodorni a rönköket egyre közelebb egymáshoz. Az erdész sajnos otthon felejtette a kötelet, amivel összetudná őket kötni, ezért úgy dönt, hogy ráfekszik a rönkökre és úgy próbálja meg a rönköket egyben tartani. Vízre is bocsájtja őket, s elkezdnek haladni lefelé a folyón, s szerencsére át is érnek a túlpartra. Akkor az erdész leszáll a rönkökről és kihúzza őket a partra. |   | Feltétlenül ellenőrizzük, hogy a feladatot mindenki helyesen értelmezte-e a baleset veszély elkerülése érdekében. |   |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Nincs előre meghatározott útvonal, csak a folyópart két oldala van megjelölve.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | A folyón való áthaladás esetében, lehet használni, a folyamatot megsegítő zenét: pl. Smetana: Moldva. |
| <b>Megjegyzések</b>  | Figyelni kell arra, hogy a feladatban minden résztvevőnek ki kell próbálnia az erdész szerepkört. Haladó feladat. Alapfok 2 évfolyama számára javasolt. |   |   |

|  |  |   |           |
|--|--|---|-----------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |  | <b>6. Napraforgók tánca</b>   |           |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |  | Kézér Gabriella   |           |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |  | Az óra eleje.   |           |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |  | <b>Fejlesztési terület</b>  |           |
| Szubjektív tér megélése.   |  | Nagy – és kismozgások közötti különbség megéreztetése, izoláció, koordináció.   |           |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |           |
| <p>A gyerekek, mint a magok a földből, kihajtanak. Gyökeret eresztenek, tehát a saját helyükről nem mozdulhatnak el. A kicsiny magból egyre nagyobb virág lesz, ami mindig követi a Nap járását (én alakítom a Napot), és néha a szél is belekap (a szelet is én játszom). Amikor azonban lemegy a Nap, a virág szirmai becsukódnak.</p> |  | <p>Mindenki figyeljen, hogy a folyamat mennyi időt vesz igénybe. Egy mag kikelése és egy virág növekedése nem egyik pillanatról a másikra történik. Fontos a részletek kidolgozása.</p> |           |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Tükrös terem esetén, nem lehet a tükörrel szemben állni. Szétszórtan a teremben. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Ajánlott. |
| <b>Megjegyzések</b>  | Elhelyezkedni csoportosan is lehet.  |   |           |

|  |  |   |           |
|--|--|---|-----------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |  | <b>7. Éledő természet</b>   |           |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |  | Kézér Gabriella   |           |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |  | Az óra főrésze.   |           |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |  | <b>Fejlesztési terület</b>  |           |
| Kismozgások. Szubjektív térbe való belépés, befogadás, bizalom.  |  | Testközeli mozgások, finom motorikus mozgások, koordináció, kooperáció, áramlás               |           |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |           |
| <p>1. A gyermekek a virágok, hogy a helyhez kötöttség megmaradjon.<br/>Hajnal van. Kezd éledni a természet. A virágok szirmai még össze vannak csukódva.</p> <p>2. A fűben a pici hangyák indulnak a reggeli munkába, keresgetnek minden felé élelem után kutatva. Apró lábaik gyorsan járnak. Egyre gyorsabban keresgetnek. Néha megállnak és figyelnek. Majd megint keresgetnek. Lehet, hogy a virágra is felmásznak. Lepottyannak.</p> <p>3. A pillangók is kezdenek ébredezni. Először csak bemelegítik a szárnyaikat. Egyre gyorsabban mozgatják, csapkodnak vele. Elindulnak felröppennek, és körbepülik a virágjukat. Hátra is, magasra is, lefelé is. Egyre gyorsabban repülnek, most már kezdenek teljesen bemelegedni. Leszállnak a virágra, és csak picit rebegettik tovább a szárnyaikat. Arra repül egy kézfogas, kör alakítás.</p> <p>Közös belézés közben mindenki egyszerre emeli fel a kezét jó magasra. Egész testtel ugyanaz, a testük a lufi, amit feltöltenek levegővel. Majd leeresztenek. Kilégzéskor visszaindulnak a karok. Játék a tempóval, lassan fel, gyorsan le és fordítva.</p> <p>Elengedve a társak kezét, ugyanúgy folytatódik a gyakorlat, csak mindenki önállóan végzi, marad a kör.</p> |  | A történetet a játék vezetője meséli, s arra következnek be a különböző mozgásformák végzése. |           |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Tükrös terem esetén, nem lehet a tükörrel szemben állni. Szétszórtan a teremben.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Ajánlott. |
| <b>Megjegyzések</b>  | Mindenki választhat magának szerepkört., de ügyelni kell arra, hogy mindenki minden szerepkörben kipróbálja a feladat végrehajtását. |   |           |

|   |  |  |                |
|---|--|--|----------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |  | <b>8. Tervező</b>  |                |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | Kézér Gabriella  |                |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | Főrész   |                |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>   |                |
| Mozdulatok kiterjesztése a térben, lényeglátás.   |  | Testnyelv, mozgáskoordináció, testtudat, térérzékelés.   |                |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                |
| Különböző testrészeit használva rajzold le a térben, hogy milyen házat szeretnél, rendezd be a szobádat, hol a konyha, van benne tűzhely? |  | A szabályrendszer megfogalmazásánál egyértelműtámpontokat kell adni, ezzel segítve a játékban résztvevőt. Figyelni kell, hogy a tér mely szintjeit használja, ha csak a padlómintában gondolkodik, abban az esetben rá kell vezetni a gyermeket, hogy rájöjjön, hogy használhat levegő mintát is. p.: A tűzhely otthon nálatok hogy helyezkedik el? Biztos megfigyelted már, de ez lehet szék, asztal, bármilyen tárgy, amivel egyértelművé válik számára, hogy több dimenzióban gondolkodjon. |                |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Elszórtan a térben egyéni munka esetén. Csoportban is végrehajtható a feladat.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Nem szükséges. |
| <b>Megjegyzések</b>   | Ha a végtagok varázsecset funkcióját is betöltik, úgy abban az esetben még be is színezhetik az általuk elképzelt teret. |  |                |



|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |  | <b>9. Testfintorok</b>   |   |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | Kézér Gabriella  |   |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | Levezető és bemelegítő feladat is lehet egyaránt.  |   |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>   |   |
| Érzékszervi észlelés.   |  | Kifejezőképesség, mozgásszótár bővítése, együttműködés.  |   |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |   |
| <p>A játékevezető különböző ízeket mond (édes, savanyú, keserű,...), a gyerekek Arcukkal, és a testükkel is ki kell fejezniük az íz észlelésének az érzését. ,<br/>Párokban próbálják kifejezni az adott íz ízeletének érzését úgy, hogy az egyik egész testtel, a másik csak egy testrészével dolgozzon.<br/>Egymásnak tetszőleges sorrendben és gyorsasággal ismételtetik az ízeket.<br/><u>Tovább fejlesztett változat:</u><br/>Képzeld el a narancs formáját! Pucold meg!<br/>Kóstold meg! Érzed az ízt? Jelenítsd meg!</p> |  | Előzetesen beszéljünk a játékban résztvevőkkel, hogy ki milyen ízt érzett már a szájában és azt mihez tudja kötni. |   |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Teremben párokban elszórtan elhelyezkedve. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | - |
| <b>Megjegyzések</b>   | -  |  |   |

|  |                         |  |   |
|--|-------------------------|--|---|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |                         | <b>10. Képzeld el!</b>   |   |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |                         | Kézér Gabriella  |   |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |                         | Levezető és bemelegítő feladat is lehet egyaránt.                                    |   |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |                         | <b>Fejlesztési terület</b>   |   |
| Imagináció, lényeglátás, kapcsolat és tér.   |                         | Kifejezőképesség, mozgásszótár bővítése, együttműködés, téri tájékozódás, testforma. |   |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |                         | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |   |
| <p>Szűk cellában mozgunk.<br/> Tágas térben sétálunk.<br/> Gömbben vagyunk és mozgunk.<br/> Kockában vagyunk és mozgunk.<br/> Játsszuk el, hogy vár valaki valakit, először türelmesen, majd egyre türelmetlenebbül<br/> Uszodában vagyunk, úszni tanulunk.<br/> Először sután megy, majd egyre magabiztosabban<br/> Vadászok hajtják a vadat...<br/> Barlangban vagyunk...<br/> Tengerparton vagyunk, a vízbe is bemelegyünk...<br/> Tésztát készítünk...</p> |                         | <p>Hagyjuk, hogy a gyerekek alakítsák ötleteikkel a történeteket!</p>                |   |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Szabadon elhelyezkedve. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | - |
| <b>Megjegyzések</b>  | -                       |  |   |

## UTCAI TÁNCOK: HIP-HOP

|   |                   |  |               |
|---|-------------------|--|---------------|
| <b>A feladatot közzétette:</b>  |                   | <b>Kárpáti Bernadett – 1.</b>  |               |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |                   | <b>Buddha Stretch.</b>   |               |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |                   | <b>1-2 óra</b>   |               |
| <b>Korcsoport</b>   |                   | Minden korosztály számára ajánlott.  |               |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |                   | <b>Fejlesztési terület</b>   |               |
| <b>Improvizációs gyakorlat.</b>   |                   | <p>Improvizáció képességének fejlesztése.<br/>           Tanult lépésanyagok gyakorlása játékosan, más formában. Improvizációs készség fejlesztése.<br/>           Erő, gyorsaság, állóképesség, ritmusérzék fejlesztése.<br/>           A mozgáshoz szükséges kar- és lábmunka összehangolása.<br/>           Képességek: koncentráció, emlékezet, együttműködés.</p> |               |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |                   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |               |
| <p>A diákok felállnak tükörrel szemben. A tanár rámutat egy diákra, aki mutat egy már megtanult alaplépést, majd mindenki utánozza, addig, amíg a tanár rá nem mutat egy másik diákra, akkor ő mutat egy alaplépést, amit a többiek utánoznak.<br/>           8. évfolyamban nehezítés.<br/>           Megtanultak három stílust: Hip Hop, House, Break. Lehet a zenéket keverni, tudnia kell a diáknak, hogy az adott zenére melyik táncstílust kell táncolni.</p> |                   | <p>A feladat pontos ismertetése, megértése.<br/>           A megtanult lépésanyagokból kell bemutatni lépéseket, hiszen a célunk az improvizáció fejlesztése mellett a lépésanyag gyakoroltatása.</p>  |               |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Tükörrel szemben. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Hangtechnika. |

|   |   |                                |               |
|---|---|--------------------------------|---------------|
| <b>A feladatot közzétette:</b>  | <b>Kárpáti Bernadett – 2.</b>   |                                |               |
| <b>Forrás megjelölése</b>   | <b>Buddha Strecht.</b>  |                                |               |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   | <b>1-2 óra</b>  |                                |               |
| <b>Korcsoport</b>   | Felső tagozatos diákoknak.  |                                |               |
| <b>A feladat meghatározása</b>  | <b>Fejlesztési terület</b>  |                                |               |
| <b>Bounce tréning.</b>  | A koordináció képességének fejlesztése. Képességek: koncentráció, emlékezet, együttműködés. Attitűd: játékkedv, mozgásöröm. Önbizalom, mozgáskoordináció, erő, állóképesség, téri tájékozódási képesség. A mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása. |                                |               |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |                                |               |
| <p>A diákok tükörrel szemben helyezkednek el. A zene ritmusára rugózó (bounce) mozdulatot végeznek (térd rugózás). A gyakorlat során csak két már megtanult mozdulatot használunk: Bounce, Slide. A tanár utasítására előre- hátra- jobb oldalra- bal oldalra ugranak, slide-olnak a táncosok. A tanár változtatja az irányokat tetszés szerint. Kezdő szint: csak előre vagy csak hátra, amikor ezt már begyakoroltattuk, következnek az oldal irányú mozgások: jobb oldalra, bal oldalra. Haladó szint: Megismerkedtünk a 4 iránnyal, a tanár utasítását követve végezzük a mozdulatsort, véletlenszerű sorrendben (előre-jobbra- előre-hátra, számtalan variációs lehetőség). Kezdő szint: 1-16 számolásra, majd 1-8 számolásra történő váltásokkal. Haladó szint: 1-4 számolásra, majd 1-2 számolásra történő váltásokkal. Kezdő szint: tükörrel szemben. Haladó szint: párokban, ugyanabban az irányba mozogva, párokban ellentétes irányokba mozogva (előre-hátra, jobbra-balra - switch, cross). Fontos, hogy a tanár a megfelelő időben adja az utasításokat.</p> | <p>A feladat bemutatása, pontos ismertetése. A tanárnak tudnia kell pontosan, jó időben mondani az instrukciókat. A tanulási folyamatban, mindenképpen lassú hip-hop zenét válasszunk. Haladó szinten a zene sebessége egyre gyorsabb lehet. Fontos, hogy a diákok megértsék a feladatot.</p>         |                                |               |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Tükörrel szemben, párokban.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b> | Hangtechnika. |

|  |      |  |               |
|--|------|--|---------------|
| <b>A feladatot közzétette:</b>   |      | <b>Kárpáti Bernadett – 3.</b>  |               |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |      | <b>Buddha Stretch.</b>   |               |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |      | <b>1 óra</b>   |               |
| <b>Korcsoport</b>  |      | Minden korosztály részére ajánlott.  |               |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |      | <b>Fejlesztési terület</b>   |               |
| <b>Improvizációs gyakorlat.</b>  |      | Improvizációs képesség,<br>erő, gyorsaság, állóképesség,<br>ritmus,<br>téri tájékozódó képesség,<br>önbizalom,<br>mozgáskoordináció,<br>a mozgáskoordináció fejlődésével a test- és térérzékelés javítása, az izomtudat kialakítása,<br>szinkronmozgás kialakítása,<br>a dinamika növelése.            |               |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |      | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |               |
| <p>4 főt kiválasztunk a diákok közül vagy kérünk 4 önként jelentkezőt, akik beállnak egy kis körbe, kör közepe fele fordulva. A körben 4 fő áll.</p> <p>A többiek a körön kívül helyezkednek el. A tanár megérint valakit a körben, ő mutatja a lépést, a körben álló 3 fő utánozza. A tanár a körön kívül elhelyezkedő diákok közül kiválaszt valakit, akinek be kell állni a körbe, annak a helyére, aki mutatta a lépést. Ő kiáll a körből. A tanár ismét megérint valakit a körben, aki egy újabb lépést mutat, a körben állók utánozzák, és így tovább.</p> |      | <p>A körben mindig 4 fő áll.</p> <p>Aki mutat, az áll ki, és az ő helyére érkezik a következő, de nem ő fog mutatni, hanem az, akit a tanár megérint. Nagyon jó gyakorlásra, hiszen a tanárnak lehetősége van arra, hogy aki kicsit lustább, vagy lassabban tanul, azt tovább bent tartsa a körbe.</p> |               |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Kör. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Hangtechnika. |

|   |   |                                |               |
|---|---|--------------------------------|---------------|
| <b>A feladatot közzétette:</b>  | <b>Kárpáti Bernadett – 4.</b>   |                                |               |
| <b>Forrás megjelölése</b>   | <b>Kevin Paradox.</b>   |                                |               |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   | <b>4-5 óra</b>  |                                |               |
| <b>Korcsoport</b>   | 9 éves kortól.  |                                |               |
| <b>A feladat meghatározása</b>  | <b>Fejlesztési terület</b>  |                                |               |
| <b>Izolációs gyakorlat.</b>   | Figyelem, koncentráció fejlesztése, testséma fejlesztése, téri tájékozódó képesség fejlesztése, reakcióképesség fejlesztése, emlékezet fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése.  |                                |               |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |                                |               |
| <p><b>IZOLÁCIÓ (koordináció) GYAKORLAT:</b><br/>         Testrészek: fej- váll- mellkas- csípő- térd- lábfej egymást követik fentről lefele haladva.<br/>         Irányok: előre- hátra- jobb oldal- bal oldal- átlós.<br/>         Ismétlésszámok: 16x, 8x, 4x, 2x, 1x.<br/>         Szintek: kezdő szinttől a haladó szintig, ezt az ismétlésszámok és a zene gyorsasága fogja meghatározni.<br/>         Gyakorlat leírása - kezdő szint:<br/>         a testrészek egymást követik, fentről lefele haladva;<br/>         1-2. ütem: fej izolálása előre középpontból indítva;<br/>         3-4. ütem: vissza a kiinduló helyzetbe;<br/>         A gyakorlatot még 3x megismétlem.<br/>         1-2. ütem: váll izolálása előre középpontból indítva.;<br/>         3-4. ütem: vissza a kiinduló helyzetbe;<br/>         A gyakorlatot még 3x megismétlem.<br/>         1-2. ütem: mellkas izolálása előre középpontból indítva;<br/>         3-4. ütem: vissza a kiinduló helyzetbe;<br/>         A gyakorlatot még 3x megismétlem.<br/>         1-2. ütem: csípő izolálása előre középpontból indítva;<br/>         3-4. ütem: vissza a kiinduló helyzetbe;<br/>         A gyakorlatot még 3x megismétlem.<br/>         1-2. ütem: térd izolálása előre középpontból indítva;<br/>         3-4. ütem: vissza a kiinduló helyzetbe;<br/>         A gyakorlatot még 3x megismétlem.<br/>         1-2. ütem: lábfej izolálása előre középpontból indítva (sarkak elemelése a talajtól);<br/>         3-4. ütem: vissza a kiinduló helyzetbe;<br/>         A gyakorlatot még 3x megismétlem.</p> | <p>A feladat pontos ismertetése és megértése.<br/>         A feladat kezdő szintről felépíthető egészen a haladó szintig.<br/>         A korosztálynak és a csoport technikai szintjének megfelelően állítsuk össze a gyakorlatsort.<br/>         Számatalan variációs lehetőség.</p> |                                |               |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Tükörrel szemben.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b> | Hangtechnika. |

|  |  |                                |                      |
|--|--|--------------------------------|----------------------|
| <b>A feladatot közzétette:</b>   | <b>Kárpáti Bernadett – 5.</b>  |                                |                      |
| <b>Forrás megjelölése</b>  | <b>Kevin Paradox.</b>  |                                |                      |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  | <b>4-5 óra</b>   |                                |                      |
| <b>Korcsoport</b>  | Alsós- felsős- középiskolás.   |                                |                      |
| <b>A feladat meghatározása</b>   | <b>Fejlesztési terület</b>   |                                |                      |
| <b>HIP-HOP tréning, lábtechnika.</b>   | Figyelem, koncentráció fejlesztése, testséma fejlesztése, téri tájékozódó képesség fejlesztése, reakcióképesség fejlesztése, emlékezet fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése.   |                                |                      |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                                |                      |
| <p>LÁBTECHNIKA (koordináció)<br/>HIP HOP TRÉNING<br/>Irányok: előre – hátra - jobb oldal - bal oldal- átló.<br/>Ismétlésszámok: 16x, 8x, 4x, 2x, 1x.<br/>Szintek: kezdő szinttől a haladó szintig, ezt az ismétlésszámok és a zene gyorsasága fogja meghatározni.<br/>A gyakorlatsor sokféleképpen végrehajtható: Pontozva (lépőállás, point), erőteljesen rálépve (kilépőállás, step), elugrás két lábról egy lábra érkezéssel (jump), elugrás két lábról két lábra érkezéssel (jump).</p> <p>A gyakorlat leírása:<br/>Kiinduló helyzet: alapállás;<br/>1. ütem: jobb lábbal lépés előre jobb lépőállásba;<br/>2. ütem: jobb lábbal lépés vissza kiinduló helyzetbe;<br/>3. ütem: bal lábbal lépés előre bal lépőállásba;<br/>4. ütem: bal lábbal lépés vissza kiinduló helyzetbe;<br/>5. ütem: jobb lábbal lépés hátra jobb lépőállásba;<br/>6. ütem: jobb láb lépés vissza kiinduló helyzetbe;<br/>7. ütem: bal lábbal lépés hátra bal lépőállásba;<br/>8. ütem: bal lábbal lépés vissza kiinduló helyzetbe.</p> <p>Folytatás: ugyanezt a mozdulatsort folytatva: lépőállás jobb oldalra, bal oldalra, elől keresztbe lépéssel, hátul keresztbe lépéssel.</p> | <p>A feladat pontos ismertetése és megértése.<br/>A feladat kezdő szintről felépíthető egészen a haladó szintig. A korosztálynak és a csoport technikai szintjének megfelelően állítsuk össze a gyakorlatsort. Számátalan variációs lehetőség.</p> <p><b>A lépő és kilépőállás</b> megkülönböztetéséhez ismernünk kell azt a testhelyzetet, ahonnan a lépő vagy kilépőállás kialakult. Ha a megelőző testhelyzetből az elmozdulás után a testsúlyt arra lábra helyezjük, amelynek teljes talpa a talajra kerül, kilépőállásról beszélünk. Ha a megelőző testhelyzetből az elmozdulás után a testsúly nem kerül az elmozduló lábra, és a helyben maradó lábon marad a testsúly, lépőállásról beszélünk.</p> |                                |                      |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Tükörrel szemben.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b> | Tükör, hangtechnika. |

|   |                     |   |               |
|---|---------------------|---|---------------|
| <b>A feladatot közzétette:</b>  |                     | <b>Kárpáti Bernadett – 6.</b>   |               |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |                     | <b>Kevin Paradox.</b>   |               |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |                     | <b>3-4 óra</b>  |               |
| <b>Korcsoport</b>   |                     | 9 éves kortól.  |               |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |                     | <b>Fejlesztési terület</b>  |               |
| <b>FREESTYLE / improvizációs gyakorlatok.</b>   |                     | Figyelem, koncentráció fejlesztése, testséma fejlesztése, téri tájékozódó képesség fejlesztése, reakcióképesség fejlesztése, emlékezet fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése |               |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |                     | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |               |
| A tanár adja az instrukciókat: csak fejjel mozogj, táncolj, izolálj, csak vállal, csak mellkassal, csak térdel, csak lábfejjel. |                     | Nem kell egy helyben mozogni, táncolni. Nyugodtan lehet a teret, a szinteket használni.   |               |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Nincs meghatározva. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Hangtechnika. |



|  |                  |  |                           |
|--|------------------|--|---------------------------|
| <b>A feladatot közzétette:</b>   |                  | <b>Kárpáti Bernadett – 7.</b>  |                           |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |                  | <b>Kevin Paradox.</b>  |                           |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |                  | <b>4-5 óra</b>   |                           |
| <b>Korcsoport</b>  |                  |  |                           |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |                  | <b>Fejlesztési terület</b>   |                           |
| <b>Egyensúlyt fejlesztő gyakorlat.</b>   |                  | Figyelem, koncentráció fejlesztése, testséma fejlesztése, téri tájékozódó képesség fejlesztése, reakcióképesség fejlesztése, emlékezet fejlesztése, mozgáskoordináció fejlesztése. |                           |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |                  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                           |
| <p>Talpállás, sarokállás két lábon, egy lábon. Nehézségi szint: minél hosszabb ideig.</p> <p>Talpállás mindkét lábon (féltalpon, a sarok nem érinti a talajt) megadott ideig.</p> <p>Jobb láb talpállás (féltalpon), bal láb elemel a talajtól.</p> <p>Bal láb talpállás (féltalpon), jobb láb elemel a talajtól.</p> <p>Sarokállás mindkét lábon (sarok elemel a talajtól).</p> <p>Jobb láb sarokállás, bal láb elemel a talajtól.</p> <p>Bal láb sarokállás, jobb láb elemel a talajtól.</p> |                  | Helyes testtartás, központ tartása.  |                           |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Nincs megszabva. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Hangtechnika, stopperóra. |

|  |                    |   |               |
|--|--------------------|---|---------------|
| <b>A feladatot közzétette:</b>   |                    | <b>Kárpáti Bernadett – 8.</b>   |               |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |                    | <b>Kevin Paradox.</b>   |               |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |                    | 4-5 óra   |               |
| <b>Korcsoport</b>  |                    |   |               |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |                    | <b>Fejlesztési terület</b>  |               |
| <b>Improvizáció, ritmikai – dinamikai erőváltások.</b>   |                    | Improvizáció,<br>ritmusérzék,<br>erő, dinamika, gyorsaság,<br>figyelem, koncentráció fejlesztése,<br>testséma fejlesztése,<br>téri tájékozódó képesség fejlesztése,<br>reakcióképesség fejlesztése,<br>emlékezet fejlesztése,<br>mozgáskoordináció fejlesztése. |               |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |                    | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |               |
| <p><b>RITMIKAI VÁLTÁSOK, FEJLESZTÉS / SLOW MOTION</b><br/>1-2-3-4-5<br/>Az 1 a leglassabb tempó, az 5 a leggyorsabb<br/>A tanár mondja meg a gyorsasági szintet.<br/>Például ha azt mondja 1, akkor mindenkinek el kell kezdenie nagyon lassan mozogni, ha azt mondja 5, akkor mindenki nagyon gyorsan mozog, végzi a táncmozdulatokat.</p> <p><b>DINAMIKAI ERŐVÁLTÁSOK FEJLESZTÉSE</b><br/>Ugyanezt meg lehet csinálni dinamikai váltásokkal is.<br/>Például: 1- semmi erő nincs benne, gyenge<br/>2- már kicsivel dinamikusabb<br/>3- már egyre több az erő a táncban...<br/>Ezeket a gyakorlatokat egy-egy megtanult mozdulatsorral vagy alaplépéssel is meg lehet valósítani, nem muszáj, hogy freestyle legyen.</p> <p>Mozogjál kicsiben, nagyban. Ugyanez a skála 1-5.<br/>Egyes számnál nagyon kicsiben táncolja el a mozdulatot, ötnél pedig már nagyon nagyban.</p> <p>Ezek mind képességeket fejlesztenek.</p> |                    |   |               |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Nincsen megszabva. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Hangtechnika. |

## SHOWTÁNC

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>A feladatot közzétette:</b>  |  | <b>KÉZÉR GABRIELLA – 1.</b>  |   |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | Átvett és továbbfejlesztett<br><a href="http://www.creativedrama.com/theatre.htm">http://www.creativedrama.com/theatre.htm</a> , 2010.11.12.   |   |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | <b>20 perc</b>   |   |
| <b>Korcsoport</b>   |  | Serdülők, 13-15 év.  |   |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>   |   |
| Tanulási szituáció, melynek fontos része a megbeszélés, figyelem, helyzetkezelés.<br>A csoport összetartó erejének erősítése, az egyén és a csoport viszonyának fejlesztése.  |  | Improvizációs-,<br>átállító-,<br>reagáló képesség fejlesztés.  |   |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |   |
| A csoport a moderátor felügyelete mellett, közösen, a már átélt élményekből alkotja meg a történetét, amelyet utána a vállalkozók eltáncolják. A csoporttagok „súgó”-ként részt vehetnek a történet kialakításában. |  | A „súgó” az általa kiválasztott szereplőhöz lép, és mint mellette lévő „igaz csak ideiglenes jelleggel” táncos akár kontaktust teremtve társával vagy nélküle befolyásolhatja a történet menetét, akár olyan áron, hogy ideiglenesen leállítja táncában a társát, ő táncol helyette, majd visszahívja társát, aki-nek ott kell és oly módon tovább táncolnia, ahogy társa a történetet befolyásolta.<br>Ne a szokásos mindennapos hétköznapi cselekedetekről szóljon, hanem olyan történetet meséljen el, ami élményérzetet nyújt, érzelmeket, indulatokat kelt.<br>A történet befejeztével mindenféleképpen beszélje át a csoport, hogy kinek milyen élményt nyújtott a feladat, milyen érzelmeket váltott ki belőle. |   |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Kiscsoportos.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | – |
| <b>Megjegyzések</b>   | A növendék tükörképet kapjon önmagáról, ismerje fel, hogyan látják őt társai, mások, és miként vélekednek róla. A moderátor képet kap arról, hogy növendéke felismeri-e képességének korlátait, a mások véleményéből ráismer-e rossz és jó tulajdonságaira. A növendék megtapasztalja, hogy mennyire fontos számára mások véleménye. |  |   |

|  |   |   |               |
|--|---|---|---------------|
| <b>A feladatot közzétette:</b>   |   | <b>KÉZÉR GABRIELLA – 2.</b>   |               |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |   | <b>Átvett és továbbfejlesztett</b><br><a href="http://www.creativedrama.com/theatre.htm">http://www.creativedrama.com/theatre.htm</a> , 2010.11.12.   |               |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |   | <b>20 perc</b>  |               |
| <b>Korcsoport</b>  |   | Serdülők, 13-15 év.   |               |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |   | <b>Fejlesztési terület</b>  |               |
| Milyennek látom magam? Milyennek látnak mások?   |   | Megfigyelőképesség.   |               |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |               |
| <p>A csoporttagok neve egy kalapban van elhelyezve, mindenki kihúz egy nevet, majd ezt követően 10 perc felkészülés után a papíron szereplő névhez tartozó táncstílusban kell mozognia, előtte bemutatva azt is, hogy vajon mit viselne.</p> <p>A csoportnak rá kell jönnie, hogy kiről van szó.</p> |   | <p>A társak egymással nem közlik, hogy ki nek a nevét húzták ki a kalapból.</p> <p>A névhez tartozónak a kedvenc táncstílusában kell a mozgássort összeállítani, valamint az ő ízlésére jellemző öltözetet kell bemutatni természetesen mozgással.</p> <p>A moderátor dönti el, hogy milyen sorrendben kövessék egymást a tanulók.</p> <p>Elég gyakran előfordul, hogy akikről szól, nem ismernek magukra. Ebben az esetben, mindenféleképpen meg kell beszélni a választásokat, elemezni kell, hogy az énkép nem volt-e megfelelő vagy a társ, aki bemutatta őt másképp ismerte meg, helytelenül!?</p> |               |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Kiscsoportos.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Kalap, papír. |
| <b>Megjegyzések</b>  | <p>Nagy teremben dolgozzanak, hogy a felkészülési időben nyugodtan tudjanak koncentrálni. Ne befolyásolhassa őket egy másik személy közelsége, hiszen előfordulhat, hogy éppen a mellette felkészülő nevét húzta ki a kalapból.</p> |   |               |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>A feladatot közzétette:</b>  |   | <b>KÉZÉR GABRIELLA – 3.</b>  |   |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |   | Átvett és továbbfejlesztett<br><a href="http://www.creativedrama.com/theatre.htm">http://www.creativedrama.com/theatre.htm</a> , 2010.11.12. |   |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |   | <b>20 perc</b>   |   |
| <b>Korcsoport</b>   |   | Serdülők, 13-15 év.  |   |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |   | <b>Fejlesztési terület</b>   |   |
| Minden játékos kitesz egy tárgyat középre. A moderátor felkéri a játékosokat, hogy alkossanak csoportokat. A csoportoknak az adott tárgykból egy történetet kell kitalálniuk, amelyet el is táncolnak, s a többieknek kell kitalálni a történetet.  |   | Improvizációs képesség, kreativitás, testnyelv használatának képessége, fantázia.  |   |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |   |
| A felkészülés alatt a játékosok szemüket becsukják. Amikor készen vannak, jeleznek a moderátornak. A történetnek a tárgyhöz szorosan kell kapcsolódnia. A tárgyakhoz hangokat is rendelhetünk, s ehhez kapcsolódóan kell kitalálni a történetet, s eltáncolni anélkül, hogy igénybe vennék a tárgyakat. |   |  |   |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | 2-3 személy alkot egy csoportot.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | A moderátor által meghatározott: pl. kulcs, papucs, ernyő, buszjegy, jegylyukasztó. |
| <b>Megjegyzések</b>   | Könnyítésül esetleg a tárgyak által képezhető hangokat is utánozhatjuk. |  |   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>A feladatot közzétette:</b>  |  | <b>KÉZÉR GABRIELLA – 4.</b>   |  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | <b>Átvett továbbfejlesztés</b><br>Dr. Benedek László: Játék és pszichoterápia, KönyvFakasztó Kiadó 2005, 171. oldal.<br>1. A bizalom köre   |  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | 30 perc   |  |
| <b>Korcsoport</b>   |  | Serdülők 12 év felett.  |  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>  |  |
| Felelősségvállalás a társ iránt, valamint a bizalom erősítése.  |  |   |  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |  |
| A játékos közepén testét megfeszítve, me-reven fekszik a földön, a társai körül állják. A társak alányúlnak és a fejük fölé emelik lassan, majd szintén lassan visszaengedik a földre. Ennek variációja még, ha a már megemelt társuk „utolsó pár előre fuss” szisztémában egymás kezébe adogatva halad fejük felett. |  | Olyan amatőr tánccsoport esetében, amelyek formációs koreográfiájában már olyan elemek (emelések, dőlések, zuhanások, stb.) kerülnek alkalmazásra, amelynél nagyon fontos a felelősségvállalás a társ iránt, valamint a bizalom erősítése, fontos ez a helyzetgyakorlat.<br>A gyakorlat bármely variációja élvezetes élményt ad. Elringatja, könnyűvé, lebegővé teszi az embert. Hozzászoktatja, hogy a táncos tudatosan tudja tartani testét. Erőltetni a gyakorlatra senkit nem szabad. A gyerekek mindig veszélyesebbnek ítélik meg a helyzetet a ténylegesnél. Erőltetésük könnyen vezethet a vezetővel szembeni bizalmatlanság kialakulásához. |  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Csoportos.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  |  |
| <b>Megjegyzések</b>   | 12 év felett rendszeresen alkalmazom. Nagy mértékben elősegíti a munkámat. |   |  |

|  |   |                                |                                      |
|--|---|--------------------------------|--------------------------------------|
| <b>A feladatot közzétette:</b>   | <b>KÉZÉR GABRIELLA – 5.</b>   |                                |                                      |
| <b>Forrás megjelölése</b>  | Átvett és továbbfejlesztett<br><a href="http://www.creativedrama.com/theatre.htm">http://www.creativedrama.com/theatre.htm</a> , 2010.11.12.  |                                |                                      |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  | <b>20 perc</b>  |                                |                                      |
| <b>Korcsoport</b>  | Serdülők, 13-15 év.   |                                |                                      |
| <b>A feladat meghatározása</b>   | <b>Fejlesztési terület</b>  |                                |                                      |
| Egy pantomimes verziója a „Whisper down the alley” játéknak. A résztvevők próbálnak egy tárgyat vagy fogalmat kommunikálni egymásnak, hogy az utolsó ember is ugyanazt az „üzenetet” kapja, mint a legelső.  | Fantázia, megfigyelő-, együttműködés képességének fejlesztése.  |                                |                                      |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |                                |                                      |
| Minden csoport egy egyenes sorban ül háttal, kivéve a legelső ember. A résztvevőknek a beszélgetés nem megengedett az egész játék során. Minden sor első embere kap egy tárgyat, hogy mutogassa el (pl. pirítós, számítógép, bohóc a dobozban), az egyetlen megkötés, hogy olyanak kell lennie, amit el lehet mutogatni ülve. Az első ember megérinti a sorban másodikat a vállán, hogy egymással szembe forduljanak. Az első ember elmutogatja a tárgyat, és mikor a második ember úgy gondolja, hogy tudja, hogy mi az a tárgy, akkor bólint. Ezután a tárgyat elmutogatják végig a soron az utolsó emberig. | A pantomim célja, hogy a tárgy mindvégig elég tiszta legyen minden alkalommal, hogy ugyanaz a tárgya maradjon, míg végigér a soron. Általában a tárgy átváltozik valami teljesen mássá – érdekes dolog látni, hogy változik meg, ahogy halad a sorban. Egyes emberek elmondanák a többieknek, hogy mit gondoltak, mi volt a tárgy, és megvitatnák, mit láttak, hogy mit mutogatnak a többiek. |                                |                                      |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | 8-10 fős csoport.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b> | Szék, telefon, laptop, kávéfőző stb. |
| <b>Megjegyzések</b>  | Nehezíthető tükörképes megoldásban, a továbbadás során a következő társnak már az eredeti mutogatást tükörfordításban kell tovább mutogatnia.   |                                |                                      |

|   |  |  |                        |
|---|--|--|------------------------|
| <b>A feladatot közzétette:</b>  |  | <b>KÉZÉR GABRIELLA – 6.</b>  |                        |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | <b>Átvett továbbfejlesztés</b><br>Dr. Benedek László: Játék és pszichoterápia, Könyv Fakasztó Kiadó 2005, 177. oldal.<br>3. Adj hozzá egy mozdulatot!  |                        |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | <b>15 perc</b>   |                        |
| <b>Korcsoport</b>   |  | Serdülők 12 év felett.   |                        |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>   |                        |
| Memória- és testnyelvhasználatára irányuló helyzetgyakorlat.  |  | Koncentráció, memóriafejlesztés.   |                        |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                        |
| <p>A csoport körben áll. Valaki tesz egy mozdulatot. A mellette álló megismétli és hozzátesz egy másik mozdulatot. És így tovább. Én, mint vezető előre meghatározom, hogy milyen stílusban vagy milyen szempontok szerint adjanak hozzá mozdulatot. Pl. csak izolációs technikán alapuló mozdulatokat lehet hozzátenni mindenkinek az előzőhöz. Esetleg bevezetek idő-limitet is, hogy ne tudják húzni az időt. Aki téveszt, az kiesett.</p> |  | <p>A játékban kisebb részt képvisel az ötletesség, nagyobb feladat a reprodukáló emlékezet mobilizálása. Ez a korosztály már a teljesítményt is keresi benne. Ismétlés és a rivalizálás szerepe kiemelendő. A táncpedagógus visszajelzést kap, hogy tanítványainak az általa, szempont alapján megjelölt területen mennyire mélyült el a tudásszintje. Felfedi a hiányosságokat, hogy pl. a technikán belül mely az a terület, amelynek mozgás anyaga egyáltalán nem került felszínre, vagy csak csekély számú táncos esetében, tehát mindenféleképpen a továbbiakban kiemelten kell vele foglalkozni.</p> |                        |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   |  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Lehet zenét használni. |
| <b>Megjegyzések</b>   |  |  |                        |



|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>A feladatot közzétette:</b>  |  | <b>KÉZÉR GABRIELLA – 7.</b>   |  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | <b>Átvett továbbfejlesztés</b><br>Dr. Benedek László: Játék és pszichoterápia, Könyv Fakasztó Kiadó 2005, 189. oldal.<br>3. Bogozd ki a csomót!   |  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | <b>10 perc</b>  |  |
| <b>Korcsoport</b>   |  | Serdülők 12 év felett.  |  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>  |  |
| Kooperációs képesség- és logikafejlesztő helyzetgyakorlat.  |  | Logikafejlesztés, együttesség élménye, önbizalom fejlesztése.   |  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |  |
| <p>Valaki kimegy a teremből, a bennmaradók megfogják egymás kezét, kört alkotnak. Ezután a kört elkezdik „összebogozni”, egyes játékosok felemelik kezüket, s az így keletkező kapun mások átbújnak anélkül, hogy egymás kezét elengednék. Ezután máshol bújnak át, és így tovább. A játékosok átléphetik egymás kezét. Míg egy nagy élő gubanc nem keletkezik. Ekkor szólítják a kitalálót, akinek feladata, hogy kibogozza a csomót. A többiek közben biztatják, hogy meg tudod csinálni, ha úgy látják, hogy a kitaláló pánikba esik, s esetleg számukra fájdalmas módon kísérletezik a kibogozással, amit ők nem hagynak.</p> |  | <p>A csomó a kitalálónak fejtörést okoz. A megoldás közös érdek, az összegabalyodott játékosok maguk sem tudják, hogyan alakult ki a csomó, szükségük van segítségre. A kitaláló szerepe felértékelődik. Ha fiúk és lányok egyaránt vannak a csoportban, úgy a játék kiválóan alkalmas az ebben a korban a másik nem iránti testi közelség problematikájának kezelésére is. Kötött ízülettel rendelkezőknek a játék nem javasolt.</p> |  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   |  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  |  |
|   |  |   |  |

|  |  |   |             |
|--|--|---|-------------|
| <b>A feladatot közzétette:</b>   |  | <b>KÉZÉR GABRIELLA – 8.</b>   |             |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |  | <b>Átvett továbbfejlesztés</b><br>Dr. Benedek László: Játék és pszichoterápia, Könyv Fakasztó Kiadó 2005, 297. oldal.<br>Utánozd a mozdulatot!  |             |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |  | <b>10 perc</b>  |             |
| <b>Korcsoport</b>  |  | Serdülők 12 év felett.  |             |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |  | <b>Fejlesztési terület</b>  |             |
| Gyorsaságot fejlesztő, mozgáskoncentrációs helyzetgyakorlat.   |  | Koncentráció, gyorsaság, megfigyelőképesség.  |             |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |             |
| <p>A játékosok körben ülnek, valakit kiküldenek. Ezután a csoport tagjai választanak egy vezetőt maguk közül. Visszahívjuk a kitalálót, akinek be kell állnia a kör középsére.</p> <p>A vezető különféle mozdulatokat tesz, amit a többieknek követniük, utánozniuk kell, de úgy, hogy a kitaláló ne vegye észre, hogy ki mutatta a mozdulatot. Jó együttműködés esetén úgy tűnik, mintha a csoport egyszerre mozogna. A kitaláló feladata, hogy megfejtse, ki a vezető. Ha sikerült neki, akkor a vezetőből lesz a kitaláló, de nem lesz az eddigi kitalálóból automatikusan vezető, a csoport új vezetőt választ. Meg kell egyezni, abban, hogy a kitaláló hányat találgathat.</p> |  | <p>Egyrésztől a vezető és a kitaláló rejtett küzdelméről van szó. Másrésztől pedig a csoport viselkedésével minősíti a vezetőt. A jó vezető jutalma, hogy a csoport együtt mozgásával elfedi a vezető kiletét. A vezetővel, domináns szereplővel való azonosulás, modellkövetés kerül terítékre. Miként reagál a csoport a domináns törekvésekre, megerősíti-e vagy nem a szerepet vállalót. Minden versenyen az adott csoporton belül jelölöm ki azt a személyt, aki az előre meghatározott, általam elmondott gyakorlatokkal melegíti be a táncosokat. Visszajelzést kapok a fenti gyakorlattal arra, hogy azon, akire gondoltam, nem tör-e ki a feladatvállalási pánik, s a csoport elismeri-e őt jó vezetőnek, s követi-e őt. Sokszor mentett már meg ez a helyzetgyakorlat, amikor több jelöltem is volt a csapaton belül.</p> |             |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  |  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Lehetséges. |

|  |      |   |   |
|--|------|---|---|
| <b>A feladatot közzétette:</b>   |      | <b>KÉZÉR GABRIELLA – 9.</b>   |   |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |      | <b>Átvett továbbfejlesztés</b><br>Kaposi László: Játékkönyv, Kerekasztal Színházi Nevelési Központ, Marczibányi Téri Művelődési Központ 2002., Név-lánc játék 9. oldal nyomán   |   |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |      | 15 perc   |   |
| <b>Korcsoport</b>  |      | Serdülők 12 év felett.  |   |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |      | <b>Fejlesztési terület</b>  |   |
| Memória és testtudat fejlesztésére irányuló helyzetgyakorlat.  |      | Memória, táncgyakorlatok kivitelezésének technikai követelményeit tanuló, javító.   |   |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |      | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |   |
| <p>A vezető bemondja a gyakorlat nevét, pl. tendu. A vezetőtől jobbra ülő játékos megismétli azt, majd hozzáfűzi a gyakorlat helyes kivitelezésének egyik fontos szempontját pl. csúsztatom a lábam. A szomszédja megismétli azt, majd hozzáfűzi a gyakorlat helyes kivitelezésének egy másik fontos szempontját pl. tolom előre a sarkam. A mellette ülő így már a sajátjával együtt már a harmadik szempontra hívja fel a figyelmet.</p> |      | <p>A játék ilyen formája kiválóan alkalmas elmélyíteni, tudatosítani a táncosban az adott gyakorlat helyes kivitelezésének szempontjait. Visszajelzést ad a táncpedagógusnak arra, hogy a táncosok mennyire tudatosan kivitelezik az adott gyakorlatot vagy esetlegesen, a gyakorlat során hibaként felmerülő problémák, mely szempont hiányosságai miatt fordulhatnak elő. Mivel a gyermekek hajlamosak arra, hogy csak addig jegyzik meg a szempontokat, amíg sorra kerülnek, s az utána következőket már nem. Érdemes gyorsan végigfuttatni a játékot még egyszer – ellentétes irányban.</p> |   |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Kör. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | - |

|  |               |  |                |
|--|---------------|--|----------------|
| <b>A feladatot közzétette:</b>   |               | <b>KÉZÉR GABRIELLA – 10.</b>   |                |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |               | <b>Átvett továbbfejlesztés</b><br>Kaposi László: Játékkönyv, Kerekasztal Színházi Nevelési Központ, Marczibányi Téri Művelődési Központ 2002., Kapcsolódás 13. oldal, Szemkontaktus 15. oldal nyomán   |                |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |               | <b>10 perc</b>   |                |
| <b>Korcsoport</b>  |               | Serdülők 12 év felett.   |                |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |               | <b>Fejlesztési terület</b>   |                |
| Kooperációképesség, társismeret, mozgáskoncentráció helyzetgyakorlat.  |               | Koncentráció, társválasztás, együttműködés, érintés, csendreflex.  |                |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |               | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                |
| <p>A zene szól, táncolható muzsika. A játékosok úgy mozognak a zenére, hogy bejárják a rendelkezésükre álló teret. Amikor megállítjuk a zenét mozgásstopot rendelünk el a játékosoknak, akiknek abban a pózban kell maradniuk és azon a helyen, ahol a megállítottuk a zenét.</p> <p>A szünetben különböző instrukciókat adunk:</p> <p>Szemkontaktussal keres magadnak párt, s érintkezzon a hátatok!</p> <p>Szemkontaktussal keres magadnak párt, és vele együtt haladj tovább!</p> <p>Szemkontaktussal keres magadnak párt, s érintsédtek meg egymás vállát!</p> |               | <p>A játék alkalmas a serdülőkorban a fiúk-lányok egymás érintésének a problematikáját enyhíteni, a gátlásokat oldani. Az instrukcióktól függetlenül a játék végig mozgáskoncentrációt igényel. Megfigyelhető, hogy az találja meg leghamarabb a párját, aki egyfajta társismerettel rendelkezik. Minden játékos visszajelzést is kap társismeretéről, arról, hogy jól gondolkodik-e, hiszen ha a másik nem „veszi a lapot”, úgy rossz ismeretekkel rendelkezett. Ennek a nonverbális csatornának kiemelkedő szerepe van az érzelmek kifejezésében. A tekintet nyíltsága, kifejezőkészsége a mi kultúránkban nem általános, a másik szemének kémlelése akár kihívó viselkedésnek, felhívásnak is minősülhet.</p> |                |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Szétszóródva. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Zenehasználat. |

|   |            |  |   |
|---|------------|--|---|
| <b>A feladatot közzétette:</b>  |            | <b>KÉZÉR GABRIELLA – 11.</b>   |   |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |            | <b>Átvett továbbfejlesztés</b><br>Babeş-Bolyai Tudományegyetem - Távoktatási Központ Pszichológia és Neveléstudományok Kar Tanító- és Óvóképzés Székelyudvarhelyi Kihelyezett Tagozat Drámapedagógia Tanulmányi útmutató II. félév dr. Barabási Tünde tanársegéd, Folytasd az akciót! 61. oldal  |   |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |            | <b>10 perc</b>   |   |
| <b>Korcsoport</b>   |            | Serdülők 12 év felett.   |   |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |            | <b>Fejlesztési terület</b>   |   |
| Kombinációs, kooperációs helyzetgyakorlat.  |            | Koncentráció, testnyelv értelmezése.   |   |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |            | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |   |
| <p>a) A csoport egyik tagja bemutat egy rövid jelenetet (ami lehet egy hétköznapi műveletet is, például felhúzza a cipőjét). Ha az előre megállapított sorrend alapján következő játékos megértette, miről van szó, akkor a helyére áll, és ott folytatja, ahol társa az imént abbahagyta (például a cipőjére csatol egy sülécet). A harmadik játékos megértve az eddigieket folytathatja például azzal, hogy elkezd síelni. b) Játshatunk úgy is, hogy nem egy elemi cselekvéssorozat folytatására, hanem egy szituációba való belépésre kérjük a játékosokat. Amint a soron következő játékos megértette (vagy érteni véli) az előző (előzők) akcióját, csatlakozhat társához (társaihoz), beléphet a játékba. E változatban marad az összes addigi résztvevő. Szerencsés esetben a végén a csoport minden tagja játszik.</p> |            | <p>A b) változat Lavina néven is ismert. A játék rávilágít az egyén és csoport viszonyára. A játékosokat a közös fantáziamunka irányítja, amely szerveződhet egy elképzelt tárgy, egy mozgás- vagy eseményköré, s ki-ki jelezheti, hogy mennyire képes vagy akar azonosulni a közös fantáziatermékkel. Nem csak az fontos, hogy a csoport tagjai közül ki azonosul a közössel, hanem az is, hogy ezt a közös tevékenységet a csoport kinek, illetve kiknek a szerepléséhez köti elsősorban. A játék segít feltérképezni a csoport belső struktúráját, s egyben az együttes élmény örömét is nyújthatják.</p> |   |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Csoportos. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | - |

|   |                      |   |   |
|---|----------------------|---|---|
| <b>A feladatot közzétette:</b>  |                      | <b>KÉZÉR GABRIELLA – 12.</b>  |   |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |                      | <b>Átvett továbbfejlesztés</b><br>Babeş-Bolyai Tudományegyetem - Táv-<br>oktatási Központ Pszichológia és Neve-<br>léstudományok Kar Tanító- és Óvóképzés<br>Székelyudvarhelyi Kihelyezett Tagozat<br>Drámapedagógia Tanulmányi útmutató II.<br>félév dr. Barabási Tünde tanársegéd, Cso-<br>magolás 57. oldal  |   |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt<br/>órafázis és időtartam meghatározása</b>   |                      | <b>15 perc</b>  |   |
| <b>Korcsoport</b>   |                      | Serdülők 12 év felett.  |   |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |                      | <b>Fejlesztési terület</b>  |   |
| Kooperációs képességfejlesztő, társismeret<br>helyzetgyakorlat.   |                      | Bizalomérzet kialakítása, együttműködés,<br>felelősségtudat.  |   |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |                      | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |   |
| A csoport fele háton fekszik a padlón,<br>lazán, behunyt szemmel. A másik fele, a<br>látók, adott jelre ellazult, fekvő partnereik-<br>kel azt csinálnak, amit akarnak, felültetik,<br>hasra fektetik, asztalra teszik, kupacba<br>hordják stb. őket. |                      | Csak megfelelő fizikai lazítás után játszha-<br>tó. A játék előtt hívjuk fel a figyelmet arra,<br>hogy emberekkel, s nem tárgyakkal van<br>dolgunk, bánjunk kíméletesen társainkkal.<br>Az empátia a társ felé a felelősségtudattal<br>párosul. Kooperálást igényel azokkal a<br>társakkal, akik szintén mozgatók. Társis-<br>meretre van szükség egyfelől, hogy esetleg<br>kikkel együtt mozgatom át a társamat,<br>másfelől, hogy a mozgató társamnak<br>mely megoldással nem teszek rosszat. Fon-<br>tos a nonverbális kommunikáció megfelelő<br>használata. |   |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Csoportos,<br>páros. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Indulhat<br>zenére és<br>megállhat<br>zenére. |

|   |        |  |   |
|---|--------|--|---|
| <b>A feladatot közzétette:</b>  |        | <b>KÉZÉR GABRIELLA – 13.</b>   |   |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |        | <b>Átvett továbbfejlesztés</b><br>Dr. Benedek László: Játék és pszichoterápia, Könyv Fakasztó Kiadó 2005, 276. oldal.<br>60. Szinkronizálás  |   |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |        | 15 perc  |   |
| <b>Korcsoport</b>   |        | Serdülők 12 év felett  |   |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |        | <b>Fejlesztési terület</b>   |   |
| Kooperációs képességfejlesztő, társismeret, testnyelv használatára irányuló helyzetgyakorlat.   |        | Együttérzés, egymásra figyelés, testnyelv értelmezése.   |   |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |        | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |   |
| A csoport két részre oszlik. Az egyik fele mozog, gesztusokkal, mozdulatokkal fejezi ki magát. A másik fele nem mozog, hanem beszél. Minden játékosnak a párja a „hangja”, aki beszéddel kommentálja azt, amit a társa szavak nélkül játszik. |        | Eredményesen a már összeszokott, párukról minél több információt tudó társakkal játszható a játék. A figyelem központjába az együttműködés, az együttes erőfeszítés áll. A nonverbális kommunikációs gyakorlat nagyon fontos egy táncos számára, mivel kifejező ereje az ilyen gyakorlatokkal javul. |   |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Páros. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | - |

|   |  |  |                        |
|---|--|--|------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |  | <b>14.</b>   |                        |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | <b>José Limón gyakorlat.</b>   |                        |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | Bemelegítő.  |                        |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>   |                        |
| A gerincoszlop izolációja szakaszos lebontásban.  |  | A gerincoszlop mozgékonyságának fokozása, testrészek függetlenítése, a testrész súlyának használata.   |                        |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                        |
| <p><i>Kiinduló helyzet:</i><br/>         Ülőhelyzet a talajon, lábak egymás előtt hajlítva, fektetve a talajon, karok a test két oldala mellett, ujjhegyek érintik a talajt.<br/>         1-4: legördülés szakaszonként (fej-váll-mellkas-derék), karok a test két oldala mellett, lefelé néző tenyérrel csúsztatnak a talajon.<br/>         5-8: felgördülés lentről-felfelé, karok keresztezésével a test előtt, a fej megérkezésével egy időben a karok is „V” tartásban a fej fölött nyújtva, visszafeszített tenyérrel.<br/>         9-12: karkeresztezés a fej fölött, majd ezt követően a kar és a fej együtt gördül le szakaszonként kiinduló helyzetbe.<br/>         13-16: a karok ismételt keresztezése a test előtt és felgördülés szakaszonként „V” tartásba, majd egyik oldalra fejdöntéssel történő gördülés az azonos oldali kar hajlításával s alkartámaszba történő lehelyezésével a talajon, az oldalsík mentén a másik kar íves kartartásban követve a törzs ívét a test előtt az azonos oldali lábhoz visz le.<br/>         17-20: a kar és a törzs együttes indítása felfelé, visszafelé ugyanazon az úton történő lévő körrel a test előtt és emelése a fül mellett elnyújtva, ezt követően a másik oldalra történő fejfel indított gördülés le az azonos oldali kar hajlításával s alkartámaszba történő lehelyezésével a talajon, az oldalsík mentén, s a másik kar elindítása lentről-felfelé történő karkörrel a test előtt, majd visszaindítása, ugyanazon az úton a törzs bekapcsolódása, felgördülés lentről-felfelé (derék-mellkas-váll-fej) s kar kiinduló helyzetbe történő lehelyezése a talajra.</p> |  | <p>Törzs a függőleges tengely mentén.</p> <p>Fontos a törzs szakaszainak egymástól függetlenített folyamatos bekapcsolódása.</p> <p>Karmunka végig elnyújtott íves tartásban.</p> <p>Fontos a törzs szakaszainak egymástól függetlenített folyamatos bekapcsolódása.</p> <p>Az oldalsíkban történő legördülés esetén a lapocka belesimul a hátba, a vállak nem esnek előre. Karmunka végig elnyújtott íves tartásban.</p> <p>Az oldalsíkban történő legördülés esetén, a lapocka belesimul a hátba a vállak nem esnek előre. Karmunka végig elnyújtott íves tartásban<br/>         Kar és a törzs együtt halad a térben.</p> |                        |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Sorokban, eltolva.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Moderato, páros ütemű. |
| <b>Megjegyzések</b>   | A tempót fokozatosan gyorsítsuk. A lábak helyzete változtatható, lábfej munkával még komplexebbé tehető, a gyakorlat végrehajtása közben a térdhajlítás és nyújtás mértéke változtatható, variálható. A gyakorlatot később álló helyzetben is végeztetjük. |  |                        |



|  |  |                                |  |
|--|--|--------------------------------|--|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   | 15.  |                                |  |
| <b>Forrás megjelölése</b>  | José Limón.  |                                |  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  | Bemelegítő.  |                                |  |
| <b>A feladat meghatározása</b>   | Fejlesztési terület  |                                |  |
| Bounces twist-tel.   | Súly-erő használat, testrészek függetlenítése.   |                                |  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                                |  |
| <p><i>Kiinduló helyzet:</i><br/> Ülőhelyzet a talajon, lábak fektetve a talajon egy nyitott pozíciójú térdhajlításban, talpak elől összetéve. Karok a test mellett oldalt nyújtva.</p> <p>1: fejjel előre bounce.<br/> 2: kiinduló helyzet.<br/> 3: törzsfordítással az egyik oldalra és fejjel előre bounce előre, ujjhegy támasszal a talajon .<br/> 4: mint 1.<br/> 5: kiinduló helyzet.<br/> 6: mint 3. ellenkező oldalra.<br/> 7: mint 1.<br/> 8: kiinduló helyzet.</p> | <p>A visszapattanásnak meg kell történnie, s figyelni kell a már tanult elkülönített 4 törzsszakasz bekapcsolására.<br/> Figyelni kell, hogy a bounce során a vállvonal párhuzamos maradjon a talajjal a twistnél.</p> |                                |  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Sorok eltolva.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b> | A zenei hangsúlyok elősegítik a bounce megéreztetését, s a fej súlya által történő indítást. |
| <b>Megjegyzések</b>  | A gyakorlat terpeszülésben is végrehajtható.   |                                |  |

|  |   |   |                        |
|--|---|---|------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |   | <b>16.</b>  |                        |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |   | <b>José Limón.</b>  |                        |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |   | Főrés.  |                        |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |   | <b>Fejlesztési terület</b>  |                        |
| Plié gyakorlat törzsmunkával.  |   | Koordináció, tudatos izomhasználat, egyensúly.  |                        |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |                        |
| <p><i>Kiinduló helyzet:</i><br/> VI. zárt pozícióból kinyitott csípőízületnek megfelelő szögállás, karok a test mellett természetes tartásban.<br/> 1-4: ereszkedés grand plié-be a függőleges tengely mentén, 4-re zuhanás fejdítással előre.<br/> 5-8: folyamatosan érkezés kiinduló helyzetbe, törzs oldalsíkon keresztül az ezzel ellentétes oldal karkörzésének segítségével érzékelik meg.</p> |   | <p>A grand plié-be történő lemenetelnél figyelni kell, hogy a csípőnyitás mértéke megmaradjon, s a végén a test súlyával ne üljünk rá a sarokra. A zuhanásnál a központ megtartott.</p> <p>Oldalsíkba történő érkezés során fel kell hívni a figyelmet a lapockával történő munka fontosságára.</p> |                        |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Sorok eltolva.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Lassú tempo, moderato. |
| <b>Megjegyzések</b>  | <p>A gyakorlatot először végeztessük falnál, hogy az előre zuhanás után segítséget kapjon a táncos az oldalsíkba történő pontos megérkezés megérzésére. A gyakorlatot kizárólag csak azután végeztetjük, ha már ülő helyzetben és álló helyzetben stabil alátámasztási felület mellett tudatosodott a megfelelő izommunka használata.</p> |   |                        |

|   |  |                                |  |
|---|--|--------------------------------|--|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  | 17.  |                                |  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   | Kézér Gabriella.   |                                |  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   | Főrés.   |                                |  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  | Fejlesztési terület  |                                |  |
| Swing gyakorlat.  | Súly-erő, testrészek függetlenítése, erősítés, dinamikus nyújtás, tudatos izommunka.   |                                |  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                                |  |
| <p><i>Kiinduló helyzet:</i><br/>Háton fekvés a talajon, térdek hajlítva csípőszéles parallelben, talpra téve, karok a test mellett a talajon.</p> <p>1-2: az egyik lábbal swing keresztbe a másik láb előtt.<br/>3-4: swingelő láb az azonos oldali oldalra kilendít nyújtva, csípőízületben kifelé forgatva, flex.<br/>5-6: a lendített láb egy köríven keresztül továbbvisz, nem veszítve magasságából, s hasra érzés.<br/>7-8: a nyújtott láb felé indított mellkaskör, fej előre néz végig, közben a test mögött lévő láb térdhajlítása, melynek következménye, hogy a lábszár elemelkedik a talajról, megérkezés hason fekvésbe, fej a gerincoszlop folytatása.<br/>9-12: kar indításával spirál vissza, melynek következményeként elemel a talajról a nyújtott láb, és ugyanazon az úton, mint ahogy odakerült, visszatér kiinduló helyzetbe.</p> <p>A feladatot 3x ismételjük egy oldalra, majd az ellentétes oldalra is végrehajtjuk.</p> | <p>Figyelni kell, hogy a lábujj rajzol a talajon, és nem lábvezetésről van szó, a testközpontra figyelni kell, amikor a láb visszafelé úton jön.</p> <p>Figyelni kell, hogy a lendítő lábbal ellentétes oldalon a medence stabil maradjon, ne billenjen meg. Központ a talajon.</p> <p>Mínt ha a nyújtott lábat húzná valaki, s azáltal kerül hason fekvésbe folyamatosan (spirál), csípőhorpasz a talajon, minimum derékszöget zár be a törzs a talajon lévő nyújtott lábbal.</p> <p>A térd hajlítása a hajlító combizmok aktiválásával történjen.</p> <p>Figyelni kell a medence és központ stabilizálására, amikor az már megérkezett háton fekvésbe.</p> |                                |  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Sorokban.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b> | Hangsúlyos zene, páratlan ütemű (3), moderato. |
| <b>Megjegyzések</b>   | Ha szükséges, a spirál résznél nyugodtan lassítsuk le a gyakorlatot, számoljuk át a pontos, tudatos kivitelezés érdekében.   |                                |  |

|   |                             |   |             |
|---|-----------------------------|---|-------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |                             | <b>18.</b>  |             |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |                             | <b>Kézér Gabriella.</b>   |             |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |                             | Főrés.  |             |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |                             | <b>Fejlesztési terület</b>  |             |
| Mélyizmok szerepének megéreztetése.   |                             | Erősítés, talajra történő súlyátadás.   |             |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |                             | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |             |
| <p><i>Kiinduló helyzet:</i><br/>Nyújtott testű kéz-láb támasz a talajon csípőszéles paralellen.</p> <p>1: egy időben történő oldalirányú elmozdulás a lábbal és a nyújtott karral támasz helyzetben.<br/>2: keresztező karral és lábbal további oldalirányú haladás a térben.<br/>3: mint 1.<br/>4-5: gurulás a talajon továbbhaladva a menetiránynak megfelelően, és érkezés kiinduló helyzetbe.<br/>6-: menetirány oldali láb felhúzása passzéba, csípőízületben kifelé forgatva.<br/>7: térdnyújtás.<br/>8: nyújtott, emelt láb lezárása kiinduló helyzetbe.</p> <p>A gyakorlat ismétlése a terem nagyságától függő ismétlésszámban, majd ellenkező oldalra.</p> |                             | <p>Az egész gyakorlat során érvényes szabály: központ megtartott, a fejbúbjától a sarokig egy egyenes vonalat alkot (flat back).</p> <p>Figyelni kell, hogy a medence stabilizált maradjon! Csak az adottságoknak megfelelően nyit a csípőízület!</p> |             |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Haladó gyakorlat, oszlopok. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Lehetséges. |

|   |   |   |       |
|---|---|---|-------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |   | <b>19.</b>  |       |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |   | <b>Kézér Gabriella.</b>   |       |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |   | Főrés.  |       |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |   | <b>Fejlesztési terület</b>  |       |
| Testrészek, izmok, használatának függetlenítése.  |   | Izolációs technika rögzítése, fejlesztése, különböző izomtónus, térszint, dinamika használatával.   |       |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |       |
| <p><i>Kiinduló helyzet:</i><br/>Szögállás, térdek hajlítva, könyökben hajlított kar, nem megtörve az alkar vonalát a csukló, a kézfej medencére helyez.</p> <p>1: egyik oldalra csípőtolás, s a vele ellentétes oldalra váll eltolás.<br/>2: kiinduló helyzet.<br/>3: mint.1. ellentétes oldalra.<br/>4: kiinduló helyzet.<br/>5: medence hátra tolása, együtt mellkas előre tolásával.<br/>6: kiinduló helyzet.<br/>7: medence előre tolása felső háti szakasz hátra tolásával.<br/>8: kiinduló helyzet.<br/>9-12: csípőszéles parallelben, flat back-en keresztül fejjel indított hullámmal guggoláson keresztül leülés a talajra, s csúszás hátra a talajon popsin térdek nyújtásával, törzs a függőleges tengely mentén.<br/>13-16: testsúly áthelyezése a sarok fölé térdhajlítással, hátulról előre indított teljes karkör előre, a fej indítású legördülés bekapcsolásával érkezés guggolásba, majd felállás gördülésen keresztül, térdnyújtással.</p> |   | <p>A leülésnél a térdek nem nyílhatnak széjjel.</p> <p>A teljes karkörnél figyelni kell, hogy a bordakosár ne nyíljon szét, és a körzés kizárólag a vállizületben történjen. A gördülés folyamatosan történik csigolyáról-csigolyára.</p> |       |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Sorokban, eltolva.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Zene. |
| <b>Megjegyzések</b>   | A gyakorlatot diagonális irányokkal is bővítjük, ha már a fő irányokban a kivitelezés dinamikája is tudatosodott. A gyakorlatot különböző erő használatlaltal oktatjuk. |   |       |

|   |                                |   |   |
|---|--------------------------------|---|---|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |                                | <b>20.</b>  |   |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |                                | <b>Kézér Gabriella.</b>   |   |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |                                | Levezetés.  |   |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |                                | <b>Fejlesztési terület</b>  |   |
| Kontak-improvizáció.  |                                | Improvizáció, kreativitás, súly-erő viszonya, térlátás, súlyátadás, súlybefogadás.  |   |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |                                | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |   |
| <p><i>Kiinduló helyzet:</i><br/>Tetszés szerinti elhelyezkedés a térben, párokban.</p> <p>A másik testén felület keresése, s azzal vagy azon keresztül történő érintkezés a térszintek használatával.</p> |                                | <p>Folyamatosan vezetjük a munkát, megfigyelve a táncosokat, s adunk instrukciót, de nem mondjuk meg, hogy mit csinálnak! Figyelj hogyan adod át a súlyod, ne pattogj rajta, figyelj az erőhasználat mértékére!</p> |   |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Szétszórta a térben, párokban. | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Különböző hangulatú, tempójú, dinamikájú zenehasználat. |

## SWING

|  |  |   |                                 |
|--|--|---|---------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |  | <b>„GUMIEMBER”</b>  |                                 |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |  | Kaposi László: Játékkönyv<br><a href="https://www.drama.hu/jatekta/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke">https://www.drama.hu/jatekta/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke</a><br>2017.09.25. |                                 |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |  | Bevezető ráhangolódo szakasz, de alkalmazhatjuk a záró részben is.  |                                 |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |  | <b>Fejlesztési terület</b>  |                                 |
| Koncentráció és együttműködés fejlesztése.   |  | Lazítás, együttműködés párokban.  |                                 |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |                                 |
| Párokban játszunk. A pár egyik tagja a gumiember (számára feszítő és lazító gyakorlat lesz ez a játék). Társa először felpumpálja a gumiembert (hangos be- és ki-légzésekkel - tehát számára játékunk légző gyakorlat), amíg az tele nem lesz levegővel, vagyis meg nem feszül minden porcikája, majd kihúzza a dugót. A dugó nagyon kicsi, lassan áramlik kifelé a levegő. Ahogy fogy a levegő, a gumie emberek fokozatosan elernyednek, s végül elterülnek a földön. |  | Fontos a lassúság, a folyamat koncentrált követése.   |                                 |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Szétszórtan a térben.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Zene és eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>  | A pumpálásra- és leengedésre szolgáló képzeletbeli nyílás különböző helyeken lehet a testen. |   |                                 |

|   |   |   |                       |
|---|---|---|-----------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |   | <b>„KÖRFORGÁS”</b>  |                       |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |   | Virághné Vajda Gyöngyvér  |                       |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |   | Bevezető, ráhangolódo szakasz, de alkalmazhatjuk a záró részben is. |                       |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |   | <b>Fejlesztési terület</b>  |                       |
| Ritmusfejlesztés.   |   | Ritmuskészség és koncentráció fejlesztő.                            |                       |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>                          |                       |
| <p>Négy-öt fős oszlopokba állunk, az oszlopok legelső emberei kört alakítanak vagy egymással szemben állnak, és a saját oszlopuk beáll mögéjük.</p> <p>Az egyik első ember elindítja a tapsolást az óra járásával ellenkező irányba, és tovább adja, mindenki egy tapsolás után hátra fut a saját oszlopába, az első helyére lép az oszlopban az utána következő, és tapsol, ha rá kerül a sor, majd ő is hátra szalad.</p> <p>A feladat, hogy a tempót tartva játszunk, aki ki esik a ritmusból, az kiesik a játékból is, így az oszlopban eggyel kevesebb ember lesz, az a csoport, ahol már csak egy fő maradt, az nem játszhat.</p> |   | Először érdekesebb zenére végrehajtani a feladatot.                 |                       |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Körben a térben.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>                                      | Zenehasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>   | A játék nehezíthető azzal, hogy a tapsolás helyét meghatározzuk, és így arra is figyelni kell a helycserék közben, mint pl: fej fölött, hát mögött, test előtt, láb között. |   |                       |



|  |   |   |                       |
|--|---|---|-----------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |   | <b>„ÜTŐSÖK”</b>   |                       |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |   | Virághné Vajda Gyöngyvér  |                       |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |   | Bevezető, ráhangolódo szakasz, de alkalmazhatjuk a záró részben is. |                       |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |   | <b>Fejlesztési terület</b>  |                       |
| Ritmusfejlesztés.  |   | Ritmuskészség és koncentráció fejlesztő.                            |                       |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>                          |                       |
| <p>A csoport körben ül, a játék bevezetésénél célszerű először meghatározni a tempót, és felhívni a figyelmet, hogy ne gyorsítsanak. Ezután kijelölöm a kezdő embert, aki pl. ha kettőt tapsol, a következő két ember kimarad, majd csak a harmadik tapsol megint kettőt, és így tovább, természetesen a tempót megtartva. Mindig annyi ember marad ki, ahány taps felhangzik. Nehezítem a játékot, ha engedélyt kapnak a résztvevők arra, hogy esetleg kettő helyett egyet tapsoljanak, így csak egy ember marad ki, és a második már tapsol.</p> |   | Először érdemesebb zenére végrehajtani a feladatot.                 |                       |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Körben a térben.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>                                      | Zenehasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>  | Lehet teljesen szabad kezét adni abban, hogy ki mennyit tapsol, és később meghatározni az ütemmutatót, hogy 6/8 vagy 4/4. |   |                       |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |   | <b>„MOZDULJ ÉS ÁLLJ”</b>  |  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |   | Virághné Vajda Gyöngyvér  |  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |   | Bevezető, ráhangolódo szakasz, de alkalmazhatjuk a záró részben is.   |  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |   | <b>Fejlesztési terület</b>  |  |
| Feszültségoldás.  |   | Kreativitás, improvizáció, ritmusfejlesztés.  |  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |  |
| <p>A játék vagy gyakorlat zenére történik. Lehetőleg közepes tempójú zene, melynek ritmusa jól hallható.</p> <p>Székeket teszünk oszlopba vagy körbe, egymástól különböző távolságra. A feladat, hogy a szék mellett áll a tanuló 1x8 számolást mozdulatlanul, a következő 1x8 számolásra egyik széktől a másikig (a távolságot erre az időtartamra beosztva) érjen a következő székhez, az utolsó 8. számolásra. A következő székkal egy vonalba, és így tovább.</p> |   | <p>A székek közötti távolságot lehet változtatni, illetve a két szék közötti időtartamot: 1x4 vagy 2x8...</p> |  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Meghatározott útvonalon.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Először zene nélkül számolásra, majd közepes tempójú zenére. |
| <b>Megjegyzések</b>   | <p>A gyakorlat sokféleképpen továbbfejleszthető:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A székek közötti mozgásos részben meg lehet határozni, hogy csak a lábát vagy a karját is használhatja a tanuló.</li> <li>- Minden mozduló részben valamilyen más karaktert jelenítsen meg: <ul style="list-style-type: none"> <li>- jókedvű, vidám mozdulatok,</li> <li>- méltóságteljes, gőgös mozdulatok,</li> <li>- szomorú, bús mozdulatok,</li> <li>- gyanakvó mozdulatok,</li> <li>- lopakodó vagy félős mozdulatok stb.</li> </ul> </li> <li>- Az álló részben jelenítse meg mindig a mozduló részben meghatározott karakter ellenkezőjét.</li> <li>- A mozduló részben, ha már sokszor játszottuk ezt a gyakorlatot, meg lehet határozni, hogy melyik számolásra lehet csak mozdulni.</li> </ul> |   |  |

|   |   |  |                                  |
|---|---|--|----------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |   | <b>„VAK KÍGYÓ”</b>   |                                  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |   | <b>Kaposi László: Játékkönyv</b><br><a href="https://www.drama.hu/jatektar/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke">https://www.drama.hu/jatektar/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke</a><br>2017.09.25. |                                  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |   | Bevezető ráhangoló szakasz, de alkalmazhatjuk a záró részben is.   |                                  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |   | <b>Fejlesztési terület</b>   |                                  |
| Bizalomérzet kialakítása.   |   | Együttműködés csoportokban.  |                                  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                                  |
| Négy-öt főből álló kiscsoportokban játszunk - egymás kezét fogva megyünk (kezdetben nagyon lassan) a sor elején álló, nyitott szemű társunk után. Természetesen sem az iránytű, sem a vakok nem beszélhetnek: csak kezek szorításával (és kezük tartásával, mozgatásával) adhatnak egymásnak információt. |   | Fel kell hívni a figyelmet, hogy határozott jeleket adjunk a társunknak.   |                                  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Szétszórtan a térben.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Zene- és eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>   | Gyakorlás után akár a termen kívülre is merészkedhetnek a játékosok, vagy termen belül (akadályok, például székek elhelyezésével) nehezíthetjük az útvonalat. |  |                                  |

|   |  |  |                                  |
|---|--|--|----------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |  | <b>„VAKOK ÉS SZOBROK”</b>  |                                  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | <b>Kaposi László: Játékkönyv</b><br><a href="https://www.drama.hu/jatektar/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke">https://www.drama.hu/jatektar/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke</a><br>2017.09.25. |                                  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | Bevezető ráhangoló szakasz, de alkalmazhatjuk a záró részben is.   |                                  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>   |                                  |
| Bizalomérzet kialakítása.   |  | Térérzékelés, tapintási érzékelés fejlesztése.   |                                  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                                  |
| Több már ismert gyakorlategem kombinálásával létrejött nehéz, de szép játék. A csoport fele „vakokból” áll, a másik felét alkotják a vezetők. A vezetők a vakok nevét mondják, akik elindulnak feléjük. A vezetők gyakran változtatják helyüket, azután megállnak, s tovább szölongatják a vakokat. Amikor a vakok a vezetők mellé érnek, azok kézen fogják őket és egy szobor- együttest képeznek a vakokból oly módon, hogy azok teste egymáshoz érjen. Ezután a vezetők távolabb mennek, s mindegyikük ugyanazt a pozíciót veszi fel, amibe a partnerét állította. A vakok a leképezett szobor együttes elkészülte után (továbbra is csukott szemmel) megpróbáljuk saját vezetőjüket kiválasztani, megtalálni. |  | A vezetők határozottan és hangosan mondják a nevet, de vigyázni kell, hogy nem menjen át kiabálásba a feladat, esetleg a játékvezető mutatással kijelölheti, hogy ki szólíthatja meg a társát. |                                  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Szétszórtan a térben.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Zene- és eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>   | A feladat végén a „vakok” – miután kinyitották a szemüket - a szobor csoport tükörképét is létrehozhatják. |  |                                  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |   | <b>„ÖLTÖZTETŐ”</b>   |  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |   | Virághné Vajda Gyöngyvér   |  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |   | Bevezető, ráhangolódo szakasz, de alkalmazhatjuk a záró részben is.  |  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |   | <b>Fejlesztési terület</b>   |  |
| Nonverbális együttműködés.  |   | Kreativitás- és improvizáció fejlesztő.  |  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |  |
| Párokat alkotva az egyik tanulónak felöltöztetni társát jelképes mozdulatokkal. A feladat az lenne, hogy akit „öltöztetnek”, ki kell találja, hogy éppen hova szeretnék őt elküldeni: bálba, síelni, kirándulni, főzni, kertészkedni stb. |   | Ne beszéljünk!<br>Nézzünk egymás szemébe!<br>Lassú érthető / szemléletes mozdulatok!<br>Lehet mosolyogni is! |  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Szabadon a térben<br>– a párok egymással szemben, szórt térforma.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Először zene nélkül, majd lehet zenére is. |
| <b>Megjegyzések</b>   | Azok a tanulók, akik először játsszák ezt a játékot, mereven állnak, és még azt is elfelejtik, hogy otthon hogyan vesznek fel egy pulóvert egyedül, a játék akkor kezd izgalmassá válni, mikor az, akit öltöztetnek, partnerévé válik az öltöztető embernek, és hagyja, hogy az irányítsa őt. |  |  |

|  |   |  |                                      |
|--|---|--|--------------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |   | <b>„BELSŐ HANG”</b>  |                                      |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |   | Virághné Vajda Gyöngyvér   |                                      |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |   | Bevezető, ráhangolódo szakasz, de alkalmazhatjuk a záró részben is.  |                                      |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |   | <b>Fejlesztési terület</b>   |                                      |
| Együttműködés.   |   | Kreativitás- és improvizáció fejlesztő.  |                                      |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                                      |
| Két tanuló párt alkotva dolgozik. Az egyik feladata, hogy a másik fülébe súgva mondja az általa kitalált történetet, a másik tanuló azt az arcával és mozdulataival kifejezve megpróbálja elmesélni a többieknek, akiknek ki kell találni, hogy miről van szó. |   | Fontos, hogy a történet kitalálója ne egyszerre, hanem részletenként súgja a „mesélő” fülébe a történetet, így a történet előadóját is váratlanul érik az események, és hirtelen kell improvizálnia. |                                      |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Szabadon a térben, szórt térforma.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Zene nélkül, eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>  | Lehet a történet bizonyos részeit előre meghatározni, esetleg véletlenszerűen a szemlélőket is a játékba bevonni. |  |                                      |

|  |  |  |                                  |
|--|--|--|----------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |  | <b>„VITORLÁS”</b>  |                                  |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |  | Virághné Vajda Gyöngyvér   |                                  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |  | Bevezető, ráhangolódo szakasz, de alkalmazhatjuk a záró részben is.  |                                  |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |  | <b>Fejlesztési terület</b>   |                                  |
| Koncentráció és együttműködést fejlesztő.  |  | Ritmuskészség- és koncentráció fejlesztő.  |                                  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                                  |
| <p>A csoportból egy ember lesz a szél, a többiek a vitorlás hajó. Ahol szélnek nevezett tanuló áll, mindig onnan fúj a szél, amit a többiek a mozdulataikkal jeleznek.</p> <p>Cél, hogy a „Vitorlás hajó” együtt mozogjon.</p> |  | <p>A mozgást meghatározhatjuk, hogy melyik testrész segítheti a kifejezést, vagy esetleg a lábakat zártállásban tartva vagy onnan egyik lábbal ellépve lehet jelezni a szél irányát.</p> |                                  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Szétszórtan a térben.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Zene- és eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>  | <p>Nem csak állásban, térdelésben és ülve is lehet játszani. Még jobban segíthet megértetni a dőlés –döntés - hajlás közötti különbséget, hiszen meghatározhatom a vitorla mozgását, hogy csak dőlhet vagy hajolhat, vagy esetleg mind a kettő.</p> <p>A szél erősségét is meghatározhatom azzal, ha a szelet alakító gyermek guggol, akkor például szélcsend van, a vitorla ilyenkor nyugalomban van, és ahogy fokozatosan áll föl a „szél”, úgy erősödik a szél ereje.</p> |  |                                  |

|  |   |   |                                  |
|--|---|---|----------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |   | <b>„RAGACS”</b>   |                                  |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |   | Virághné Vajda Gyöngyvér  |                                  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |   | Bevezető, ráhangolódo szakasz, de alkalmazhatjuk a záró részben is. |                                  |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |   | <b>Fejlesztési terület</b>  |                                  |
| Bizalomjáték.  |   | Verbális és nonverbális kommunikáció.                               |                                  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>                          |                                  |
| <p>Mindenki távol a másiktól csukott szemmel fekszik a földön, egy adott jelre elkezdenek gurulni és egymást keresni.</p> <p>Mikor valaki megérint valakit, egymásba kapaszkodva felállnak, és állva folytatják óvatosan sétálva a többiek keresését. Egymást megérintve folyamatosan csatlakoznak egymáshoz a csoport tagjai, a végén egy nagy kupacot alkotva.</p> |   | A játékosok valóban csukott szemmel játszanak!                      |                                  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Szabadon a térben, szórt térforma.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>                                      | Zene- és eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>  | Cél, hogy mindenki egy csomóban álljon a végén csukott szemmel. A külső játékvezető, ha úgy ítéli meg, segítheti a nagyon eltévedt tanulókat azzal, hogy engedélyt ad hangok kiadására. |   |                                  |



|   |   |   |                                  |
|---|---|---|----------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |   | <b>„TÜKÖR FOLYOSÓ”</b>  |                                  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |   | Virághné Vajda Gyöngyvér  |                                  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |   | Bevezető, ráhangolódo szakasz, de alkalmazhatjuk a záró részben is. |                                  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |   | <b>Fejlesztési terület</b>  |                                  |
| Koncentráció és együttműködést fejlesztő..  |   | Ritmuskészség- és koncentráció fejlesztő.                           |                                  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>                          |                                  |
| <p>A csoport tagjai egymással szemben állnak két sorban. Az egyik sor az irányító, a másik sor a követő.</p> <p>Az irányító sorban figyelni kell az előtte lévők munkáját, mert azt kell folytatni, mint pl. a kar mozdítása. Az első ember elindít egy karmozdulatot, és azt folytatni kell egy másikkal, miközben a szemben lévő követő sor utánozza a vele szemben álló társa mozdulatát.</p> <p>Amikor a mozdulatok végigérnek az irányító soron, cserélődik a szerep, és az irányítók – követővé, a követők – irányítóvá válnak.</p> |   | Csak az előtte álló társára kell figyelni a követőnek.              |                                  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Két sor egymással szemben.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>                                      | Zene- és eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>   | Lehet a feladatot egy testrésze behatárolni, de ha a játék már jól megy, akkor több testrészt is bekapcsolhatunk a feladatba. |   |                                  |

|   |  |  |                                  |
|---|--|--|----------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |  | <b>„VÁLASZ”</b>  |                                  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | <b>Kaposi László: Játékkönyv</b><br><a href="https://www.drama.hu/jatektar/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke">https://www.drama.hu/jatektar/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke</a><br>2017.09.25. |                                  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | Bevezető ráhangolódo szakasz, de alkalmazhatjuk a záró részben is.   |                                  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>   |                                  |
| Bizalomérzet kialakítása.   |  | Együttműködés párokban, testnyelv értelmezése, reakciókészség fejlesztése.   |                                  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                                  |
| A két játékos egymással szemben áll, „B” csukott szemmel. „A” felvesz egy tetszőleges pózt. A vezető által adott jelre (például tapsra) „B” kinyitja a szemét, s gondolkodás idő nélkül „válaszol” társának „szobrára”. (A válasz alapvető változatai: csatlakozás, kiegészítés, ellentétozás.) Két-három „válasz” után a kezdeményező szerepének páron belüli cseréjével folytatjuk a játékot. |  | A szem kinyitása után először lehet hosszabb ideig megfigyelni, majd ezt az időt fokozatosan lehet rövidíteni.   |                                  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Szétszórtan a térben.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Zene- és eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>   | Lehet ugyanazt a pózt tükörképben vagy éppen ellenkezőleg felvenni. Nehezítés, hogy amint megnézte, fordítson hátat, és úgy vegye föl a látott pózt. |  |                                  |

|   |   |  |                                  |
|---|---|--|----------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |   | <b>„EGYEDÜL”</b>   |                                  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |   | <b>Kaposi László: Játékkönyv</b><br><a href="https://www.drama.hu/jatekta/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke">https://www.drama.hu/jatekta/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke</a><br>2017.09.25. |                                  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |   | Bevezető ráhangolóldó szakasz.   |                                  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |   | <b>Fejlesztési terület</b>   |                                  |
| Bizalomérzet.   |   | Térérzékelés.  |                                  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                                  |
| <p>Csukott szemmel sétál mindenki a teremben. A játék alatt nem szabad beszélni!</p> <p>A tér és a térben lévő személyek, tárgyak érzékelésére kell figyelni. A mellettünk elhaladókkal megpróbálhatunk kapcsolatot teremteni - ez csak érintéssel, tapintással lehetséges.</p> |   | <p>A tapintás nem kell sokáig tartson, az elhelyezett tárgyak megfelelő magasságban legyenek, hogy ne okozzanak balesetveszélyt.</p>   |                                  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Szétszórva a teremben.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Zene- és eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>   | <p>A játék után - már nyitott szemmel - próbáljuk meg rekonstruálni a történeteket: merre járhattunk, kikkel találkozhattunk a játék során.</p> |  |                                  |

|  |   |  |                                  |
|--|---|--|----------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |   | <b>„SZEMKONTAKTUS”</b>   |                                  |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |   | <b>Kaposi László: Játékkönyv</b><br><a href="https://www.drama.hu/jatektaar/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke">https://www.drama.hu/jatektaar/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke</a><br>2017.09.25. |                                  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |   | Bevezető ráhangoló dó szakasz.   |                                  |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |   | <b>Fejlesztési terület</b>   |                                  |
| Társválasztás és együttműködés.  |   | Koncentráció fejlesztése.  |                                  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                                  |
| <p>a) A játékevezető felszólítja a játékosokat, hogy szabadon mozogjanak, járkáljanak a teremben, és közben figyeljék a többiek tekintetét. Szavak nélkül, szemkontaktussal kell mindenkinek párt keresnie. Azok a játékosok félreállhatnak, akik „egymásra találtak” - így jelezve a többiek számára, hogy ők már nem választhatók. A játék addig tart, amíg mindenki megtalálja a párját. Ügyeljenek arra, hogy ne vegyék igénybe a mimika kifejezőeszközeit, a párválasztás valóban szemkontaktuson alapuljon.</p> <p>b) Formai változtatás: körben ülünk, így keresik egymást a szemek. Figyeljük a többiek tekintetét, s engedjük meg, hogy belenézzenek a szemünkbe. Akik egymásra leltek, azok egymás mögé ülnek. A játékot ez esetben is addig folytatjuk, amíg mindenki meg nem találja a párját.</p> |   | Páros számú részt vevő szükséges – esetleg a vezető be- illetve kiállásával ez biztosítható.   |                                  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Szétszórt alakzat.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Zene- és eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>  | A b) változatnál a játék elején érdemes egy ideig a választás jogát felfüggeszteni, előbb nézzük végig az összes szempárt, csak utána döntsünk. |  |                                  |

|  |  |   |                                  |
|--|--|---|----------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>   |  | <b>„ZSÁK BÚZA”</b>  |                                  |
| <b>Forrás megjelölése</b>  |  | Kaposi László: Játékkönyv<br><a href="https://www.drama.hu/jatektar/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke">https://www.drama.hu/jatektar/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke</a><br>2017.09.25. |                                  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>  |  | Bevezető ráhangolóldó szakasz, de alkalmazhatjuk a záró részben is.   |                                  |
| <b>A feladat meghatározása</b>   |  | <b>Fejlesztési terület</b>  |                                  |
| Lazítás, együttműködés párokban.   |  | Koncentráció- és együttműködés fejlesztő.   |                                  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>   |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |                                  |
| <p>Azonosulásra épülő lazító játék. Karnyújtásnyi távolságra, körben állnak a résztvevők. A játékvezető által adott instrukció: nyújtsuk-feszítsük a testünket, játsszuk azt, hogy tömött (búzás) zsák vagyunk. A zsák valamilyen oknál fogva kilyukadt, és most folyik belőle a búza. Ahogy ürül a zsák (lassan, nagyon lassan peregnék ki a magok, felül már alig van benne, most már a derekánál is fogy belőle stb.), úgy lazulunk el mi is. Végül a zsák - csaknem üresen - ott marad a földön.</p> |  | Fontos a lassúság, a folyamat koncentrált követése.   |                                  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>  | Szétszórtan a térben.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Zene- és eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>  | A pumpálásra- és leengedésre szolgáló képzeletbeli nyílás különböző helyeken lehet a testen. |   |                                  |

|   |  |   |                                  |
|---|--|---|----------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |  | <b>16. „ÁLLATKERTBEN”</b>   |                                  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | Virághné Vajda Gyöngyvér  |                                  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | Bevezető, ráhangolódo szakasz, de alkalmazhatjuk a záró részben is. |                                  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>  |                                  |
| Együttműködés, figyelem.  |  | Improvizációt, kreativitást fejlesztő.                              |                                  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>                          |                                  |
| <p>A csoportból egy tanuló sétál körbe „az állatkertben”, és amikor megáll, hangosan mondja, hogy milyen ketrec elé érkezik. Feladat: a kimondott állat utánzása a lehető leghitelesebben, hang kiadása nélkül. A sétáló tanuló kiválasztja azt a társát, aki a legjobban végezte el a feladatot, és helyet cserélnek. Az állatkert új látogatója határozhatja meg, hogy éppen milyen ketrec előtt sétál.</p> |  |   |                                  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Szabadon a térben, szórt térforma.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>                                      | Zene- és eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>   | A játékot úgy is lehet játszani, hogy azt választjuk ki, aki a legkevésbé tudott hiteles lenni, és együtt sétálnak tovább, így a játék végén a legkreatívabb diákok maradnak bent. |   |                                  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |   | <b>„CSORDA”</b>   |  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |   | Virághné Vajda Gyöngyvér  |  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |   | Bevezető, ráhangolódo szakasz, de alkalmazhatjuk a záró részben is.       |  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |   | <b>Fejlesztési terület</b>  |  |
| Együttműködés, figyelem.  |   | Kreativitás- és improvizáció fejlesztő.                                   |  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>                                |  |
| <p>Egy embert kiválasztunk csorda vezérnek, ő kitalál magának egy megjelenítendő állatot, és a többieknek menni kell utána ugyanazt az állatot utánozva.</p> <p>A vezér érintéssel kiválaszt magának valakit a „csordából”, ha nőstény, akkor udvarol neki, ha hím, megküzd vele. És felcserélődik a szerep, a kiválasztott tag lesz a csordavezér, aki egy új állatfaj vezéréként lép elő.</p> |   | <p>Ne ütközzünk!<br/>Nézzünk egymás szemébe!<br/>Lehet mosolyogni is!</p> |  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Szabadon a térben, szórt térforma.                  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>  | Először zene nélkül, majd zenére is lehet. |
| <b>Megjegyzések</b>   | Meg lehet határozni, hogy melyik földrészen járunk. |   |  |

|   |   |  |                                  |
|---|---|--|----------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |   | <b>„EGYÜTT KÖNNYEBB”</b>   |                                  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |   | <b>Kaposi László: Játékkönyv</b><br><a href="https://www.drama.hu/jatektar/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke">https://www.drama.hu/jatektar/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke</a><br>2017.09.25. |                                  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |   | Bevezető ráhangolódo szakasz.  |                                  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |   | <b>Fejlesztési terület</b>   |                                  |
| Egymásra figyelés.  |   | Testnyelv értelmezés, együttműködés.   |                                  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                                  |
| A kör közepén áll a csoport egyik tagja, aki elindít egy lassított mozdulatot. A többiek feladata: segíteni a mozdulat befejezésében, kivitelezésében. Példaként: ha le akar ülni, valaki azonnal alábújik, hogy ő ezt megtehesse. A főszereplő azt tesz, amit akar - a többiek segítik, hogy leülhessen, felállhasson, nyújtózhasson, foroghasson, mászhasson stb. |   | Felhívni a figyelmet, hogy lehet, többen is próbálják ugyanazt a mozdulatot segíteni, ilyenkor a segítőknek ugyanúgy figyelniük kell egymásra.   |                                  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Körben a teremben.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Zene- és eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>   | A főszereplő minden mozdulatot nagyon lassan végezzen, hogy a többieknek maradjon idejük szándékai kitalálására és a cselekvésre. |  |                                  |



|   |  |   |                                  |
|---|--|---|----------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |  | <b>„LIFTEZÉS”</b>                           |                                  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |  | Magyar Táncművészeti Egyetem – MA képzés    |                                  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |  | Levezető                                    |                                  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |  | <b>Fejlesztési terület</b>                  |                                  |
| Bizalomerősítő  |  | Csoportmunka, egymásra hangolódás           |                                  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |  | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>  |                                  |
| Egy csoporttársunk lefekszik a földre kinyújtott testtel, hanyatt, karjai a combja mellett, szeme becsukva. Valaki a fejéhez áll, a többiek kétoldalt a vállától a lábfejéig. Leguggolnak, majd egyszerre felemelik, olyan magasra, amennyire csak tudják. Vezényszóra leeresztik, középen hintáztat-hatják is egy kicsit. A liftező utána számol-jon be az érzéseiről! |  | Fontos, hogy egyszerre történjen az emelés. |                                  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Csoport.   | <b>Eszköz és zenehasználat</b>              | Zene- és eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>   | Amikor érti a csoport a feladat lényegét, akkor lehet leengedni a lábat és vissza, illetve a felsőtestet, és vissza. |   |                                  |

|   |   |  |                                  |
|---|---|--|----------------------------------|
| <b>ELNEVEZÉS</b>  |   | <b>„TÁVOLSÁGTARTÁS”</b>  |                                  |
| <b>Forrás megjelölése</b>   |   | <b>Kaposi László: Játékkönyv</b><br><a href="https://www.drama.hu/jatektar/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke">https://www.drama.hu/jatektar/a_gyujtemeny_jatekainak_jegyzeke</a><br>2017.09.25.               |                                  |
| <b>A gyakorlat megvalósítására javasolt órafázis és időtartam meghatározása</b>   |   | Bevezető ráhangolóító szakasz.   |                                  |
| <b>A feladat meghatározása</b>  |   | <b>Fejlesztési terület</b>   |                                  |
| Együttműködés.  |   | Koncentráció fejlesztés, térérzékelés.   |                                  |
| <b>A gyakorlat/játék leírása</b>  |   | <b>Instrukció (amire érdemes figyelni)</b>   |                                  |
| Párokban játszunk. Egymással szemben állnak a játékosok. Egyikük kezdeményez, míg a másik feladata az, hogy a közöttük lévő távolságot megtartsa. Például ha a kezdeményező keze előre lendül, akkor társáé hátra, vagy ha egyikük kinyomja a hasát, akkor a másik behúzza stb. (mintha a közöttük lévő tér anyaga szilárd, rugalmatlan lenne).<br>A pár egyik tagja – a „hipnotizőr”- tenyerét társa arca elé tartja (kb. 20-30 cm-re), majd lassú kézmozdulatokba kezd. A pár másik tagjának feladata: követnie kell társa kezét anélkül, hogy a kéz és az arc közötti távolság változna. Az irányító lehetősége: ha jobb kézzel kezdett, filmes szóhasználatlaltal „átúszthat” a bal kezére (és vissza). Úgy bonyolult „mutatványok” is megoldhatók (például átbújhat a „hipnotizőr” lába között az irányított). |   | A távolság megtartása az egyetlen feladat, s ehhez mindkét játékos koncentrációja, nagyon pontos együttműködése szükséges.<br><br>Nem arról szól a játék, hogy miként tornáztathatja meg társát az irányító. |                                  |
| <b>Munkaforma, térforma</b>   | Szétszórt alakzat.  | <b>Eszköz és zenehasználat</b>   | Zene- és eszközhasználat nélkül. |
| <b>Megjegyzések</b>   | Játszhatunk oly módon is, hogy nem jelöljük ki az irányítót: alkalmazkodniuk kell egymáshoz a játékosoknak.<br>Az irányító két kezével két embert is „hipnotizálhat” egyidejűleg. |  |                                  |

## Felhasznált szakirodalom

- [http://www.nefmi.gov.hu/letolt/elektronikus\\_ugyintezes/alapfoku\\_muveszetoktatas\\_terv\\_mell\\_100924.pdf](http://www.nefmi.gov.hu/letolt/elektronikus_ugyintezes/alapfoku_muveszetoktatas_terv_mell_100924.pdf)
- <http://www.creative-drama.com/theatre.htm> (továbbfejlesztés)
- **Benedek László:** Játék és pszichoterápia, KönyvFakasztó Kiadó 2005. (továbbfejlesztés)
- **Berczik Sára:** Mozdásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika, Művelődési Minisztérium, Budapest, 1992.
- **Gaál Mariann:** A kreativitás a táncktatásban, Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest, 2007.
- **Graham, Martha:** mozgóképi anyag
- **Humphrey, Doris:** A koreografálás művészete, Planétás Kiadó, Budapest, 2000.
- **Kaposi László:** Játékkönyv, Kerekasztal Színházi Nevelési Központ, Marczibányi Téri Művelődési Központ 2002. (továbbfejlesztés)
- **Lemhényiné Tass Olga:** A tudatos mozgás művészete, Semmelweis Kiadó, Budapest, 2007.
- **Limón, José:** mozgóképi anyag
- **Pappné Gazdag Zsuzsanna:** Egyensúlyozás, Koordinációs kompetenciák fejlesztése, Flaccus Kiadó, Győr, 2009.
- **Paradox, Kevin:** mozgóképi anyag
- **Sákovicsné Dömölky Lídia:** A gyermekek harmóniája, Franklin Nyomda, Budapest, 1990.
- **Stretch, Buddha:** mozgóképi anyag
- **Szécsényiné Fekete Irén:** Művészi gimnasztika táncosoknak, Planétás Kiadó, Budapest, 1999.

