

A



Pedagógiai Programja
Helyi Tantervek – II.

Táncművészet moderntánc
berczik-technika



Tartalomjegyzék

<i>BERCZIK–TECHNIKA</i>	3
Előképző évfolyamok	3
1. évfolyam	3
Fejlesztési feladatok	3
Tananyag	3
Követelmények.....	5
2. évfolyam	5
Fejlesztési feladatok	5
Tananyag	5
Követelmények.....	6
Alapfokú évfolyamok	7
1. évfolyam	7
Fejlesztési feladatok	7
Tananyag	7
Követelmények.....	8
2. évfolyam	8
Fejlesztési feladatok	8
Tananyag	9
Követelmények.....	9
<i>A tananyag feldolgozásához szükséges kötelező (minimális) taneszköz</i>	10

BERCZIK–TECHNIKA

A Berczik– technika olyan – értékes zenékre, azokkal teljes harmóniában végrehajtott és az esztétikai törvényszerűségeknek megfelelő – gimnasztikai alapú mozgásanyag és tánctехnikai mozgásformák összessége, amely magában foglalja a szükséges és egészséges természetes mozgásfajtákat. Ízlés, jellem és személyiségformáló ereje a pozitív érzelmek felkeltésével kreativitásra, alkotásra, logikus gondolkodásra nevel

Olyan izomérzékelést fejleszt ki, amely később megfelelő önkormánytolt biztosít és fokozott plaszticitáshoz vezet, egyben elősegíti a formaérzék és formálátás kialakulását is. Ismereteket ad át a tér, az idő és az erő összetevőiről és a mozgással való kapcsolatokról

A zene és a mozgás összhangja, a zenei periódusokhoz és hangsúlyokhoz való alkalmazkodás külön hangsúlyt kap. A profilaxis, az alkatalakítás és a rekreáció módszere is. A képzés által olyan előkészítést kap a test, amelyre később bármely más tánctехnika is ráépíthető

Előkészítő évfolyamok

1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az izomzat gimnasztikus kidolgozottságának, az ízületek és szakaszok valamint a testrészek egymástól függetlenített mozgásszabadságának, a tudatos mozgáskoordinációnak, az ízületek és szakaszok együttes, egyidejű összehangolásának, a zenei műveltségnek, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése.
- Az alkat optimalizálása.
- A formaérzék kialakítása.
- A légzőizmok működésének tudatosítása.
- A testismeret, testtudat, önismeret, helyes énkép kialakítása, az együtműködési, a kommunikációs képességek fejlesztése.
- Az erő, a változatos mozgásdinamika, ritmika alkalmazásának ösztönzése.
- A bemutató szerek használatával célunk az egyéni gondolatok, ötletek felébresztése, a kezűgyesség, a koordinációs technika fejlesztése, a síkok, kartechnikák tanulásának megkönnyítése, az egyéni fantázia kibontakoztatása, az esztétikai hatás fokozása

Tananyag

Alapgyakorlatok

Járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, kargyakorlatokkal körben

A természetes járás, mint a mozgásformák változatainak alapja (Lábvezetés,

testsúlyáthelyezés, törzs-, kar kísérő kilengései)

A természetes testtartás, mint a testkidolgozás mozgásanyagának alapja, a helyes tartás kialakítása, tudatosítása, az eltérések korrekciója

Alapjárás, lábujjon-, sarkon-, külső talpélen, hajlított térdel-, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjárás, futás térd/sarokemeléssel

Alaptartás, pihenőtartás állásban, ülésben

Középgyakorlatok fentről lefelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal, szimmetrikus kivitelezésben

Törzsgyakorlatok nagy alátámasztással fekvésben, ülésben: a gerincoszlop nyaki-, háti-, központi- és keresztcsonti szakaszának nagyobb egységeiben történő átmozgatása, változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal kombinálva

Törzsdöntés, törzsdőlés, rész- és teljes törzshajlítás

Ülésmódok

Kar-, kéz- és ujjgyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben, szimmetrikusan

A lapocka és felkar, az alkar, a kézfej és az ujjak az anatómiai lehetőségek szerint végrehajtható mindenirányú foglalkoztatása: emelés, fordítás, körzés, hajlítás, nyújtás, távolítás, összezárás, takarás, a gyakorlatok segítése, az előadásmód finomítása

Az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben

A talp, a lábfej, az ujjak, az alsó lábszár, a felső *lábszár* izmainak megfelelő erősítése, a természetes tartás, a helyes járás kialakítása, a deformációk megelőzése, kiküszöbölése: átgördülés, körzés, behúzás-nyújtás, távolítás, hajlítás, emelés, körzés, fordítás

Szökdelő gyakorlatok, lendületvételek

Kiegészítő gyakorlatok és feladatok

Koordinációs és táncos feladatok

Népi játékok és néptánc egyszerű lépéseinek és dallamainak felhasználásával végzett gyakorlatok

Improvizáció, szabadtánc: az egyes mozgásformák változatos testhelyzetekben való gyakorlása a tanult motívumok, gyakorlatok alapján saját, egyéni mozgásrendszere és mozgáskulcsai segítségével a zene által keltett gondolatok táncban történő kifejezése

Etűd: az egyes mozgásformák változatos testhelyzetekben való gyakorlása érdekében a tanár által készített etűd elsajátítása

Bemutató szerek használata a középgyakorlatokban

Tanévenként egy fő szer választható: similabda, fél-karika, 2 db ritmusbot (kiegészítő lehet a korong, a dob a négy évfolyamon végig)

Ismerkedés a *mozgás esztétikai tényezőivel*

Tér: a testrészek egyidejű egymáshoz való viszonya a térben

Mozdulatplasztika: a mozdulat iránya (a relatív fő front, konkrét irányskála), magassági foka, hajlítási szöge

A mozgásfolyamat rendezettsége, a mozdulatok egymáshoz való viszonya: a moduláció, a térrajz

Idő: a mozdulatok egyidejű időbelisége, a mozdulat ritmikája: metrum, ritmus, tempó és összhangja

A mozgásfolyamat egymásutániségének időbeli rendje. motívum, mondat, periódus

Erő: a mozdulatrészek egyidejű egymáshoz való viszonya az erőadagolás szempontjából

A feszülő skála erőváltozatai: vezetett, ellenálló, fékezett, hangsúlyozott, rögzítő

A lazító skála erőváltozatai: ernyesztés, rázás, ejtés, esés,

Ezek kombinációja: lendítés, ruganyozás

A mozgásfolyamat egymásutániségének erőbeli rendje, hangsúlyelhelyezések, erősítés–gyengítés

Követelmények

A tanuló ismerje a gyakorlatok esztétikus, plasztikus végrehajtásának elveit, a térirányok, térlépcsők alkalmazását, a mozgás esztétikai törvényszerűségeit a korosztályának megfelelő szinten

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. Mozdulatokra a tér mindhárom szintjén. Határozza meg és használja a saját terét, hajtson végre mozgásokat egyenes és íves vonalon.

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

2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az izomzat gimnasztikus kidolgozottságának, az ízületek és szakaszok valamint a testrészek egymástól függetlenített mozgásszabadságának, a tudatos mozgáskoordinációnak, az ízületek és szakaszok együttes, egyidejű összehangolásának, a zenei műveltségnek, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése.
- Az alkat optimalizálása.
- A formaérzék kialakítása.
- A légzőizmok működésének tudatosítása.
- A testismeret, testtudat, önismeret, helyes énkép kialakítása, az együttműködési, a kommunikációs képességek fejlesztése.
- Az erő, a változatos mozgásdinamika, ritmika alkalmazásának ösztönzése.
- A bemutató szerek használatával célunk az egyéni gondolatok, ötletek felébresztése, a kézügyesség, a koordinációs technika fejlesztése, a síkok, kartechnikák tanulásának megkönnyítése, az egyéni fantázia kibontakoztatása, az esztétikai hatás fokozása.

Tananyag

Bemelegítő járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, kargyakorlatokkal körben, alapjáras, lábujjon, sarkon, külső talpélen, hajlított térdel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjáras, passzé járás, hintajáras, futás párhuzamos és terpesztett térd emeléssel, sarokemeléssel
Középgyakorlatok fentről lefelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal,

variációkkal szimmetrikusan

Törzsgyakorlatok nagy alátámasztással fekvésben, ülésben, térdelésben

A fekvő–és ülőhelyzetekben tanult gyakorlatok végrehajtása térdelésben és rövid ideig állásban, nehezített változatban

A mozgásnak és kidolgozásnak megfelelő változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal a gerincoszlop nyaki–, háti–, központi– és keresztcsonti szakaszának nagyobb egységeiben, a nehézségi szint, a tempó fokozásával, változó dinamikával

Kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben, szimmetrikusan: lapocka és felkar, alkar, kézfej és ujjak

Az *alsó végtag* gyakorlatai ülésben, fekvésben, rúdnál: talp, lábfej, ujjak, alsó lábszár, felső lábszár

Szökdelő gyakorlatok, lendületek, ugrás–előkészítő gyakorlatok

Kiegészítő gyakorlatok és feladatok

Koordinációs, táncos feladatok a magyar néptánc egyszerű lépései és dallamai felhasználásával

Improvizáció–szabadtánc: a test önálló "gondolatainak", érzéseinek a külső szemlélő által észlelhető kifejezése az addig tanult motívumok, gyakorlatok alapján saját, egyéni mozgásrendszere és mozgáskulcsai segítségével

Etűdkészítés: a tanár által készített etűd elsajátítása és diktálásra bemutatása, önálló etűdkészítés számolásra, rövidebb, egyszerűbb zenei egységekre készített "koreográfia" szólóban

Bemutató szerek használata a középgyakorlatokban

Tanévenként egy fő szer választható: műanyag labda, kiskarika, egy–két kisszalag, bot (kiegészítő lehet: korong, dob a négy évfolyamon végig)

A mozgás esztétikai tényezői: Tér, Idő, Erő

Követelmények

A *tanuló ismerje* a gyakorlatok esztétikus, plasztikus végrehajtásának elveit, a térirányok, térlépőalkalmazását, a mozgás esztétikai törvényszerűségeit

Legyen képes az ízületek és nagyobb szakaszok egymástól elkülönített mozgatására, függetlenítésére valamint együttes, egyidejű összehangolására, az alap motorikus mozgásokra, előre–, hátra–, oldalt–, átlós haladásra és fordulásra. Mozdulatokra a tér mindhárom szintjén, határozza meg és használja a saját terét, hajtson végre mozgásokat egyenes és íves vonalon

Legyen képes a tanult mozgásformák önálló, tudatos, kreatív, plasztikus végrehajtására, a tudatos izommunkára, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek tudatos használatára, alakzatok kialakítására, szabálykövető magatartásra, a feladat– és szerepvállalásra, a tanult mozgásformák és etűdök zenével összehangolt csoportos előadására

Legyen képes együttműködésre és társas együttlétre, mások elfogadására és fizikai kontaktus létesítésére

Alapfokú évfolyamok

1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az izomzat gimnasztikus kidolgozottságának, az ízületek és szakaszok valamint a testrészek egymástól függetlenített mozgásszabadságának, a tudatos mozgáskoordinációnak, az ízületek és szakaszok együttes, egyidejű összehangolásának, a zenei műveltségnek, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése.
- Az alkat optimalizálása.
- A formaérzék kialakítása.
- A légzőizmok működésének tudatosítása.
- A testismeret, testtudat, önismeret, helyes énkép kialakítása, az együttműködési, a kommunikációs képességek fejlesztése.
- Az erő, a változatos mozgásdinamika, ritmika alkalmazásának ösztönzése.
- A bemutató szerek használatával célunk az egyéni gondolatok, ötletek felébresztése, a kezűgyesség, a koordinációs technika fejlesztése, a síkok, kartechnikák tanulásának megkönnyítése, az egyéni fantázia kibontakoztatása, az esztétikai hatás fokozása

Tananyag

Bemelegítő járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, aszimmetrikus kargyakorlatokkal körben, hintalépés előre–hátra, hárrmaslépés, táncos alapjárással, lábujjon, sarkon, külső talpélen járás, hajlított térdrel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjárással, passzjárással, hintajárással, futás párhuzamos és terpesztett térdemeléssel/ sarokemeléssel, galopp, alap tánclépések

Az alsó végtag gyakorlatai rúdnál

Középgyakorlatok fentről lefelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal, szimmetrikusan

Törzsgyakorlatok fekvésben, ülésben, térdelésben, állásban. A térdelő,– fekvő–ülő helyzetekben tanult gyakorlatok végrehajtása állásban, nehezített és kombinált formákban, változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal, kisebb gerinc– egységekben, a nehézségi szint, a tempó fokozásával, változó dinamikával

Kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben, szimmetrikusan

Az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben, térdelésben, állásban

Szökdelő gyakorlatok, lendületek, ugrás–előkészítő gyakorlatok, egyszerűbb ugrások

Kiegészítő gyakorlatok és feladatok

Koordinációs, táncos feladatok

A magyar néptánc egyszerű lépései és dallamai felhasználásával

Improvizáció–szabadtánc– etűdkészítés: számolásra szólóban, párban, rövidebb, egyszerűbb zenei egységekre készített "koreográfia" szólóban, majd párban

Önálló feladatként csoportos etűd készítése "központilag adott" és szabadon választott zenére: 1–2 perces, az életkornak megfelelő zenére való saját koreográfiák

Bemutató szerek használata a középgyakorlatokban

Tanévenként egy fő szer választható, itt: műanyag labda, karika, 3 m-es szalag, bot (Kiegészítő lehet: korong, dob a négy évfolyamon végig)

A mozgás esztétikai tényezői: Tér, Idő, Erő

Követelmények

A tanuló ismerje a gyakorlatok esztétikus, plasztikus végrehajtásának elveit, a térirányok, térlépcsők alkalmazását, a mozgás esztétikai törvényszerűségeit

A tanuló legyen képes az ízületek és nagyobb szakaszok egymástól elkülönített mozgatására, függetlenítésére valamint együttes, egyidejű összehangolására, az alap motorikus mozgásokra, előre–, hátra–, oldalt–, átlós haladásra és fordulásra. Mozdulatokra a tér mindhárom szintjén, határozza meg és használja a saját terét, hajtson végre mozgásokat egyenes és íves vonalon

Legyen képes a tanult mozgásformák önálló, tudatos, kreatív, precíz végrehajtására, a tudatos izommunkára, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek tudatos használatára, alakzatok kialakítására, szabálykövető magatartásra, a feladat– és szerepvállalásra, a tanult mozgásformák és etűdök zenével összehangolt csoportos előadására

Legyen képes együttműködésre és társas együttlétre, mások elfogadására és fizikai kontaktus létesítésére

2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

– Az izomzat gimnasztikus kidolgozottságának, az ízületek és szakaszok, valamint a testrészek egymástól függetlenített mozgásszabadságának, a tudatos mozgáskoordinációnak, az ízületek és szakaszok együttes, egyidejű összehangolásának, a zenei műveltségnek, a zene és a mozgás összehangoltságának fejlesztése.

– Az alkat optimalizálása.

– A formaérzék kialakítása.

– A légzőizmok működésének tudatosítása.

– A testismeret, testtudat, önismeret, helyes énkép kialakítása, az együttműködési, a kommunikációs képességek fejlesztése.

– Az erő, a változatos mozgásdinamika, ritmika alkalmazásának ösztönzése.

– A bemutató szerek használatával célunk az egyéni gondolatok, ötletek felébresztése, a kéz ügyesség, a koordinációs technika fejlesztése, a síkok, kartechnikák tanulásának megkönnyítése, az egyéni fantázia kibontakoztatása, az esztétikai hatás fokozása.

– Önállóság, saját etűd–összeállítás bemutatásának képessége

Tananyag

Bemelegítő járás és futásgyakorlatok kartartásokkal, aszimmetrikus kargyakorlatokkal körben: hintalépés előre–hátra, hármaslépés, szökkenő hármás, táncos alapjáras, lábujjon, sarkon, külső talpélen járás, hajlított térddel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjáras, passzjáras, hintajáras, futás párhuzamos és terpesztett térdemeléssel/sarokemeléssel, galopp, sasszé, alap tánclépések

Az alsó végtag és a törzs gyakorlatai rúdnál

Középgyakorlatok: fentről lefelé haladva, változatos kiinduló helyzetekből, kombinációkkal, variációkkal, aszimmetrikusan is

Törzsgyakorlatok fekvésben, ülésben, térdelésben, támaszban, állásban. A mozgásnak és kidolgozásnak megfelelő változatos dinamikai és ritmikai feladatokkal, kisebb gerinc–egységekben, kombinációkban, variációkkal, a nehézségi szint, a tempó fokozódásával, változó dinamikával.

Kargyakorlatok a legváltozatosabb ülésekben és állásban szimmetrikusan és aszimmetrikusan

Az alsó végtag gyakorlatai ülésben, fekvésben, térdelésben, állásban, elmozdulásban

Diagonál gyakorlatok 1–4fős csoportokban

Szökdelő gyakorlatok, lendületek, ugrás–előkészítő gyakorlatok, ugrások összekötő lépésekkel

Kiegészítő gyakorlatok és feladatok

Koordinációs, táncos feladatok

A magyar néptánc egyszerű lépései és dallamai felhasználásával

Improvizáció–szabadtánc– etűdkészítés: rövidebb, egyszerűbb zenei egységre készített "koreográfia" szólóban, majd párban, csoportos etűd készítése "központilag adott" és szabadon választott zenére, 1–2 perces, az életkornak megfelelő zenére való önálló koreográfiák

Bemutató szerek használata a középgyakorlatokban és az etűdökben

Tanévenként egy fő szer választható: műanyag labda, 1 vagy 2karika, 3–5 m–es szalag, bot (Kiegészítő lehet: korong, dob a négy évfolyamon végig)

Követelmények

A tanuló ismerje a gyakorlatok esztétikus, plasztikus végrehajtásának elveit, a térirányok, térlépcsők alkalmazását, a mozgás esztétikai törvényszerűségeit

A tanuló legyen képes az ízületek és nagyobb szakaszok egymástól elkülönített mozgására, függetlenítésére valamint együttes, egyidejű összehangolására, az alap motorikus mozgásokra, előre–, hátra–, oldalt–, átlós haladásra és fordulásra. Mozdulatokra a tér mindhárom szintjén, határozza meg és használja a saját terét, hajtson végre mozgásokat egyenes és íves vonalon

Legyen képes a tanult mozgásformák önálló, tudatos, kreatív, plasztikus végrehajtására, a tudatos izommunkára, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek tudatos használatára, alakzatok kialakítására, szabálykövető magatartásra, a feladat– és szerepvállalásra, a tanult mozgásformák és etűdök zenével összehangolt csoportos előadására

Legyen képes együttműködésre és társas együttlétre, mások elfogadására és fizikai kontaktus létesítésére



A tananyag feldolgozásához szükséges kötelező (minimális) taneszköz

Kísérő ritmushangszerek

Hangzóanyag lejátszására alkalmas lejátszó/erősítő, hangfal

Videó– vagy DVD lejátszó, televízió vagy monitor

A tantárgyhoz használt, évfolyamonként választható eszközök: similabda, fél–karika, ritmusbot, műanyag labda 2– 3 méretben, műanyag karika 2–3 méretben, kisszalag, 3–4 m–es szalag, kendő/fátyol, tornabot, korong, dob, ugrókötel vagy más eszközök az iskola helyi tanterve szerint