

A



Pedagógiai Programja Helyi Tantervek – II.

Táncművészet

Társastánc tanszak/Társastánc gimnasztika



Tartalomjegyzék

Előkészítő évfolyamok.....	3
1. évfolyam.....	3
Fejlesztési feladatok	3
Tananyag.....	3
Követelmények	3
2. évfolyam.....	3
Fejlesztési feladatok	3
Tananyag.....	3
Követelmények	4
Alapfokú évfolyamok	4
1. évfolyam.....	4
Fejlesztési feladat	4
Tananyag.....	4
Követelmények	4
2. évfolyam.....	4
Fejlesztési feladatok	4
Tananyag.....	4
Követelmények	5
3. évfolyam.....	5
Fejlesztési feladatok	5
Tananyag.....	5
Követelmények	5
<i>A tananyag feldolgozásához szükséges kötelező (minimális) tanszék.....</i>	<i>5</i>

TÁRSASTÁNC GIMNASZTIKA

A társastánc gimnasztika oktatás elsődleges célja, hogy a tanuló a speciális társastáncformák és táncok elsajátításához megfelelő erőnlétben, izomzata gondosan előkészített és bemelegített állapotban legyen. Alapvető cél a sérülések elkerülése, a testtartási hibák javítása, a koordináció és a ritmikai készség fejlesztése

Előkészítő évfolyamok

1. évfolyam

Fejlesztési feladatok

– A helyes, tudatosan kontrollált légzéstechnika és testtartás megtanulása és alkalmazása, a koordinációs készséget fejlesztő gyakorlatok és motívumok elsajátítása, tudatos alkalmazása és kivitelezése

Tananyag

A kontrollált légzéstechnika elsajátítása
A mozdulat iránya
A mozdulat magassága és mélysége
A mozdulat ritmusa

Követelmények

A tanuló ismerje a helyes légzéstechnikát, az alaptartást és annak kontrollját, a mozdulatok sajátosságait, tájékozódást a térben

A tanuló legyen képes a kontrollált légzésre és mozgásra, eligazodni a térben – színpadi térformákban – és zenei interpretációkra koordinált mozgáskombinációk kivitelezésére.

2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

– A mozgás esztétikai törvényszerűségeinek megismerése és tudatos alkalmazása a gyakorlatokban, az akusztikus és vizuális képességek, ritmikai készségek és koordinációs képességek fejlesztése

Tananyag

A karok, törzs, lábak izomzatának erősítése
Az egyensúlyi helyzet tudatos kialakítása
A táncelőkészítő gimnasztikai gyakorlatok összeállítása etűd formában

Követelmények

A tanuló ismerje a test izomzatának erősítését, az egyensúlyi helyzeteket, gyakorlatokat és etűdöket. A tanult mozgásformák önálló, plasztikus végrehajtását, a szakkifejezések tudatos használatát és ismeretét

A tanuló legyen képes testének tudatos kontrolljára, izomzatának és testrészeinek erősítésére és bemelegítésére, egyensúlyi helyzetek kialakítására és tudatos alkalmazására.

Alapfokú évfolyamok

1. évfolyam

Fejlesztési feladat

– A természetes mozgásfajták megismerése, a mozgáskészségen alapuló mozgásérzék tudatosítása, a ritmika, az izomerő tudatos használata, az egyéni improvizáció fejlesztése

Tananyag

Az előképző gyakorlatainak egymás utáni folyamatos összekapcsolása

A mozgás esztétikai törvényszerűségei

Lábgyakorlatok

Nyakgyakorlatok

Törzsgyakorlatok

Kargyakorlatok

Követelmények

A tanuló ismerje a mozgás esztétikai törvényszerűségeit, a láb–, nyak–, törzs– és kargyakorlatokat, a tanult mozgásformák tudatos és plasztikus végrehajtását. Legyen kreatív, gondolatait tudja kifejezni nem csak verbális, hanem nonverbális kifejezési eszközök segítségével is

A tanuló legyen képes testének és testrészeinek esztétikus használatára, mozdulatainak és tánckombinációinak tudatos értelmezésére és kivitelezésére.

2. évfolyam

Fejlesztési feladatok

– A tanuló tudatos izomhasználata, a mozgás esztétikai törvényszerűségeinek ismerete, kombinációs gyakorlatok, etűdök önálló összeállítása, a mozgásfolyamatok kontrollja

Tananyag

Lábgyakorlatok álló helyzetben

Törzsgyakorlatok (fekvésben, rúd mellett)

Hasizomgyakorlatok

Kargyakorlatok

Kombinációs gyakorlatok

Követelmények

A tanuló ismerje álló és fekvő helyzetben a láb– és törzsgyakorlatokat, a hasizomgyakorlatokat és kombinációkat.

A tanuló legyen képes az esztétikus mozdulatok, erősítő és bemelegítő sorozatok kivitelezésére, az izomerősítő gyakorlatok valamint kombinációk helyes és tudatos bemutatására, művészi kifejezésére, interpretálására.

3. évfolyam

Fejlesztési feladatok

- Az etüdkészítés szabályainak megismerése.
- Az izolált testmozgások, kar – lábgyakorlatok elsajátítása
- Önálló kombináció és etüdkészítés.

Tananyag

Karhajlítás, nyújtás, feszítés

Kézfej, ujjak tudatos használata

Lábgyakorlatok – alsó lábszár, felső lábszár függetlenített mozgásai, lábujjgyakorlatok

Törzsívek

Testhullám

Követelmények

A tanuló ismerje a hajlítást, feszítést, nyújtást, a kar– és lábgyakorlatokat, a test izolációt, a tudatos testhasználatot

A tanuló legyen képes a testrészek izolációjára, önálló etüd készítésére, a zenei frázisok és lüktetések felismerésére, a gyakorlatok egységeinek megkülönböztetésére

A tananyag feldolgozásához szükséges kötelező (minimális) taneszköz

A gimnasztikai gyakorlatokat bemutató tankönyv, CD–k a ritmikus mozgáshoz, a terem méretének megfelelő audio készülék (CD lejátszó)