

ÓRALÁTOGATÁSI JEGYZŐKÖNYV



2026.03.23

Molnár Anikó / népi játék / E1

Az óra témája: Höcögő – alaprítmus és motívumkincs fejlesztése

Az óra cél- és feladatrendszere:

Alaplépések, egyszerű táncmotívumok elsajátítása, Testtartás, koordináció, egyensúly fejlődése, Térben való tájékozódás (kör, sor, párok), Mozdulás és zene összehangolása, Alaprítmus felismerése, visszatapsolása, Tempó követése, Egyszerű népi dalok éneklése mozgás közben, Szabályok megértése és betartása, Aktív, örömteli részvétel, Kreatív szerepvállalás, Együttműködés társakkal (körjáték, páros tánc), Figyelem a többiekre, egymás tisztelete, Kapcsolatteremtés, oldottság, Egyszerű népszokások, dalok megismerése, A magyar népi kultúra iránti nyitottság kialakulása.

Az óra didaktikai feladatai: ráhangolás, ismeretbővítés, gyakorlás, visszacsatolás, megerősítés, ismétlés, rendszerezés, aktivizálás, érthetőség, fokozatosság, rendszeresség

Óralátogatási jegyzőkönyv

MOLNÁR ANIKÓ / NÉPI JÁTÉK / E1

AZ ÓRALÁTOGATÁS ÖSSZEGZÉS

Anikó óraterve egy rendkívül tudatosan felépített, az előkészítő korosztály sajátosságait (mozgásigény, játékoság, figyelemidő) maximálisan figyelembe vevő pedagógiai folyamatot mutat be. Az óra íve a ráhangolódástól a komplex mozgásig tart, miközben végig megőrzi a néptáncpedagógia élményközpontúságát.

Kiemelkedő pontok az óravezetési terv alapján:

- **Komplex készségfejlesztés:** Az óratervben szereplő célrendszer (motoros, kognitív, szociális és affektív feladatok) bizonyítja, hogy a pedagógus nem csupán mozdulatokat tanít, hanem a teljes személyiség fejlődését tartja szem előtt.
- **Vizuális és auditív szemléltetés:** Az esőfelhő és nap sablonok használata a „Süss fel nap!” játéknál telitalálat az előkészítőskönnél. Ez a fajta vizuális rásegítés segíti az érzelmi bevonódást és a dal szövegének mélyebb megélését.
- **Ritmus és koordináció szinkronja:** A „szoborjáték” és a „höcögő” motívum tanítása során alkalmazott fokozatosság (járás -> ritmustaps -> motívum) biztosítja, hogy a növendékek kudarcélmény nélkül sajátítsák el a bonyolultabb ritmusképleteket is.
- **Közösségépítő erő:** A páros gyakorlatok és a körjátékok (pl. „Bújj, bújj zöld ág”) tudatos beépítése erősíti az egymás iránti tiszteletet és az együttműködési készséget, ami ebben a korcsoportban a legfontosabb szociális tanulási folyamat.

Pedagógiai attitűd

A pedagógus módszertani repertoárja (tanári előadás, szemléltetés, munkáltatás) változatos, ami garantálja a gyerekek folyamatos aktivizálását. Különösen értékelendő a népi kultúra iránti érzékenyítés, amely nemcsak a mozgásban, hanem a választott forrásanyagokban (Antal László, Lévai Péter munkássága) is megjelenik.

Összegzés:

Anikó órája a szakmai hitelesség és a gyermekszeretet ötvözete. Sikerült olyan környezetet teremtenie, ahol a fegyelem és a felszabadult játék kéz a kézben jár. A néptánc oktatása nála valódi közösségi élmény, amely alapjaiban határozza meg a gyerekek későbbi művészeti nevelését. Az óralátogatás online formában történt.

A felkészülés időszakában minden kért dokumentumot rendelkezésemre bocsátott.

Ezek:

1. Tematikus terv
2. Tanmenet
3. Óraterv

Az óralátogatás zökkenőmentesen zajlott.

Az óralátogatáson a pedagógus minősítése - szakmai szempontok alapján – Kiválóan megfelelt.

Az óralátogatási jegyzőkönyv tartalmazza:

1. Óralátogatási jegyzőkönyv - táblázat
2. Tanmenet
3. Tematikus terv
4. Óraterv
5. Fotók

CSOPORTOS OKTATÁS	
Intézmény neve	Garabonciás Művészeti Iskola
OM azonosítója	063746
AZ ÓRALÁTOGATÁS ADATAI	
Az óralátogatás helyszíne	Sajókeresztúr
Időpontja (nap, óratervi óra)	2026.03.23 15:15
a foglalkozás időtartama (percben)	45
A tanszak, a tantárgy (összevont tantárgyak) megnevezése	népi játék
Évfolyam, csoport	E1 / Népi játék - MASK-NT
Tananyag	Höcögő
A tanítási óra célja	A növendék legyen képes: • Alaplépések, egyszerű táncmotívumok elsajátítása • Testtartás, koordináció, egyensúly fejlődése • Térben való tájékozódás (kör, sor, párok) • Mozgás és zene összehangolása • Alapritmus felismerése, visszatapsolása • Tempó követése • Egyszerű népi dalok éneklése mozgás közben • Szabályok megértése és betartása • Aktív, örömteli részvétel • Kreatív szerepvállalás • Együttműködés társakkal (körjáték, páros tánc) • Figyelem a többiekre, egymás tisztelete • Kapcsolatteremtés, oldottság • Egyszerű népszokások, dalok megismerése • A magyar népi kultúra iránti nyitottság kialakulása
A látogatott tanár neve	Molnár Anikó
A kérdőívet kitöltő értékelő neve	Mészáros Béla
ÉRTÉKELÉS AZ ÓRALÁTOGATÁS ALAPJÁN ZENEMŰVÉSZET CSOPORTOS OKTATÁS, TÁNCMŰVÉSZET, SZÍNMŰVÉSZET-BÁBMŰVÉSZET	
Szempontok	Igen
	Nem
	Részben
A tanulólétszám valamint a foglalkozás szervezési rendje az intézményi dokumentációnak megfelelő, a foglalkozás szervezésekor figyelembe vették a tanulók életkori sajátosságait, kötelező elfoglaltságait, terhelhetőségét	
A foglalkozási naplóba bejegyzett tanulólétszám megegyezik a jelenlévők számával vagy az eltérés indokolt	Részben
Megjegyzés	
A csoport tanórájának időpontja és időtartama az órarend szerinti beosztásnak megfelel	Részben
Megjegyzés	
Az órabeosztás megfelel a tanulók életkorának, igazodik kötelező elfoglaltságaikhoz, és figyelembe veszi terhelhetőségüket (pl.: összevont tanóra, délelőtti vagy esti időpont)	Igen

Megjegyzés	
A foglalkozás az órarend szerinti időpontban pontosan kezdődött és zárult?	Igen
Megjegyzés	
A pedagógus Nevelő-oktató tevékenysége alapján biztosított a pedagógiai programban megfogalmazott célok és feladatok teljesítése	
A tanított tananyag és követelmény megfelel a helyi tantervben az évfolyamra előírtaknak ?	Igen
Megjegyzés:	
A haladási napló bejegyzései alapján nyomon követhető a tananyagtartalmak egymásra épülése?	Igen
Megjegyzés:	
A tananyag és a követelmény megfelel a tanulók felkészültségének?	Igen
Megjegyzés:	
A rendszeres értékelés nyomon követhető az osztályozó naplóban? (a helyi tantervben előírtak alapján)	Igen
Megjegyzés:	
A tanár egyértelműen fogalmazta meg a tanóra célját?	Igen
Megjegyzés:	
A feladatokat a tanóra céljának megfelelően határozta meg?	Igen
Megjegyzés:	
A feladatok elvégzését megfelelően előkészítette? (pl.: taneszközök, szemléltető eszközök biztosítása, a terem berendezése, átrendezése)	Igen
Megjegyzés:	
Fel tudta kelteni a tanulók érdeklődését a csoport és az egyén szintjén?	Igen
Megjegyzés:	
A feladatok megfogalmazása világos, egyértelmű?	Igen
Megjegyzés:	
Az alkalmazott munkaformák a tanítási óra céljának megfelelőek?	Igen
Megjegyzés:	
Az alkalmazott munkaformák megfelelnek a csoport sajátosságainak?	Igen
Megjegyzés:	
Kérdései, magyarázatai szakszerűek, érthetőek?	Igen
Megjegyzés:	
Bevonta a tanulókat a tanórai tevékenységekbe?	Igen
Megjegyzés:	

Segítette a figyelem fenntartását és a koncentrációt?	Igen
Megjegyzés:	
Az eszközhasználat segítette a nevelő-oktató tevékenységet?	Igen
Megjegyzés:	
Az értékelés folyamatos a csoport szintjén?	Igen
Megjegyzés:	
Az értékelés megjelenik az egyes tanulók szintjén is?	Igen
Megjegyzés:	
Az értékelés ösztönző, biztató, tiszteletben tartja a tanulók személyiségét?	Igen
Megjegyzés:	
A foglalkozás időbeosztása, a rendelkezésére álló időkeretet felhasználása a kitűzött céloknak és feladatoknak megfelelt?	Igen
Megjegyzés:	
A tanóra célja megvalósult?	Igen
Megjegyzés:	
A tanulók teljesítménye megfelel a helyi tantervben az évfolyamra előírt követelményeknek	
A tanulók rendelkeznek az évfolyamra előírt tananyag elsajátításához szükséges ismeretekkel, képességekkel?	Igen
Megjegyzés:	
A tanulók értik a tanár által használt szakkifejezéseket, fogalmakat?	Igen
Megjegyzés:	
A tanulók tudják alkalmazni az évfolyam követelményeinek megfelelő munkaformákat?	Igen
Megjegyzés:	
Az oktatás helyszíne, A tárgyi környezet, az eszközhasználat megfelel a tanóra céljának, feladatainak	
A terem kialakítása (pl.: mérete, fényviszonyai, szellőztetése, fűthetősége) az adott tanulólétszámban megfelelő a tevékenységek zavaratlan végrehajtására?	Részben
Megjegyzés:	
A tanórán használt felszerelések, eszközök mennyisége és minősége megfelelő?	Igen
Megjegyzés:	
Az eszközök és felszerelések elhelyezése segíti, illetve semmiben nem akadályozza a tevékenységek végrehajtását?	Igen
Megjegyzés:	
Megfelelően megoldott az eszközök és anyagok tárolása?	Igen
Megjegyzés:	

A terem rendje, tisztasága a végzett tevékenységnek megfelelő? (pl. padlózat, munkaasztalok)	Igen
Megjegyzés:	
Egyéb megjegyzés a 4. szemponthoz:	
ÖSSZEGEZŐ SZÖVEGES ÉRTÉKELÉS (a tanóra menete, tevékenységek, feladatok, munkaformák, eszközhasználat, differenciálás, összbenyomás)	Anikó óraterve egy rendkívül tudatosan felépített, az előkészítő korosztály sajátosságait (mozgásigény, játékoság, figyelemidő) maximálisan figyelembe vevő pedagógiai folyamatot mutat be. Az óra íve a ráhangolódástól a komplex mozgásig tart, miközben végig megőrzi a néptáncpedagógia élményközpontúságát. Kiemelkedő pontok az órávezetési terv alapján: • Komplex készségfejlesztés: Az óratervben szereplő célrendszer (motoros, kognitív, szociális és affektív feladatok) bizonyítja, hogy a pedagógus mozdulatok tanítása mellett a teljes személyiség fejlődését tartja szem előtt. • Vizuális és auditív szemléltetés: Az esőfelhő és nap sablonok használata a „Süss fel nap!” játéknál telitalálat az előkészítősofőknél. Ez a fajta vizuális rásegítés segíti az érzelmi bevonódást és a dal szövegének mélyebb megélését. • Ritmus és koordináció szinkronja: A „szoborjáték” és a „höcögő” motívum tanítása során alkalmazott fokozatosság (járás -> ritmustaps -> motívum) biztosítja, hogy a növendékek kudarcélmény nélkül sajátítsák el a bonyolultabb ritmusképleteket is. • Közösségépítő erő: A páros gyakorlatok és a körjátékok (pl. „Bújj, bújj zöld ág”) tudatos beépítése erősíti az egymás iránti tiszteletet és az együttműködési készséget, ami ebben a korcsoportban a legfontosabb szociális tanulási folyamat. Pedagógiai attitűd A pedagógus módszertani repertoárja (tanári előadás, szemléltetés, munkáltatás) változatos, ami garantálja a gyerekek folyamatos aktivizálását. Különösen értékelendő a népi kultúra iránti érzékenyítés, amely a mozgásban és a választott forrásanyagokban (Antal László, Lévai Péter munkássága) is megjelenik. Összegzés: Anikó órája a szakmai hitelesség és a gyermekszerepet ötvözte. Sikertől olyan környezetet teremtenie, ahol a fegyelem és a felszabadult játék kéz a kézben jár. A néptánc oktatása nála valódi közösségi élmény, amely alapjaiban határozza meg a gyerekek későbbi művészeti nevelését.
ÉRTÉKELÉS	
Az alábbi szempontok alapján a látogatott óra értékelése	Kiválóan megfelelt
Az Értékelés szempontjai	
Az óralátogatás alapján a szakmai szempontoknak megfelelt. Az összesen 32 szempontból legalább 19 szempontnak megfelelt (értékelése: „Igen”), azzal a megkötéssel, hogy az 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.4, 2.7, 4.1, 4.2, 4.4, 4.5 szempontok értékelése: „Igen”.	
Az óralátogatás alapján a szakmai szempontoknak kiválóan megfelelt. Az összesen 32 szempontból legalább 25 szempontnak megfelelt (értékelése: „Igen”), azzal a megkötéssel, hogy az 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.4, 2.7, 4.1, 4.2, 4.4, 4.5 szempontok értékelése: „Igen”.	
Az óralátogatás alapján a szakmai szempontoknak nem felelt meg. Az összesen 32 szempontból az „Igen” értékelések száma nem érte el a 19-et, vagy az 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.4, 2.7, 4.1, 4.2, 4.4, 4.5 szempontok értékelése: „Nem” vagy „Részben”.	

Néptánc TANMENET
2025/2026-as tanév

Az Iskola teljes neve: Garabonciás Művészeti Iskola

Az összeállító tanár neve: Molnár Anikó

Az összeállító tanár szakja: tanító

Évfolyam: előkészítő

Cél- és feladatrendszer:

1. Mozgásfejlesztés
2. Ritmus- és zenei fejlesztés
3. Kognitív fejlesztés
4. Kreativitás és improvizáció
5. Szociális és érzelmi fejlesztés
6. Színpadi nevelés
7. Hagyományismeret

Kompetenciaterületek:

1. Anyanyelvi kommunikáció

- Szóbeli utasítások megértése és követése
- Tánchoz kapcsolódó kifejezések használata
- Éneklés, ritmikus szövegmondás

- Nonverbális kommunikáció (testbeszéd, gesztusok)
-

2. Matematikai kompetencia

- Ritmusok, ütemek érzékelése (időbeli struktúra)
 - Térbeli tájékozódás (irányok, formák)
 - Soralkotás, mintázatok felismerése (motívumok)
 - Szabályosságok felismerése mozgásban
-

3. Digitális kompetencia *(ha alkalmazott)*

- Zenei anyagok használata
 - Videók megfigyelése, elemzése
 - Digitális eszközök tudatos használata
-

4. A tanulás tanulása

- Megfigyelés és utánzás képessége
 - Gyakorlási stratégiák kialakítása
 - Hibák felismerése és javítása
 - Önálló tanulás és ismétlés
-

5. Szociális és állampolgári kompetencia

- Együttműködés páros és csoportos munkában
 - Szabályok betartása
 - Társak elfogadása, segítése
 - Közösségi élmény megélése
-

6. Kezdeményezőképesség és vállalkozói kompetencia

- Önálló mozgásalkotás
 - Improvizációs készség
 - Aktív részvétel a feladatokban
 - Ötletek megfogalmazása és megvalósítása
-

7. Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség

- Mozgás esztétikus kivitelezése
 - Ritmus és zene átélése
 - Hagyományos táncformák megismerése
 - Önkifejezés mozgáson keresztül
-

8. Testi és lelki egészségre nevelés

- Mozgás iránti igény kialakítása
- Állóképesség, koordináció fejlesztése
- Testtudat és helyes testtartás
- Pozitív énkép erősítése

Kulcskompetenciák:

- szociális kompetencia
- esztétikai-művészeti tudatosság
- testi-lelki egészség
- tanulás tanulása
- kezdeményezőképeség

Óra	Téma	Cél	Didaktikai feladatok	Fejlesztési terület (képesség, készség)	Módszerek	Munkaformák	Szemléltetés	Eszközök
1–2	Tűz- és balesetvédelem	Biztonságos munkavégzés	motiválás, ismeretközlés, alkalmazás	szabálykövetés, figyelem, önkontroll	magyarázat, beszélgetés	frontális, páros	képek, bemutatás	bóják, eszközök
3–4	Ismétlés – játékok	Előző tudás aktiválása	ráhangolás, gyakorlás	ritmusérzék, memória	játékos tanulás	csoportos	bemutatás	zene
5	Szokásrend	Órai rend kialakítása	szabályok rögzítése	figyelem, alkalmazkodás	gyakorlás	frontális	mintaadás	síp
6–7	Ugrások	Alapmozgások fejlesztése	bemutatás, gyakorlás	koordináció	utánzás	egyéni	bemutatás	zene
8–9	Szökellések	Mozgásbiztonság	gyakorlás	egyensúly	ismétlés	csoportos	bemutatás	zene
10	Lépések	Irányváltás	gyakorlás	térérzék	irányított gyakorlás	egyéni	bemutatás	zene
11	Tapsos gyakorlat	Ritmusérzék	gyakorlás	ritmusérzék	ritmusgyakorlat	csoportos	taps	ritmushangszer
12	Térirány	Tájékozódás	alkalmazás	térérzékelés	térgyakorlat	csoportos	bemutatás	bója
13	Eszközös fejlesztés	Koordináció	kipróbálás	szem-kéz koordináció	kísérletezés	egyéni	bemutatás	karika, bot
14–16	Csárdás	Alaplépések	tanítás, gyakorlás	ritmus, koordináció	bemutatás	páros	bemutatás	zene

Óra	Téma	Cél	Didaktikai feladatok	Fejlesztési terület (képesség, készség)	Módszerek	Munkaformák	Szemléltetés	Eszközök
17– 20	Három ugrós	Variációk	gyakorlás	állóképesség	ismétlés	egyéni	bemutató	zene
21– 22	Keresztező	Technika fejlesztés	gyakorlás	koordináció	differentiálás	egyéni	bemutató	zene
23– 24	Oldalugrás	Variáció	gyakorlás	egyensúly	gyakorlás	csoportos	bemutató	zene
25– 28	Sarkazók	Ritmus	gyakorlás	ritmusérzék	ismétlés	egyéni	bemutató	zene
29– 32	Gyakorlás	Stabilizálás	ismétlés	pontoság	gyakorlás	csoportos	bemutató	zene
33– 34	Improvizáció	Kreativitás	alkalmazás	kreativitás	improvizáció	egyéni	példa	zene
35– 38	Összetett motívumok	Kombináció	gyakorlás	memória	kombináció	csoportos	bemutató	zene
39– 42	Lengetők	Ritmus	gyakorlás	dinamika	ritmusgyakorlat	egyéni	bemutató	dob
43– 55	Höcögők	Speciális lépések	gyakorlás	koordináció	játékos gyakorlás	csoportos	bemutató	karika
56– 60	Színpad	Fellépés	alkalmazás	önkifejezés	szemléltetés	csoportos	videó	tükör
61– 67	Színpad	Komplex alkalmazás	értékelés	szociális készség	gyakorlás	csoportos	bemutató	jelmez
68	Improvizáció	Kreatív alkalmazás	alkalmazás	kreativitás	improvizáció	egyéni	példa	zene
69	Páros ugrós	Együttműködés	gyakorlás	együttműködés	utánpótlás	páros	bemutató	zene
70– 72	Motívumfűzés	Kombináció	gyakorlás	memória	kombináció	csoportos	bemutató	zene
73	Páros viszony	Kapcsolat	alkalmazás	empátia	kooperatív	páros	bemutató	zene
74	Improvizáció	Zene-mozgás	alkalmazás	hallás	improvizáció	egyéni	ének	ritmushangszer
75	Térben tánc	Tájékozódás	gyakorlás	térérzék	térgyakorlat	csoportos	bemutató	bója
76	Koreográfia	Bemutató	összegzés	előadókészség	próba	csoportos	bemutató	zene

TEMATIKUS TERV

A pedagógus neve: Molnár Anikó

A pedagógus szakja: tanító

Az iskola neve: Sajókeresztúri Eötvös József Általános Iskola

Műveltségi terület: ember- és társadalom

Tantárgy: néptánc

A tanítási egység témája: Höcögők

A tanítási egység cél- és feladatrendszere:

1. Mozgásos (motoros) feladatok

- A höcögő lépés gyakorlása különböző ritmusokra
- Irányváltások és térbeli mozgások végrehajtása
- Tempóváltások alkalmazása
- Mozgáskombinációk összekapcsolása és végrehajtása

2. Kognitív (értelmi) feladatok

- Ritmusminták felismerése és visszaadása
- Mozgássorok megjegyzése és reprodukálása
- Szabálykövetés mozgás közben
- Egyszerű mozgáskombinációk megtervezése

3. Szociális feladatok

- Együttműködés páros és csoportos helyzetekben
- Társakhoz való alkalmazkodás
- Egymás segítése és elfogadása
- Közös feladatmegoldás

4. Affektív (érzelmi) feladatok

- Pozitív viszony kialakítása a mozgáshoz
- Önbizalom erősítése szereplés során
- Sikerélmény biztosítása
- Motiváció fenntartása játékos feladatokkal

5. Kreatív feladatok

- Saját hűség mozgássorok létrehozása
- Variációk kitalálása adott ritmusra
- Egyszerű etűdök alkotása és bemutatása
- Egyéni ötletek beépítése a mozgásba

Tantárgyi kapcsolatok:**Ének-zene**

- Ritmusérzék fejlesztése (ütem, tempó, ritmusképletek)
- Mozgás és zene összehangolása
- Különböző zenei stílusokhoz való alkalmazkodás

Testnevelés

- Alapmozgások (lépések, ugrások, irányváltások) fejlesztése
- Koordináció és egyensúly fejlesztése

Tanuló, osztály: Előkészítő**Felhasznált források:**

Antal László: A néptánc tanítása

Lévai Péter: A mozdulattípusok és a magyar néptánc alapmotívumainak tanítási módszertana

A megvalósítás időpontja:

2026. március-április

Óra	Tartalom	Didaktikai feladatok	Készségek	Képességek	Módszerek	Munkaformák	Szemléltetés	Eszközök
43–45	Alapozás, ritmus (taps, dobogás, csettintés, karika, sorcsere)	Alaplépés pontosítása, ritmus és mozgás összehangolása, térirányok tudatosítása	Mozgáskészség, ritmuskészség, koordináció	Ritmusérzék, figyelem, térérzékelés	Bemutatós–utánpótlás, gyakorlás, játékos tanulás	Frontális, egyéni, sorokban végzett munka	Pedagógusi bemutatós, ritmusminták, térjelölés	Zenelejátsszó, ritmuseszközök, karikák
46–47	Kis csoportos és páros hűvűgők	Társra figyelés, mozgások összehangolása, együttműködés fejlesztése	Együttműködés, koordináció	Szociális érzékenység, alkalmazkodás	Kooperatív tanulás, irányított gyakorlás	Páros és kiscsoportos munka	Páros bemutatós, mintakövetés	Karikák, bóják, zene
48	Etűdök (kreatív mozgásalkotás)	Mozgásalkotás, kombinációk létrehozása, önkifejezés	Kifejezőkészség, mozgáskombinációk	Kreativitás, mozgásmemória	Felfedezettő tanulás, kreatív feladatadás	Egyéni és csoportos alkotómunka	Példabemutatós, tanulói bemutatók	Zene, szabad tér, kellékek
49–52	Variációk (tempó, irány, ritmus)	Mozgás automatizálása, tempó- és irányváltások	Mozgásbiztonság, ritmuskészség	Állóképesség, koordináció	Ismétlés, differenciálás, variációk	Egyéni, páros, csoportos	Tempó- és ritmusbemutatós	Zenelejátsszó, ritmuseszközök, jelölők
53–55	Összegzés, bemutatós	Rendszerezés, komplex mozgások, bemutatós	Előadói készség, mozgáskombinációk	Önbizalom, önállóság	Bemutatós, értékelés, visszacsatolások	Csoportos és egyéni szereplés	Tanulói bemutatók, megfigyelés	Zene, kellékek, térjelölők

Óraterv

A pedagógus neve:	Molnár Anikó
A pedagógus beosztása:	tanító
Az iskola neve:	Sajókeresztúri Eötvös József Általános Iskola
Műveltségi terület:	ember- és társadalom
Tantárgy:	néptánc
Növendék:	előkészítő
Az óra témája:	Höcögő
Az óra cél- és feladatrendszere:	A növendék legyen képes: • Alaplépések, egyszerű táncmotívumok elsajátítása • Testtartás, koordináció, egyensúly fejlődése • Térben való tájékozódás (kör, sor, párok) • Mozgás és zene összehangolása
1.Mozgásos (motoros) feladatok	
2. Kognitív (értelmi) feladatok	• Alapritmus felismerése, visszatapsolása • Tempó követése • Egyszerű népi dalok éneklése mozgás közben
3. Szociális feladatok	• Szabályok megértése és betartása • Aktív, örömteli részvétel • Kreatív szerepvállalás
4. Affektív (érzelmi) feladatok	• Együttműködés társakkal (körjáték, páros tánc) • Figyelem a többiekre, egymás tisztelete • Kapcsolatteremtés, oldottság
5. Kreatív feladatok	• Egyszerű népszokások, dalok megismerése • A magyar népi kultúra iránti nyitottság kialakulása

Az óra didaktikai feladatai:	ráhangolás, ismeretbővítés, gyakorlás, visszacsatolás, megerősítés, ismétlés, rendszerezés, aktivizálás, érthetőség, fokozatosság, rendszeresség
Tantárgyi kapcsolatok:	ének-zene, testnevelés
Felhasznált források:	Antal László: A néptánc tanítása Lévai Péter: A mozdulattípusok és a magyar néptánc alapmotívumainak tanítási módszertana
A megvalósítás időpontja:	2026.03.24.

Időkeret	Az óra tartalma és menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzés
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
5	Bemelegítés: - izmok előkészítése - ritmusérzék fejlesztése	- tanári előadás - munkáltatás	-frontális csoportmunka	laptop	
5	Ráhangolódás: - „Süss fel nap!”	- magyarázat - munkáltatás - szemléltetés	- egyéni	esőfelhő, nap sablon	
10	Járás és ritmusgyakorlatok - ritmustaps gyakorlat egyénileg és párban - járás ütemre: szoborjáték	- megfigyelés - munkáltatás	- egyéni - páros	laptop	
10	Nép játék	- korábbi anyag számonkérése	- csoportos		

	- Tekeredik a kígyó - Bújj, bújj medve!	- játék			
5	Alaplépés, tanítása, gyakorlása - Höcögő	- magyarázat - korábbi anyag számonkérése	-tanári magyarázat		
5	Egyszerű táncfolyamat - Hopp Juliska - Tanult koreográfia átisméltése	- rendszerezés - munkáltatás	- csoportos	laptop	
3	Levezetés - Halkuló taps - Halkuló dobogás	- magyarázat - munkáltatás	- egyéni		
2	Visszacsatolás - Tanulói vélemények meghallgatása	- megbeszélés	- egyéni		

Fotók – Óralátogatás – Molnár Anikó – 2026.03.23



Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás Molnár Andrea Facebook Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

Béla Mészáros

15:19 | Óralátogatás: Molnár Anikó

Keresés

15:19 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás Molnár Andrea Facebook Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

Béla Mészáros

15:21 | Óralátogatás: Molnár Anikó

Keresés

15:21 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március Meet - Órálátogatás Molnár Facebook Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

Béla Mészáros

15:21 | Órálátogatás: Molnár Anikó

Keresés

15:21 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március Meet - Órálátogatás Molnár Facebook Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

Béla Mészáros

15:22 | Órálátogatás: Molnár Anikó

Keresés

15:22 2026. 03. 24.

Google Meet - 2026. március - x Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó x Nőri lányok ismeretét közzéteszi x Google x

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

Béla Mészáros

15:24 | Óralátogatás: Molnár Anikó

15:24 2026. 03. 24.

Google Meet - 2026. március - x Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó x Facebook x Google x

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

Béla Mészáros

15:24 | Óralátogatás: Molnár Anikó

15:24 2026. 03. 24.

Google Meet - 2026. március - Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó - Nőri lányom ismeretét köszi! - Google

meet.google.com/wmw-kygf-qh7authuser=0



Andreea Horváth

Bela Mészáros

15:26 | Óralátogatás: Molnár Anikó

15:26 2026. 03. 24.

Google Meet - 2026. március - Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó - (5) Facebook - Google

meet.google.com/wmw-kygf-qh7authuser=0



Andreea Horváth

Bela Mészáros

15:27 | Óralátogatás: Molnár Anikó

15:27 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Andrea Facebook Google

meet.google.com/wmw-kygf-qh7authuser=0



Andrea Horváth

Balázs Mészáros

15:29 | Óralátogatás: Molnár Anikó

Keresés

15:29 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Andrea Facebook Google

meet.google.com/wmw-kygf-qh7authuser=0



Andrea Horváth

Balázs Mészáros

15:30 | Óralátogatás: Molnár Anikó

Keresés

15:30 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március x Meet - Óralátogatás Molnár x Facebook x Google x

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

Béla Mészáros

15:31 | Óralátogatás: Molnár Anikó

Keresés

15:31 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március x Meet - Óralátogatás Molnár x Női lányok szemetét köldött x Google x

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



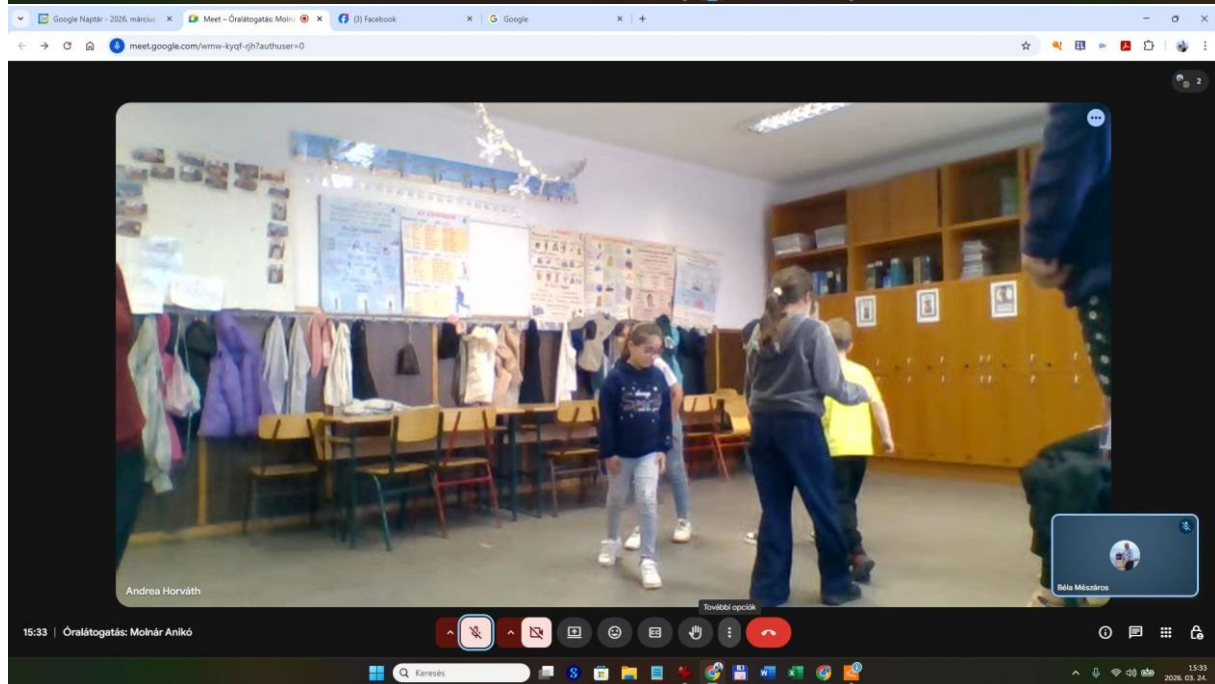
Andrea Horváth

Béla Mészáros

15:31 | Óralátogatás: Molnár Anikó

Keresés

15:31 2026. 03. 24.



Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó Nőri lányom ismeretét köszi! Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

Béla Mészáros

15:35 | Óralátogatás: Molnár Anikó

15:35 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó Facebook Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

Béla Mészáros

15:36 | Óralátogatás: Molnár Anikó

15:36 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó Facebook Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh7authuser=0



Andrea Horváth

Béla Mészáros

15:36 | Óralátogatás: Molnár Anikó

Microfon bekapcsolása [Ctrl + d]

Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó Facebook Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh7authuser=0



Andrea Horváth

Béla Mészáros

15:37 | Óralátogatás: Molnár Anikó

Microfon bekapcsolása [Ctrl + d]

Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó Facebook Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh7authuser=0

Google Naplár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó Facebook Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

Béla Mészáros

15:37 | Óralátogatás: Molnár Anikó

15:37 2026. 03. 24.

Google Naplár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó Női lányok szemetet küldött Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

Béla Mészáros

15:39 | Óralátogatás: Molnár Anikó

15:39 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó Női lanyom ismeret küldő Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

Bela Mészáros

15:40 | Óralátogatás: Molnár Anikó

Keresés

15:40 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó Facebook Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

Bela Mészáros

15:42 | Óralátogatás: Molnár Anikó

Keresés

15:42 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó Nőni lányom szeretet költött Google meet.google.com/wmw-kygf-qh7authuser=0

A Google Chrome személyre szabása és beállításai



Andrea Horváth

Bala Mészáros

15:42 | Óralátogatás: Molnár Anikó

Keresés

15:42 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó Nőni lányom szeretet költött Google meet.google.com/wmw-kygf-qh7authuser=0

A Google Chrome személyre szabása és beállításai



Andrea Horváth

Bala Mészáros

15:42 | Óralátogatás: Molnár Anikó

Keresés

15:42 2026. 03. 24.

Google Meet - 2026. március - x Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó x Facebook x Google x

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

Béla Mészáros

15:46 | Óralátogatás: Molnár Anikó

15:46 2026. 03. 24.

Google Meet - 2026. március - x Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó x Női lányok szemetet küldött x Google x

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0

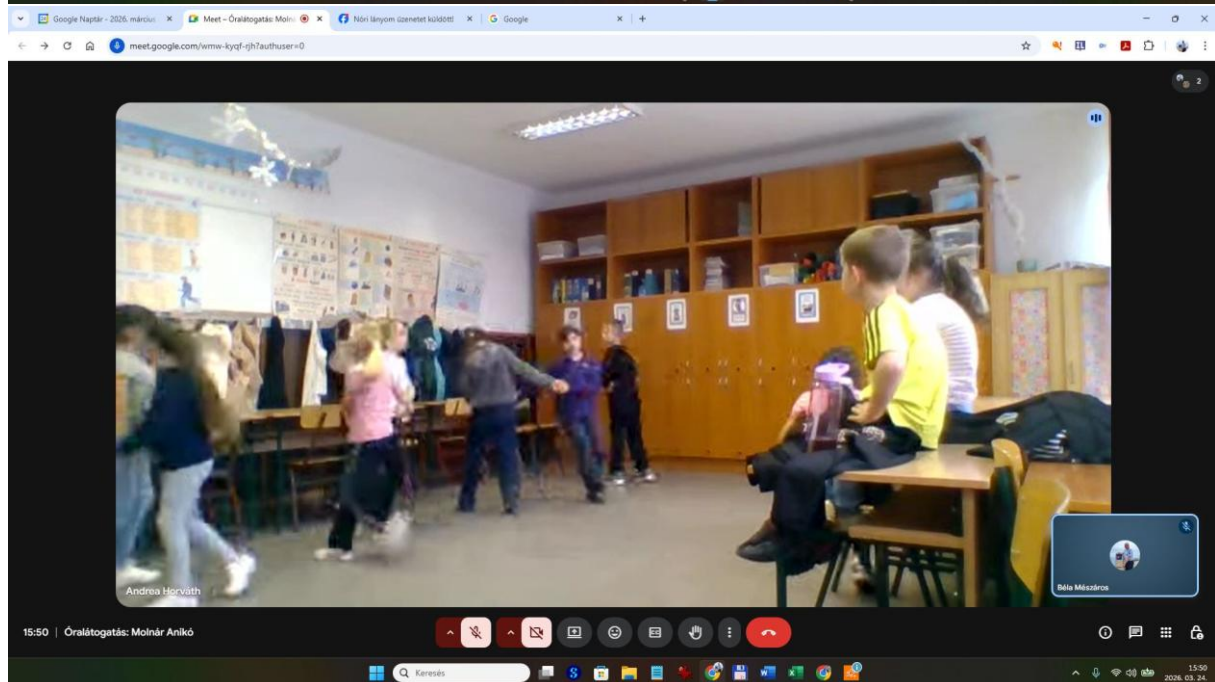
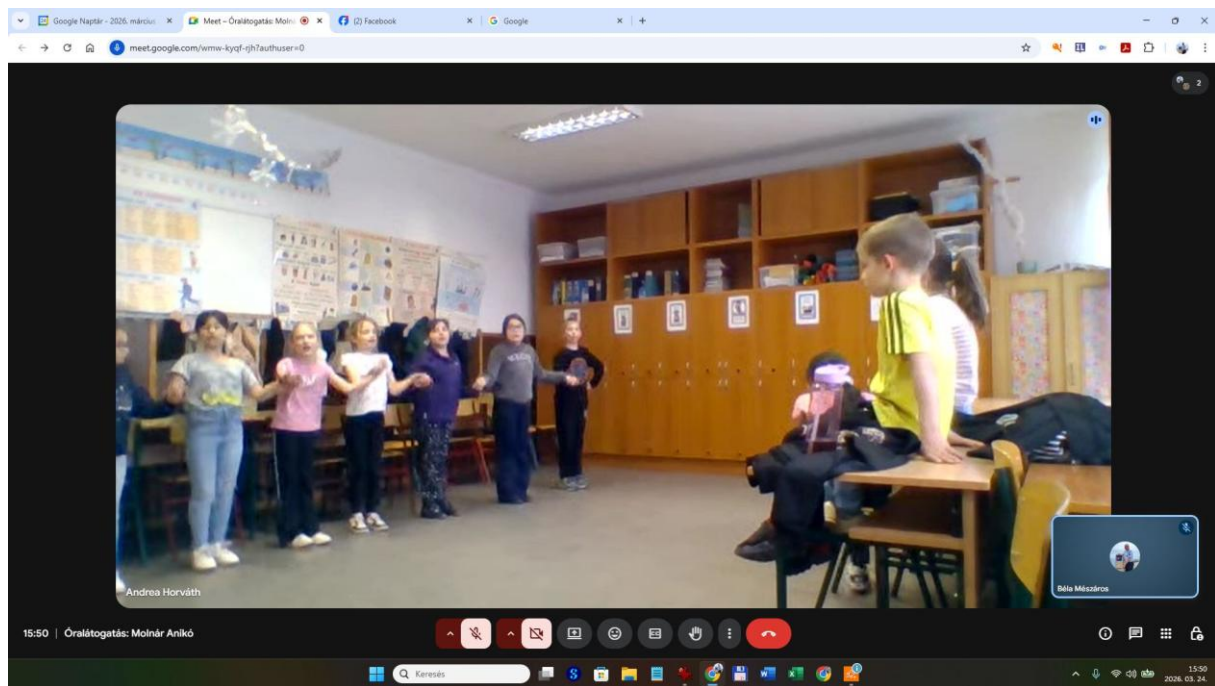


Andrea Horváth

Béla Mészáros

15:49 | Óralátogatás: Molnár Anikó

15:49 2026. 03. 24.



Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó Nőni lányom ismeretét köldött Google meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

15:50 | Óralátogatás: Molnár Anikó

15:50 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó Nőni lányom ismeretét köldött Google meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

15:50 | Óralátogatás: Molnár Anikó

15:50 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás Molnár Facebook Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

15:51 | Óralátogatás: Molnár Anikó

15:51 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás Molnár Facebook Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

15:53 | Óralátogatás: Molnár Anikó

15:53 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó Facebook Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

15:54 | Óralátogatás: Molnár Anikó

15:54 2026. 03. 24.

Google Naptár - 2026. március Meet - Óralátogatás: Molnár Anikó Facebook Google

meet.google.com/wmw-kyqf-qh?authuser=0



Andrea Horváth

15:55 | Óralátogatás: Molnár Anikó

15:55 2026. 03. 24.