

A



# Pedagógiai Programja Helyi Tantervek – II.

## Táncművészet Moderntánc tanszak/Berczik- technika



## Tartalomjegyzék

<i>BERCZIK–TECHNIKA</i> .....	3
<b>Előkészítő évfolyamok</b> .....	<b>3</b>
1. évfolyam .....	3
Fejlesztési feladatok .....	3
Tananyag .....	3
Követelmények.....	4
2. évfolyam .....	5
Fejlesztési feladatok .....	5
Tananyag .....	5
Követelmények.....	6
<b>Alapfokú évfolyamok</b> .....	<b>6</b>
1. évfolyam .....	6
Fejlesztési feladatok .....	6
Tananyag .....	7
Követelmények.....	7
2. évfolyam .....	8
Fejlesztési feladatok .....	8
Tananyag .....	8
Követelmények.....	9
<i>A tananyag feldolgozásához szükséges kötelező (minimális) taneszköz</i> .....	9

## **BERCZIK–TECHNIKA**

A Berczik– technika olyan – értékes zenékre, azokkal teljes harmóniában végrehajtott és az esztétikai törvényszerűségeknek megfelelő – gimnasztikai alapú mozgásanyag és tánctechnikai 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 önkontrollt biztosít és fokozott plaszticitáshoz vezet, egyben elősegíti a formaérzék és formáltság 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 tánctechnika 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 együttműködési, a kommunikációs képességek fejlesztése.
- Az erő, a változatos mozgásdinamika, ritmika alkalmazásának ösztönzése.
- A bemutató szerep használatával célunk az egyéni gondolatok, ötletek felébresztése, a kezűesség, 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: simlabda, 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 korosztálynak megfelelő szinten

*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. 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 kéz ügyesség, 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, alapjárással, lábujjon, sarkon, külső talpélen, hajlított térddel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjárással, passzé járás, hintajárással, 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" szíjában

*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, térlépcsők alkalmazását, 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 kéz ügyesség, 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 alapjáras, lábujjon, sarkon, külső talpélen járás, hajlított térddel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjáras, passzjáras, hintajáras, 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 egységre 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 hármas, táncos alapjárással, lábujjon, sarkon, külső talpélen járás, hajlított térddel, nyújtott lábemeléssel járás, érintőjárással, passzjárással, hintajárással, 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.