

ÓRALÁTOGATÁSI JEGYZŐKÖNYV



2025.03.11

Dulibán-Grajz Andrea / néptánc / E1

Az óra témája: A tanult motívumok gyakorlása, ugrós motívumok variációi.

Az óra célja: A tanuló ismerje fel a különböző dalokat, mondókákat. Legyen képes a tanult motívumokból improvizálni a táncos akadálypályán. Az anyanyelvi kulcskompetencia fejlesztésének keretében fejlődjön a szókincse, térbeli tájékozódó képessége, hallása, ritmusérzéke.

Óralátogatási jegyzőkönyv

DULIBÁN-GRAJZ ANDREA / NÉPTÁNC / E1

AZ ÓRALÁTOGATÁS ÖSSZEGZÉS

Dulibán-Grajz Andrea elsősorban a moderntánc oktatása területén szerzett nagy jártasságot. A néptánc azonban jó alapot ad számára a gyerekek harmonikus mozgásának fejlesztéséhez.

Az óra jó hangulatú volt, a gyerekek a tanár utasításait követik. Az óra célja (gyakorló óra) megvalósulását szolgálták a feladatok, az ügyességi játékok. A tanár olyan feladatokon keresztül tervezte a néptánc sajátosságainak elsajátítását, amelyek a gyerekek életkorához, illeszkednek, és segítik a helyes metrumérzék kialakulását, a néptánc alaplépéseinek rögzítését.

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. Tematikus terv
3. Tanmenet
4. Óraterv

kód	Ell	CSOPORTOS OKTATÁS	
		Intézmény neve	Garabonciás Művészeti Iskola
		OM azonosítója: 063746	
		AZ ÓRALÁTOGATÁS ADATAI	
		Az óralátogatás helyszíne	Miskolc - Bársony
		Időpontja (nap, óratervi óra)	2025.03.11 11:50
		a foglalkozás időtartama (percben)	45
		A tanszak, a tantárgy (összevont tantárgyak) megnevezése	Néptánc
		Évfolyam, csoport	Gaba-NT-4 / E2
		Tananyag	A tanult motívumok gyakorlása, ugrós motívumok variációi
		A tanítási óra célja	A tanuló ismerje fel a különböző dalokat, mondókákat. Legyen képes a tanult motívumokból improvizálni a táncos akadálypályán. Az anyanyelvi kulcskompetencia fejlesztésének keretében fejlődjön a szókinccse, térbeli tájékozódó képessége, hallása, ritmusérzéke.
		A látogatott tanár neve	Dulibán-Grajz Andrea
		A kérdőívet kitöltő értékelő neve	Mészáros Béla
		ÉRTÉKELÉS AZ ÓRALÁTOGATÁS ALAPJÁN ZENEMŰVÉSZET CSOPORTOS OKTATÁS, TÁNCMŰVÉSZET, SZÍNŰVÉSZET-BÁBMŰVÉSZET	
		Szempontok	Igen
			Nem
			Részben
1		A tanulólétszám valamint a foglalkozás szervezési rendje az intézményi dokumentációnak megfelelő, a foglalkozás szervezésekor figyelembe vették a tanulók életkori sajátosságait, kötelező elfoglaltságait, terhelhetőségét	
1,1		A foglalkozási naplóba bejegyzett tanulólétszám megegyezik a jelenlévők számával vagy az eltérés indokolt	Igen
		Megjegyzés	
1,2		A csoport tanórájának időpontja és időtartama az órarend szerinti beosztásnak megfelel	Igen
		Megjegyzés	
1,3	!!	Az órabeosztás megfelel a tanulók életkorának, igazodik kötelező elfoglaltságaikhoz, és figyelembe veszi terhelhetőségüket (pl.: összevont tanóra, délelőtti vagy esti időpont)	Igen
		Megjegyzés	
1,4	!!	A foglalkozás az órarend szerinti időpontban pontosan kezdődött és zárult?	Igen



		Megjegyzés	
2		A pedagógus Nevelő-oktató tevékenysége alapján biztosított a pedagógiai programban megfogalmazott célok és feladatok teljesítése	
2,1	!!	A tanított tananyag és követelmény megfelel a helyi tantervben az évfolyamra előírtaknak?	Igen
		Megjegyzés:	
2,2	!!	A haladási napló bejegyzései alapján nyomon követhető a tananyagtartalmak egymásra épülése?	Igen
		Megjegyzés:	
2,3		A tananyag és a követelmény megfelel a tanulók felkészültségének?	Igen
		Megjegyzés:	
2,4	!!	A rendszeres értékelés nyomon követhető az osztályozó naplóban? (a helyi tantervben előírtak alapján)	Igen
		Megjegyzés:	
2,5		A tanár egyértelműen fogalmazta meg a tanóra célját?	Igen
		Megjegyzés:	
2,6		A feladatokat a tanóra céljának megfelelően határozta meg?	Igen
		Megjegyzés:	
2,7	!!	A feladatok elvégzését megfelelően előkészítette? (pl.: taneszközök, szemléltető eszközök biztosítása, a terem berendezése, átrendezése)	Igen
		Megjegyzés:	
2,8		Fel tudta kelteni a tanulók érdeklődését a csoport és az egyén szintjén?	Igen
		Megjegyzés:	
2,9		A feladatok megfogalmazása világos, egyértelmű?	Igen
		Megjegyzés:	
2,1		Az alkalmazott munkaformák a tanítási óra céljának megfelelőek?	Igen
		Megjegyzés:	
2,1		Az alkalmazott munkaformák megfelelnek a csoport sajátosságainak?	Igen
		Megjegyzés:	
2,1		Kérdései, magyarázatai szakszerűek, érthetőek?	Igen
		Megjegyzés:	
2,1		Bevonta a tanulókat a tanórai tevékenységekbe?	Igen
		Megjegyzés:	



2,1		Segítette a figyelem fenntartását és a koncentrációt?	Igen
		Megjegyzés:	
2,2		Az eszközhasználat segítette a nevelő-oktató tevékenységet?	Igen
		Megjegyzés:	
2,2		Az értékelés folyamatos a csoport szintjén?	Igen
		Megjegyzés:	
2,2		Az értékelés megjelenik az egyes tanulók szintjén is?	Igen
		Megjegyzés:	
2,2		Az értékelés ösztönző, biztató, tiszteletben tartja a tanulók személyiségét?	Igen
		Megjegyzés:	
2,2		A foglalkozás időbeosztása, a rendelkezésére álló időkeretet felhasználása a kitűzött céloknak és feladatoknak megfelelt?	Igen
		Megjegyzés:	
2,20		A tanóra célja megvalósult?	Igen
		Megjegyzés:	
3		A tanulók teljesítménye megfelel a helyi tantervben az évfolyamra előírt követelményeknek	
3,1		A tanulók rendelkeznek az évfolyamra előírt tananyag elsajátításához szükséges ismeretekkel, képességekkel?	Igen
		Megjegyzés:	
3,2		A tanulók értik a tanár által használt szakkifejezéseket, fogalmakat?	Igen
		Megjegyzés:	
3,3		A tanulók tudják alkalmazni az évfolyam követelményeinek megfelelő munkaformákat?	Igen
		Megjegyzés:	
4		Az oktatás helyszíne, A tárgyi környezet, az eszközhasználat megfelel a tanóra céljának, feladatainak	
4,1	!!	A terem kialakítása (pl.: mérete, fényviszonyai, szellőztetése, fűthetősége) az adott tanulólétszámban megfelelő a tevékenységek zavaratlan végrehajtására?	Igen
		Megjegyzés:	

4,2	!!	A tanórán használt felszerelések, eszközök mennyisége és minősége megfelelő?	Igen
		Megjegyzés:	
4,3		Az eszközök és felszerelések elhelyezése segíti, illetve semmiben nem akadályozza a tevékenységek végrehajtását?	Igen
		Megjegyzés:	
4,4	!!	Megfelelően megoldott az eszközök és anyagok tárolása?	Igen
		Megjegyzés	
4,5	!!	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)	Dulibán-Grajz Andrea elsősorban a moderntánc oktatása területén szerzett nagy jártasságot. A néptánc azonban jó alapot ad számára a gyerekek harmonikus mozgásának fejlesztéséhez. Az óra jó hangulatú volt, a gyerekek a tanár utasításait követik. Az óra célja (gyakorló óra) megvalósulását szolgálták a feladatok, az ügyességi játékok. A tanár olyan feladatokon keresztül tervezte a néptánc sajátosságainak elsajátítását, amelyek a gyerekek életkorához, illeszkednek, és segítik a helyes metrumérzék kialakulását, a néptánc alaplépéseinek rögzítését.
		ÉRTÉKELÉS	
		Az alábbi szempontok alapján a látogatott óra értékelése	Kiválóan megfelelt
		Az Értékelés szempontjai	
a)	!!	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”.	
b)	!!	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”.	
c)	!!	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”.	

Művészeti ág	Tanszak	Tantárgy	Tagozat	Évfolyam	Éves óraszám
Táncművészet	Néptánc	Néptánc	EK	2	72

Tantervi követelmény
• A mozgáskészség, alapvető kombinációs képesség fejlesztése a mozgás- és játéktevékenység során • A ritmus – tér – térforma fogalmainak alkalmazása a gyakorlatban • Az ugrás és forgástechnika fejlesztése • A játékműveltség, játékbátorság, szabálytudat, önfegyelem és kezdeményezőképeség fejlesztése • A kommunikációs és éneklési képesség fejlesztése, a verbális és nonverbális kommunikáció szinkronjának kialakítása • A kreatív játékos tevékenység valamint a mozgásos és verbális önkifejezés ösztönzése, a közösségépítés megvalósítása, a szocializációs folyamatok fejlesztése
Év végi követelmény
<i>A tanuló ismerje a népi játékok cselekményét, szövegét és dallamait, a játékfűzéseket</i> <i>A tanuló legyen képes az együttműködésre, alkalmazkodásra, mások elfogadására, a szabályok betartására, a fizikai kontaktus kialakítására, a társas együttlétre, a társak előtti kommunikációra, a párválasztásra, a szerepvállalásra és a játéktevékenységre a variációk során is</i>

Beépítendő 10%:		
Az év során beépítendő terület	Elsajátítandó tananyagpéldák	Óraszám
A magyar néptánc és néphagyományok helyi hagyományos és kiemelt ünnepi megjelenítése az elsajátítandó ismeretanyagban.	betlehemezés Gyertek haza ludaim... Kint a bárány... A kállai szőlőben... Kecske ment a ... Hej széna, széna... Két paradicsom...	7

Sorszám	Tematikai egységek	Óraszám
I.	Ismétlés	12
II.	Egyenletes löktetés	11
III.	Ritmikai fejlesztés	7
IV.	Dunántúli ugrós alapok	10
V.	Ugrás típusok gyakorlása, fejlesztése	10
VI.	Dinamika	6
VII.	Motívum – zene - ritmus	8
VIII.	Tanév végi összefoglalás	8

I.	Tematikai egység: Ismétlés	12
Óraszám	Az óra témája	
1	Balesetvédelmi oktatás, Év eleji rendtartó intézkedések, A folyamatos játékhoz kapcsolódó szokásrend kialakítása	
2	Balesetvédelmi oktatás, Év eleji rendtartó intézkedések, A folyamatos játékhoz kapcsolódó szokásrend kialakítása	
3	Az előző évben tanult táncos motívumok ismétlése: csárdás, lépő, háromugró	
4	Kiszámoló: Kisvárdában volt egybolt	
5	A táncban használt alakzatok kialakításának ismétlése: kör, sor, oszlop	
6	Majomkirály: a zene egyenletes löktetésének felismerése és lekövetése tapssal, egyszerű mozdulatokkal	
7	A tanult mondókák, kiszámolók gyakorlása	

Óraszám	Az óra témája
8	Ritmikai gyakorlatok: 1/4-es és 1/8-os ritmus tapsolása és dobogása külön-külön és összekapcsolva is zenére
9	Tanult mondókák ritmizálása: Mese-mese..., Kiugrott a gombóc..., Egyedem begyedem...
10	Alakzatok kialakításának gyakorlása: kör, sor, oszlop
11	Térformák, alakzatok használata mozgás közben
12	Kötélugrás, pányvázás (figyelem, reakciókészség fejlesztése)

II.	Tematikai egység: Egyenletes lüktetés	11 óra
Óraszám	Az óra témája	
1	Majomkirály: az egyenletes lüktetés érzékeltetése: combon ütögetéssel, játékos mozdulatokkal	
2	Nemzetes	
3	Lipem Lopom a szőlőt...	
4	Egyenletes járás és futás zenére, tempó tartása 1/4-ben	
5	Ugrások különböző helyzetben és lábon, a különböző ugrástípusok gyakorlása és váltakozása	
6	Egyenletes lüktetés érzékeltetése mozdulatokkal, tapssal. Ütemtartás	
7	Dunántúli ugrós dalok ritmizálása 1/4-ben és 1/8-ban	
8	Ugrós dalok tanulása: Hol jártál az éjjel	
9	Ritmikai gyakorlatok: majomkirály (a zene egyenletes lüktetésének felismerése)	
10	Ugróiskola: a különböző ugrástípusok használata	
11	Kötélugrás zenére	

III.	Tematikai egység: Ritmikai fejlesztés	7 óra
Óraszám	Az óra témája	
1	A lábfő különböző részeinek más-más feladata (féltalp és sarok mozgása)	
2	Ti-ti-tá ritmus tapsolása, testen ütögetése, dobogása	
3	Körjáték: Három csillag...	
4	Ritmikai gyakorlatok: Ugrások különböző helyzetben és lábon 1/4 - 1/8 váltakozása közben	
5	Tartásjavító gyakorlatok: egyenes hát tudatosítása, helyes testtartás kialakítása	
6	Eddig tanultak fejlesztése	
7	Kiszámoló: Klics-klocs, koszorús	

IV.	Tematikai egység: Dunántúli ugrós alapok	10 óra
Óraszám	Az óra témája	
1	Ugróiskola gyakorlatok: a dunántúli ugrós tananyag motívumainak előkészítése	
2	Szoknyakapó: Reszelt tészta reszelő	
3	Ugrások páros lábon	
4	A háromugró variánsainak tanulása, formai lehetőségeinek megvalósítása	
5	Tanult mondókák ritmizálása	
6	A lábfő különböző részeinek használata (féltalp, sarok, lábujj, lábélek)	
7	Beszélgetés a téli ünnepekhez kapcsolódó szokásokról, dalokról: karácsonyi dalok, népszokások, betlehemezés, karácsonyfa állítás	

8	Eddig tanultak bővítése, fejlesztése, ismételése
9	Állóképesség fejlesztése a tánc közben
10	Tempóváltás érzékelése

V.	Tematikai egység: Ugrás típusok gyakorlása, fejlesztése	10 óra
Óraszám	Az óra témája	
1	A saját régió játékainak megismerése: Mély kútba tekintek...	
2	Az 5 különböző ugrástípus gyakorlása és fejlesztése	
3	Helyes kartartás (csípőn a kéz)	
4	Eszközös feladatok: pányvázás	
5	Ugrós dalok tanulása: Télen nagyon...	
6	Tanult motívumok ritmusai	
7	Zenei formaérzék fejlesztése	
8	Fogójátékokban elrejtett motívumok	
9	Ároklityázás: az ugrás mozgástípus magasságának és szélességének érzékelésére irányuló feladat	
10	Térkitöltés - térváltás	

VI.	Tematikai egység: Dinamika	6 óra
Óraszám	Az óra témája	
1	Dinamikai gyakorlatok: halk és hangos közti különbség	
2	Erő és erőfok (dinamika)	
3	Saját régió játékeinak megismerése: Kecske ment..., Hej széna, széna..., két paradicsom...	
4	Dinamikai gyakorlatok: Halk – hangos	
5	Rövid – hosszú	
6	Fent – lent	

VII.	Tematikai egység: Motívum – zene - ritmus	8 óra
Óraszám	Az óra témája	
1	Ugrós motívumok: lengető	
2	Ugrós motívumok bővítése	
3	Zenehallgatás és táncos műsorok megismerése	
4	Tanult mondókák ismétlése	
5	Két szál pünkösdi rózsa...	
6	Tempókülönbségek: lassú, gyors, gyorsuló	
7	Motívum-zene-ritmus	
8	Tempóérzék fejlesztése	

VIII.	Tematikai egység: Tanév végi összefoglalás	8 óra
Óraszám	Az óra témája	
1	Helyes kartartás: csípőn a kéz, néptáncos alapállás	
2	Saját régió népi játékainak megismerése: Gyertek haza ludaim..., kint a bárány..., A kállai szőlőben...	
3	Tanult motívumokhoz, folyamatokhoz kapcsolódó ritmika, dinamika és plasztika megjelenése	
4	Ugrós motívumok bővítése	
5	Improvizációs gyakorlatok és koreográfiakészítés	
6	Vonuló, kapuzó játék	
7	rövid táncos etüd készítése	
8	koreográfia készítés	

Óraszám	Téma
1	Tűz- és balesetvédelmi oktatás. Szervezési feladatok. A tanórák helye, rendje. Helyes öltözködés, hajviselet, köszöntés.
2	Milyen játékokat tanultunk tavaly? Mondókák, kiszámolók
3	Milyen játékokat tanultunk tavaly? Páros ügyességi játékok
4	Folyamatos játékhoz kapcsolódó szokásrend kialakítása, ismételése, gyakorlása
5	Különböző stílusú zenékkal való ismerkedés
6	Játék a térirányokkal
7	Alkzatok és térirányok gyakorlása a játékok segítségével
8	Ritmus a társnak: visszhangtaps(felelgetős), futótűz
9	A lábfej részeivel való ismerkedés. Járások a talp különböző részein
10	Fogójátékok szökdeléssel (páros és egylábon)
11	Ügyességi feladatok (Fekete-fehér játékkal)
12	Zenés tréning gyakorlatok (a kar különböző pozíciói)
13	Tűz, víz repülő játék a tánc szolgálatában
14	Ugróiskola a levegőben lévő láb különböző pozícióiban
15	Az ugróképességet fejlesztő játékok: Ádi bácsi, Mackó, Vékony vászon, Gyere Kata táncba
16	Az állóképességet fejlesztő kötélátugró játék
17	Erőállóképességet fejlesztő "fiús" játékok: Kakasviadal, Bakugrás, Talicskázás
18	A tartás- ellentartást fejlesztő játékok: "Kúthúzás", Icike-picike szökelléssel
19	Zenés ugróiskolai feladatok ismételése
20	Tovahaladó és egyes csárdás párban különböző fogásmódokkal (páros, jobb kéz, kerszt, váll-derék, váll-váll)
21	Toppantós csárdás a már ismert térformákba, alakzatokban
22	Toppantós csárdás párban különböző fogásmódokkal
23	Lengetők (előre)
24	Lengetők párban
25	Csárdások (egyes, toवालhaladó) és a lengetők variációi
26	Zenés technikai gyakorlatsor (a tanult térirányok, kar- és lábpozíciók beépítése)
27	Dudálás (6/8-os aszimmetrikus haladó lépés)
28	Ugrós lépések ismételése: csárdás, toवालpantós cs., lengetők)
29	Ugrós lépések: csapások: elől és oldal csapó
30	A tanult lépésekből improvizáció
31	Lábfőpozíciók: 1-es, 2-es
32	Lábfőpozíciókba ugrások
33	Lábfőpozíciókba ugrások különböző térirányokba
34	 A lábfej részei: talp- féltalp
35	 ritmus: höcögő
36	A térd hajlítása: Demi plié
37	A térd mozgásának tudatosítása a höcögő táncolásánál
38	Játékfűzés Somogyból (Egyszer egy időben-szökellő; Oláh haj, német haj-kígyózó)
39	Félévi vizsga a tanult játékok, lépések bemutatásával
40	Játékfűzés: Án tán tition
41	Játékfűzés: A tokaji szőlőhegyen
42	A játékfűzés gyakorlása
43	Höcögő fordulással

Óraszám	Téma
44	☐ ritmus egy lábon és váltott lábon
45	☐ ritmusú magas térdemeléssel helyben futás
46	Cifra oldalra ugrással
47	A tanult lengető és höcögő lépésekkel improvizáció
48	A tánc díszítő elemei a csapások az ugrós táncokban
49	Eszközök a tánc gazdagítására (bot, üveg, keszkenő)
50	Bottal táncolás helyes tartásban, helyes fogásmódok (gyertya, derékon)
51	Az üveg helyes tartással a fejen
52	Csárdás lépéssel a bot hajtása előre, az üveg megtartásával egyes csárdás
53	A bot dobása és elkapása jobb kézről bal kézbe csárdás lépés közben; az üveg tartása csárdás lépéssel
54	Toppantós csárdás táncolása az eszközökkel
55	A bot eldobása és elkapása párban; az üveggel táncolás gyakorlása (fejretevés és levétel tánc közben)
56	Támadó állásban fejre irányuló ütés kivédése védő mozdulattal
57	Az üveg feletti lábemelések tánc közben
58	Daltanulás: Egy boszorka van
59	Daltanulás: Házasodik a tücsök
60	Daltanulás: Két szál pünkösdi rózsa
61	Daltanulás: Erdőn járóznak a lányok
62	Csárdás-keresztelő a leánytánchoz
63	Moldvai tánc: Bulgárjeszka (Az előre-hátra irányok és a teljes talp felületének tudatosítása)
64	A páros térirányok: 2-es, 4-es, 6-os, 8-as
65	A térirányok elmélyítése, megkülönböztetése a bulgáros tánc segítségével (moldvai)
66	A földre helyezett botok fölött táncolás: átugrása, megkerülése, keresztelése, csapásolás körötte...)
67	A földre helyezett üvegek fölött táncolás: megkerülés térdre csapással, láb emelés az eszköz fölött...
68	A bot térd alatti átdugása nyolcas rajzolat
69	Somogyi koreográfia összeállítása
70	Év végi bemutató szervezése
71	Év végi vizsga főpróbája
72	Év végi vizsgaelőadás

Óraterv

A pedagógus neve:	Dulibán-Grajz Andrea
A pedagógus beosztása:	tanár
Az iskola neve:	Grarabonciás Művészeti Iskola
Műveltségi terület:	Néptánc
Tantárgy:	Népi játék
Növendék:	
Osztály:	Gaba-NT-4
Az óra témája:	A tanult motívumok gyakorlása, ugrós motívumok variációi
Az óra cél- és feladatrendszere:	Képességfejlesztő- gyakorló óra
Az óra didaktikai feladatai:	A tanuló ismerje fel a különböző dalokat, mondókákat. Legyen képes a tanult motívumokból improvizálni a táncos akadálypályán. Az anyanyelvi kulcskompetencia fejlesztésének keretében fejlődjön a szókincse, térbeli tájékozódó képessége, hallása, ritmusérzéke.
Tantárgyi kapcsolatok:	Ének- zene, testnevelés, környezetismeret, matematika, magyar nyelv
Felhasznált források:	Lévai Péter: A mozdulat típusok és a magyar néptánc
A megvalósítás időpontja:	2025.03.11.

Időkeret	Az óra tartalma és menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzés
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
	Az óra előtti feladatok: - a táncterem szellőztetése, eszközök kikészítése, hangtechnika ellenőrzése			tornabot, kötél, szalag	
Beszélgetés, ráhangolódás 5 perc	A tanulók sorakoztatása. Jelentés. (Hiányzók; felmentettek ismertetése. Az óra anyagának ismertetése.	Előadás, szemléltetés	Sor	Digitális napló Óraterv	
Gyakorló rész 5 perc	Mondókával kiszámoljuk a fogót Akire jut az utolsó szótag az lesz a fogó. Szalagos fogó: A fogónak adott idő alatt minél több szalagot kell megszerezni. A figyelem, állóképesség, térérzék fejlesztése, a szabálytudat, a szabálykövetés az elsődleges cél.	Irányítás, segítségadás	Szétszórt alakzat	Szalag	Görög dinnye, török tök szerda után csütörtök. Fogadjunk egy icce borba, hogy ez tizenöt. Zene: Házasodik a tücsök.
5 perc	Ritmikai gyakorlat: Amit tapsolok, vagy lábbal dobogok, azt a tanulók visszaadják.	Irányítás, segítségadás, dicséret	Sor		
5 perc	Az eddig tanult motívumok átisméltése (csárdás, dobbantó, szökkenő, cifra, kereszt terpesz höcögő.) Tanári bemutatás, ritmika tapsolása, motívum táncolása.	Bemutatás, irányítás, dicséret, szemléltetés, magyarázat, segítségadás, gyakorlás	Sor		
10 perc	Képességfejlesztő gyakorlatok: I. A földön kihúzott kötélén haladás közben gyakorolják a tanulók az ugrós motívumokat. Tempót diktálva, majd zenére egymás után haladva.	Bemutatás, gyakorlás, hibajavítás, dicséret	Oszlop	Kötél	Zene: Dunántúli ugrós népzene gyerekeknek

Időkeret	Az óra tartalma és menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzés
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
10perc	Képességfejlesztő gyakorlatok: Cifra variációk a talajon keresztbe elhelyezett tornabot felett:	Irányítás, szemléltetés magyarázat, javítás, segítségadás, dicséret	Oszlop	Tornabot	Zene: Dunántúli ugrós népzene gyerekeknek
Összefoglalás, levezetés: 5 perc	Az óra levezetéseként népi játék: Túrót ettem... című dal éneklése a hozzá kapcsolódó fogójátékkal. Az óra tapasztalatainak összegzése. Elköszönés.	Irányítás, magyarázat, segítségadás, hibajavítás, dicséret	Kör		Dal: Túrót ettem elejtettem... Fogójáték: A gyerekek egymás kezét fogva körbe haladnak. A cica a körön kívül halad velük szemben. Amikor a dal végére érnek a cica megrángatja a kiválasztott gyerek pólóját és elkezd előle menekülni. A kiválasztott gyerekeknek meg kell fogni a cicát de ha a cica be tud állni az ő helyére, akkor szerepcsere történik.



12:02



Andrea Grajz

