**Néptánc**

I. félév

* Tudja a tanuló a bemelegítő gyakorlatokat önállóan felidézni és kivitelezni
  + Pld: járás, futás zenére; járás feladatokkal/ - lábujjhegyen, - sarkon, - guggolásban futás feladatokkal/ - térd- és sarokemeléssel;
  + játékos utánzó szabadgyakorlatok/ - sótörés, - kocsikázás, - páros szökkenő irányváltással;
  + mozgásos, dinamikus gyakorlatok zenére/ - hajlítások, - lendítések, - ollózások, - forgások, - szökdelések, - ugrások;
  + ugró gyakorlatok;
  + járás, futás mondókára, énekre/ - irányváltással, - kígyóvonalban, - csigában, - helycserével;
  + szökdelés mondókára, énekre párban különböző kézfogásokkal;
  + páros forgó keresztezett kézfogással.
* Ismerje a tanuló a bemelegítő játékok szövegét, dallamát, s a hozzájuk fűzött mozdulatsorokat
  + Vonulós: „Kőketánc…”, „Csivirintem…”, „Bújj, bújj…”
  + Páros szökellő: ”Hopp, mókuska, mókuska…”, „Sas, sas, lakatos…””Pesten jártam Iskolába…” Galopp: „Szegedi polkát…”
  + Guggolás: „Nagyot ugrik…”.

II. félév

* Ismerje és legyen képes önállóan is felidézni a tanult kiszámolókat, mondókákat (Pl: „Menyasszonynak ékes kontya…”, „Túró, rekenyő…”, „Pad alatt, híd alatt…”).
* Ismerje és legyen képes felidézni a tanult népi játékok szövegét, estleg dallamát, ismerje és tartsa be a játékszabályokat (Pld: kapuzó játékok, párválasztók, fogyógyarapodó játékok, felelgetős játékok, fogócskák, szerepjátszó játékok).
* Legyen jártas a tanuló a tanult ritmikai ismeretekben (Pld: ismert népdalok ritmusának visszatapsolása; hallott zenéhez negyedes taps, negyedes járás saját énekre, zenére; negyedes járás zenére, hozzá ti-ti-tá tapskíséret; a 2/4-es ütem gyakoroltatása bipódikus és tripódikus zenére; tempótartás).
* Ismerje a tanuló és legyen képes önállóan felidézni és kivitelezni a tanult táncmotívumokat (Pld: egyszerű cifra változatok/ -höcögő előre nyújtott lábbal, - séta cifrával, höcögő hátra felkapott lábbal, - elöl/hátul keresztezett cifra, - futó höcögővel/
* cifrával, hátul keresztező lépés dobogó cifrával jobbra-balra, - lengető-cifra, - cifra előre, hátra, keresztezve; rida; lengető; lengető cifrával/höcögővel; légbokázó).
* A tanult motívumok improvizatív alkalmazása ugrós zenére.

**3. évfolyam**

I.félév

* Rendgyakorlatok: vezényszavak ismerete, rendgyakorlatok végrehajtása
* Előkészítés és prevenció: Gimnasztikai gyakorlatok biztonságos végrehajtása.
* Járások, futások, szökdelések és ugrások, valamint dobások: Az alapvető mozgásformák többféle ismerete. Elfogadható mozgásminta reprodukálása a rajtolás, futás, ugrás és dobás végrehajtása során.
* Támasz-, függés-és egyensúlygyakorlatok: Kísérletek a kúszás, mászás, támasz és függés feladatainak teljesítésére.
* Labdás gyakorlatok: Törekvés a labdavezetés minél pontosabb végrehajtására.
* Küzdő feladatok, játékok: A test-test elleni küzdelem elfogadása.
* Szabadidős sporttevékenységek, mindennapos testnevelés: Részvétel a szabadidős sporttevékenységekben, sorversenyekben, akadályversenyekben.

II. félév

* Rendgyakorlatok: Néhány határozott alapformájú szabadgyakorlat összekötése.
* Előkészítés és prevenció: A gimnasztikai gyakorlatok végzése az utasításnak megfelelően
* Járások, futások, szökdelések és ugrások, valamint dobások: Legyen képes járásokat, futásokat végezni, különböző feladatokkal futni. Tudja dobás erejét szabályozni. A hajító mozgást hajtsa végre 8-10 méteres távolságból.
* Támasz-, függés-és egyensúlygyakorlatok: Nehezített feladatokkal is tudjon megtanult gyakorlatokat alkalmazni.
* Labdás gyakorlatok: Biztonsággal tudjon labdát elfogni, továbbítani.
* Küzdő feladatok, játékok: Szabályok betartása, balesetvédelem.
* Szabadidős sporttevékenységek, mindennapos testnevelés: A sporttevékenységekben való aktív részvétel.

**Néptánc**

I. félév

* A tanuló legyen képes önállóan felidézni és kivitelezni a tanult bemelegítő gyakorlatokat ( Pl: járás, futás zenére; járás feladattal/ - óriásjárás, - törpe járás, - külső és belső talpélen, - hajlított térdekkel; kar- és törzsgyakorlatok; szökdelések; irányváltások; galopp; légző és lazító gyakorlatok; egyensúly és testtartást javító gyakorlatok).
* A tanuló tudjon a tanult mondókák, kiszámolók közül önállóan idézni ( Pl: „Pap utcában süt a nap…”, „ Egyszer egy erdőben…”, „ Nini, a Ferike…”).

II. félév

* A tanuló ismerje a somogyi dudálás, ugrós, lassú és friss csárdás táncmotívumait, legyen képes az ismert táncdallamokra szabadon táncolni.
* A tanuló legyen képes önállóan is felismerni a táncokhoz kapcsolódó jellegzetes dallamokat, ismerjen és önállóan is tudjon énekelni a tájegységre jellemző népdalt.
* Ismerje és legyen képes önállóan is felidézni az évkör fő ünnepeihez tartozó legjellegzetesebb népszokásokat (karácsony: betlehemezés, kántálás; húsvét: vízbevető hétfő; pünkösd: pünkösdi király választása, pünkösdi királyné-járás).

**4. évfolyam**

I. félév

* Rendgyakorlatok: A rendgyakorlatok fegyelmezett, pontos végrehajtása.
* Előkészítés és prevenció: A gimnasztikai feladatok pontos végrehajtása a pedagógus utasításainak megfelelően.
* Járások, futások, szökdelések és ugrások, valamint dobások: A változó feltételekhez igazodva a feladatok végrehajtásának kísérlete.
* Támasz-, függés-és egyensúlygyakorlatok: Mászás kötélen 2-3 fogással, a támasz-, függő-és egyensúlygyakorlatok teljesítése.
* Labdás gyakorlatok: Különböző dobásmódok alkalmazása.
* Küzdő feladatok, játékok: A test-test elleni küzdelem elfogadása.
* Szabadidős sporttevékenységek, mindennapos testnevelés: Részvétel a szabadidős sporttevékenységekben, sorversenyekben, akadályversenyekben.
* Kézén átfordulás oldalt, emelés zsugorfejállásba

II. félév

* Rendgyakorlatok: Az alakzatok felvétele és gyors változtatása.
* Előkészítés és prevenció: Legyen képes utasításra végrehajtani a már tanult tartásos és mozgásos elemeket kézi szerrel is.
* Járások, futások, szökdelések és ugrások, valamint dobások: Tudja szabályozni járását, futását a változó feltételeknek megfelelően. A helyből és nekifutással történő ugrások összerendezett végrehajtása.
* Támasz-, függés-és egyensúlygyakorlatok: Tudja a támasz-, függő-és egyensúlygyakorlatokat változó feltételek mellett biztonságosan elvégezni.
* Labdás gyakorlatok: Labdavezetés és átadása az utasításnak megfelelően legyen pontos és biztonságos.
* Küzdő feladatok, játékok: Egészséges versenyszellem, élményszerzés. Balesetvédelem.
* Szabadidős sporttevékenységek, mindennapos testnevelés: A sport tevékenységekben
* való aktív részvétel.
* Kreatív tánc különböző ritmusú, tempójú zenére
* kommunikációs formák és jelek felismerése a csapatjáték során
* a sportági alapszabályok – kézilabda – ismerete

**Néptánc**

I. félév

* Tudja a tanuló a bemelegítő gyakorlatokat önállóan felidézni és kivitelezni (Pl: ruganyosságot fejlesztő gyakorlatok: futás, séta, futó cifra, futás magas térdemeléssel és sarokemeléssel, karkörzés, guggolások, törzskörzés, talajérintgetés; lépő forgó; negyedes ridaforgó; lábfeszességet biztosító motívumok: bokázó, lengető, hegyező, elöl keresztezett cifra; mozgás a térben: járás, futás hullámvonalban;).
* Fontos a test alkalmassá tétele a tananyag szerinti mozgásra.
* A tanulónak legyen biztos ritmikai ismerete (Pld: negyed és páros nyolcad értékű ritmusok alkotása, járása; kontrás taps; a hármas ütem érzékeltetése háromfázisú mozgással; a négyes ütem érzékeltetése négyfázisú mozgással; egyenletes járás mellett ritmus osztinátó tapssal; szinkópa tapsolása; ritmustelefon; motívumrögtönzés megadott ritmusokra; ritmus staféta; ritmus visszhang).
* A tanuló ismerjen néhány mondókát, kiszámolót, alkalmazza azokat változatosan.

II. félév

* A tanuló ismerje a tanév során elsajátított új játékokat, tudja a hozzájuk kapcsolódó szöveget, dallamot, ismerje a játékszabályokat (Pld: „Bújj, bújj, bokrosi…”,
* „Hajdináné…”, „Elvesztettem…”, „Hej vára…”, „Kinn a bárány…”, „Hold, hold…”,
* „Hatan vannak…”, „Fehér liliomszál…”, Pecsenyeforgató).
* A tanuló ismerje a Dél-alföldi ugrós és csárdás motívumait , legyen képes azok önálló alkalmazására a felismert népzene szerint.
* A tanuló ismerje a tanult hangszerek jellemzőit.
* A tanuló legyen képes az adott tanult csárdás illetve ugrós motívumokból improvizálni, illetve legyen képes rövidebb folyamatok memorizálására is.
* A tanuló legyen képes felismerni a Dél-alföldi táncokhoz tartozó népzenét, ismerje a tanult népdalok szövegét , tudjon önállóan elénekelni a tájegységre jellemző néhány népdalt (Pld: „Az oláhok…”, „Megfogtam egy…”, „Nincs Szentesen…”, „A szegedi halastó…”).
* A tanuló legyen képes tájékozódni Magyarország térképén, ismerje a tanult táncok révén megnevezett tájegységek földrajzi elhelyezkedését.
* A tanuló ismerje a hagyományos népi életmód főbb sajátosságait, évszakokhoz kötődő közösségi szokásait, táncalkalmait (Pld: Tavasz: böjti játékok, leánykarikázók, májusfaállítás; nyár: aratás, aratóbál; ősz: szüret, csőszjátékok, betakarítások, kisfarsang időszaka; tél: adventi időszak, farsang időszaka: tollfosztó, fonó, alakoskodás, téltemetés-kiszézés, busók).

**5. évfolyam**

*Motoros képességek felmérése*

* Hasizom gyakorlat (felülések) 4 perc alatt
* Helyből távolugrás vagy súlypontemelkedés
* Mellső fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás 4 perc alatt
* 40 m síkfutás állórajtból.
* Ugrókötélhajtás 30 mp alatt
* medicinlabda hajítás hátra

*Torna*

* Talajtorna: gurulóátfordulás előre, hátra, zsugor fejállás, fellendülés kézállásba segítséggel,
* mérlegállás, tigrisbukfenc, kézen átfordulás oldalt.
* Gyűrűn – fiúk: függések, lefüggések, alaplendület, lendületvétel, homorított leugrás.
* Szerugrás, ugrószekrényen: Felguggolás, homorított leugrás
* Gerendán: állások, térdelések, ülések, járások, érintőjárás, hintalépés, lábujjhegyen járás, homorított leugrás

*Atlétika*

* Futások: 2000 méter síkfutás.
* Ugrások: távolugrás guggoló technikával
* Dobások: kislabda hajítás helyből, megfelelő dobótechnikával.
* Labdajáték (egy labdajáték választása kötelező)
* Kosárlabdázás, kézilabdázás, labdarúgás: egy akadálypályán kell a labdajátéknak megfelelően, a szabályok betartásával végig haladni, elindulás, labdavezetés, megállás, passzolás.
* Röplabda: kosárérintés és alkarérintés, levegőben tartva a labdát.

**Néptánc**

*Tananyag*

Táncelőkészítő gimnasztika

Tánctechnika: alapvető mozdulattípusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrástípusok, forgások, térdhasználat, térben való eligazodás, térkitöltő játékok, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás, lenthangsúly–fenthangsúly gyakorlatok, összekapaszkodási módok, tartás–ellentartás gyakorlatai, tempóváltások, páros forgás, térirányok, csapások gesztusok (kar, láb)

Táncgyakorlat: Verbunk, Csárdás, Ugrósok

* Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánctípus anyaga

Zenei ismeretek: a választott tánc énekes dallamai és azok jellemzői, sajátosságai, a periódus fogalma, a szinkópa ritmus

Népi ének: a tanult táncokhoz kötődő dalok

Táncfolklorisztika: a tánc fejlődése, formái, jellemző vonásai, a tánctípus meghatározása, táncalkalmak, táncos magatartás

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományőrzés**:** a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánchagyományát is

*Követelmények*

A tanuló ismerje a tánctípus, táncrend fogalmát, a tanult koreográfiákat, a népdalok szövegét, dallamát, a hangszereket, a tanult táncok földrajzi elhelyezkedését, a jellegzetes falvakat

A tanuló legyen képes a tánctípus fogalmának meghatározására, a tanult táncok földrajzi elhelyezésére.

**6. évfolyam**

*Motoros képességek felmérése*

* Hasizom gyakorlat (felülések) 4 perc alatt
* Helyből távolugrás vagy súlypontemelkedés
* Mellső fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás 4 perc alatt
* 40 m síkfutás állórajtból.
* Ugrókötélhajtás 30 mp alatt
* medicinlabda hajítás hátra

*Torna*

* Talajtorna: gurulóátfordulás előre, hátra, zsugor fejállás, fellendülés kézállásba segítséggel,
* mérlegállás, tigrisbukfenc, kézen átfordulás oldalt.
* Gyűrűn – fiúk: függések, lefüggések, alaplendület, lendületvétel, homorított leugrás.
* Szerugrás, ugrószekrényen: felguggolás, homorított leugrás.
* Gerendán: állások, térdelések, ülések, járások, érintőjárás, hintalépés, lábujjhegyen járás,
* hármaslépés, homorított leugrás.

*Atlétika*

* Futások: 2000 méter síkfutás.
* Ugrások: távolugrás guggoló technikával.
* Dobások: kislabda hajítás helyből, megfelelő dobótechnikával, melltől kétkezes medicinlabda lökés előre.
* Labdajáték (egy labdajáték választása kötelező)
* Kosárlabdázás, kézilabdázás, labdarúgás: egy akadálypályán kell a labdajátéknak megfelelően, a szabályok betartásával végighaladni, elindulás, labdavezetés, megállás, passzolás. Kosárlabdában megállás, sarkazás.
* Röplabda: kosárérintés és alkarérintés váltakozva, és alsó egyenes nyitás.

**Néptánc**

*Tananyag*

Táncelőkészítő gimnasztika

Tánctechnika: alapvető mozdulattípusok, támasztékszerkezet, súlyváltások, ugrás típusok, forgások, térdhasználat, térben való eligazodás, térkitöltő játékok, dinamikai gyakorlatok, pozíciók, körtartás, körív mentén haladás, lent hangsúly–fenthangsúly gyakorlatok, összekapaszkodási módok, tartás–ellentartás gyakorlatai, tempóváltások, páros forgás, térirányok, forgások, csapások gesztusok (kar, láb)

Táncgyakorlat: Történelmi táncok

* Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánctípus anyaga

Koreográfia: az ismert táncanyagból

Zenei ismeretek: a tanult tájegységek jellegzetes népi hangszerei és zenei együttesei, a dűvő és az esztam kíséret jellemzői, tánctípusok és kíséretmódok

Népi ének: a tanult táncokhoz kötődő dalok ismétlése, bővítése

Táncfolklorisztika: az ismert táncok jellemző vonásai, a tánctípusok, táncalkalmak, táncos magatartás

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományőrzés**:** a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánchagyományát is**.**

*Követelmények*

A tanuló legyen képes a tanult ismeretek megfogalmazására, az önálló táncos megjelenítésre, improvizációra, a megfelelő táncos magatartás színpadi megjelenítésére.

**7. évfolyam**

*Motoros képességek felmérése*

* Hasizom gyakorlat (felülések) 4 perc alatt
* Helyből távolugrás vagy súlypontemelkedés
* Mellső fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás 4 perc alatt
* Ugrókötélhajtás 30 mp alatt
* medicinlabda hajítás hátra
* 400 m síkfutás
* függés hajlított karral

*Torna*

* Talajtorna: gurulóátfordulás előre, hátra, fellendülés kézállásba, fejállás különböző lábtartással, mérlegállás, tigrisbukfenc, kézen átfordulás oldalt. 4-5 elemből álló talajgyakorlat bemutatása az elemek összekapcsolásával
* Gyűrűn – fiúk: függés, lefüggés, alaplendület, hátsó függés, lendületvétel, homorított leugrás.
* Szerugrás, ugrószekrényen: átguggolás 4 részes fiúknak hosszába lányoknak keresztbe tett szekrényen keresztül, valamint hosszába állított szekrényen gurulóátfordulás.
* Gerendán – lányok: állások, térdelések, ülések, járások, érintőjárás, hintalépés, lábujjhegyen járás, hármaslépés, fordulatok, lábtartás cserék, homorított leugrás.

*Atlétika*

* Futások: 40 m síkfutás, 2000 méter síkfutás.
* Ugrások: magasugrás átlépő technikával
* Dobások: súlylökés helyből
* Labdajáték (egy labdajáték választása kötelező)
* Kosárlabdázás, kézilabdázás, labdarúgás: egy akadálypályán kell a labdajátéknak megfelelően, a szabályok betartásával végig haladni, elindulás, labdavezetés, megállás, passzolás. Kosárlabdában fektetett dobás, büntető dobás. Kézilabdában kapura lövések talajról, felugrásból, védekező mozdulat. Labdarúgásból cselezések társsal szemben.
* Röplabda: kosárérintés előre, hátra és párban, nyitásfogadás alkarral.

**Néptánc**

*Tananyag*

Táncelőkészítő gimnasztika

Tánctechnika: magasabb nehézségi fokú, összetett mozdulattípusok kialakítása és fejlesztése, térben való használata

Táncgyakorlat: Moldvai táncok

* Az előző évfolyamokon tanult táncok ismétlése, a táncismeret bővítése a helyi tanterv alapján
* Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánctípus anyaga

Koreográfia: az ismert táncanyagból

Zenei ismeretek: A táncokhoz kötődő zene, hangszerek ismerete

Népi ének: a tanult táncokhoz kötődő dalok ismétlése, bővítése, táncbéli kiáltások, táncszók

Táncfolklorisztika: a moldvai dialektus táncai, tánckultúrája, táncalkalmak, a táncrend, a táncház szerepe,

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományőrzés**:** a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánchagyományát is

*Követelmények*

A tanuló ismerje a moldvai táncok elsajátításához szükséges technikákat.

A tanuló legyen képes a moldvai táncok improvizatív megjelenítésére, újra alkotására, a tanult koreográfiák bemutatására, a zene és tánc összhangjának gyakorlati megvalósítására

**8. évfolyam**

*Motoros képességek felmérése*

* Hasizom gyakorlat (felülések) 4 perc alatt
* Helyből távolugrás vagy súlypontemelkedés
* Mellső fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás 4 perc alatt
* Ugrókötélhajtás 30 mp alatt
* medicinlabda hajítás hátra
* 400 m síkfutás
* függés hajlított karral

*Torna*

* Talajtorna: gurulóátfordulás előre, hátra, fellendülés kézállásba, fejállás különböző lábtartással, mérlegállás, tigrisbukfenc, kézen átfordulás oldalt. 6-7 elemből álló talajgyakorlat bemutatása az elemek összekapcsolásával.
* Gyűrűn – fiúk: függés, lefüggés, alaplendület, hátsó függés, lendületvétel, homorított leugrás.
* Szerugrás, ugrószekrényen: átguggolás 4 részes fiúknak hosszába lányoknak keresztbe tett szekrényen keresztül, valamint hosszába állított szekrényen gurulóátfordulás.
* Gerendán – lányok: állások, térdelések, ülések, járások, érintőjárás, hintalépés, lábujjhegyen járás, szökkenő hármas lépés, fordulatok, lábtartás cserék, homorított leugrás.

*Atlétika*

* Futások: 40 m síkfutás, 2000 méter síkfutás.
* Ugrások: magasugrás átlépő technikával
* Dobások: súlylökés oldalfelállásból
* Labdajáték (egy labdajáték választása kötelező)
* Kosárlabdázás, kézilabdázás, labdarúgás: egy akadálypályán kell a labdajátéknak megfelelően, a szabályok betartásával végighaladni, elindulás, labdavezetés, megállás, passzolás. Kosárlabdában fektetett dobás, büntető dobás, kapott labdával megállás, sarkazás. Kézilabdában átlövés felugrással, védekező mozdulat. Labdarúgásból cselezések társsal szemben.
* Röplabda: kosárérintés előre, hátra és párban, nyitásfogadás alkarral.

**Néptánc**

*Tananyag*

Táncelőkészítő gimnasztika, az alapfok tananyagának megfelelően

Tánctechnika: a magasabb nehézségi fokú, összetett mozdulattípusok előadásmódjának fejlesztése, térben való használata

Táncgyakorlat: Nemzetiségek táncai, Keringő, Polka

Az évfolyam célkitűzéseinek, feladatainak, az életkori sajátosságoknak, jellemzőknek megfelelő tánctípus anyaga

Koreográfia: az ismert táncanyagból

Zenei ismeretek: a táncok kísérő hangszerei, zenekari felállások,

Népi ének: a tanult táncokhoz kötődő dalok ismétlése, bővítése

Táncfolklorisztika: a nemzetiségi táncok földrajzi, történelmi háttere, táncalkalmak, tánchagyományok, szokások

Viseletek: jellemző viseletdarabok, azok elnevezései, öltözködési szabályok, a táncos mozgás és a viselet összefüggései

Hagyományőrzés: a saját táncrégió táncai, beleértve az ott élő nemzetiségek tánchagyományát is

*Követelmények*

A tanuló ismerje a tanult táncokat, újra alkotásuk módját, a szükséges technikákat, a zene és tánc összhangjának gyakorlati megvalósítását

A tanuló legyen képes a nemzetiségi táncok improvizatív megjelenítésére, a tanult koreográfiák bemutatására, a stílusos előadásmód megvalósítására.