

4.évfolyam

	Heti óraszám	Éves óraszám
4. évfolyam	3+2	180

A tematikai egységeket áttekintő táblázat

Tematikai egység megnevezése	Órakeret
1. Előkészítő és preventív mozgásformák.	10
2. Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák.	27
3. Manipulatív természetes mozgásformák.	25
4. Természetes mozgásformák a tornajellegű feladatmegoldásokban és gyermektáncokban.	15
5. Természetes mozgásformák az atlétikai jellegű feladatmegoldásokban.	30
6. Természetes mozgásformák a sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldásokban.	10
7. Természetes mozgásformák a önvédelmi és küzdő jellegű feladatmegoldásokban.	7
8. Modern tánc	36
9. Természetes mozgásformák a vízbiztonságot kialakító és úszásgyakorlatokban.	10
10. Természetes mozgásformák az alternatív és szabadidős mozgásrendszerekben.	10
Összes óraszám	180

Modern tánc tematika

1. Előzetes ismeretek felmérése, ismétlés 8 óra
2. Táncalapú bemelegítés: melegítések fajtái, összehasonlításuk test izoláció fejlesztés 20 óra
3. Tánc és mozdulat elemzés: alapmozdulatok használata a gyakorlatban 28 óra
4. Választott táncanyag tanulása: Standard és Latin tánc történet, tánc alapok 32 óra
5. Koreográfia összeállítása tánc alapokból, összekapcsolt mozgáselemekkel, készülés fellépésekre, nyári eseményekre 36 óra
6. Koreográfia gyakorlása, hibák javítása, a közös munka, fesztiválokra való felkészülés, gyakorlás. Új mozgásformák tanulása 16 óra
7. Vizsgára felkészülés, zenei elemzések 4 óra