

**EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA**  
**Sportért Felelős Államtitkárság**

**52 813 02 Tánc instruktork**

**Komplex szakmai vizsga**

**Sz6beli vizsgatev6kenys6g**

**A vizsgafeladat megnevez6se: A t6ncoktat6s elm6leti alapjai**

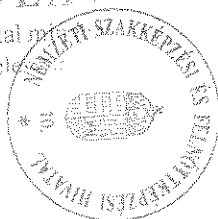
A vizsgafeladat id6tartama: 30 perc (felk6sz6l6si id6 15 perc, v6laszad6si id6 15 perc)

A vizsgafeladat 6rt6kel6si s6lyar6nya: 30%


A 315/2013. (VIII. 28.) Korm. rendelet 3. § (2) bekezd6s6ben foglaltak alapj6n a szakmai vizsga sz6beli t6teleit a 000025/2017 – 5520 s6z6mon kiadom.

**MÁSOLAT**

Az eredeti okirattal megegyez6 hiteles



**J6v6hagyta:**



**2017**



**dr. Fazekas Attila Erik**  
helyettes államtitk6r

**NEMZETI SZAKK6PZ6SI 6S FELN6TTK6PZ6SI HIVATAL**

6rv6nyes: 2017. 01. 19-t6l

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktork

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

A vizsgafeladat ismertetése: A szóbeli vizsgatevékenység központilag összeállított vizsgakérdései „A táncoktatás elméleti alapjai” modul témaköreit tartalmazzák.

A tételhez használható segédeszközöket a vizsgaszervező biztosítja.

A feladatsor első részében található 1-20-ig számozott vizsgakérdéseket ki kell nyomtatni, majd pontosan kettévágni. Ezek lesznek a húzótételek.

A második részben található a tanári példány, mely az értékelést segíti.

**A tételsor a 27/2016. (IX. 16.) EMMI rendeletben foglalt szakképesítés szakmai és vizsgakövetelménye alapján készült.**

## **1. tétel**

**1.A. A bemelegítés és nyújtás jelentősége, felépítése és lehetőségei. A főbb izomcsoportok erősítésének lehetőségei.**

**1.B. Az őstörténet táncai és hatásuk a mai táncfelfogásra és megjelenítésre.**

## **2. tétel**

**2.A. A helyes tartás és jelentősége. Tartásjavítás. Gerinc- és lábfő problémák ismertetése.**

**2.B. A középkor színpadi műfajai, a lovagi táncok.**

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

### **3. tétel**

**3.A. Sérülések megelőzése, baleset, elsősegélynyújtás.**

**3.B. A reneszánsz táncmesterek és az udvari tánc térnyerése a barokk kultúrában.**

---

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

### **4. tétel**

**4.A. A mozgás oktatásának módszerei 18 éves kor alatt, egy korcsoport kiemelt jellemzésével.**

**4.B. A Francia Táncakadémia megalakulása, jelentősége.**

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

## **5. tétel**

**5.A. A tánc és a koordináció.**

**5.B. Noverre és hatása.**

---

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

## **6. tétel**

**6.A. A tánc és az állóképesség.**

**6.B. A balett és a társasági táncok fejlődése a XIX. században.**

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

## **7. tétel**

**7.A. A tánc és az erő.**

**7.B. A modern társasági táncok megjelenése és térnyerése a XX. században.**

---

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

## **8. tétel**

**8.A. A tánc és a gyorsaság.**

**8.B. A balett jelentősége a mai tánckultúrában Gyagilev munkásságán keresztül.**

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

## **9. tétel**

**9.A. A tánc, mint edzés. Az edzéselmélet alapfogalmai. Ismertesse, milyen módon jelenhetnek meg az edzéselméleti szempontok a táncórákon kezdők és versenyzők esetében!**

**9.B. A modern tánc úttörői Amerikában.**

---

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

## **10. tétel**

**10.A. Koreográfiaépítési szempontok a kezdőknél. A neveléshez – oktatáshoz – tanuláshoz kapcsolódó alapfogalmak.**

**10.B. A német expresszionizmus és az európai modern tánc.**

## **11. tétel**

**11.A. Az előadókészség, a mozdulati kommunikáció jelentősége. A koreográfia összeállításának szempontjai.**

**11.B. A magyar modern tánckultúra legnagyobb alakjai.**

## **12. tétel**

**12.A. Az ízületi mozgékonyosság szerepe a táncban. Érzékszerveink és a mozgáskoordináció. A koordináció- és a képzés lehetőségei.**

**12.B. A magyar néptánc gyűjtői és együttesei.**



Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

### **13. tétel**

**13.A. Oktatási módszerek a táncoktatás folyamatában. A mozgástanulás fázisai. Motoros tanulási részcélok.**

**13.B. Az emberi szervezet felépítése – anatómiai alapfogalmak.**

---

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

### **14. tétel**

**14.A. A gyermekkori mozgásfejlődés és értelmi fejlődés kapcsolata. A mozgásfejlődés életkorokra jellemző szakaszai.**

**14.B. Idegrendszer, és a belső elválasztású mirigyek rendszere.**

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

## **15. tétel**

**15.A. A nevelés területei, és két nevelési szintér elemzése.**

**15.B. Ismertesse rövid, áttekintő jelleggel a mozgató, a szív- és ér-, valamint a légző szervrendszer működését és felépítését!**

---

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

## **16. tétel**

**16.A. Tánc- és mozgás az eltérő korú és mozgásképességű embereknél.**

**16.B. A tánc és a viselkedéskultúra kapcsolata.**

## **17. tétel**

**17.A. A táncoktatásban alkalmazott ellenőrzési és értékelési módszerek formái, céljai, és alkalmazásuk szempontjai egyének és csoportok esetében. A tánctanulás lehetséges hibái és a hibák javítása.**

**17.B. Táncesemény szervezésének alapjai.**

## **18. tétel**

**18.A. Az alapozó technikák jelentősége. A technikai készségek.**

**18.B. Zeneelméleti alapkérdések (ütem, ütemmutató, tempó, ritmus, mérő kifejezések helyes használata).**

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

## **19. tétel**

**19.A. A jó oktató egyéniségének jellemzése.**

**19.B. Zenei stílusok és ütemmutatók. A hangszerek változása a világ zenéjében.**

---

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

## **20. tétel**

**20.A. A tánc és az egészséges életmód. Táplálékkiegészítők és dopping. Ismertesse röviden az emésztőrendszer működését és a tápanyagokat!**

**20.B. Az oktató, mint szervező. Speciális problémák kezelése (tudásszintkülönbség, közösségi problémák, csapatépítés) és az órák felépítése, tervezése.**

## AZ ÉRTÉKELÉS SZEMPONTJAI

### Tanári példány

#### 1.A. A bemelegítés és nyújtás jelentősége, felépítése és lehetőségei. A főbb izomcsoportok erősítésének lehetőségei.

Kulcsszavak, fogalmak

*A hajlékonyság, rugalmasság fogalma. Milyen tényezők határozzák meg testünk rugalmassági, készenléti állapotát? Dinamikus és statikus hajlékonyság.*

*A bemelegítés célja, időtartama, jelentősége*

*A bemelegítés fajtái és szerkezeti felépítése*

*Mit ne tegyünk a bemelegítés során?*

*A bemelegítés során szükséges dinamikus nyújtások.*

*A nyújtás esetében a cél, tempó és időtartam meghatározása. Az aktív és passzív levezetés funkciója és hatásai. Felépítése, és szempontok a nyújtás levezetése során.*

*A kondicionális képességek felsorolása.*

*Általánosan és sokoldalúan képző gimnasztikai gyakorlatok fogalma, jellemzői, táncspecifikus példák*

*Erősítő és nyújtó módszerek a karok, a törzs és a lábak hatékonyabb mozgatásához. Táncspecifikus példák.*

#### 1.B. Az őstörténet táncai és hatásuk a mai táncfelfogásra és megjelenítésre.

Kulcsszavak, fogalmak:

*Naturizmus, animizmus, rítus, mágia*

*A szertartások és funkcióik (megidézõ, védõ, tiszteletet kifejezõ)*

*Táncok fajtái (természetre-, holtakra ható, születés és halál, beavatási, szerelmi, gyógyító, harci, munka és szórakozáshoz kapcsolódó)*

*Kurt Sachs felfogása*

*A kör, a tánc kezdete és legfőbb jelképe*

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

## **2.A. A helyes tartás és jelentősége. Tartásjavítás. Gerinc- és lábfő problémák ismertetése.**

Kulcsszavak, fogalmak

*A helyes tartás összetevőinek ismertetése és bemutatása*

*A négy pár teherviselő ízület szerepének és az ízületek dominó-összjátékának ismerete*

*A gerinc mozgáslehetőségeinek ismerete azoknak fokozatosan bevezetett használata a gyakorlatokban. A gerinc felépítésének ismertetése.*

*A tartáshibák mozgáshatárokat szűkítő, gátló szerepének felismerése*

*A leggyakoribb tartáshibák felsorolása*

*A tartásjavító gyakorlatok beillesztése az óra menetébe*

*A lábfő anatómiája. Statikai eltérések, lúdtalp, kalapácsujj, boltozat lelapulása („bütyök”).  
Megelőzés, a problémák oka és következménye, kezelés.*

## **2.B. A középkor színpadi műfajai, a lovagi táncok.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Moralitás, mirákulum, misztériumjáték, passió*

*Világi színjátszás megjelenése, karnevál, közjáték, mimusok, bohócok*

*Lovagkori táncok, jellemzőik*

*Lánc-táncok, körtáncok haláltánc, moreska*

### **3.A. Sérülések megelőzése, baleset, elsősegélynyújtás.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Sérülés külső ok – helyszín, cipő, ruházat, társ, időjárás, dopping*

*Belső ok – életkor, fáradtság, test állapota, bemelegítettsége, érzelmi állapot, betegség, meglévő sérülés, edzettségi-, ügyességi állapot*

*Körütekintés, nyugodt cselekvéssor, lehetőség szerinti feladatmegosztás, szakértő segítség kérése, majd elsősegély*

*Bőrsérülések, sebek – vérzéscsillapítás, sebtisztítás, kötözés, nyugalomba helyezés, fájdalomcsillapítás, védőoltás alkalmazása*

*Csont- és ízületi sérülés – nyugalom, hűtés, fájdalomcsillapítás, szakorvos*

*Zúzódás (hűtés, nyomás), repedés, törés*

*Szalagszakadás, húzódás, ficam*

*Izomsérülés (gyulladás, zúzódás, húzódás, részleges vagy teljes szakadás)*

*Speciális helyzetek megoldása (rosszullét, szívprobléma)*

### **3.B. A reneszánsz táncmesterek és az udvari tánc térnyerése a barokk kultúrában.**

Kulcsszavak, fogalmak

*A táncmesterek, a nép- és a műtánc szétválása (danza és ballo)*

*Domenico da Ferrara, Cornazzano, Caroso, Negri*

*Arbeau és a táncok csoportosítása (csoportos (branle, gavotte), páros (pavane, volta, allemande) színpadi (canarie, morrisque))*

*Udvari balett előzményei, felépítése, hatása a színpadi művészetre*

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

#### **4.A. A mozgás oktatásának módszerei 18 éves kor alatt, egy korcsoport kiemelt jellemzésével.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Példaadás, meggyőzés, összegzés, dicséret-büntetés. Képzés, oktatás, nevelés.*

*Motiváció, Előző- és új tudás, részekre bontás, kapcsolódás, rögzítés, ellenőrzés, értékelés*

*Bemutatás, bemutattatás, hibajavítás, segítségnyújtás, ellenőrzés, értékelés*

*Verbális és nem-verbális módszerek ismerete, helyük a részcélok megvalósításában*

*A módszerválasztást befolyásoló tényezők*

*A mozgásos cselekvéstanulásban eredményes módszerek ismerete*

*A táncoktatás során használt keresztcsatornák megnevezése*

*A folyamat komplexitásának megfelelő módszer-kombinációk párhuzamos alkalmazásának igénye*

*A gyakorlás fogalmának definíciója, céljának és fajtáinak ismerete*

*A gyakorlást segítő eljárások ismerete*

*Testarányok, viselkedés, motivációs bázis, sportlélektani jellegzetességek*

#### **4.B. A Francia Táncakadémia megalakulása, jelentősége.**

Kulcsszavak, fogalmak

*A Francia Táncakadémia újtó szerepe, a balett fejlődésében.*

*XIV. Lajos, Lully, Molière és Beauchamps*

*Ballet divertissement, komédia balett, opera balett*

*Párizsi Opera megalakulása*

*A nők színpadra állása, a tartalom és forma egysége, a pantomim szerepe,*

*A rokokó tánca*



## **5.A. A tánc és a koordináció.**

Kulcsszavak, fogalmak

*A tanult készség fogalmának ismerete*

*A tánc, mint tanult készség*

*A kondicionális képességek felsorolása és jellemzése*

*A tánc és a kondicionális képességek kapcsolata*

*A koordinációs képességek felsorolása és jellemzése*

*A tánc és a koordinációs képességek kapcsolata*

*A mozgáskoordináció kiemelt érzékszervek felsorolása, ismertetése*

*A mozgásérzékelés és a mozgásképzet kapcsolatának ismertetése*

*Az ízületi mozgékonyaság fajtái és jellemzése*

*A tánc és az ízületi mozgékonyaság kapcsolata*

## **5.B. Noverre és hatása.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Noverre pályája*

*Vívmányai cselekményes balett, nászi játék, mimika és természetesség*

*Alkotógárda, műsorfüzet megjelenése*

*A követelmények kiemelése, amelyek ma is érvényesek a táncosokra, táncmesterekre, oktatókra, produkciókra: az arckifejezésről, a gesztusról, a testalkatról, az oktató ismereteiről, a látványról, a téma megválasztásáról, a szólótáncról, az anatómiáról, a produkció szerkesztéséről, a tánc felosztásáról*

## **6.A. A tánc és az állóképesség.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Definíciója és fajtái.*

*Csoportosítás időtartam, más kondicionális képességgel együtt, a mozgásban résztvevő izmok alapján és energianyerő folyamatok alapján.*

*Fejlesztésének módszerei (Tartós módszer és intervall)*

*A szív- és érrendszer szerepe. A pulzus és tartományai. Mi befolyásolja?*

*A laktatszint jelentősége.*

*A fogalmak értelmezése a tánc vonatkozásában*

*A kondicionális képességek felsorolása és jellemzése*

*A tánc és a kondicionális képességek kapcsolata*

## **6.B. A balett és a társasági táncok fejlődése a XIX. században.**

Kulcsszavak, fogalmak

*A romantika*

*Kontra táncok, a nemzetek táncainak megjelenése*

*Francia négyes, cotillon, bécsi keringő, bolero, tarantella, polka, polonéz, mazurka*

*A romantika stílusjegyei a balettszínpadokon (tündéri romantika)*

*Petipa, aki útjára indította az orosz balettet*

### **7.A. A tánc és az erő.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Definíciója és az erőképessegek csoportosítása*

*Maximál-erő, gyors erő és erő-állóképesség*

*Mitől függ az erő és hogyan fejleszhető? Az erőedzés célja és feladatai a táncos pályafutása során. Az erőfejlesztés módszerei*

*Az izom-összehúzódások fajtái*

*A kondicionális képességek felsorolása és jellemzése*

*A tánc és a kondicionális képességek kapcsolata*

### **7.B. A modern társasági táncok megjelenése és térnyerése a XX. században.**

Kulcsszavak, fogalmak

*A társadalmi környezet megváltozása.*

*A modern táncok terjedésének lehetőségében bekövetkező változások.*

*Jazz, dixieland, swing*

*Cake-walk, rag-time, rag, boston, one step, two step, fox trott, tangó*

*Valcer, polka,*

*1936 – Alex Moore & Pat Kilpatrik, Fred Astaire és a musical-ek hatása*

*A versenytáncok kialakulása.*

### **8.A. A tánc és a gyorsaság.**

Kulcsszavak, fogalmak:

*Fogalma, fajtái és fejlesztésének lehetőségei.*

*Gyorsulási képesség, lokomotorikus gyorsaság, gyorsasági állóképesség, gyors erő, reakciógyorsaság és mozdulatgyorsaság*

*A gyorsaság jelentősége a táncban.*

*A kondicionális képességek felsorolása és jellemzése*

*A tánc és a kondicionális képességek kapcsolata*

### **8.B. A balett jelentősége a mai táncművészetben Gyagilev munkásságán keresztül.**

Kulcsszavak, fogalmak

*A balett szerepének ismerete a mai színpadi show-hastánc kialakulásában*

*Az orosz balett alakulása, a Gyagilev –balett hatása a világ táncszínpadaira*

*Kialakulása és legnagyobb koreográfusai, valamint újításai.*

*A cselekmény, zene és a mozgás szerves kapcsolata.*

*A tánc a mimika a cselekményt szolgálja, elvetik az üres virtuozitást.*

*A mondanivalót az egész test kifejezi, elvetik a régi gesztusokat.*

*A tánckar önálló életet él, megszűnnek a sematikus karakterek.*

*Új formák, történetek keresése*

*A tánc ösztönművészeti alkotás, a művészetek egyenrangúak*

**9.A. A tánc, mint edzés. Az edzéselmélet alapfogalmai. Ismertesse, milyen módon jelenhetnek meg az edzéselméleti szempontok a táncórákon kezdők és versenyzők esetében!**

Kulcsszavak, fogalmak:

*Edzés, edzésterhelés, terhelés összetevői (intenzitás, ingersűrűség, időtartam, terjedelem), igénybevétel, elfáradási sajátosságok, alap munkabírási fázis, kiegyenlített fázis, kiegyenlítetlen fázis, túlterhelés-tüledzettség*

*Szuper kompenzáció, Roux-szabály, Optimális edzésráfordítás Elvek: megfelelő igénybevétel, fokozódó terhelés, egész éves terhelés*

**9.B. A modern tánc úttörői Amerikában.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Az önkifejezés előtérbe állítása, a személyes mozgásformák kialakítása, a tánc és a test méltóságának elfogadása.*

*Az egyéniség, a kreativitás fejlesztése, a test tudatos használata*

*Keleti, mitológia témák választása*

*Isadora Duncan, Ruth St Denis, Marta Graham, Doris Humphrey, José Limon munkájának jellemzése*

### **10.A. Koreográfiaépítési szempontok a kezdőknél. A neveléshez – oktatáshoz – tanuláshoz kapcsolódó alapfogalmak.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Közép gyors tempójú zene használata, amely megfelel a kezdők koordinációs és kondicionális képességszintjének*

*Akusztikus zene használata, kapcsolata a zenei hallás fejlesztésével*

*Egyenletes löktetés, motívumhangsúly, ütemsúly, négyes ütem, kifejezések használata*

*A testtechnikában használatos különböző, belső térben indított mozdulatok kiáramoltatása a térbe, az eszközzel*

*A mozgástér folyamatos használata, együttmozgás társakkal, formációk*

*A zenei súlyok tipikus testi súlyozása*

*Súlyok a testben, testen*

*Térbeli elmozdulással, szintváltással, helyváltoztatással megjelenített hangsúlyok*

*Alapelvek a mozgás oktatásában. Nevelés, oktatás, képzés. Adottság, tehetség.*

*Ismeret, jártasság, készség, képesség.*

### **10.B. A német expresszionizmus és az európai modern tánc.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Jellemzői, törekvései*

*Schlemmer – Triadikus balett*

*Lábán Rudolf, Mary Wigman, Kurt Jooss munkájának jellemzése*

### **11.A. Az előadókészség, a mozdulati kommunikáció jelentősége. A koreográfia összeállításának szempontjai.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Számolás, a tér használata, egyéni, páros és csoportos koreográfiák*

*A ritmus és a zene használata (Különböző sebességű, dinamikájú, minőségű és kiterjedésű mozdulatok. A testtónus, a különböző ütések és szünetek jelentősége)*

*A mozdulatok „beszédessége”*

*Az átkötések, a gördülékeny mozgásfolyamatok létrehozásának jelentősége*

*A zene, jelmez, eszközök és az egyéniség szerepe*

*Hogyan hathat koreográfus-oktató és tanítvány munkájára egyéniségük különbözősége?*

*Az eltérő súlyponti helyzetek közötti elmozdulások*

*A belső tér és a külső tér használata, térformák és látvány-elemek használata (akrobatika, emelés, különleges egyéni képességek kiemelése)*

*A térbeli elmozdulás és a végtagok használata*

*A hangszerek képi megjelenítése*

*A drámapedagógia lehetőségei az egyéniség kibontásában. Mozgásos, önkifejezést, kommunikációt fejlesztő gyakorlatok ismertetése.*

### **11.B. A magyar modern táncművészet legnagyobb alakjai.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Madzsar Alice, Dines Valéria, Szentpál Olga módszertanának, pedagógiájának ismertetése*

**12.A. Az ízületi mozgékonyág szerepe a táncban. Érzékszerveink és a mozgáskoordináció. A koordináció- és a képzés lehetőségei.**

Kulcsszavak, fogalmak:

*Hajlékonysággal kapcsolatos ismeretek összegzése*

*Ízületi struktúra, mozgásszög vagy szögfok*

*A koordinációs képesség összetevői, és az egyes területek fejlesztése*

*Figyelem, tér – test - ritmusérzékelés, saját- és társ(ak) testének érzékelése, vezetés-vezetésfogadás, vezetés kontaktus nélkül, egyensúly, akció-reakció*

*A központi idegrendszer és az ügyesség, az összetett koordinációs képesség*

*Oktatási, módszertani szempontok, a sportmozgások felosztása*

*A technika, ügyesség és stílus kapcsolata és fogalmuk*

**12.B. A magyar néptánc gyűjtői és együttesei.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Kodály és Bartók zenegyűjtései nyomán induló táncgyűjtő mozgalom leírása*

*Gyöngyösbokréta és Csupajáték –mozgalom ismertetése*

*A Magyar Néphadsereg Művészegyüttes, az Állami Népi Együttes.*

*Paulini Béla, Rábai Miklós, Muharay Elemér, Molnár István munkájának ismerete*



### **13.A. Oktatási módszerek a táncoktatás folyamatában. A mozgástanulás fázisai. Motoros tanulási részcélok.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Példaadás, meggyőzés, összegzés, dicséret-büntetés,*

*Képzés, oktatás, nevelés.*

*Motiváció, Előző- és új tudás, részekre bontás, kapcsolódás, rögzítés, ellenőrzés, értékelés*

*Bemutató, bemutatás, hibajavítás, segítségnyújtás, ellenőrzés, értékelés*

*Az öt motoros tanulási rész cél felsorolása*

*Kapcsolódó idegrendszeri folyamatok felsorolása*

*Az affektív célok ismerete*

*A kapcsolódó kognitív követelmények ismerete*

*Teljesen önálló, folyamatos rögtönzés, improvizáció, a zenével együttmozgás fogalmának ismerete*

### **13.B. Az emberi szervezet felépítése – anatómiai alapfogalmak.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Sejt, szövetek és fajtáik*

*Ideg-, izom, kötő-támasztó, hám- és mirigyszövet*

*Harántcsíkolt-, sima- és szívizomszövet*

*Szerv, szervrendszer és szervezet fogalma*

*Szervrendszerek felsorolása, rövid, áttekintő jellegű ismertetésük*

#### **14.A. A gyermekkori mozgásfejlődés és értelmi fejlődés kapcsolata. A mozgásfejlődés életkorokra jellemző szakaszai.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Mozgáskészség fogalma, jellemzői, valamint a zárt és nyílt jellegű mozgáskészség*

*Nagymozgások felsorolása*

*A finom-motorika fejlesztésnek lehetőségei*

*Az egyensúlyérzék és a ritmuskészség közötti kapcsolat*

*Az oldaliság kifejezés ismerete, tudatosításának módjai*

*Az eszközök használata: segédlet és cél*

#### **14.B. Idegrendszer, és a belső elválasztású mirigyek rendszere.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Szabályozó szervrendszerek*

*Inger, ingerület, akciós potenciál*

*Központi és környéki idegrendszer, idegrostok, idegdúcok*

*Szomatikus idegrendszer (mozgatás, érzékelés)*

*Vegetatív idegrendszer (belső szervek irányítója)*

*Hormonok és hatásuk (általános és specifikus)*

*Háromféle kémiai szerkezet (szteroid, fehérjetermészetű, aminosav származék hormonok)*

*Agyalapi mirigy (hipofízis), a növekedési hormon és szerepe a sportban-táncban*

*A pajzsmirigy és az anyagcsere serkentési folyamatok*

*Tiroxin – a testi, nemi érési, növekedési és mentális érési folyamatok serkentője, szabályozója*

*Kortizol – mellékvesekéreg, stressz hatására fokozódik termelése, vércukorszint növelő, serkenti a fehérjék bontását*

*Adrenalin – mellékvesevelő, sport- és versenyhelyzetben fokozódik termelése, vércukorszint növelő, néhány percen belül hat. Jobb teljesítmény, alkalmazkodás a terheléshez, légzés-keringés fokozás, jobb vérállítás az izmokban.*

**15.A. A nevelés területei, és két nevelési szintér elemzése.**

Kulcsszavak, fogalmak:

*Értelmi-, érzelmi-, testi-, erkölcsi-, esztétikai-, egészség-, környezeti-, állampolgári-, multikulturális nevelés. Média és nevelés.*

**15.B. Ismertesse rövid, áttekintő jelleggel a mozgató, a szív- és ér-, valamint a légző szervrendszer működését és felépítését!**

Kulcsszavak, fogalmak

*Passzív- (csontok, ízületek) és aktív (izmok) rész*

*Aerob és anaerob folyamatok közti különbség*

*Vörös (lassú) és a fehér (gyors) izomrostok*

*Két folyadékáramlási rendszer, a vér*

*Pulzusszám különböző értékei, pulzustérfogat, perctérfogat*

*A felső és alsó légutak, a légzést létrehozó izmok*

## **16.A. Tánc- és mozgás az eltérő korú és mozgásképességű embereknél.**

Kulcsszavak, fogalmak

*A korosztályhoz igazított mozgás, a drámapedagógiai, játékos elemektől a mozgáslehetőségek beszűküléséig*

*Tánc és mozgás a várandósokkal*

*Tánc a vakok- és gyengén látóknál, mozgáskorlátozottaknál, és siketekkel*

*Az óra optimális felépítéséhez szükséges általános és speciális pedagógiai, módszertani, edzéselméleti háttérismeretek megléte*

*A megfelelő zeneválasztás, ütésszám, hangszerelés*

*A testtartás, az izületi pozíciók ellenőrzése, korrekciója*

*A tilos mozdulatok ismerete*

*A test állapotához, változásaihoz kapcsolódó mozgáslehetőség csökkenés elfogadtatása*

## **16.B. A tánc és a viselkedéskultúra kapcsolata.**

Kulcsszavak, fogalmak:

*Tánc és protokoll. Az oktató megjelenése, kommunikációja, stílusa.*

*Az egyes testrészek esztétikai hibáinak leplezése, a testalkat korrekciója az öltözéssel, sminkkel*

*A táncoló kismamák, gyermekek, senior korosztály, öltözékének szabályai*

*Együtt fellépő tánccsoport ruha és eszközhasználata*

*Ruhaválasztás a rendezvény jellegétől, a nézők életkorától függően*

*Ruhaválasztás nagyszínpadra és néző-közeli táncpódiumra*

*Ruhaválasztás fűziós, akrobatikus, talaj elemek használata esetén*

*Az egyes zeneválasztás és a hozzá a hagyomány szerint illő ruházat, kellékek, kiegészítők, hajviselet és smink*

*Élőzene esetén kommunikáció a zenészekkel*

*Kommunikáció a közönséggel*

*Csoportos fellépés esetén kommunikáció a társakkal*

**17.A. A táncoktatásban alkalmazott ellenőrzési és értékelési módszerek formái, céljai, és alkalmazásuk szempontjai egyének és csoportok esetében. A tánctanulás lehetséges hibái és a hibák javítása.**

Kulcsszavak, fogalmak

*A mozgástanulás fogalma, fajtái és célja.*

*A mozgástanulás fázisai.*

*Az értékelés és az ellenőrzés fogalmának definiálása, szükségességük indoklása*

*Az ellenőrzési módszerek típusai és kiválasztásuk szempontjai*

*Az egyénileg és a csoportformában történő ellenőrzés előnyeinek és hátrányainak ismerete*

*A művészetoktatásban alkalmazott értékelési típusok felsorolása*

*A követelményekhez való viszonyítás szempontjainak ismerete*

*A kommunikációs, interakciós készségek és a feladatra irányuló készségek (háttérismeret, motoros, kognitív) felsorolása*

*A tipikus hibák ismerete, okaik és következményeik felsorolása*

*A hibajavítás módszertani alapelveinek ismerete*

**17.B. Táncesemény szervezésének alapjai.**

Kulcsszavak, fogalmak

*Színpad, táncter láthatósága, megközelíthetősége, padlója, mérete*

*Színpadi világítás (táncosokat és a közönséget nem zavaró)*

*Hang- és fénytechnika (felszerelt, kipróbált és működőképessé)*

*Öltöző: minden résztvevő számára legalább egy szék és fogas, a teret felosztó paravánok, esetleg külön helyiségek*

*Próbaterem: résztvevő táncosok számának megfelelően*

*Elsősegélynyújtó egészségügyi szakember jelenléte*

*Dohányzási tilalom: a színpad, a nézőtér, az öltözők, a próbatermek, a mosdók, a bejáratok területén és közelében (dohányzásra kijelölt hely biztosítása)*

*Büfé vagy más étel- italszolgáltatás: a rendezvény időtartam alatt, megfelelő számú személyzettel, megfelelő mennyiségű áruval (lehetőleg a nézőtértől elkülönített helyiségben)*

*Fellépés előtt: a zenei anyagok vágva cd-n, a fényigények és a műsorvezető által a produkció előtt közzétett információk írásban történő leadása*

*Verseny esetén: a nevezési feltételek és részvételi díjak közzététele, időbeni beszédese, jelentkező és tervezett létszám összevetése, zsűri felkérése és a pontozáshoz szükséges előzetes szempontok egyeztetése, megfelelő hely biztosítása a zsűrinek (a színpad frontvonalától legalább 5 m-re) külön terem a produkciók szünetében*

*Szponzorok, nyeremények és díjak biztosítása és ismertetése*

### **18.A. Az alapozó technikák jelentősége. A technikai készségek. Kulcsszavak, fogalmak**

*A technikai készségek fajtái*

*Az alapmozdulatok csoportosítása*

*Az alapmozdulatok tanításának módszertani alapelvei*

*A szemléltetési módok felsorolása*

*Viszonyítási formák ismerete*

*Alapozó technika gyakorlásának célja, a mozgásalapelvek táncstílusoktól független megérzése, megértése, használata*

*Alapmozdulatok rögzítése:*

*az eltérő síkokban történő mozdulatok rajzolása*

*az eltérő pályákon történő mozdulatok rajzolása*

*az eltérő súlyponti helyzetet igénylő gyors váltások, átkötések*

*az eltérő dinamikájú (energikus, robbanékony, szaggatott, lobbanásszerű és lassú, kifinomult, lágy, leheletszerű) mozdulatok megérzése, kivitelezése*

*Alapmozdulatok tiszta kivitelezése:*

*az ízületek adta lehetőségek, összefüggések tudatosítása, maximális kihasználása*

*az ízületek közötti kommunikáció*

*következtetések levonása alapján mozgáslehetőségek és korlátok megfogalmazása*

*az összpontosítás képességének megérettetése*

*a mozdulatok tisztaságának megérzése,*

*Az izolációhoz szükséges testtudat fejlesztése:*

*izomösszehúzóds-elengedés megfigyelése, mozgató testrész; követő, de passzív testrész; aktívan mozdulatlanul (vissza)tartott testrész esetében*

### **18.B. Zeneelméleti alapkérdések (ütem, ütemmutató, tempó, ritmus, mérő kifejezések helyes használata).**

**Kulcsszavak, fogalmak**

*Mozgáselem, fázis fogalma*

*Motívum fogalma*

*Bővített motívum fogalma*

*Motívumsor fogalma*

*Szakasz fogalma*

*Tétel fogalma*

*Az ütem, ütemmutató, tempó, ritmus, mérő fogalmának ismerete*

*A hangjegyjértékek nevének, jelölésének ismerete. Ritmusok fajtái*

Szakképesítés: 52 813 02 Tánc instruktör  
Szóbeli vizsgatevékenység  
A vizsgafeladat megnevezése: A táncoktatás elméleti alapjai

### **19.A. A jó oktató egyéniségének jellemzése.**

Kulcsszavak, fogalmak:

*Oktató tipologizálása vezetési stílus és motivációs bázis szerint.*

*Felsorolás és az egyes típusok pontos ismerete.*

*Motiváció területei, Az oktató motiváló stílusa.*

*Agresszivitás és asszertivitás*

### **19.B. Zenei stílusok és ütemmutatók. A hangszerek változása a világ zenéjében.**

Kulcsszavak, fogalmak:

*10 ütemfajta felsorolása.*

*5 ritmus nevének felsorolása ütemmutatóval*

*5 ritmus ismertetése onomatopetikus kifejezésekkel*

*5 ritmusra jellemző a zenemű, zenei rész megnevezése*

*Zenetörténeti áttekintés a főbb történeti korszakokat figyelembe véve – napjainkig.*

**20.A. A tánc és az egészséges életmód. Táplálékkiegészítők és dopping. Ismertesse röviden az emésztőrendszer működését és a tápanyagokat!**

Kulcsszavak, fogalmak:

*A civilizációs ártalmak (helytelen táplálkozás, mérgeanyagok, ülő életmód, elhízás) és egészségre gyakorolt hatásuk.*

*Prevenció aktív életmóddal, az egyes ártalmak visszaszorítása*

*Vitaminok, nyomelemek, táplálékkiegészítők felett szükséges orvosi kontroll*

*A dopping fogalma és a doppingerek (stimulánsok, szteroidok, béta-blokkolók, diuretikumok, szimpatomimetikumok, vérdopping, genetikus dopping, hormonok) A káros mellékhatások.*

*Emésztés, a tápanyagok feldolgozása, felszívódása, véráramba kerülése*

*Energia szolgáltatók – fehérjék, szénhidrátok, zsírok*

*Egyéb feladatok – víz, vitaminok, nyomelemek, ásványi anyagok*

**20.B. Az oktató, mint szervező. Speciális problémák kezelése (tudásszintkülönbség, közösségi problémák, csapatépítés) és az órák felépítése, tervezése.**

Kulcsszavak, fogalmak

*A szervezési módok felsorolása és jellemzőik ismerete*

*Az együttes foglalkoztatási mód és az alakzatok lehetőségei*

*A csoportonkénti foglalkoztatás lehetőségei váltott időben*

*Az egyidejű csoportmunka lehetőségei*

*Páros munka lehetőségei*

*Egyénre szabott feladatok és a javasolt alakzatok*

*Egyén és csoport kommunikációján alapuló feladatok, alakzatok fejlesztő hatása*

*Az óravázlat lényegi tartalmi elemeinek megléte*

*A szervezési feladatok: tárgyi és személyi összetevők felsorolása*

*A sikeres együttműködés feltételei a csapaton belül*



