Súkromná základná umelecká školaELBA
Smetanova 2, 08005 Prešov
tel.: 051/7714999, e-mail: umelecka@elbaci.sk

TANEČNÝ ODBOR



Vyučujúci :Bc. Barbora Müller

Úvod

Vážení rodičia, žiaci a všetci záujemcovia o umelecké štúdium!

Vítame vás v našej Súkromnej základnej umeleckej škole ELBA. Prosíme, nahliadnite do tohto dokumentu a dozviete sa, čo čaká vaše dieťa počas štúdiav našej škole. Naša škola má v súčasnosti dva odbory, a to výtvarný a tanečný. Pracujeme v niekoľkých elokovaných pracoviskách v Prešove a blízkom okolí.Vyučovanie prebieha 1-2 krát do týždňa v popoludňajších hodinách pod vedením skúsených, tvorivých a umelecky vzdelaných pedagógov.

Tanečný odbor

Vyučovanie prebieha hravou formou s cieľom motivovať žiakov a dosiahnuť výsledky. Motiváciou sú nielen vystúpenia a súťaže, ale aj **tanečné workshopy a divadelné predstavenia**. Výsledky a tanečný pokrok dosahujeme presne vedenou rozcvičkou, ktorá obsahuje zahrievacie cvičenia, švihy a naťahovanie, prípravné cvičenia na podložkách, gymnastické a rytmické cvičenia, pohyb v priestore s využitím jednotlivých krokov a tanečné kombinácie a výučbou choreografií so sprievodom skladieb, ktoré sú pre žiakov atraktívne. Žiaci si osvojujú rozcvičky v priestore a prípravné cvičenia na podložkách, ktoré sú zamerané hlavne na chrbticu a správne držanie tela. Po prvých hodinách zavádzame rozcvičky, pri ktorých už žiaci samostatne správne predvádzajú naučené cviky.

- Základ tanečnej prípravy tvorí **klasický tanec,tzv. baletná príprava**.
- **Gymnastické a akrobatické cvičenia** sú veľmi dôležité pre rozvíjanie elasticity a koordináciu pohybov tela.
- Žiakom na konci hodiny dávame priestor na kreatívne tanečné hry, pri ktorých zameriavame pozornosť na priestor a kinesféru, čo je osobný priestor okolo tela.

Počas **prípravného štúdia (PŠ),** ktoré trvá najviac dva roky **(pre deti od 4 rokov),**pripravujeme žiaka prostredníctvom obsahu vzdelávania na ďalšie štúdium.

V **1. ročníku PŠ v predmete hudobno-pohybová príprava a v 2. ročníku PŠ v predmete tanečná príprava.** Cieľom vyučovacieho procesu v prípravnom štúdiu je zároveň overenie predpokladov pre ďalšie štúdium v tanečnom odbore.

- **Prvá časť I. stupňa základného štúdia - primárne umelecké vzdelávanie má dĺžku štúdia 4 roky a je určená pre žiakov ZŠ od veku 6 rokov, alebo absolventov prípravného štúdia.**
- **Druhá časť I. stupňa základného štúdia - nižšie sekundárne umelecké vzdelávanie má dĺžku štúdia 4 roky a je určená pre talentovaných žiakov ZŠ, alebo absolventov primárneho umeleckého vzdelávania.**Cieľom vyučovacieho procesu v prvej časti I. stupňa základného štúdia tanečného odboru je všestranná základná tanečná výchova žiakov zameraná na ďalšie štúdium tanečných techník klasického, ľudového a džezového tanca. Podmienkou úspešného absolvovania I. stupňa je zvládnutie základných tanečných techník (klasický, ľudový a džezový tanec) počas absolventskej skúšky a realizovať sa v tanečnej praxi na verejnom vystúpení.
- *Spoločne nahliadnime na to, čo sa žiaci učia a robia počas jednotlivých mesiacov školského roka:*

September

- Na začiatku mesiaca sa uskutočňuje posledný**nábor žiakov** do tanečného odboru.
- Realizujú sa dodatočné**talentové prijímacie skúšky.**
- Žiakov na úvodných hodinách oboznamujeme s pravidlami, poučujeme o bezpečnosti a zoznamujeme sa s prostredím, tanečnou sálou a pomôckami, ktoré budú pri tanci používať.
- Každý vyučovací proces tanečného odboru pozostáva z niekoľkých častí. Rozcvička, technické cvičenia na podložkách v polohách: sed, kľak, ľah na chrbte a na bruchu a cvičenia v priestore s využitím jednotlivých krokov a tanečných spojení v sprievode hudby.
- V tomto mesiaci sú hodiny zamerané najmä na **tanečné hry,** prostredníctvom ktorých sa žiaci zoznamujú s tancom. Ide predovšetkým o hry, ktoré sú zamerané na prácu celej skupiny alebo dvojíc, ktoré utužujú kolektív a pripravujú deti na náročnejšie hodiny.
- **Kreatívne hry**sú zamerané na telo ako nástroj, ktorý je súčasťou pohybu. Žiaci pomocou takýchto hier začnú správne vnímať a nazývať jednotlivé časti svojho tela.



Veľmi obľúbené sú u žiakov napríklad tieto hry:*„Svetielka a studničky“,* ktorá je vhodná pre deti od 5 do 7 rokov.Deti sa takouto formou naučia precítiť predĺženie chrbtice a prácu s dychom. Taktiež prácu a pohyb v priestore.Žiaci pri tejto hre začnú vnímať aj rýchlu a pomalú hudbu, pretože na ňu musia vedieť aj rýchlo zareagovať.

Hra *„Listy vo vetre“*
Cieľ: Schopnosť citlivého dotyku, beh po oblých dráhach v priestore.
Deti sa zmenia na zvieratká v lese, ktoré sa hrajú s listami.Zvieratká sa so stíšením hudby zastavia a vnímajú dotyk listov. So zosilnením hudby sa listy opäť dvihnú a zvieratká pokračujú v pohybe.



Záver mesiaca



Každý mesiac sa snažíme ukončiť nejakou **ODMENOU** pre našich šikovných veľkých i malých tanečníkov. V septembri to zvyčajne býva :
MOTIVAČNÁ TANEČNÁ DISKOTÉKA, počas ktorej si žiaci môžu vyskúšať aj rôzne rekvizity. napr. lopty, švihadlá, závoje, krídla a pod. Okrem voľnej zábavy a tvorivého tanca sa najčastejšie sa využíva tanečná hra *„Sochy, sochy“*. Popis hry: Deti si predstavia, že sú sochy. V priebehu hry sa pustí hudba, na ktorú deti tancujú (pomalá alebo rýchla). Keď sa hudba vypne zastanú ako sochy. Žiakov usmerňujeme, aby v tanci využívali všetky tanečné kroky, ktoré sa naučili. Hra podporuje u detí kreativitu, vnímanie hudby aimprovizáciu. V mladších ročníkoch sa celomesačná práca odmení pochvalou. Vo vyšších ročníkoch aj známkou.

Október

- U žiakov základného štúdia sa zavádzajú **SAMOSTATNÉ ROZCVIČKY**, pri ktorých už vedia správne predviesť doteraz naučené cviky.
- Deťom odhaľujeme aj anatómiu pohybu a citlivé vnímanie jednotlivých častí tela, čo je v tanci veľmi dôležité. Všetkých žiakov pripravujeme na **gymnastické cvičenia**.Využívajú sa rôzne technické prípravne cvičenia, pre podporu zahriatia a natiahnutia svalov.
- Do týchto cvičení sa zaraďuje aj príprava na **kotúľ, sviečku, kolísku** a pod. Žiakov usmerňujeme, aby začali viac vnímať stred tela a pri cvikoch im pomáha aj koordinácia, ktorá je podporovaná napr. chôdzou po kladine s vytočením chodidiel.
- V nižších ročníkoch využívame cvik tzv. „medvedík“, čo je cvičenie na podložke, kde musí byť dieťa celé spevnené a dokáže sa v jednej polohe správne prevaliť z jednej strany na druhú.
- Žiaci sa postupne učia **TANEČNÉ KOMBINÁCIE**, ktoré neskôr budú využívať v choreografii.
- Druhá polovica mesiaca je venovaná príprave na **Halloweensku tanečnú prezentáciuv kostýmoch**. Každý žiak si zvolí, aký kostým bude mať a podľa toho sa určia aj rôzne tanečné kroky a hudba. Pri prezentácii kostýmu využívajú jemnú hudbu a kroky, ako sú kráčanie cez špičky, ladné pohyby rúk, pomalé otočky atď.



Záver mesiaca

HURÁ, HURÁ,ČAKÁ NÁS ODMENA!

V závere mesiaca ako odmenu organizujeme aj **TANEČNÝ WORKSHOP** podľa záujmu žiakov. Organizujú sa 3 tanečné workshopy, a to v materskej škole a na základnej škole, ktorá ja ešte rozdelená na ročníky 1. a 2. ročník a 3. a 4. ročník. Deťom dávame na výber z rôznych štýlov, napr. moderný tanec, tanec s rekvizitou a klasický tanec.





November



Začiatkom novembra sa organizuje **HALLOWEENSKA TANEČNÁ PREZENTÁCIA.** Deti ukazujú svoju naučenú tanečnú kombináciu, alebo môžu na hudbu aj improvizovať. U žiakov sa podporuje tvorivosť, kreativita a sólová prezentácia. Zároveň predvádzajú aj svoj kostým ako namódnej prehliadke.Ostatní žiaci sedia oproti sebe a vytvárajú koridor pre predvádzajúceho.

- Zároveň sa **opakujú** doteraz naučené kombinácie a choreografie z workshopov. **Zdokonaľujú sa v akrobatických cvičeniach, samostatných rozcvičkách a rytmických cvičeniach**. Cviky sú v tomto mesiaci zamerané hlavne na správne držanie tela.
- Plánujú sa aj tance s vianočnou tematikou. Deti pripravujeme na generálky a vystúpenia pre jednotlivé školy a rodičov. V materských školách zavádzame deťom blízke rozprávkové tance, podľa ich záujmu, napr. tancujú ako vločky, sobíky, Mikuláškovia a podobne. Podľa témy sa vyberie hudba a k tomu príslušné kroky tak, aby mali z tanca predovšetkým radosť.
- Vo vyšších ročníkoch sa zameriavame aj na výraz a samostatné predvedenie naučenej choreografie.

Záver mesiaca
Abrakadabra, čáry máry!

Pomocou kreatívnych hier sa učia skoky v I. a v II. pozícii.
Žiaci obľubujú v tomto období hru na ***„Čarodejníkov a čarodejnice“.***Žiaci stoja v kruhu, učiteľ si vyberie jedného, ktorý bude čarodejník. Učiteľ stojí v strede v kruhu a drží švihadlo za jeden koniec. Čarodejník stojí vonku z kruhu a drží švihadlo za druhý koniec. Na zvukový signál sa čarodejník rozbehne, ostatné deti musia švihadlo preskočiť. Ktoré dieťa nepreskočí, stáva sa čarodejníkom a mení sa smer točenia. Žiaci skáču cez švihadlo najprv s oboma nohami, neskôr len na jednej.

December

- Začiatkom mesiaca sa dokončujú všetky **CHOREOGRAFIE NA VIANOČNÚ TÉMU**. Následne sa upravujú do stabilných rozostavení žiakov a tanečných útvarov.
- Kladie sa dôraz na presnosť predvádzaných krokov, výraz pohybu a mimiky tváre. Deti si zvykajú na to, že choreografiu budú tancovať bez zrkadla a pred publikom. Neskôr sa tanec skúša aj v kostýmoch, prípadne s rekvizitami a inými doplnkami.
- **GENERÁLKY PRED VYSTÚPENÍM.**Deti si vyskúšajú presný nástup na pódium, oboznamujú sa s priestorom, skúšajú si tanec v kostýmoch a záverečnú poklonu.
- Samotné vystúpenie pre žiakov je veľmi motivujúce, keďže predvedú svoju polročnú prácu pred svojimi rodičmi a učiteľmi. Ich odmenou je nielen potlesk publika, ale ja pochvala a predovšetkým radosť z odtancovanej choreografie.







Záver mesiaca - Tešíme sa na Ježiška!



Na poslednej hodine organizujeme **VIANOČNÚ TANEČNÚ PÁRTY**. Tu zavádzame tanečné hry a improvizáciu na tému zima. Deti motivujeme rôznymi pomôckami a doplnkami, ktoré pri hre môžu využívať napr. sobie parohy, mikulášske čiapky, vločky na čelenkách a podobne.

Populárna je tanečná hra na ***„Vianočný stromček“,*** ktorá je zameraná na priestorové cvičenie a prácu v skupine.

Cieľ: Vzťah skupiny k určitému miestu v priestore, ktorý tvorí vybrané dieťa. Vek: 5 – 8 rokov. Jedno dieťa stojí v priestore a znázorňuje jedličku, ostatní sú rozmiestnení po okrajoch sály. Každý drží v ruke imaginárnu ozdobu. Na zvukový signál prichádzajú k jedličke, ozdobia ju zo všetkých strán a na všetkých priestorových úrovniach. Potom urobia kruh okolo jedličky, zatočia sa a keď sa zastavia, dieťa – jedlička si vyberie ďalšie dieťa ako novú jedličku, ktorá si nájde iné miesto v priestore. Hra sa niekoľkokrát opakuje.



Január

- V mesiaci január **opakujeme všetky doteraz naučené cviky, gymnastické cvičenia a ich správne prevedenie**.
- Precvičujú sa všetky tanečné kombinácie a choreografie. Prebieha hodnotenie žiakov. Hodnotí nielen učiteľ, ale aj deti sa hodnotia navzájom





medzi sebou.

Následne sa pripravujeme so žiakmi na tanečné súťaže. Konkrétne sa každý rok pravidelne zúčastňujeme tanečnej súťaže Show Cup, ktorá sa koná v Košiciach začiatkom mesiaca február. Väčšinou sa súťaže zúčastňujú žiaci základného štúdia prvého stupňa tanečného odboru, čiže žiaci základnej školy. Zvolí sa najlepšie nacvičený tanec.

- Kladieme dôraz na presne nacvičené kroky, dotiahnutie jednotlivých prvkov, celkový prejav choreografie, čo je v súťaži veľmi dôležité. Jednotlivé choreografie vyberáme podľa súťažných kategórií, čiže tanečného štýlu. Ďalej sa to delí podľa počtu účastníkov na formáciu, skupinu, duo alebo trio a sólo vystúpenie. **Keď sa naši žiaci zúčastňujú súťaže po prvýkrát, preferujeme súťaženie vo formácii alebo skupine**.

Záver mesiaca

Na záver mesiaca uskutočňujeme **MALÉ TANEČNÉ VYSTÚPENIA – tzv.beatle** medzi jednotlivými ročníkmi. Napríklad žiaci z jedného elokovaného pracoviska z prvého ročníka ukážu žiakom z druhého ročníka naučený tanec a naopak. Skúšajú sa aj kostýmy a rôzne doplnky, ktoré budú používať na súťaži. Navzájom sa medzi sebou hodnotia, povedia pozitíva a čo majú zlepšiť. Najčastejšie zavádzame hru „ Na učiteľov“, kedy starší žiaci učia mladších niektoré zaujímavé cviky, ktoré zvládnu. Prípadne sa učia niektoré časti choreografií druhej skupiny. Žiaci sa zároveň naučia tancovať pred publikom, buduje sa práca v skupine a súdržnosť. Pri tejto príležitosti sa rozdávajú polročné vysvedčenia a výpisy.



Február



V mesiaci február začína nový polrok. So žiakmi prvého stupňa základného štúdia sa pripravujeme **TANEČNÚ SÚŤAŽ SHOW CUP KOŠICE.** Súťažná choreografia sa pravidelne každé vyučovacie hodiny skúša niekoľkokrát. Precvičujeme tanec bez zrkadla, v rôznom priestore, ale presne vymedzenom podľa pokynov organizátorov, aby si žiaci zvykli aké to na súťaži približne bude. Škola zabezpečuje štartovné, časť kostýmov a dopravu z Prešova do Košíc.



S ostatnými žiakmi sa pripravujeme navystúpenia, ako sú napríklad výtvarné vernisáže, alebo iné podujatia. Začínajú saučiť nové choreografie na moderné pesničky, ktoré si žiaci sami vyberú. Vtomto mesiacistarším a niekedy aj šikovným mladšímžiakom nechávame priestor**na VLASTNÚ TVORBU TANCA A IMPOROVIZÁCIU**,ktorá podporuje ich kreativitu, fantáziu atvorivosť.

Záver mesiaca

My to vyhráme!

V závere mesiaca tvoríme s deťmi rôzne tanečné etudy. Nechávame im priestor natvorivosť, pomocou tanečných hier. Žiakov rozdelíme do skupín po dvoch, alebo troch. Najprv si vypočujú hudbu, na ktorúbudú vymýšľať tanečné kombinácie.



Neskôr počas hodiny tvoriajednotlivé kroky. V závere hodiny savšetky skupinky postupne predvedú.Ostatné deti sedia pred nimi akopublikum a neskôr sa navzájomhodnotia.
sa niektoré deťmivytvorené tanečné kombináciepoužijú v choreografii.

.



Marec



Začiatkom mesiaca sa tvoria nové choreografie. Žiakov pripravujeme na tanečné vystúpenia spojené s výtvarným odborom.

- Marec je mesiacom kníh, tak knihy využívame aj na vyučovacích hodinách.
- Práca s knihou, deti si môžu knihy o tanci prezerať, prípadne s nimi cvičiť. Z kníh si spoločne čítame a ukazujeme si obrázky.
- Následne si žiaci vyberajú, ktorý tanečný štýl alebo cvičenie sa im najviac páči. Precvičujeme všetky štýly a cviky podľa záujmu skupiny.
- Na niektorých hodinách si žiaci náhodne vyberajú tanečný štýl napr. hip hop, klasický tanec, ľudový, latino... a na konci hodiny tento štýl pred všetkými zatancujú.
- Knihy využívame aj ako pomôcku na cvičenie. Napríklad pri gymnastických cvičeniach a cvikoch, ktoré podporujú správne držanie tela. Koncom mesiaca sa dokončujú choreografie vo všetkých ročníkoch prípravného a základného ročníka.

Záver mesiaca



Koncom mesiaca sa organizuje veľké podujatie ku **„Dňu učiteľov“.** Naši tanečníci vystupujú na tejto akcii pred všetkými zamestnancami školy.

Ako odmenu využívame na posledných hodinách **TANEČNÉ HRY**, ktoré reprezentujú znaky jari. Žiaci najviac obľubujú hru na „Kuriatka“. Oboznamujú sa s pojmom malá a veľká kinesféra, sú schúlené akoby vo vajíčku. Postupne prejdeme jednotlivé fázy: vtáčik sa kľuje z vajíčka (malá kinesféra), skúša sa vo vnútri vajíčka hýbať, ťuká na škrupinu. Na výraznú zmenu hudby sa škrupina rozbije
Vek: 5 – 7 rokov. Deti sú rozmiestnené voľne v priestore, vtáčik sa vykľuje von, postaví sa a ponaťahuje sa, deti využívajú cvičenia z rozcvičky (veľká kinesféra). Na ďalšiu zmenu v hudbe skúša lietať v priestore.

Apríl

- V mesiaci apríl sa precvičujú všetky naučené nové choreografie. Žiakov pripravujeme na **TANEČNÝ BEATLE.**
- Žiaci si môžu vybrať aj svojho zástupcu alebo zástupcov, ktorí ich budú v beatle reprezentovať.
- Každá skupina: sólo, duo alebo trio tancuje pred ostatnými. Zároveň sa porovnávajú a hodnotia medzi sebou a výherca sa určuje silou potlesku. Výherca je odmenený diplomom alebo známkou.
- Pre žiakov je takáto aktivita veľmi motivujúca a podporuje ich tanečný rozvoj.



Záver mesiaca

V závere mesiaca ako odmena a motivácia je **VYSTÚPENIE VYUČUJÚCEHO**. Učiteľ je prezlečený v kostýme, alebo má nejakú časť kostýmu, napr. čelenku vo vlasoch, sukňu atď. Tancuje zvyčajne s nejakou atraktívnou rekvizitou, ako je napríklad vejár, krídla, závoj a pod. Neskôr sa žiaci učia pracovať s týmito rekvizitami a precvičujú si spolu jednotlivé tanečné kombinácie z choreografie.



Máj



Začiatkom mája sa začínajú učiť posledné nové cviky a tanečné kombinácie. Žiakov učíme aj krátke **tanečné kombinácie ku „Dňu matiek“.** Vyrábajú si veľké papierové srdiečka, kvety z papiera alebo iné rekvizity podľa vlastného výberu, s ktorými následne tancujú. Choreografiu tancujú svojim mamkám ako prekvapenie.

Tento mesiac je zameraný na zvyky a tradície v tanci. Žiaci čerpajú inšpiráciu najmä z ľudovej tvorby svojho okolia. So žiakmi sa zameriavame na **ĽUDOVÝ TANEC**, ukazujeme si rôzne folklórne kostýmy, históriu a význam tohto druhu tanca. Opakujú sa všetky ľudové kroky, ktoré sa v priebehu roka naučili.

Záver mesiaca



Koncom mesiaca cvičíme a tancujeme so žiakmi vonku na školskom dvore. Pri tanci využívame aj prírodné materiály, ako sú napríklad listy zo stromov, ktoré môžu deti držať v rukách ako tanečnú rekvizitu. Precvičujú sa aj skoky v rôznych pozíciách na jednej alebo oboch nohách, pomocou hry „Škôlka“. Žiaci obľubujú najmä tanečnú hru na „Lesnú studničku a víly“. Cieľ: Cítenie stredu priestoru. Uprostred dvora umiestnime lano v tvare studničky. Deti sa zmenia na lesné bytosti, dievčatá predstavujú víly a chlapci sú zase škriatkovia. Tancujú voľne v priestore a na zvukový signál sa všetci stretnú pri studničke. Hra sa opakuje niekoľkokrát.

Jún

- Tento mesiac je záverečným mesiacom, v ktorom sa zhrnie celé učivo a overuje sa zafixovanie nadobudnutých vedomostí z celého školského roka.
- Počas vyučovacích hodín deti improvizujú na tému leto. Opakujú sa najobľúbenejšie tanečné hry, piesne, riekanky.Prebieha posledné skúšanie a hodnotenie.
- Žiaci zo všetkých ročníkov sa pripravujú na záverečné vystúpenie.
- **Vedenie školy organizuje spoločné tanečné vystúpenie a výtvarnú vernisáž, na ktoré sú pozvaní všetci rodičia.**





Záver mesiaca

Hurá,tešíme sa na prázdniny!

- Záver celého roka je ukončený veľkolepým podujatím.
- Všetci žiaci prípravného a základného štúdia tanečného odboru tancujú na pódiu v kostýmoch pred ostatnými deťmi, rodičmi a vedením školy.
- Pri tejto príležitosti sa rozdávajú koncoročné výpisy a vysvedčenia.Rodičia si môžu pozrieť nielen tanečné vystúpenia ale tiež krásnu výtvarnú vernisáž. Výtvarný odbor zabezpečuje aj kulisy, ktoré zaujímavodotvárajú jednotlivé tance.
- V závere podujatia sa organizuje krátky tanečnýworkshopna modernú hudbu, ktorého sa môžu zúčastniť všetci...súčasní aj nádejní budúci žiaci našej SZUŠ ELBA.



