

Zenei munkaképesség megőrzése tantárgy

a 9-12. évfolyamon a mindennapos testnevelés része, heti 1 órában.

A 13/5, az I/13., a II/14 és a III/15. évfolyamon önálló tantárgy heti 1 órában.

Iskolánkban a párhuzamos évfolyamok mindennapos testnevelés 5 óráinak egyike, az érettségi utáni képzésben pedig hetente egy alkalom ad lehetőséget a növendékeknek a tantárggyal való megismerkedésre.

1.1. A tantárgy tanításának elsődleges célja minden évfolyamon

Az egészséges zenész életmód szemléletének és alapvető gyakorlati tudásanyagának átadása. Az eredményes gyakorláshoz, tanuláshoz elengedhetetlen a test fizikai állapotának gondozása is. A tanórákon ülés, a hangszerek diktálta, sokszor természetellenes testtartásban való zenélés foglalkozási ártalmak kialakulásához vezethet. A felületes légzés oxigéndeficitet hozhat létre, ami gátolja a figyelmet, rontja a koncentrációt, és hosszú távon szervi elváltozásokat is okozhat.

A kíméletes, ámde alapos és rendszeres mozgáslecke bizonyos elemei zenei mozgások fejlesztését is elősegíti.

A sikeres életpálya elindításához szükséges fizikai, idegrendszeri alkalmasság fenntartását segítő alapvető ismeretek és gyakorlat.

1.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

Az emberi test működésének alaposabb megismerése a biológia tantárggyal tart kapcsolatot. A gyakorlás megértése, a tudatos életmód kialakítása a pszichológia témakörébe tartozik. A test helyes használatáról szerzett információk a hangszerjáték helyzetének tudatosabb alkalmazását segítik, így a főtárgy oktatást teszik eredményesebbé. Az ülő/álló játékmód kialakításával a kamarazene és zenekar tantárgyak tanulása válik hatékonyabbá. A légzésfejlesztés és a ritmikus mozgások a szolfézzsal tartanak kapcsolatot.

1.3. Témakörök

1.3.1. *A légzés fejlesztése*

A zenei tevékenység során az idegrendszer oxigénigénye fokozott, ugyanakkor a viszonylagos nyugalmi helyzet (ülő, vagy álló munkavégzés) közben az oxigénfelvétel korlátozott. Ennek következtében relatív oxigéndeficit alakul ki a szervezetben. A fúvós- és énekes zenélésben ugyancsak létrejön az oxigéndeficit, mivel itt a légzés valamennyi paramétere a zenei feladatok szerint alakul, így az oxigénfelvétel nem fedezi a szervezet élettani igényeit. Ezért a tudatos légzésgondozás a zenei oktatás-nevelés fontos része.

1.3.2. *Foglalkozási ártalmak megelőzése*

Az intenzív zenéléssel együtt járó életmód számos stressz-faktort tartalmaz, és már kisgyermekkorától kezdve ártalmak kialakulásával jár abban az esetben, ha hiányzik a szervezet folyamatos gondozása. Ezért a foglalkozási ártalmak megelőzésének elméleti és gyakorlati fegyvertárát a zenei oktatással együtt kell a növendékeknek megkapniuk. ártalomforrások a zenélés átlagos körülményeiben (stressz-faktorok)

1.3.3. *Zenei mozgások fejlesztése és korrekciója*

Az intenzív zenéléssel együtt járó vegetatív idegrendszeri feszültség izomfeszességet vált ki, mely a legjobban tanított növendéknél is okozhat merevségeket, görcsösségeket a hangszerjátékban, illetve az éneklésben. Ezeket a zenei kifejezést akadályozó mozgásokat hangszeren kívüli lazító

gyakorlatokkal lehet kiküszöbölni, illetve javítani. Fontos, hogy a növendékek birtokában legyenek ezeknek az eszközöknek.

Osz- tály	Óra- szám	Tananyag
9.	36	Bemelegítés – felkészülés a gyakorlásra A helyes légzés elsajátítása A mikropihenők jelentősége A hangszerjáték tartástorzító hatásai (aszimmetriás/egyoldalú terhelések) A szereplési alkalmasság (vegetatív idegrendszeri stabilitás) megszerzése Az ujjak szabad mozgásának fejlesztése A váll lazítása Népdalok felhasználása Labdával, léggömbbel, ugráló kötéllel, zsámollyal, fitness labdával, bordásfalnál végzett gyakorlatok
10.	36	A légzőrendszer erősítése A kéz erősítése A csípőízület és a gerinc edzése az ülő életmód okozta ártalmak ellensúlyozása A nyaki izmok gyengéd ápolása Az agyi vérellátás edzése A csukló hajlékonysága és fixálása Népdalok felhasználása Labdával, léggömbbel, ugráló kötéllel, zsámollyal, fitness labdával, bordásfalnál végzett gyakorlatok
11.	36	A rendszeres légzőgyakorlatokat az életmód részévé kell tenni Ahétköznapi mozgások kézkímélő formáinak elsajátítása Erősítő-, lazító- és nyújtó gyakorlatok tudatosan felépített sorrendben A kar egységérzete - Könyökpozíciók Alkalmazkodó mozgások Alapvető hangszeres játékformák (rotáció, repetíció, trillamozgás, billentyűs hangszerek akkordjátéka stb.) Népdalok felhasználása Labdával, léggömbbel, ugráló kötéllel, zsámollyal, fitness labdával, bordásfalnál végzett gyakorlatok
12.	31	Mélylégzés technikájának és alkalmazásának megtanulása Az elsősegély tudnivalói kézmegerőltetés esetén A hangszeres tartások korrekciója Lábügyesítés, multilaterális transzferek Mozgás-augmentáció Népdalok felhasználása Labdával, léggömbbel, ugráló kötéllel, zsámollyal, fitness labdával, bordásfalnál végzett gyakorlatok
13.	31	A rendszeres légzőgyakorlatokat az életmód részévé kell tenni A gyakorlási állóképesség fejlesztése A gyorsaság reflexei Labdával, léggömbbel, ugráló kötéllel, zsámollyal, fitness labdával,

		bordásfalnál végzett gyakorlatok
I/13	36	<p>Bemelegítés – felkészülés a gyakorlásra</p> <p>A helyes légzés elsajátítása - A légzőrendszer erősítése</p> <p>A mikropihenők jelentősége</p> <p>A hangszerjáték tartástorzító hatásai (aszimmetriás/egyoldalú terhelések)</p> <p>A szereplési alkalmasság (vegetatív idegrendszeri stabilitás) megszerzése</p> <p>Az ujjak szabad mozgásának fejlesztése</p> <p>A váll lazítása</p> <p>A kéz erősítése</p> <p>A csukló hajlékonysága és fixálása</p> <p>A csípőízület és a gerinc edzése az ülő életmód okozta ártalmak ellensúlyozása</p> <p>A nyaki izmok gyengéd ápolása</p> <p>Az agyi vérrellátás edzése</p> <p>Népdalok felhasználása</p> <p>Labdával, léggömbbel, ugráló kötéllel, zsámollyal, fitness labdával, bordásfalnál végzett gyakorlatok</p>
II/14	31	<p>A rendszeres légzőgyakorlatokat az életmód részévé kell tenni</p> <p>A hétköznapi mozgások kézkímélő formáinak elsajátítása</p> <p>Erősítő-, lazító- és nyújtó gyakorlatok tudatosan felépített sorrendben</p> <p>A kar egységérzete - Könyökpozíciók</p> <p>Alkalmazkodó mozgások</p> <p>Alapvető hangszeres játékformák (rotáció, repetíció, trillamozgás, billentyűs hangszerek akkordjátéka stb.)</p> <p>Mélylégzés technikájának és alkalmazásának megtanulása az elsősegély tudnivalói kézmegerőltetés esetén</p> <p>A hangszeres tartások korrekciója</p> <p>Lábügyesítés, multilaterális transzferek</p> <p>Mozgás-augmentáció</p> <p>Népdalok felhasználása</p> <p>Labdával, léggömbbel, ugráló kötéllel, zsámollyal, fitness labdával, bordásfalnál végzett gyakorlatok</p>
III/15	31	<p>A rendszeres légzőgyakorlatokat az életmód részévé kell tenni</p> <p>A gyakorlási állóképesség fejlesztése</p> <p>A gyorsaság reflexei</p> <p>Labdával, léggömbbel, ugráló kötéllel, zsámollyal, fitness labdával végzett gyakorlatok</p>