

Magyar Táncművészeti Főiskola

Nádasi Ferenc Gimnáziuma

Mozgásanatómia

Mozgásanatómia

9. évfolyam

A 9. évfolyamon az intézményünk profiljának megfelelő tantárgy, a mozgásanatómia kerül bevezetésre.

A mozgásanatómia speciális tantárgy a balett növendékek számára. Elméleti része az előző évek anatómiai tanulmányaira épül. A biológia tanítás spirális jellege lehetővé teszi, hogy az általános iskolában, biológia órákon szerzett mozgás-szervrendszerrel kapcsolatos ismereteiket elmélyítsék, az általános tantervű iskolákban tanuló társaikhoz képest nagyobb részletességgel tanulják. Ekkorra rendelkeznek az alapismeretekkel, képesek az idegrendszer mozgásszabályozásban betöltött szerepének megértésére. Nem utolsósorban kellő szakmai tapasztalattal rendelkeznek ahhoz, hogy a gyakorlatok végzése közben tudatosan alkalmazzák biológiai ismereteiket.

Mivel tanítványaink teste munkaeszközükként szolgál, ezért elengedhetetlen annak részletes anatómiai ismerete, működésének, szabályozásának megismerése, az ok-okozati összefüggések ismerete.

Tanulmányaik, munkájuk során, a gyakorlatok tudatos felépítésével, testük tudatos használatával, irányításával, a sérülések, balesetek zöme megelőzhető, elkerülhető.

Annak következtében, hogy az általános iskolai tanulmányaik és a 9. évfolyam mozgásanatómia tantárgy oktatása során alapos és részletes ismereteket szereztek a mozgás-szervrendszer és mozgás-szabályozás témaköreiben, ezért ezek a témakörök a gimnáziumi biológia oktatás során elhagyhatók, és más témakörökre, a táncművész életmódjával kapcsolatos egészségügyi- életviteli ismeretekre nagyobb hangsúly helyezhető.

Fejlesztési követelmények:

Az előző évek biológiai tanulmányainak felelevenítése és alkalmazása a balett órákon. A csont felépítése, összeköttetései és sérüléseinek elkerülése.

Az idegrendszer szerepe a harmonikus mozgás kialakításában. Izomsérülések megelőzése, illetve azok kezelése.

Órakeret: heti: 1 óra

Témakörök:

Órakeret: heti: 1 óra**Témakörök:**

- | | |
|---|-------|
| 1. Mozgások. Biológiai alapismeretek | 2 óra |
| 2. Általános anatómiai alapismeretek | 5 óra |
| 3. Részletes anatómia: fej | 1 óra |
| 4. A törzs felépítése és működése a táncban | 5 óra |
| 5. A felső végtag | 6 óra |
| 6. Az alsó végtag | 6 óra |
| 7. Mozgással kapcsolatos kiegészítő anatómiai ismeretek | 4 óra |

A fennmaradó órakeret:

Összefoglalás, számonkérés 6 óra

Év végi ismétlés 2 óra

Fejlesztési követelmények:

Az előző évek biológiai tanulmányainak felelevenítése és alkalmazása a balett órákon. A csont felépítése, összeköttetései és sérüléseinek elkerülése.

Az idegrendszer szerepe a harmonikus mozgás kialakításában. Izomsérülések megelőzése, illetve azok kezelése.

Tematikai egység	Mozgások alapismeretek	Biológiai	Órakeret. 2 óra
Előzetes tudás	Sejt, szövet, szerv, szervrendszer definíciója.		
A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja	A mozgások anatómiai alapjainak megismerése, a későbbi ismeretek érthetőségének elérése.		
Problémák, gyakorlati ismeretek, jelenségek, alkalmazások,	Sejt felépítése, szövetek: sejtek halmaza, szövetek együttműködése: szervek. Szervek együttese: szervrendszerek. Szervezet együttes működése. Az emberi test természetes mozgásai. Járás, ízületi mozgások fogalma feltétele.		
Kulcs fogalmak/fogalmak	Sejt, szövet, szerv, szervrendszer. Mozgás, helyváltoztatás, járás.		

Tematikai egység	Általános anatómiai alapismeretek	Órakeret. 5 óra
Előzetes tudás	Csontok hétköznapi ismerete, fizikai tulajdonságok.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja	A mozgásszerveket alkotó anatómiai összetevők általános ismerete.	

Problémák, jelenségek, gyakorlati alkalmazások, ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Milyen összetevői vannak a mozgásszerveknek.	Az egyes összetevők: csontok, ízületek, izmok alakjának, ezeknek a funkcióval való összefüggésének biztos ismerete.	Fizika: mechanikai alapismeretek: emelő elv. Matematika: mértani formák.
Kulcs fogalmak/fogalmak	Csont, ízület, izom, anyagcsere, energia, táplálék.	

Tematikai egység	Részletes anatómia: fej	Órakeret. 1 óra
Előzetes tudás	Csontok hétköznapi ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja	A fej szerepe a táncban. Mozgás, mimika, (rágás).	
Problémák, jelenségek, gyakorlati alkalmazások, ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
A fej mozgása a törzshöz képest. A mimikai izmok felépítése, szerepe az előadó művészetben.	A mimika ismerete, összefüggése a sminkeléssel. Az arc megjelenése a táncművészetben. A rágóizmok funkciója.	Érzelmek kifejezése az arcon és a testen.
Kulcs fogalmak/fogalmak	Koponya, mimikai izmok, rágóizmok, mimika, rágás.	

Tematikai egység	A törzs felépítés és működése a táncban	Órakeret. 5 óra
Előzetes tudás	Csontok szerkezete, ízületek formája, izmok formája.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja	A törzs, mint a mozgások centruma. Ennek részletes megismerése.	

fejlesztési célja	centruma. Ennek részletes megismerése.	
Problémák, jelenségek, gyakorlati alkalmazások, ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Miből áll a törzs? A részek jelentőségének megismerése.	A törzset alkotó csontok: csigolyák, gerinc, mellkas: szegycsont, bordák részletes megismerése. A törzs csontjainak kapcsolódása, mozgása. A törzs izmainak működése. Légzőmozgások.	Biológia: légzés, oxigén szerepe az élővilágban.
Kulcs fogalmak/fogalmak	Csigolya, gerinc, mellkas, légzés.	

Tematikai egység	Felső végtag	Órakeret. 6 óra
Előzetes tudás	Csontok, ízületek, izmok általános ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja	A felső végtag szerepe a mozgásművészetben, a felső végtag csontjai, ízületei izmai, azok működése. Az izomműködés visszatükröződése a táncban.	
Problémák, jelenségek, gyakorlati alkalmazások, ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Milyen alkotóelemei vannak a felső végtagnak, ezek hogyan kapcsolódnak és működnek. Összefüggés a törzs mozgásával.	A vállöv és a felső végtag összefüggése, mozgásainak részletezése. A csontok részletezése, ízületi mozgások természete, az izmok alakja, lefutása.	Koreográfiai ismeretek: A felső végtag a klasszikus balettben.
Kulcs fogalmak/fogalmak	Felső végtag csontjai, ízületei, izmai, törzs izmok szerepe a felső végtagon.	

Tematikai egység	Alsó végtag	Órakeret. 6 óra
Előzetes tudás	Csontok, ízületek, izmok általános ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja	Az alsó végtag szerepe a mozgásművészetben, az alsó végtag csontjai, ízületei izmai,	

A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja	Az alsó végtag szerepe a mozgásművészetben, az alsó végtag csontjai, ízületei izmai, azok működése. Az izomműködés visszatükröződése a táncban.	
Problémák, jelenségek, gyakorlati alkalmazások, ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Milyen alkotóelemei vannak a végtagnak, ezek hogyan kapcsolódnak és működnek. Összefüggés a törzs mozgásával.	A medence és az alsó végtag összefüggése, mozgásainak részletezése. Az alsó végtag csontjainak részletezése, ízületi mozgások természete, az izmok alakja, lefutása. Az áthidalt ízületek mozgása.	Koreográfiai ismeretek: Az alsó végtag a klasszikus balettben, a modern táncban és a néptáncban.
Kulcs fogalmak/fogalmak	Alsó végtag csontjai, ízületei, izmai, törzs izmok szerepe az alsó végtagon.	

Tematikai egység	Mozgással kapcsolatos kiegészítő ismeretek	Órakeret. 4 óra
Előzetes tudás	A mozgások gyakorlata.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési célja	A mozgásszervek irányítása, érzékszervek, táplálkozás, diéták, sérülések megismerése.	

Problémák, jelenségek, gyakorlati alkalmazások, ismeretek	Fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
Az idegrendszer és a mozgások. Érzékszervek: szem, fül, egyensúlyérzés, belső érzékelők működése a mozgásban és a táncban. Táplálkozás a táncban. A leggyakoribb sérülések.	Az idegrendszer felépítésének és működésének felvázolása, az érzékszervek szerkezete, működése. Emésztő szervrendszer felosztás, táplálkozási alapok. Sérülések fogalma, tünetei, következményei. Elsősegélynyújtás a tánc során.	Az egyes táncfajták testi, alkati igényei, ezek fenntartása.
Kulcs fogalmak/fogalmak	Idegrendszer, érzékszerv, emésztés, táplálkozás, sérülés, elsősegély.	

dr. Mády Ferenc

egyetemi tanár