



Kontrasztok Alapfokú Művészetoktatási Intézmény  
Székhely  
7627 Pécs, Engel János u. 11-15.

## **Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség kulcskompetencia**

*Témahét az Alapfokú Művészetoktatási Intézmények számára  
Szolfézs tanszak  
(7-8-9-10. élettév)*

# ***A FELLÉPÉSEK ÉS VIZSGÁK ALKALMÁVAL FELLÉPŐ SZORONGÁS, LÁMPALÁZ LEKÜZDÉSÉNEK SEGÍTÉSE TANULÁS-MÓDSZERTANI ÉS MÁ ESZKÖZÖKKEL, ÖNISMERET***

A témahét szerzője: Molnár Anikó

## TÉMAHÉT LEÍRÁS

<b>Iskola neve</b>	Kontrasztok Alapfokú Művészetoktatási Intézmény Pécs
<b>Művészeti ág / tanszak</b>	Zeneművészet / Szolfézs
<b>A témahét címe</b>	A fellépések és vizsgák alkalmával fellépő szorongás, lámpaláz leküzdésének segítése tanulás-módszertani és más eszközökkel, önismeret
<b>Időtartama</b>	4 tanóra (2010. április 26.- május 9.)
<b>Célcsoport / tanuló / évfolyama</b>	Szolfézs – hangszeres előkészítő és első évfolyam
<b>Célmeghatározás</b>	A szereplési szituációkban jelentkező szorongás, lámpaláz leküzdésére irányuló, olyan tanulási-, memóriát és koncentrációt-, figyelmet fejlesztő technikák megismertetése, stressz-oldó módszerek elsajátíttatása, váratlan helyzetekre felkészítő, önismeretet fejlesztő gyakorlatok alkalmazása a cél, melyek képessé teszik a tanulót arra, hogy hatékonyabb felkészüléssel, magabiztosabb, kiegyensúlyozottabb produkciót nyújthasson a pódiumon.
<b>A téma kiválasztásának indoklása</b>	<p>Művészeti iskolánkban tanító zenepedagógusaink munkájuk során állandóan keresik a választ arra, vajon mi állhat annak hátterében, hogy növendékeik többsége a hangversenypódiumon vagy vizsgaszituációban olykor jóval gyengébben teljesít, mint ahogyan az egyéni képességeik figyelembevételével tőlük elvárható lenne.</p> <p>Véleményünk szerint a rosszabb teljesítménynek egyik oka a lámpaláz, és az ezzel járó szorongás, illetve a gyermek pillanatnyi pszichés állapota, másik oka sokszor minden bizonnyal a növendék nem megfelelő, vagy rosszul alkalmazott tanulási, gyakorlási módszereiben keresendő. Ha a gyermek megfelelő, hatékonyabb tanulási módszerek ismeretében, birtokában gyakorol, magabiztosabbá, tudatosabbá válik, képesebb lesz kiegyensúlyozottabb produkció létrehozására, melynek hatására az őt gátoló lámpaláz, szorongás is csökkenthető, és ez által leküzdhetővé válhat.</p> <p>Hagyományos óráinkon (ahol a tanterv sürgeti a diákot s tanárt egyaránt) idő hiányában kevés lehetőségünk adódik a lámpaláz problémájának orvoslására, esetleges új tanulás-módszertani fogások megismertetésére. E témahét bevezetése kiváló alkalom arra, hogy 4 tanórán keresztül csak e témára koncentrálva, a megszokott tanítási folyamat helyett újszerű tanulásszervezési módokkal feldolgozva ismerkedhetünk meg olyan módszerekkel, feladatokkal, melyek elősegítik a hatékonyabb tanulást, gyakorlást, melyek birtokában sikeresebbek lehetünk a</p>

	<p>lámopaláz és a szorongás leküzdésében. Témahetünk tartalmaz olyan elemeket is, melyek a stressz és feszültségoldásban nyújtanak segítséget a gyerekeknek, illetve lehetővé teszik, hogy ismeretlen helyzetek, szituációk elé állítva jobban feltalálják magukat, problémamegoldó képességük fejlődjen, mely szintén a lámpaláz és a szorongás leküzdésében segíthet.</p>
<p><b>Célcsoport / tanuló fejlesztendő kompetenciái</b></p>	<p><b><u>Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség kulcskompetenciákon belül</u></b></p> <p>Érzelmi kompetenciák: Önkifejezés Önmotiválás Empátia Tolerancia</p> <p>Személyi és társas kompetenciák: Énkép és önismeret Önértékelés Önszabályozás Önfegyelem</p> <p>Intellektuális kompetenciák: Problémamegoldás Kreativitás Alkotói képesség Esztétikai érzék</p> <p><b><u>Szociális, életviteli és környezeti kulcskompetenciákon belül</u></b></p> <p>Önszabályozás:</p>

	<p>Érzelmelek kezelése Cselekvési képesség Döntésképesség</p> <p>Én-hatékonyság érzés: Pozitív önértékelés</p> <p>Kognitív készségek: Kreativitás Cselekvési képesség fejlesztése</p> <p>Társas kompetenciák: Empátia Döntésképesség Humanitás Konfliktuskezelés</p> <p>Kommunikációs készség: Zenei kommunikáció</p> <p>Memóriafejlesztés: Zenei memória Zenei emlékezet Vizuális memória Koncentráció Ritmusérzék</p> <p>Előadói képesség</p> <p>Improvizációs készség: Fantázia Kreativitás</p>
--	--

	<p>Alkotói képesség  Ismeretszerzési készség  Asszociációs képesség</p> <p>Ismeretfeldolgozási képesség:  Befogadó készség  Kifejezőkészség  Analizáló képesség  Szintetizáló képesség  Megfigyelő képesség  Autonóm tanulási képesség</p> <p>Együttműködési készség</p> <p><b><u>Zenei készségek, képességek szintjén:</u></b>  Zenei jelrendszer értelmezése  Lapról olvasási készség  Intonációs képesség  Ritmusolvasás  Ritmusközlés  Zenei kifejezőkészség  Muzikalitás  Belső hallás</p> <p><b><u>Szövegértési-szövegalkotási kompetenciákon belül:</u></b>  Kifejezőkészség  Szókincs</p>
<b>Várható eredmények</b>	<p>A növendék:  Szereplései, fellépései alkalmával, hatékonyabb felkészüléssel, magasabb szintű önismeret, és önbizalom birtokában, a lámpaláz és szorongás leküzdésével képesebbé</p>

	<p>válik az igényesebb és színvonalasabb művészeti produktumok interpretálására.          Önismerete, saját képességeinek ismerete fejlődni fog.          Önbizalma fejlődni fog.          Tudatossági szintje erősödni fog.          Együttműködési készsége jelentősen fejlődni fog.          Képes válik olyan stressz-oldó technikák alkalmazására, melyek oldják szereplés előtti feszültségét, szorongását.          Képesse válik olyan tanulási módszerek alkalmazására, melyek segítségével hatékonyabbá válik a gyakorlása, így szereplései is sikeresebbek lesznek.          Jobban feltalálja magát váratlan helyzetekben, szituációkban.          Koncentrációs képessége és figyelme fejlődik.          Emlékezőképessége fejlődik.          Képes lesz a másokra figyelve, együtt működve dolgozni.</p>
<b>A témahét-elemek időtartama</b>	<p>A témahét 4x45 perces egységből áll, ami 4 tanórát felelő időtartamot jelent. Ezek az órák intézményünk specifikuma okán 2 hét alatt zajlanak le, nem egymást követő napokon.</p>
<b>A témahét-elemek ütemezése</b>	<p>Az első két órán tervezett témák feldolgozása:          Relaxációs technikák elsajátíttatása, feszültségoldás          A zenei memória fejlesztését szolgáló-, figyelmet és koncentrációt erősítő gyakorlatok          A harmadik, negyedik órán tervezett témák feldolgozása:          Önkontroll, önszabályozás          Felkészítés váratlan helyzetekre, szituációkra</p>
<b>Erőforrás, költség</b>	<p>Humán erőforrás: pedagógus          Szükséges eszközök: projektor, laptop, vetítövászón, hangszórók, CD-lejátszó, diktafon, fényképezőgép, írószerszám, füzetek, lapok, csomagolópapír, ragasztó, képek, óra</p>
<b>Támogató rendszer</b>	<p>Oroszlány Péter: Tanulásmódszertan          Kaposi László: Játékkönyv          José Silva: Agykontroll          Dr. Pásztor Zsuzsanna: Új utak a zeneoktatásban</p>

## TÉMAHÉT VÁZLAT

<b>Iskola</b>	Kontrasztok Alapfokú Művészetoktatási Intézmény, Pécs
<b>Művészeti ág</b>	Zeneművészet
<b>Tanszak</b>	Szolfézs
<b>Téma</b>	A fellépések és vizsgák alkalmával fellépő szorongás, lámpaláz leküzdésének segítése tanulás-módszertani és más eszközökkel, önismeret
<b>Tanuló / tanulócsoport évfolyama</b>	Hangszeres előkészítő és első évfolyam
<b>Tanár neve</b>	Molnár Anikó

Tevékenységek időmegjelöléssel Tanár/Diák	Kiemelt fejlesztési terület	Tantervi tartalmak	Tanulásszervezés Munkaformák és módszerek	Erőforrás	
				Diák	Tanár
<b>1. óra</b>					
<b>I. RÁHANGOLÓDÁS, ELŐKÉSZÍTÉS</b>					
<b>I. Beszélgetés a szereplésről</b>					
<p>Félkörbe rakjuk a székeket, ráülünk, és a tanár szöveg nélküli éneklése alapján fel kell ismerni egy nemrégiben tanult dalunkat.</p> <p>A tanár megkér valakit, hogy énekelje el ülve, a helyén maradva. Utána megdicséri.</p> <p>Ismét felszólít valakit, akinek odaadja a kártyát az utasításokkal. Ennek a diáknak már úgy kell énekelnie, hogy eljátssza, ez egy szereplés. A többiek megtapsolják, majd leül a helyére.</p> <p>Megbeszéljük, mi volt a különbség a két éneklés között, ki hogyan érezte magát.</p> <p>A tanár kérdéseket tesz fel, és mindegyikre válaszol néhány gyerek.(Mindenki kerüljön sorra.)</p> <p><i>Szeretsz színpadon állni? Miért?</i></p> <p><i>Milyen a közérzeted előtte?</i></p> <p><i>Szoktál gondolni valamire szereplés közben?</i></p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	<p>Önismeret</p> <p>Önértékelés</p>	<p>Lámpaláz,</p> <p>stressz,</p> <p>szorongás</p> <p>megbeszélése</p>	<p>Csoportos munka-</p> <p>beszélgetés</p>	<p>D1 Kártya</p> <p>utasításokkal</p>	



## II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK A SZORONGÁS ÉS A LÁMPALÁZ LEKÜZDÉSÉRE

### II. Légzés felfedezése, légzőgyakorlat

<p>A légzés ugyan automatikus cselekvés, a gyakran színpadra lépőknek azonban célszerű tudati befolyásolás alá vonni, hogy megtanuljanak jól lélegezni, és még stresszhelyzetekben, lámpalázzal terhelt szituációkban se zilálva, kapkodva vegyék a levegőt.</p> <p>A diákok ülve, csukott szemmel az orrukon keresztül belélegeznek, mialatt négyig számolnak. Eközben arra kell figyelniük, hogy a hasukat kinyomják. Ezután négyig számolva engedik ki a levegőt a szájukon, eközben pedig behúzzák a gyomrukat. Ezt elisméltik 3-szor.</p> <p>A gyakorlatot újra megisméltik, de most a levegő útját figyelik: orr, légcső, rekeszizom, tüdő, és vissza.</p> <p>Terpeszállás, kezek a csípőn, mély belégzés, majd a kilégzés elnyújtása „sz”, „s”, „f” és „h” hangon. Szaggatottan.</p> <p style="text-align: right;">8 perc</p>	<p>Önszabályozás Önkontroll</p>	<p>Az énekléshez szükséges helyes légzéstechnika kialakítása Az emberi test légzést biztosító szervei Relaxáció, mint a lámpaláz és szorongás leküzdésének egyik módja Az énekléshez szükséges tiszta, artikulált beszéd és légzéstechnika kialakítása. Rekeszlégzés fontossága az éneklésben</p>	<p>Frontális osztálytevékenység</p>		
--	-------------------------------------	---	-------------------------------------	--	--

### III. MEMÓRIA FEJLESZTÉS, FIGYELEM ERŐSÍTÉSE, KONCENTRÁCIÓS GYAKORLATOK

#### III/1. Környezetünk hangjainak megfigyelése

<p>A diákok egyenes, felemelt fejjel, hátukat nem megtámasztva, csak az ülőke felét felhasználva ülnek a székükön. Talpaik a földön, kezeik az ölükbe ejtve. Becsukják szemüket, és figyelik a külvilágból érkező hatásokat. (Pl.: elhalad egy autó az épület előtt, a távolban ugat egy kutya, egy cipő végigkopog a folyosón, stb...) A növendékeknek meg kell jegyezniük, milyen sorrendben követik egymást a hangok, majd le kell írniuk a lapra, milyen hangokat hallottak.</p> <p style="text-align: right;">7 perc</p>	<p>Koncentráció Memória Megfigyelőképesség</p>	<p>Memória fogalma Auditív memória Analizáló hallás</p>	<p>Frontális osztálytevékenység Egyéni munka</p>	<p>Lapok Íróeszköz</p>	
---	--	---	--	----------------------------	--

#### III/2. Ritmusvariálás

<p>A tanár tapsol és mond két ütemnyi ritmust/dallamot énekel. Rámutat egy diákra, aki szintén eltapsolja, majd</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. felcseréli az ütemeket.</li> <li>Másik diák eltapsolja, majd</li> <li>2. hátulról tapsolja az egészet.</li> <li>Harmadik diák eltapsolja, majd</li> <li>3. előlről, de az ütemben levő értékeket cseréli meg.</li> </ol> <p>Aztán újat kezdünk, míg</p>	<p>Koncentráció Zenei jelrendszer értelmezése Zenei memória Ritmusközlés Ritmusérzék</p>	<p>Ritmusértékek ismerete Ütem fogalma Szövegértés</p>	<p>Egyéni munka</p>		<p>T1 táblák ritmusokkal</p>
---	--	--	---------------------	--	------------------------------

mindenkire sor nem kerül. (Kisebbségnél az eredeti ismétlés elmaradhat.)					
10 perc					
<b>IV. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS, ÉRTÉKELÉS</b>					
<b>IV. Tanulói óraértékelő lapok kitöltése</b>					
A tanár értékelő lapot oszt szét, amit a tanulók kitöltenek. (Hogy érezte magát, jól sikerült-e együtt dolgozni a többiekkel.)	Társismeret Önismeret		Egyéni	D2 Tanulói értékelő lap	
5 perc					

<b>2. óra</b>					
<b>I. RÁHANGOLÓDÁS, ELŐKÉSZÍTÉS</b>					
<b>I. Légzés-, hangzás gyakorlat</b>					
A diákok megfigyelik légzésük ritmusát, egyenletesen, kb. 3-4 mp. ki- és belégzés. Hangot keresnek hozzá, kilégzéskor azt szólaltatják meg. Ne igazodjanak a társuk hangjához. Próbálják ki hangtartományuk teljes intervallumát. Egy-két percig, csendesen. Bontsuk fel az egyszerre légzést, többszólamú lesz a játék.	Önszabályozás Önkontroll	Légzéstechnika Figyelem Osztott figyelem Koncentráció	Frontális osztálytevékenység		
10 perc					

## II. MEMÓRIA FEJLESZTÉS, FIGYELEM ERŐSÍTÉSE, KONCENTRÁCIÓS GYAKORLATOK

### II./1. Versmondás különböző hangsúlyozással

<p>A diákok félhangosan olvassák a kivetítőről a verset. Másodszorra minden második szótagot hangsúlyozva mondanak. Következőre minden harmadikat hangsúlyoznak. Az osztályt két részre osztva, fele a második, fele a harmadik szót hangsúlyozza.</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	<p>Koncentráció Együttműködési készség</p>	<p>Osztott figyelem jelentősége, szerepe az éneklésben</p>	<p>Csoportos munka</p>		<p>T2 Kínai templom szövege Projektor Laptop</p>
<h3>II/2. Kép társítása dallamhoz</h3>					
<p>A diákok a kivetítőn négy dallamfordulatot látnak, melyek felett egy-egy kép található. Memorizálniuk kell a motívumokat a képekhez kötve. Ezután a kivetítőn csak a képek jelennek meg. A tanár tetszőlegesen rámutat egy-egy képre, az osztály pedig az ahhoz tartozó motívumot énekli. Ezután csak kisebb csoportok éneklék a kért dallamot. Majd mindenki kap egy számot, és egyedül énekel. A végén ki lehet próbálni, hogy előre elkészített képsorozat alapján kell folyamatosan énekelniük a képekről.</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	<p>Koncentráció Memória: zenei és vizuális Analizáló képesség Zenei jelrendszer értelmezése Zenei memória Lapról olvasási készség Intonációs képesség Ritmusolvasás Ritmusközlés Ritmusérzék</p>	<p>Memória és a gyakorlás kapcsolata Vizuális típusú ember Gondolati társítás a gyakorlásban</p>	<p>Csoportos munka Egyéni munka</p>	<p>Számok</p>	<p>T3 Dia képekkel Projektor Laptop</p>

### III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS, ÉRTÉKELÉS

#### III. Tanulói óráértékelő lapok kitöltése

A tanár értékelő lapot oszt szét, amit a tanulók kitöltenek. (Hogy érezte magát, jól sikerült-e együtt dolgozni a többiekkel.)  5 perc	Társismeret Önismeret		Egyéni	Tanulói értékelő lap	
---	--------------------------	--	--------	----------------------------	--

### 3. tanóra

#### I. RÁHANGOLÓDÁS, ELŐKÉSZÍTÉS

##### I. Relaxációs gyakorlat

1. Álljunk egyenesen, kezünket nyújtsuk a fejünk fölé. Lassan hajoljunk előre, karunkat lazán ejtsük magunk elé. Kis ideig maradjunk így, majd egyenesedjünk fel. Ismételjük ötször! 2. Térdeljünk le, ülünk a sarkunkra. Kezünket kulcsoljuk össze a hátunk mögött. Lassan emelkedjünk fel a sarkunkról, karunkat nyújtsuk, fejünket hajtsuk előre. Néhány másodpercig maradjunk ebben a helyzetben, majd ereszkedjünk vissza. Ötször végezzük, lassan,	Önkontroll Önmegfigyelés	Relaxáció	Frontális osztálytevékenység		Laptop Hangszórók Hanganyag <sup>1</sup>
---	-----------------------------	-----------	---------------------------------	--	--

<sup>1</sup> <http://www.youtube.com/watch?v=BmKyxAQgQdw>

<p>egyenletesen.</p> <p>3. Ülve, lábainkat kis terpeszben, hátunk egyenes legyen, kézfejeink a térden nyugodjanak, fejünk egyenesen álljon. Vegyük sorra testrészeinket, és lazítsuk el azokat sorban.</p> <p>8 perc</p>					
<b>II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA, ÖNKONTROLL, ÖNSZABÁLYOZÁS GYAKORLÁSA</b>					
<b>II/1. Az egészséges test és szellem jellemzői</b>					
<p>Ahhoz, hogy frissek legyünk, jól tudjunk koncentrálni, felidézni azt, amit már megtanultunk, nem elég a szellem tudása, kell hozzá a test jól tartása is. Körben ülve megbeszéljük, mit tehetünk ezekért. Csoportos munkában tablót készítenek róla.</p> <p>15 perc</p>	<p>Önismeret Koncentráció Együttműködési készség</p>	<p>Testtudat Test és szellem összefüggésének megértése Szövegértés</p>	<p>Csoportos munka</p>	<p>Csomagoló-papír Lapok Képek Ragasztó D3 Szövegek jótanácsokkal</p>	
<b>II/2 Csak rám figyelj! – Az ellenünk ható erők</b>					
<p>A csoport két tagja beszélget egymással, úgy, hogy a többiek is hallják. A hallgatóságnak az a törekvése, hogy a beszélők figyelmét elterelje, illetve magára vonja. Van tehát két tanuló, akik egymással szeretnék tartani a kontaktust, a csoport többi tagja pedig mindenáron meg akarja akadályozni ezt, a játék tehát a pár és a csoport küzdelme a</p>	<p>Önkontroll Stressztűrés Monotonitás</p>	<p>A fellépések alkalmával jelentkező stressz tűrése, összpontosítás szerepe az éneklésben</p>	<p>Páros munka Frontális osztálytevékenység</p>		<p>Óra</p>

<p>kommunikáció irányáért. A játék addig tart, míg a beszélgetők egyike el nem neveti magát, vagy más módon jelét nem adja, hogy nem társára, hanem a kívülállók egyikére reagált. Ekkor győzött a csoport. Ha a csoport nem tudta magukra vonni a pár figyelmét, akkor győzött a pár. A játék megkezdése előtt, a csoport mindenképpen alakítsa ki a „zavarásra” vonatkozó szabályokat és a játék időtartamát. Javaslat: egy pár maximum 3 percig játsszon, így minimum 4 páros sorra kerülhet.</p> <p style="text-align: right;">17 perc</p>					
--	--	--	--	--	--

### III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS, ÉRTÉKELÉS

#### III. Tanulói óraértékelő lapok kitöltése

<p>A tanár értékelő lapot oszt szét, amit a tanulók kitöltenek. (Hogy érezte magát, jól sikerült-e együtt dolgozni a többiekkel.)</p> <p style="text-align: right;">5 perc</p>	<p>Társismeret Önismeret</p>		<p>Egyéni munka</p>	<p>Tanulói értékelő lap</p>	
--	----------------------------------	--	---------------------	---------------------------------	--

<b>4. óra</b>					
<b>I. RÁHANGOLÓDÁS, ELŐKÉSZÍTÉS</b>					
<b>I. Daléneklés instrukciókkal</b>					
<p>Tanult dalt énekel az osztály együtt. A tanár különböző instrukciókkal látja el őket, amelyeket azonnal teljesíteni kell. Ezeknek nem kell feltétlenül az énekléshez kapcsolódnia. Lehet olyan utasítás, amit csak az hall, akinek címezték.</p> <p><i>Csak a lányok hangosan, a fiúk magukban. X.Y. kezdjen el tapsolni. X.Y. menjen, és állítsa fel valamelyik társát! Kisebb csoport másik dalt énekeljen! Tapsolja a ritmusát! Járkálj fel-alá valaki előtt!</i></p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Koncentráció Osztott figyelem Figyelem Tiszta intonáció Ritmusérzék</p>	<p>Összpontosítás szerepe az éneklésben Váratlan helyzetekre felkészítés</p>	<p>Csoportos munka</p>		
<b>II. FELKÉSZÍTÉS VÁRATLAN HELYZETEKRE, SZITUÁCIÓKRA</b>					
<b>II/1. Közös mondandó</b>					
<p>A csoportban valaki mond egy szót. Ehhez sorban mindenki hozzátesz egy másikat, ami kapcsolatban van az előzővel. A kapcsolat lehet értelmi, érzelmi, kezdődhet ugyanazzal a betűvel, vagy az utolsó betűjük ugyanaz, vagy a hangzásuk. Próbáljanak értelmes mondatokat alkotni így.</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	<p>Kreativitás Önbizalom Önkifejezés Kommunikáció</p>		<p>Frontális osztálytevékenység</p>		



<b>II/2. Improvizációs készséget fejlesztő szituációs játék</b>					
<p>A játékban párosok kommunikálnak egymással. Adott szituációkat kell párbeszéd formájában megjeleníteni. Bizonyos jelzésre a kivetítőn megjelenő szavakat, mondatokat kell beleépíteni az éppen beszélőnek a mondanivalójába, s erre kell reagálnia a partnernek. Újabb jelzések után újabb szavak, kifejezések jelennek meg a kivetítőn, melyek befolyásolhatják a beszélgetés alakulását.</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	<p>Kreativitás Önbizalom Önkifejezés Kommunikáció</p>	<p>Improvizáció fogalma, Az improvizáció lehetőségei az éneklésben.</p>	<p>Páros munka</p>		<p>T4 Szituációk leírása T5 Szavakat tartalmazó diák Projektor Laptop</p>
<b>III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS, ÉRTÉKELÉS</b>					
<b>III. Tanulói óraértékelő lapok kitöltése</b>					
<p>A tanár értékelő lapot oszt szét, amit a tanulók kitöltenek. (Hogy érezte magát, jól sikerült-e együtt dolgozni a többiekkel.)</p> <p style="text-align: right;">5 perc</p>	<p>Társismeret Önismeret</p>		<p>Egyéni</p>	<p>Tanulói értékelő lap</p>	

# MELLÉKLETEK / Tanári

## T1 – Kártyák ritmusokkal

Kartonpapírra felírt, legalább öt féle, kétütemes ritmus. Tanult ütemmutatóval, legkézenfekvőbb és legegyszerűbb a 2/4.

Tá, ti-ti; tá, szün	ti-ti, tá; szün, tá	tá, szün, ti-ti, tá	tá, ti-ti; táá
Ti-szü-ti-szü, tá, tá			
Ti-szü-ti-szü; ti-ti, tá	ti-tám; tá, szün	tá, ti-ti; tám-ti	ti-tá-ti; szün, tá

## T2 – Weöres Sándor: Kínai templom (Power point)

Szent	fönn	Négy	majd
kert,	lenn	fém	mély
bó	tág	cseng:	csönd
lomb:	éj	Szép,	leng,
tárt	jó,	Jó,	mint
zöld	kék	Hír,	hült
szárny,	árny.	Rang,	hang.

(szünetjel minden oszlop alján)

## T3 – Diák képekkel, dallamokkal (Power point)

### Dallamotívumok



## Képek és forrásaik

[lirio.freeblog.hu](http://lirio.freeblog.hu); [macskamania.gportal.hu](http://macskamania.gportal.hu); [tagok.hotdog.hu](http://tagok.hotdog.hu); [galeria.organic.hu](http://galeria.organic.hu)



## T4 – Szituációk leírása

### 1. szituáció

Tömött buszon utazol a csúcsforgalomban. Nagyon elfáradtál ma az iskolában, mert három dolgozatot is írtatok, és dupla tesi órátok volt. Ezért nagyon örülsz, hogy le tudtál ülni. Egyszer csak melletted terem egy idős néni, de nem a kedvesebbik fajtából, és szemedre veti: *Ezek a mai fiatalok, nem tudják átadni a helyüket.*

Te próbálsz elmagyarázni, hogy milyen nehéz napod volt, egyébként sem vetted észre a nénit, és nagyon szívesen átadod neki a helyet, mert anyukád illetudó gyerekeknek nevelt. De a néni csak mondja-mondja a magáét, már azután is, hogy leült. Neked ez rosszul esik, de nem akarsz udvariatlan lenni.

A beszélgetésben kötelezően használt kifejezések, mondatok:

„ingyenes házhozszállítás” „patkányméreg” „Füles Mackó” „Fogyasszon sok folyadékot!” „bankautomata” „lift”

### 2. szituáció

Szolfézs óra van, de elfelejtetted megcsinálni az írásbeli házi feladatot. Viszont a kívülről feladott dalt nagyon jól tudod, és szívesen felelnél belőle. Anikó néni kezdi az órát, és kérdezi, kinek nincs valamije... Anikó néni mérges, mert az osztály fele szintén nem készítette el háziját. Szeretnéd továbbterelni a szót a felelésre, de úgy látszik fontos lehetett a házi, mert a tanár kiadta most azoknak elkészíteni az

órán, akiknek hiányzik. A felelés elkezdődött, de téged nem szólítanak fel. Hívd fel valahogy magadra a figyelmet, nehogy vége legyen a felelésnek, és te ne kerülj sorra. Nagyon szeretnél egy ötöst szerezni!

A beszélgetésben kötelezően használt kifejezések, mondatok:

„egércincogás” „sült krumpli” „Miért kell minden este fogat mosni?” „paróka” „kirakati bábu” „karácsonyfadísz”

## **T5 - Szavakat tartalmazó diák**

„ingyenes házhozszállítás” „patkányméreg” „Füles Mackó” „Fogyasszon sok folyadékot!” „bankautomata” „lift” „egércincogás” „sült krumpli” „Miért kell minden este fogat mosni?” „paróka” „kirakati bábu” „karácsonyfadísz”

# MELLÉKLETEK / Diák

## **D1 – Kártya az utasításokkal**

EZ EGY SZEREPLÉS

1. Menj a táblához.
2. Onnét gyere középre, az X-szel jelölt helyre.
3. Hajolj meg, énekelj el a dalt.
4. Végén is hajolj meg, várd meg a tapsot.
5. Menj vissza a táblához.

## **D2 – Tanulói értékelőlap**

### **Hogy éreztél magad a mai foglalkozáson?**

Nagyon jól.

Jól.

Közömbös volt számomra.

Nem éreztem jól magam.

### **Mennyire vettél aktívan részt az órán?**

Nagyon aktív voltam.

Aktív voltam.

Nem igazán voltam aktív.

### **Hogy dolgozott a csoportod?**

Jól dolgoztunk együtt.

Az óra nagyobb részében jól dolgoztak a társaim.

Nem ment a közös munka.

## D3 – Jótanácsok

Pihenten, frissen gyakorolj!  
Tartsd rendben a taneszközeidet!  
Gyakorlás előtt tégy rendet magad körül!  
A gyakorláshoz fény kell!  
Tarts szüneteket gyakorlás közben!  
Ne fáraszd túl magad!  
Akard megjegyezni!  
Ismétlés a tudás anyja!  
Ne feledkezz meg a próbaeljárásról!

Oszd meg valakivel a gondjaidat!  
Feküdj le idejében, aludd ki magad!  
Tanuld meg kikapcsolni a televíziót!  
Ne ülj sokat a számítógép előtt sem!  
Játsz eleget!  
Mozogj sokat!  
Egyél mértékletesen!  
Tanuld meg a lazítást!