**BESZÁMOLÓ**

Pedagógiai ösztöndíjas részére

Az együttesnél, társulatnál alkalmazásban álló pályázók esetében a programtervnek az együttestől független programokat is tartalmaznia kell.

|  |  |
| --- | --- |
| **Az ösztöndíjas neve** | **Asztalos Dóra** |
| **Részletes beszámoló** a pedagógia területén |  |
| A szakmai gyakorlat leírása (max 3000 karakter)  - a szakmai gyakorlatot közép- vagy felsőfokú szakmai oktatási intézményben kell elvégezni  - a dokumentációt nyilvánossá és elérhetővé kell tennie az ösztöndíjasnak (elérhetőség helye és linkje)  *Beszámoló nyilvános elérhetősége:*  <http://nemesgimi.hu/wp-content/uploads/2020/11/fv_ped_osztondij_beszamolo.pdf>  <https://drive.google.com/file/d/1JG5-wBw0R4nozs8k_0azztkDd2SkR35I/view?usp=sharing>  <http://nemesgimi.hu/tanaraink/>  *Videó dokumentáció:* <https://drive.google.com/file/d/1JG5-wBw0R4nozs8k_0azztkDd2SkR35I/view?usp=sharing>  Szakmai gyakorlatomat a Nemes Nagy Ágnes Művészeti Szakgimnáziumban végeztem, amit a 9., 10. és 13. évfolyam óráin keresztül dokumentáltam. Mindhárom évfolyam különböző tananyagát a munkatervemben kitűzött gondolatok, célok mentén vezettem. Azt gondolom, hogy egy úton indultam el, most ennek az útnak egy sikeres apró szegmensét osztom meg.  **“The only constant is change”**  **(Martha Graham)**   1. **Modern és kortárs-modern technikák területébe a jóga és a mozgás minta elemzés, fasciaelmélet beágyazása :**   Célom volt, hogy óráimban elegyítsem a tánc technikát és az azt támogató kiegészítő metódusokat. Hogyan képesek kiegészíteni, segíteni egymást? Hogyan tudok egy-egy hasznos gondolatot, ászanát, anatómiai kifejezést beemelni az órámba?  *9. évfolyamban: (kezdő modern tánc vonatkozásában, heti kétszer másfél órában)*  a.) A testtudatuk megalapozásának érdekében ***egyszerű anatómiai összefüggések***et vizsgáltunk meg az órán végzett mozgások alapján, hogy ez is támogatni tudja a komplexebb gyakorlatok kivitelezését.   * Végig vettük a gerinc felépítését, melyik szakasz mennyi csigolyából áll, hogy ezt az információt például legördülésekkor vizualizálni tudják és így még aprólékosabb legyen a mozgás. * Képen megmutattam a tanulóknak azokat a csontokat, izmokat, amelyeket az órán megemlítek, viszonyítási pontként használok, hogy mindenki számára pontosan értelmezhető legyen, el tudják képzelni és megfelelően használni is tudják. * Nagyon egyszerű szemszögből közelítettem meg az izmok működését, ezeket saját magukon ki is próbálhatták. Sok új információ nem volt ebben (négyfejű combizom nyújtja a térdet, a comb hátsó része pedig hajlítja), de ez nem volt egy tudatos tudás, így elmélyítettük ezt. Sok-sok “Aha élmény” volt és ez volt a célom. * Ha bárkinek volt fájdalma, sérülése, akkor arra ösztönöztem őket, hogy ne csak annyit mondjanak, hogy “ fáj a hátam” hanem próbálják meg pontosabban megfogalmazni a helyét, a fájdalom fajtáját és így együtt gondolkoztunk azon, hogy hogyan történhetett, mi lehet a gond.   Az a tapasztalatom, hogy kíváncsiak ezekre a dolgokra, érdeklik őket az összefüggések. Ha a kezdetektől kezdve átszövi ez a gondolatiság az órákat, akkor észrevétlenül is érdeklődővé, igényessé válnak ezekben a témákban, amely meghosszabbíthatja karrierjüket is.  b.) Az óráim elején attól függően, hogy állásban vagy ülésben (Graham technikánál) kezdünk a kiinduló helyzet beállítására sok időt szánok. Meg kell érezniük, hogy statikailag hogyan a legstabilabb, legrugalmasabb a szükséges pozíció, ehhez sok apró információt, trükköt emelek át a ***jógából***, amely pont erre hivatott és jól alkalmazható összefüggésben a tánccal. Az Iyengar jóga módszer sok segédeszközt használ, hogy ezzel korrigálja a hibákat vagy segítse a testet a sérülésmentes kivitelezésben.   * A jóga hevedert használtam a 9. évfolyamosoknál (a videó dokumentációban látható) arra, hogy hogyan kell a váll lehúzásával, a mellkas megemelésével elnyújtani a gerincet, mint egy hátizsákot formáltunk a hevederrel, majd ezt az érzetet visszaidézni akkor is, amikor már nincs ott. * Hasznosnak bizonyult a túlnyúló könyök esetén is a heveder, mint egy állandó keret, amit tartani kellett így statikailag megfelelő terhelést kapnak a karok. * Ha egyes helyzetekben nem érik el még a lábukat a tanulók, akkor itt is nagy segítségét vesszük a hevedernek, erőt lehet kifejteni vele és létre lehet vele hozni a kívánt helyzetet. * A jógában is és a táncban is nagyon kifejező tud lenni egy egy pozíció, mozdulat iránya, az egyes testrészek irányultsága. Számos segítő ötletet hoztam a jógából ezen a téren (is). Említettem korábban, hogy fontos a kiinduló helyzetek beállítása a fentebb látható kép is jól példázza, hogy milyen szempontokat, irányokat lehet segítségül megadni. Geeta Iyengar könyve és a saját gyakorlásom folyamatosan új meglátásokkal, ötletekkel lát el. * Egyes órák végén, főleg amikor fárasztóbb, betegesebb időszakon megyünk keresztül (de nem csak ekkor hasznos) relaxációt vezettem a diákoknak. Fontos, hogy a hangos, hajszolt, pörgő mindennapokban le tudják csendesíteni a testüket és az elméjüket, hogy egy kicsit magukra vonják érzékeiket, befelé figyeljenek. Szerencsére az online oktatás alatt is hasznosnak bizonyult ez a technika.   c.) Beépítettem az óráimba 15-20 percben levezetésként az ***SMR hengerezést***. Kíváncsi voltam, hogy milyen hatással van a diákokra a rendszeres, szakszerű hengerezés. Megtanítottam nekik, hogy fokozatos terheléssel, alulról felfelé haladjanak, lágy részeken tilos végezni, komfortos maradjon (nem jó a túlzott fájdalom), területenként minimum 1 percig csinálják, pici síkváltásokat próbáljanak ki, lassú, könnyed légzés legyen. És ezek betartásával nyugodtan kísérletezzenek, hogy mi esik jól nekik. A rövidtávú tapasztalat az volt, hogy minden egyes alkalommal jól esett a tanulók izomzatának ez az önmasszázs. Beszédes volt, hogy mikor melyik izomcsoport fájt jobban, megbeszéltük, hogy éppen milyen terhelés hat rájuk (néptánc miatti lábszár izom fájdalom). Hosszútávon azt látom, hogy önállóan is használják és egy-egy fájdalom regenerálódási ideje lecsökken. Az erősítő gyakorlatokba is beépítettem a hengert, így változatosabbá, hatékonyabbá és izgalmasabbá tudtam tenni a feladatokat.  d.) Első évfolyamban rendkívül fontos, hogy komplexen megismerjem a tanulókat, mind testileg és lelkileg egyaránt, hogy a jövőre nézve megfelelően tudjam segíteni őket. A Balance Akadémián elvégzett ***Komplex mozgásszervi állapotfelmérés és testtartáselemzés képzés*** lehetővé tette azt, hogy beazonosítsak izomzati kiegyensúlyozatlanságokat, helytelen tartást és mozgásmintát. Rávilágított arra, hogy mit érdemes először mindenkin megnézni, meghatározni. Hogy egy egy elváltozás a térdben vagy a bokában akár a medence elcsavarodása okozhatja. Van olyan diák aki nagyon kötött, feszes izomzattal rendelkezik van olyan, aki hiperflexibilis mind a két fajtának sajátos instrukciót kell adni, személyre szabottan kell mindenkit kijavítani, precízen beállítani. Sajnos az órán nincs arra idő, hogy mindenkit egyszerre aprólékosan kianalizáljak, de a legszembetűnőbb nehézségeket ki tudjuk javítani és mindig megosztom velük, hogy mit miért mondok és kérek. A végső célom természetesen az, hogy megismerjék saját tendenciáikat, nehézségeiket, erősségeiket és ezekkel/ezeken tudjanak dolgozni. Ha valaki nehezen tudja elnyújtani a hátát egy flatback pozícióban, akkor szék vagy fal segítségével dolgozunk ezen. Szépen megérzik, hogy mikor kellenek egyes mozdulatokhoz segédeszközök, kérés nélkül használják és szép lassan elhagyhatóak lesznek ezek. Természetesen, ha valakinél súlyosabb probléma merül föl, akkor őt szakemberhez irányítom.  *10. évfolyam: (kezdő Graham technika vonatkozásában, heti másfél órában)*  a.) Az online tér lehetővé tette, hogy részt vegyek a ***Martha Graham School Summer Intensive Workshop***-ján, ahol sok inspirációt kaptam óráimhoz.  A dinamikai váltásokra, az erőteljes és hirtelen kontrakciókra kezdtem el összpontosítani, a lüktetés és a változatos zenei metrum használatára. Ebben a megvilágításban újítottam meg gyakorlataimat.  b.) A Graham óráim is a kiinduló helyzetek beállításával kezdődnek, valamint a központ tudatosításával. Elengedhetetlen a tánchoz, hogy a mozgást és a légzést összehangoljuk, ezen a technikán keresztül meg lehet éreztetni a diákokkal, hogy az erős, intenzív kontrakciót hogyan segíti a kilégzés, a spirál esetén pedig megkönnyíti az elcsavarodást. A release esetén a belégzés nyújtja el a gerincet és oldja fel a kontrakciót. Először a technikától független egyszerű gyakorlatokkal szoktam bevezetni ezeket az alappilléreket. Mintegy természetes megtapasztalása testünk működésének.  Egyes ülő helyzetek már önmagukban is kihívás egyes tanulóknak, így ezekhez rávezető ***jóga*** feladatokat végzünk, segédeszközöket használunk és önálló gyakorlásra ösztönözöm őket.  A Graham technikába is rendkívül jól belesimíthatóak a jóga elemei (Martha Grahamnek is alapul szolgált) nem csak a pozíciók, hanem a légzőgyakorlatok is segítségül szolgálnak. Itt egy nagyon erős párhuzamot tudtam vonni a jógával, így ászanákkal, légzés figyeléssel vezettem rá a diákokat a Graham technika egyes elemeinek helyes kivitelezésére.  c.) Fontosnak találom, hogy a tanulók megismerkedjenek Martha Graham Company repertoárjával, szerencsére online rengeteg előadás, próba és óra részlet elérhető, így az online tanítási időszak alatt (is) folyamatosan meg tudtam osztani ezeket a diákokkal. Csatlakoztunk is a “Martha Graham 19 Poses” kihíváshoz, ahol megadott 19 pózt lehetett megtanulni és ezeket a vizsgán mindenki saját maga által összeállított sorrendben mutatta be.  Hasznosnak tartom, hogy ilyen aktívan jelen van a társulat a közösségi oldalakon, így élményszerűen lehet követni munkájukat, sokat lehet tanulni, inspirálódni ezekből.    *13. évfolyam: (haladóbb Cunningham alapú technika vonatkozásában, heti másfél órában)*  a.) A végzős évfolyamban a Cunningham technika alapú gyakorlatokban a gerinc, torzó változatos használatára fókuszáltam, valamint a kar és a hát összekötött munkájára. Nem egyszerű ezekre ráérezni, ezért hívtam segítségül az ***anatómiát***. A hát izmait vettük megfigyelés alá, számomra a leglátványosabban a széles hátizom (latissimus dorsi), amelynek eredési pontjai a VII.-XII. csigolya tövisnyúlványa, a széles ágyékipólya és a négy alsó borda felszíne, tapadási pontja a felkarcsont kis gumója. Kifejezően mutatja, hogy hogyan köti össze a hátat és a kart. Ez a felismerés, vizuális látvány, a működés megismerése hozzásegítette a tanulókat a helyes kivitelezéshez, nekem pedig lett hivatkozási pontom. Megvizsgáltuk a gerinc felépítését is, hogy miért olyan stabil és egyben rugalmas is, előre és hátra hajlás közben mi történik a csigolyák közötti porckorongokkal. Hogyan tudunk úgy mozogni, hogy megőrizzük egészségünket, de maximalizáljuk mozgásterjedelmünket. Bebizonyosodott számomra, hogy bele kell szőni alapvető anatómiai információkat, amelyekkel a gyakorlatban is foglalkozunk, mert támogatólag hat a mozgás végrehajtására.  b.) A ***jóga*** által használt irányokat, elveket ennél a technikánál is be tudtam vetni.  A fenti képen találkoztam azokkal az irányokkal, elvekkel, amelyek mentén én is tanítom a diákokat. Jó érzés volt látni, megerősítést kapni és apró új hasznos szempontokat találni. Nekem is segítségül szolgálnak ezek abban, hogy változatos megközelítésben tudjam elmagyarázni a lapocka helyzetét, a mellkas formáját.  Esszenciális tudás ez, amivel nap mint nap foglalkozok, hogy a karpozíciókat ne pusztán esztétikai mivoltukban használják, hanem megérezzék annak anatómiai, statikai funkcióját is.  - A 13. évfolyamnál is hasonlóképpen használtam a hevedert, mint a 9. évfolyamnál, de kiegészítettem páros, korrekciós feladatokkal. Valamint megnéztük, kielemeztük az egyes hibákat, amiket a heveder láthatón megmutat. Például lefelénéző kutya pózban a hátra került a heveder, ami jelzi, ha a tanuló túlnyújtja a gerincét azzal, hogy nem simul a heveder a hátára.  c.) ***Joe Alegado Shifting Roots*** technikájával online kurzusán keresztül ismerkedtem meg. Gondolatiságával, technikai irányelveivel rögtön azonosulni tudtam. A gerinc használatának bemutatása, a upper curve és tilt helyzetek magyarázata összecsengenek a saját módszereimmel, de mégis új megvilágításban mutatta be nekem, így komplexebb rálátásom nyílt a témára. Az is érdekes volt, hogy hogyan lehet mindezt rögzített online kurzus keretein belül átadni.  d.) Az ***SMR hengert*** önmasszázson kívül, mint instabil felület használtam erősítéshez. Plank helyzetekben, fekvőtámasznál, hasizom erősítésnél. Ezzel is segítve az óráimon kért technikai elemeket.   1. **Munkához való hozzáállás és gondolkodásuk fejlesztése:**   Tavasszal egy új helyzetben találtuk magunkat a diákokkal, online oktatásra kellett átállnunk, amit korábban még nem csináltunk. Még jobban felértékelődött a diákok egyéni hozzáállásának fontossága és az önálló munka. Nem lehettem ott, hogy egy egy helyzetet manuálisan is kiigazítsak, nem futottunk össze az iskola folyosóján és kérdezhettem meg tőlük, hogy minden rendben van-e.  A karantén adta lehetőségek pozitívumát hangsúlyoztam nekik. Sokat beszélgettünk arról, hogy hogyan érdemes hozzáállni az otthoni munkához. Mi az, ami működik és mi az ami nem. Házi feladatként felvételeket kértem a gyakorlatokról és ezt mindenkivel az online térben személyesen át tudtam beszélni. Ez egy nagyszerű lehetőség volt számomra is és a diákoknak is.  Szeptemberre készítettem egy évkezdő kérdőívet. Milyen célokat tűznének ki, mi volt hasznos a karantén időszak alatt és mit csinálnának másképp? A tervem az volt, hogy januárban a félév végén vesszük elő a válaszokat, hogy megnézzük mi valósult meg, mi nem. Úgy érzem, hogy hasznosabb lesz, ha előrébb hozom ezt.  Évkezdés  2020-2021   1. Szerinted mi kell ahhoz, hogy valaki sikeres, jó karriert fusson be (táncos, edző, bármilyen foglalkozás)? 2. Mik az erősségeid és gyengeségeid? 3. Mi az, amiben fejlődni szeretnél? 4. Mi az, amin ***NEM*** tudsz változtatni? 5. Mi az, amin tudsz változtatni? ***És HOGYAN?*** 6. Mi az a munkamódszer, napi rutin, amit a karantén időszakából megtartanál? Miért lenne hasznos ez most is? 7. Ha ismét karanténba kerülnél mit csinálnál másképp (tanulás, szakmai órák vonatkozásában)?   Néhány válasz a 6. kérdésre:  “ Mindent időben elvégezni, összpontosítani a pontosságomra. “  “ A majdnem mindennapos plusz edzés, nyújtás. Általánosságban az önfejlesztés, mert nekem sokat segített. “  Néhány válasz a 7. kérdésre:  “ Minden nap nyújtanék, korán lefeküdnék, sokat olvasnék, angolt gyakorolnék, erősítenék.”  “ Összeszedettebb lennék, jobban odafigyelnék”  A tanulókban is felértékelődött az egyéni munka és a személyes részvétel fontossága. Amikor újra bejárhattunk az iskolába megfigyelhető volt a hála érzése, hogy élőben is találkozhatunk és együtt dolgozhatunk. | |
| Élménybeszámoló – az ösztöndíjas célkitűzéseinek megvalósulása, szakmai hozadékok, sikerek felsorolása.  (max 600 karakter):  Ez az év minden pedagógusként dolgozót arra sarkallt, hogy új metódusokat próbáljon ki, adaptálódjon a napról napra változó helyzetekhez, elvárásokhoz.  Tavasszal az online oktatás váratlan feladata elé állított az élet, szerencsére elképzeléseimet, munkatervemet így is folytatni tudtam. Sőt az online tér megnyitott további lehetőségeket, amelyekkel nem várt helyekre, órákra pillanthattam be.  Minden szervezet gyorsan alkalmazkodott a körülményekhez az órákat és a képzéseket, amit csak lehetett online megvalósítottak.  Így tudtam online heti rendszerességgel **Veres Mónika Intermediate Senior 1. fokozatú Iyengar jógaoktatótól** tanulni. Ajánlása által hozzájutottam **Geeta Iyengar könyvéhez**, ami nagy benyomást tett rám képeivel, gondolatiságával. Remekül be tudtam építeni gyakorlásomba és tanításomba egyaránt.  **Balance Medical Fitness Akadémia** jóvoltából nyáron személyesen részt vehettem a Komplex mozgásszervi állapotfelmérés- testtartáselemzés, mozgássztereotípia vizsgálatok, funkcionális- és izomtesztek szakmai továbbképzésén, valamint online elvégeztem a mozgásszervi anatómia és kórélettan képzésüket is. Ezek segítségével újabb szemszögből nyílt rálátásom az emberi test és a mozgás működésére, amit a gyakorlatba is használni tudok.  Beszereztem **Varga Viola Dinamikus manuálterápia - A myofasciális rendszer vizsgálata és kezelése** című könyvet, amivel még jobban el tudok mélyülni ebben a témában.  **Várkonyi Andrea sportoktató Gondolkodj fasciában elméleti és gyakorlati továbbképzésén** bővíthettem tudásomat a fascia láncok és az SMR hengerezés témájában.  **Martha Graham School Summer Intensive Workshop**-ja is online kerület megrendezésre így lehetőségem nyílt, hogy részt vehessek rajta. Technikailag is sok sok információt, inspirációt kaptam.  A **Merce Cunningham Company** minden nap egy órás élő bemelegítő tréninget tart online. Ezen is rendszeresen részt veszek, frappáns, ritmikailag rendkívül izgalmas gyakorlataik mindig friss ötletekkel látnak el.  **Joe Alegado Shifting Rootstechnikájával** előre rögzített online kurzuson keresztül ismerkedhettem meg.  Az online órák azon kívül, hogy tudással láttak el nagyon hasznosak voltak a saját online óráimhoz is. Volt-e olyan helyzet, amikor számomra is nehezebben volt érthető egy-egy mozdulat, milyen metódus az ami a legjobban működik. Újra kellett gondolnom tanítási módszereimet, hogyan tudom átadni az információt monitoron keresztül, hogyan tudom őket motiválni. Milyen új kompetenciákat kell megtanulnom, hogy élvezhető és jól követhető órákat tartsak.  A fejlődésről, változásról, alkalmazkodásról szólt ez az év, azt hiszem a kitűzött céljaimnál sokkal szélesebb palettán sikerült új ismereteket, tapasztalatokat szereznem. Élő órán és online térben egyaránt jól működött a modern és kortárs-modern technikák területébe a jóga és a mozgás minta elemzés, fasciaelmélet beágyazása. Nagy örömmel tölt el, ahogyan látom a tanítványaimat, hogy beágyazzák napi rutinjukba az SMR hengerezést, ahogyan egy egy pozíció beállításánál maguktól használják a jóga és az anatómia által nyújtott tudást. Könnyebben valósítanak meg egy-egy összetettebb koordinációt igénylő mozdulatot. A kommunikációt, az együtt gondolkodást fontos részének tartom óráimnak, ami ebben a változással teli, bizonytalanabb helyzetben elengedhetetlen.    Visszatekintve az ösztöndíjas évemre a folyamatos tanulásról, keresésről, újratervezésről, új lehetőségekről szól(t). Szerencsés vagyok, hogy pont ebben az évben kaptam plusz támogatást a fejlődésemhez. Új célok és feladatok találtak meg és bővülő tudásommal helyt tudtam ezekben állni.  **,,A tudást, az ismereteket nem tekinthetjük rögzítettnek, változtathatatlannak, és csak akkor boldogulunk, ha alkotó, változásra képes jellegét helyezzük előtérbe. A mai gyerekeknek ezért olyan iskolai képzést kell nyújtanunk, amely képessé teszi őket a változásokhoz való alkalmazkodáshoz.”** | |





