



ÁLTALÁNOS ISKOLA 1. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001
„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt
Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:
2019.02.15.

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 5. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: Elménk határa(i)

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Figyelmen alapuló feladatok, amelyek nagyon pontos feladatvégrehajtást és tökéletes testtudatot feltételeznek. A villámrelaxációval elkezdene behatóbban foglalkozni.

2. Kulcsfogalmak: önismeret, együttműködés, harmónia, egyensúly, ép testben ép lélek

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: tánc, ének, környezetismeret, egészség, biológia-egészség

4. Kapcsolódás a többi modul között: társas kapcsolatok, környezet

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: A diákok megismerik és megvizsgálják a specifikus mozgások stresszoldó és agyfélteke trenírozó hatásait. Figyelmüket és testtudatukat tovább fejlesztik.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

Bagdy Emőke (2014): Stresszkezelés és relaxáció alkalmazása a testnevelésben.

Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.),

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

Vass Zoltán, Simonné Goschi Gabriella, Pignitzkyné Lugos Ilona, Boronyai Zoltán, Révész László, Rétsági Erzsébet, Csányi Tamás (2015): Egészség- és személyiségfejlesztő kézikönyv az iskolai testneveléshez.

Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.),

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

Csányi Tamás, Kovács Katalin, Boronyai Zoltán (2014): Alternatív játékok a mindennapos testneveléshez, testmozgáshoz.

Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.),

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

Gyömbér Noémi – Kovács Krisztina (2012): Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek

Bagdy Emőke (2014): RELAXÁCIÓ, MEGNYUGVÁS, BELSŐ BÉKE.
Kulcslyuk Kiadó, 2014

Lisa Lobsiger-Brugger, Anita Schmid (2000): 1000 bemelegítő játék és gyakorlat
Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs 2000
Szerkesztő: Walter Bucher

Reigl Mariann (1997): Az iskolai testnevelés játécai

Plantin-Print Bt., Budapest

Az 1997. évi kiadás változatlan utánnyomása.

A kiadásért felel a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar dékánja.

Vargha Balázs (1983): Szeretnél játszani?

Szerkesztő: Szabó Gyula

Múzsák Közművelődési Kiadó, Budapest

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
20	<p>Óraindító feladat a test megmozgatása, felfrissítése, valamint a testtudatosítás és a figyelemfejlesztés jegyében.</p> <p>Az órán különböző feladatok, gyakorlatok révén megismertetjük a gyerekeket a testükkel, illetve azzal, hogy hogyan lehet megmozgatni az izmaikat, agyukat.</p> <p>A következő játékos feladatokban nagy szerepe van a koncentrációnak. Akár fel is hívhatjuk a gyerekek figyelmét arra, hogy rá tudjanak hangolódni a feladatokra.</p> <p>A Csináld, amit látsz-ban a már üzembiztosan működő testtudatukat igyekszünk megkavarni azzal, hogy mást mutatunk, mint mondunk. A cél az lenne, hogy mindenkinek gyorsan és biztosan sikerüljön jól csinálni.</p>	<p>Csináld, amit látsz!</p> <p>A gyerekek álljanak fel, nyújtózzanak egy nagyot, és vegyék fel a helyes alapállást! (Ha úgy látjuk, hogy hasznos lehet, nyugodtan feleleveníthetjük.) Szemben velük lesz a játékvezető, akinek az a feladata, hogy mutasson magán egy testrészre, de mondani teljesen más testrészt kell. Kijelenti például, hogy: „Ez a bal térdem”, s közben a jobb fülére mutat. A gyerekeknek mindig arra kell mutatniuk, amit a hívó mutat. Érdemes visszakérdezni, hogy biztosan érthető-e a feladat, mert nagyon fontos, hogy az elejétől jól csinálják. Akár csinálhatunk egy próbakört is! Pl.: „Ez az orrom.” s közben a bal tenyerünkbe mutatunk, s szóban kiemeljük, hogy melyik a helyes.</p> <p>Természetesen játszhatjuk fordítva is: azt kell csinálni, amit mond a játékvezető és nem azt, amit mutat. Ez abszolút a tanártól függ. Ha jó a csoport, akár cserélgetni is lehet, persze ne túl gyakran. Lehet félkörbe állítani a gyerekeket, úgy jobban látják a hívót is és egymást is. Ha van egy ügyes gyerek, aki nem hibázott, akkor jutalmul felajánlhatjuk, hogy legyen ő a hívó.</p> <p>A végén megkérdezhetjük, hogy mi volt a nehéz a feladatban, illetve, ha mindkettő változatot játszottuk, akkor azt, hogy melyik volt nehezebb.</p>	<p>Frontális, tanári közlések, egyéni, tanulói feladatvégrehajtás</p> <p>Tanári kérdések, tanulói válaszok</p>	<p>Tanteremben, aulában vagy szabadtéren is játszható játék.</p>

Az előző feladattal ellentétben itt nem a megtévesztés elkerülése a cél, hanem a gyorsaság, vagyis a koncentrációt itt is folyamatosan fenn kell tartani, ráadásul kiszámíthatatlanul érkezhetnek azok a jelek, amire reagálni kell.

Ha soknak érezzük a koncentrációra alapuló játékot, természetesen felcserélhető bármelyik másik játékkal. Mozgásos mivolta miatt ez alkalmas leginkább a test felfrissítésére.

Földrengés

A következő játékban van egy mesélő, aki mond egy történetet, amibe beleszövi a „földrengés” szót, és ekkor mindenkinek föl kell pattannia a helyéről (beleértve a mesélőt is) és másik helyet kell találnia magának. Aki nem talált helyet, az lesz az új mesélő.

Természetesen bármilyen szóra ki lehet hegyezni a történetet, ahogy a tananyag megkívánja. Ha úgy látjuk, hogy folyamatosabb lesz a játék, ha nem cseréljük a mesélőt, akkor lehet állandó, vagy lehetünk mi magunk azok. Az is megoldás lehet, ha egy előre megszerkesztett szöveget kell felolvasniuk, amit természetesen csak a mesélő(k) látnak.

Cserélj a társaddal!

Minden padsorban ugyanolyan elrendezésben üljenek a gyerekek! Mindenki kap egy számot, jól megjegyzendő! Megszámozzuk a diákokat, méghozzá úgy, hogy minden padsorban ugyanonnan induljon a számozás, és a két egymás mellett ülő gyerek ugyanazt a számot kapja. Tehát tulajdonképpen a padokat számozzuk meg. Ha mondok egy számot, akkor a padban ülő két gyerek gyors járással (esetleg futással) helyet cserél úgy, hogy a jobb oldali tanuló mindig előre, a bal oldali mindig hátrafelé indul. Természetesen mindegyik padsorban meg kell történnie a cserének, szóval vigyázniuk kell, nehogy a szomszédos padsor emberei összeütközzenek! Számozás helyett lehet a saját nevük vagy bármilyen más elnevezés szerint hívni a tanulókat. Lehet akár valamelyik alapművelet végeredménye is a szám, esetleg fel is mutathatjuk az adott számot.

Karok lendítése, lengetése, megmozgatása

Frontális tanári közlések, egyéni tanulói végrehajtás csoportban.

Frontális tanári szabályismertetés.

Tanteremben is játszható, de ha megjelöljük a helyeket valamivel (pulcsi, karika), akkor bárhol játszhatóvá válik. A szereplők számánál eggyel kevesebb helynek kell lennie.

Tanteremben értelemszerű, de jól elhelyezett tárgyak esetében bárhol játszható.

	<p>Ez a frissítő gyakorlatsor kiváló agyfélteke-összehangoló tréningnek is, ráadásul a karkörzéseknek stresszlevezető hatása is van. Ebből kiindulva sokszor bevethető ez a gyakorlat attól függően, hogy milyen hatást kívánunk elérni.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Törzsfordítással „röppályára” állítjuk „rongybaba karjainkat”, vagyis egyenes törzsünk mellett lógnak a karjaink. Jobbra, majd balra kell lendíteni a törzs körül a karjaikat, de úgy, mintha rongyból lennének. Folyamatosan, közben a törzsük akár előre is dőlhet, majd vissza, de ez nem kötelező. 2. A gyerekek emeljék magasba a karukat, majd „ejtsék le”, mintha minden erő kiment volna belőlük. Ötször külön-külön, majd ötször egyszerre mindkét karral. 3. A tanulók végezzenek malomkörzést az egyik karukkal ötször előre, majd ötször hátra. Ezután a másik karukkal ugyanígy, végül egyszerre mindkét karral. A körzések közben behajlíthatják a térdüket! A mozdulatokat lehet gyorsítani, lassítani, ahogy jónak érzik. Ha a tenyérben zsongó, zsibbadásszerű érzés keletkezik, akkor csinálják jól! 4. A jobb és bal kar ellentétes irányú körzése egyenes karral a következő és egyben utolsó ilyen típusú feladat. Cseréljék a körzés irányát! 	<p>Frontális tanári közlések.</p>	<p>Bárhol játszható, de a körzések miatt némi tereprendezés szükséges lehet.</p>
<p>10</p>	<p>A légzés gyakoroltatása. A nagy levegővétel stresszoldó, nyugtató hatásának bevezetése. A villámrelaxációval való megismertetése a gyerekeknek.</p> <p>Ha a gyerekeknek nem volt még légzésfigyelésre irányuló feladatuk az életükben, akkor érdemes lehet az alsós feladatok közül néhányat megcsinálni, hogy ne egyből ezzel kezdjék. Felső tagozatban a légzés tudatosítása</p>	<p>Színes gondolatok A következő feladatban a gyerekek helyezkedjenek el kényelmesen, hajtsák le nyugodtan a fejüket a padra, tehetnek alá pulcsit, párnát, ahogy kényelmes és csukják be a szemüket! Először is, figyeljenek egy kicsit a légzésükre, majd, ha megnyugodott és állandó a ritmusa, akkor figyeljenek arra, hogy milyen színeket látnak közben. Néhány percig csak erre figyeljenek! 1-2 perc múlva: Szép lassan nyissák ki a szemüket, lassan emeljék fel a fejüket! Érdemes megkérdezni, hogy milyen színeket láttak!</p>	<p>Frontális, tanári iránymutatás.</p> <p>Tanári kérdés, tanulói felismerés, válasz.</p>	<p>Bárhol végezhető. Lehet ülve és fekvé is végeztetni. Pulcsi, kispárna kellhet.</p>

	<p>az egyik cél, erre kiváló feladat a Színes gondolatok című.</p> <p>Ez a villámrelaxáció. Feszítettek, az idegrendszer pedig önmaga ad ki lazító parancsot. Bárhol, bármikor alkalmazható. Gyors egymásutánban azonban tilos! Maximum háromszor alkalmazható kis szünetek közbeiktatásával!</p> <p>Természetesen ezt is bármikor alkalmazhatjuk, vannak, akik a pirosnál várakozva végzik ezt a műveletet, szóval tényleg bármikor, bárhol végezhető.</p>	<p>Ha vörös, sárga és narancssárga színeket láttak, az aktivizálódást jelenti, amennyiben zöld, kék, ibolyaszíneket, az pedig a nyugalmat.</p> <p>A következő 2-3 percben az a feladata a gyerekeknek, hogy valamelyik általunk választott színre kell gondolniuk. Ha fel kell rázni a társaságot, más színeket kérünk, mintha le akarjuk őket csitítani.</p> <p>Villámrelaxáció A következő feladathoz álljanak egyenesen! Szorítsák ökölbe a két kezük ujjait! Hajlítsák be a két könyököt (bicepszfeszítés)! Szorítsák könyöküket a bordakosárhoz, tartsák fenn a feszítést! Feszítsék meg a lábizmukat! Feszítsék meg a farizmukat, és nyújtózzanak felfelé egész testükkel, mintha meg akarnának nőni pár centivel. Most engedjék fel a feszítést az egész testükben, minden izmodban, és fújják ki a levegőt egy jó nagy lökéssel! „Zongorázzanak” az ujjakkal jólesően, ezzel fejezzük be a gyakorlatot!</p>	<p>Tanári instrukciók, tanulói feladatvégrehajtás.</p>	<p>Bárhol végezhető.</p>
<p>5</p>	<p>Figyelemfejlesztés A feladat lehetőséget nyújt arra, hogy keresztezzük a tananyagokat akár a modulon belül, akár más, iskolai tantárgyon belül (környezetismeret: állatok, növények, hogy telelnek, mit csinálnak).</p>	<p>Társalkotás A következő feladatban lassan kell sétálniuk anélkül, hogy bárkivel összeütköznének. Amikor mondunk egy számot vagy betűt, akkor 1-2 társsal az adott betűt vagy számot kell alkotniuk! Akár feladat megoldása is lehet az adott betű vagy szám. Azt is kiköthetjük, hogy hány embernek kell összeállni az adott betű, szám megalkotásához. Ezt például mutathatjuk a kezünkön.</p>	<p>Tanári utasítás, majd tanulói végrehajtás.</p>	<p>Kicsit nagyobb tér, vagy széttolt padok.</p>

<p>5</p>	<p>Figyelem- és ügyességfejlesztő feladat Az alsó tagozatban megkezdett finommotorika továbbfejlesztésére irányul ez a feladat.</p>	<p>Egy kis ujjgyakorlat A feladatot nyitott tenyérrel és szétnyitott ujjakkal kezdjük és egyesével zárjuk, nyitjuk az ujjainkat az „utolsóktól” (hüvelyk- és kisujj) kezdve. Lehet fokozni a tempót, vagy csak a tanár által meghatározott ujjakat összeérinteni.</p>	<p>Tanári utasítás, majd tanulói végrehajtás.</p>	<p>Tanterem, aula, udvar, bárhol gyakorolható.</p>
<p>5</p>	<p>Az óra összefoglalása, reflexió Az órán előkerülő fogalmak, feladatok felidézése (testtudatosítás, légzés), a gyerekek megkérdezése, hogy melyik gyakorlat tetszett, melyik nem, és ha meg tudják fogalmazni, akkor mondják is meg, hogy miért. Ki lehet emelni, hogy ez egy közös út eleje, ezeknek a feladatoknak a továbbfejlesztett változatai még előkerülhetnek. Ha a légzést jól gyakorolják, az sokat segíthet az elkövetkezendő években.</p>	<p>A tanár összefoglalja az órán történeteket. Elhangzik a testtudat és a légzés szó, majd kiemeli, hogy ezekkel még fognak foglalkozni. A tanító megdicséri az osztályt, a munkájukat. Felhívja figyelmüket arra, hogy amiket az órán csináltak, nyugodtan gyakorolják, ismételjék órán kívül is, kiemelve, hogy ha valamiben nem biztosak, kérdezzenek. Ha van idő, néhány kérdést fel lehet tenni a gyerekeknek, hogy hogy tetszett nekik az óra. Mi az, amit máskor is csinálnának, illetve mi az, ami nem tetszett nekik.</p>	<p>Frontális összefoglalás, kérdésfeltevés, majd tanulói válaszok, érvelések meghallgatása</p>	