



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: 4. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: Tudatos test(ben), tudatos lélek I.

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Ép testben ép lélek – testtudatosító és ügyességfejlesztő feladatokon keresztül nyitjuk meg az utat az elme tudatosabb használata felé, az imaginációt és a légzést is felhasználva.

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

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

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

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: A diákok elsajátítják a feszültség levezetésének alternatív módjait (indulatszavak, hangzengetés). Gyakorolják a légzést és az imaginációt.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

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

Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.),

Magyar Diákspport 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 Diákspport Szövetség, Budapest.

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

Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.),

Magyar Diákspport 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 játéka

Plantin-Print Bt., Budapest

Az 1997. évi kiadás változatlan utánnomása.

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
14 perc	<p>Óraindító feladat a test megmozgatása, felfrissítése, valamint a testtudatosítás 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>Ezt az óravázlatot érdemes a 4. évfolyamos gerincvédelem anyag után venni, mert ott már esik szó a pulzusról és az ottani feladat inkább támogatja ezt, mint viszont. A feladat során érdemes újra és újra egyeztetni velük hogy, hol (nyaki verőér, csukló belső felület) és hogyan mérijék a pulzust (fél percet számolni és szorozni kettővel az értéket, vagy 10 másodpercet számolni és szorozni 6-tal). Elkélhet a segítség.</p> <p>Egyszerű feladat, mely a testük megismerésére irányul. Nem túl gerinckímélő feladat, viszont annyira</p>	<p>Pulzusbecslés T: „Szervusztok gyerekek! A következő játéknak a neve, Pulzusbecslés. Emlékeztek még, mi az a pulzus?” Diákok: Amennyit a szív dobban egy perc alatt. T: „Nagyon jó, ügyesek vagytok! Arra is emlékeztek, hogy hol és hogyan tudjuk megmérni?” D: A nyaki verőérenél vagy a csuklón. T: „Nagyon ügyesek vagytok! Először mérijétek meg a nyugalmi pulzusotokat, majd megadok nektek egy pulzustartományt (pl.: 105-125 ütés/perc) és egy perc alatt szabadon mozogva el kell érnetek, hogy a két érték között legyen valahol. Jó, álljatok meg! Mérijétek meg, majd mondjátok be az eredményt! Ügyesek vagytok!” Ha elérték, akkor megadhatunk új tartományt, ami lehet kisebb is, nagyobb is. Ha valaki nem érti, hogy érheti el, megpróbálhatjuk mi is elmagyarázni, de lehet, hogy jobb, ha egy társuk teszi meg, így esetleg egy fél információt ki tudunk egészíteni, vagy egy nem helyes megfogalmazást ki tudunk gyomlálni.</p> <p>Érdekes lehet, ha jegyzetelnek közben. Milyen pulzusszámot hogyan lehet elérni sikerrel, mennyi idő alatt nyugszik le a szervezet stb.</p> <p>Testtudatosító törzshajlítás T: „Álló helyzetből hajoljatok előre! A lábtól a test</p>	<p>Frontális, tanítói kérdések, közlések, majd egyéni (esetleg páros, hármas) tanulói feladatvégrehajtás.</p> <p>Frontális tanítói közlések,</p>	<p>Bárhol végezhető. Egy másodpercet mutató óra vagy stopper, visszaszámláló.</p> <p>Bárhol végezhető.</p>

<p>5 perc</p>	<p>nem is megterhelő, cserébe viszont nagyon hasznos tapasztalatokat nyerhetnek belőle.</p> <p>Akár az előző feladattal össze is lehet kötni: azokat a testrészeket kell megérintenie, amikkel aztán majd támaszkodnia kell.</p> <p>A légzés gyakoroltatása. A nagy levegővétel stresszoldó, nyugtató hatásának bevezetése, a káromkodás megelőzése, alternatív lehetőségek kínálása.</p> <p>Ez az a feladat, ami bármikor felbukkanhat a 12 év alatt. Persze nem túl gyakran, hogy ne veszítse el a varázsát, de érdemes lehet néha rávilágítani, hogy van másik lehetőség. Ha valaki folyamatosan (kötőszavakként használva) káromkodik, akkor érdemes lehet</p>	<p><i>körvonala mentén végigsimítjuk a testünket egészen a fejtetőig, majd vissza. Ezt csináljátok meg néhányszor! Mi tapasztaltatok? Volt valami újdonság?”</i></p> <p>Testtudatosító támaszkodás <i>„A következő feladatban három testrészeden kell a jelre (ami az én tapsom lesz) támaszkodni. Figyelj, nem feltétlenül kell a talajon vagy egy dolgon támaszkodni! Csak azt írtam elő, hogy három testrészeden támaszkodj! Érthető a feladat? Akkor kezdhetjük!”</i> Várjuk meg, amíg mindenki elhelyezkedik! Tapsolás közben dicsérhetjük őket, kivált, ha valaki nagyon jól sikerült pozíciót vett fel! Ügyes, lelkes csoportban a testrészek számát növelhetjük, csökkenthetjük, de a végtagok kombinációját (2 kar, 1 láb vagy fordítva esetleg 1 kar, 1 láb) is kérhetjük. Ne felejtsük ki a térdeket, könyököket, vállakat sem!</p> <p>Káromkodj okosan! T: <i>„Biztosan hallottatok már embereket káromkodni. Mikor teszik ezt? Miért jó és miért nem jó káromkodni?”</i></p> <p>Diák: Ha dühös, mérges, elkeseredett.</p> <p>T: <i>„Igen, ügyesek vagytok! A káromkodással levezeted a feszültséget, viszont a csúnya beszéd rossz fényt vet a használójára. Ezért a következő feladatban különféle indulatszavakat fogok mondani és nektek nagy levegővétel után azokat kell mondogatni! Felkészültetek? Akkor nagy levegő: Teringgettét! Hétszázát neki! A kutyafáját! Asztapaszta! Azebatta! Hajhahaj! Dududu! Újujjj!”</i> Lehet kiválasztani belőlük egyet-kettőt, akár közösen, de lehet hagyni, hogy mindenki azt mondhassa, amit</p>	<p>egyéni tanulói végrehajtás</p> <p>Tanítói kérdések, tanulói válaszok</p> <p>Frontális tanítói közlések, egyéni tanulói végrehajtás</p> <p>Frontális, tanítói iránymutatás, kérdésekkel</p> <p>Tanulói felismerés, válasz</p>	<p>Bárhol végezhető, de némi tereprendezésre szükség lehet, hogy mindenkinek jusson megfelelő méretű hely.</p> <p>Bárhol végezhető.</p>
---------------	--	---	---	---

<p>20 perc</p>	<p>egyeztetni vele, hogy ezentúl kötelezően valamelyik hosszabbat kell használnia (hátha legalább lustaságból lejjebb ad a szokásából).</p> <p>Összetett, fantáziát és figyelmi részvételt igénylő feladat</p> <p>Az elsődleges cél, hogy a gyerekek tudjanak nyugodtan ülni/feküdni (van, akinek már ez is nehezebbre fog esni, de gyakorlással ez is megoldható). Ha ez nehezen megy, akkor lehet visszatérni korábbi feladatokhoz, ahol a légzésre kellett csak figyelni akár csukott szemmel is.</p> <p>Ha már ezt elérték, akkor nagy élmény lesz nekik a feladat és hasznos lehet a végén bővebben beszélgetni velük. Ki, hogyan érezte magát, mit gondolt, érzett.</p> <p>Ha valakinek nehéz szavakba önteni az érzéseit, meglátásait, adjunk lehetőséget rajzban (festésben vagy bármilyen művészeti ágban) kifejeznie magát.</p>	<p>szeretne, de kikötés, hogy egyelőre csak ezekből választhat.</p> <p>T: „<i>Tudtok ti is ilyeneket?</i>”</p> <p>D: A rézfánfütyülő rézangyalát! A kutya meg a macska!</p> <p>T: „Nagyon jó! Akkor most ezeket is mondhatjátok!”</p> <p>Itt lehet elmondani, hogy a vizsgálatok szerint ezek a hangzások magas felszültségelvezetési hatékonysággal rendelkeznek, viszont nem bántják a körülöttük lévő fülét, szóval forszírozzák, erőltessék inkább ezen szavak és kifejezések használatát!</p> <p>Képzeld el!</p> <p>A gyakorlat bevezető szövege, amelyet minden ebben az életkorban alkalmazott játékhoz egységesen felhasználhatunk (óvodásoknál csillagfekvésben [háton fekvve, karok, lábak szétnyitva] polifoamon, iskolásoknál egy erre a célra rendszeresített az iskolapadra helyezett saját kispárnára, esetleg egy pulcsira fektetve a fejet):</p> <p>T: „<i>Most szeretnék meghívni titeket egy játékra. Egy rejtvényt fogok nektek elmondani, amit majd ki is találhattok. A játék során valami egészen mássá is válhattok, mint amilyenek a valóságban vagytok. Tudjátok, akkor tudunk jól együtt játszani, ha csendben figyelünk egymásra és a társainkra is, és úgy helyezkedünk el, hogy mindenki kényelmesen, jól érezze magát. Aztán majd a játék végén mindenki elmondhatja nekünk, mit képzelt el.</i></p> <p><i>Most pedig vegyetek egy jó mély lélegzetet, lassan fújjátok ki, vegyetek még egy mély levegőt, és amikor kifújátok, akár be is csukhatjátok a szemeteket, hogy könnyebben el tudjátok képzelni mindazt, amiről mesélni fogok!</i></p>	<p>Tanítói utasítás, majd tanuló (egyéni) végrehajtás</p>	<p>Bárhol végezhető, ahol viszonylagos csend és nyugalom honol. Pulcsi vagy kispárna</p>
----------------	---	--	---	--

	<p>Légzés megfigyelése, gyakorlása</p> <p>A hasi légzésnél nagyon lényeges, hogy gyakoroltassuk velük először akár úgy, ahogy a feladatlírásban van, akár máshogy, ha van bevált módszer.</p> <p>Fontos, hogy megértsék, hogy ez nem egy haszontalan tudás, igenis jól tud</p>	<p><i>Képzeld el, hogy lebegsz a levegőben egészen puhán, fenn az égen, lebegsz a nap közelében, és a sugarai felmelegítenek. Éjszaka rád világítanak a csillagok. Meg is tudod őket számolni, bár nagyon sokan vannak. Lassan egyre nehezebb és nehezebb leszel, egyre sötétebb, apró vízcseppek sűrűsödnek, formálódnak benned. Aztán finoman leesnek a földre. A föld nagyon örül, gyorsan beissza magába a vízcseppjeidet. Te megkönnyebbülsz, könnyűvé válsz és lebegsz könnyeden, szabadon... Most körbemegyek, lassan nyisd ki a szemed, hogy megkérdezhesselek, mivé változtál. Miközben elmondod, visszaváltozol újra iskolássá.</i></p> <p><i>Mivé változtál? Milyen voltál, hogy érezted magad ott fenn, az égen? Ha felhővé változtál mennyi eső volt benned?"</i></p> <p>Az itt felkínált kép általában segít abban, hogy a gyermekek enyhítsék szorongásukat, kioldódjanak a félelmeik.</p> <p>Légzésszám</p> <p>A következő feladatban számolni kell a gyerekeknek a lézéseit. Egy percet kell mérni, és ha letelt, meg kell jegyezniük a számot! Ha van egy olyan füzet, ami alkalmas lehet rá, akkor érdemes le is jegyezni a kapott számot.</p> <p>Ezután a hasi légzés bevezetésével fogunk foglalkozni. Bár ezt már sokan tudhatják (akár ezekből az óravázlatokból, akár máshonnan), azért érdemes átvenni velük.</p> <p>T: <i>„Most pedig megpróbáljuk a begyakorolni a hasi légzést. Ez nem könnyű feladat, otthon is nyugodtan gyakorold, akkor hamarabb belejössz!</i></p> <p><i>A legegyszerűbben úgy tudom elmagyarázni, ha a kezedet</i></p>	<p>Tanítói kérdés, tanulói véleménynyilvánítás.</p> <p>Frontális tanítói utasítás</p>	<p>Bárhol végezhető. Másodpercmutatós óra, stopper vagy visszaszámláló.</p>
--	--	--	---	---

<p>5 perc</p>	<p>jönni akár zenélés, éneklés, akár sportolás közben.</p> <p>Figyelem- és ügyességfejlesztő feladat A „Zajtalan járáshoz” hasonlóan itt is lehet egy becsukott szemű feladattal hangolni, amikor kicsit átállítják a szervezetüket, érzékszerveiket. Elképzelhető, hogy lesz, aki nem bírja ki csukott szemmel, igyekezzünk figyelni erre.</p>	<p><i>a hasadra teszed, és úgy próbálsz meg levegőt venni, hogy a hasad emelkedjen meg. A belégzésnél igyekezz a hasadba lélegezni. Ha úgy könnyebb, akkor képzeld azt, hogy egy nagy lufit van a testedben és először az alját kell megtölteni levegővel, és csak aztán majd a többit. De most csak az aljára összpontosítsál!</i></p> <p><i>Egy belégzés tartson 3 másodpercig, majd lassan fújd ki a levegőt 5 másodpercig. Tarthatok 1 másodperc szünetet, majd ismét 3 másodperces belégzés és 5 másodperces kilégzés következik. Próbáld meg folyamatosan csinálni két percig! Ha nem vagy benne biztos, hogy jó helyre megy a levegő, nyugodtan tartsd a kezed a pocakodnál! Most ismét számold meg a légzéseid számát 1 perc alatt úgy, hogy hasi légzést használsz!</i></p> <p><i>Ha összehasonlítod az első számmal, van különbség? Milyen érzés volt az első és a második 1 perc? Milyen volt a gyakorlás? Van, akinek már nagyon megy?”</i></p> <p>Elvileg kevesebb légzésnek kell kijönnie hasi légzéssel. Aki fúvós hangszereken játszik, annak jobban megy, ott ezt nagyon sokat gyakorolják. Esetleg, aki jól tudja, az elmagyarázhatja a társainak, hátha a gyerekszáj jobban elmagyarázza.</p> <p>Éjjeliőr A 3. osztályos „Zajtalan járás című feladat egy változata, az „Éjjeliőr” nevű játék, melyhez egy csendes helyiség és egy bekötött szemű emberre van szükség. A többiek a terem széléről indulnak el, és ha az éjjeliőr (a középső ember) valahonnan zajt, neszezést hall, abba az irányba mutat és annak, azoknak vissza kell menni a kiindulópontra. Az cseréli le az éjjeliőrt, aki először meg tudja érinteni. Természetesen nem csak osztályteremben játszható, de lényeges, hogy ne legyen nagy alapzaj, mert az</p>	<p>Tanulói visszajelzések</p> <p>Tanítói utasítás, majd tanulói végrehajtás</p>	<p>Egy darab kendő, sál vagy valamilyen anyag, amivel a középső ember szemét be lehet kötni. Tanterem, aula, udvar, de lehetőleg valamilyen csendes tér kell hozzá.</p>
---------------	---	---	---	---

		<p>félrevezetheti az éjjeliórt. Lehet két középső ember is. Ha teremben játszunk, nem muszáj széttolni a padokat, izgalmasabb, ha mindenén át kell mászni!</p>		
1 perc	<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 tanító összefoglalja az órán törtéteket. Elhangzik a testtudat és a légzés szó, majd kiemeli, hogy ezekkel még fognak foglalkozni. A tanító megdicséri az osztályt, a munkájukat.</p> <p>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>	