



ÁLTALÁNOS ISKOLA 2. 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 tanórára

Célcsoport/osztály: 4. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

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

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Ismerkedés a testtel, az elmével mozgásos és elmélyülést kívánó feladatokon keresztül.

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 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 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
10 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>A feladat alkalmas a szem-kéz, szem-láb, szem-bármi koordinációra, miközben a perifériás látásukra is szükségük van, hogy elkerüljék a többiekét.</p>	<p>Lufibökdöső</p> <p>A következő feladathoz mindenki kap egy felfújót lufit és azt kell a levegőben tartaniuk úgy, hogy közben mozoghatnak a teremben a többieket nem zavarva! Ha már nagyon jól megy, akkor ugyanúgy a levegőben kell tartania mindenkinek a saját lufiját, de egyhelyben állva! Ha ezt is tökélyre fejlesztették, akkor álljanak párosával, majd – amennyiben már ez is tökéletesen megy – hármasával! Vigyázzatok a többi párra, ne zavarjátok meg őket! Ha szeretnénk még nehezíteni a dolgukon, akkor megpróbálhatnak haladni közben vagy leülni, letérdelni! Bátran bízunk a kreativitásukban, az ügyesebbek ugyanis kitalálnak valami furcsaságot. Ha jó ötlet, fel lehet hívni a többiek figyelmét is erre.</p> <p>Ha belefér az órába, a lufit fel is lehet velük fújatni, mert ez légzésgyakorlatnak is jó. Ha nem áll rendelkezésre annyi lufi, ahány diák van, lehet egyből a páros-, hármasgyakorlattal kezdeni.</p> <p>Szintén variáció lehet, ha kikötjük, hogy mely testrészrel lehet csak a levegőben tartani (fej, kezujjak, könyök, láb stb.).</p> <p>Ha egyáltalán nincs lufi, akkor mondhatjuk a gyerekeknek, hogy biztosan játszottak már lufival, képzeljék oda! Ez a megoldás akkor szerencsés, ha már egyszer azért játszottuk ezt a feladatot. Ez esetben fontos feladat lehet az imagináció gyakorlásához.</p>	<p>Frontális, tanítói közlések, egyéni (páros, hármas) tanulói végrehajtás.</p>	<p>Tanteremben némi tereprendezés szükséges lehet, de bárhol máshol is végezhető a feladat. Minden diáknak egy lufi. Ha nem jut, akkor lehet párosával, hármasával is.</p>
	<p>Testtudatosító, frissítő és figyelemfejlesztő feladat</p>	<p>Dobbants és tapsolj!</p> <p>A játékban a játékvezető mond egy szöveget és bizonyos betűknél/szavaknál a gyerekeknek dobbantani, másik</p>	<p>Frontális feladatismertetés, majd</p>	<p>Tanterem, aula, udvar vagy bármilyen téren játszható.</p>

<p>10 perc</p>	<p>Kiválóan alkalmas, ha egy történetet mesélünk, és fenn szeretnénk tartani a figyelmüket. Előtte meg lehet dörgöltetni a szemüket-fejükét, masszírozatni a testüket, hogy felpezsdüljenek.</p> <p>A légzés gyakoroltatása. A nagy levegővétel stresszoldó, nyugtató hatásának bevezetése.</p> <p>Ez az a mikrovibráció, amely a lágyszöveteken át az agykéregig hatolva csökkenti az agyi elektromos feszültségeket, azaz szorongásoldó. Innen ered bizonyos hangok, például „Omm”, „Aoum” hallatása a keleti kultúra meditációiban mormoló hangon, folyamatos ismétlésben. Eredménye a mentális izgalmi folyamatok elcsitulása, a megnyugvás.</p> <p>A mozgást akkor tesszük hozzá, ha már jól megy a hangzengetés. Ha nagyon nem megy, akkor is megpróbálkozhatunk vele, hátha így jobban megy.</p>	<p>bizonyos betűknél/szavaknál tapsolniuk kell. Lehet a két tevékenység más is, például felállni és leülni vagy lábujjhegyen járni és sarkon járni stb..</p> <p>A szöveg bármi lehet, akár improvizált is, de lehet a soron következő olvasmány, vagy egy idézet. Ha ellentétek vannak a történetben, akkor ezzel még jobban ki lehet emelni.</p> <p>Hangzengetés</p> <p>Álljunk körbe a gyerekekkel együtt! Itt fontos, hogy lássák, mi is (így) csináljuk.</p> <p>Kezdjük el egy légvételre együtt „i” hangot hallatni, magas hangfekvésben.</p> <p>A következő normál belélegzésre az „É” hangot hallassuk kevésbé magas hangfekvésben mindaddig, míg elfogy a levegőnk.</p> <p>A harmadik légvétel az „Á” hangé. Még kevésbé legyen magas a hang. A kifújás során mindvégig hangos „Á”-t hallassunk.</p> <p>A negyedik légvételre az „Ó” hangot hallassuk kellemes, közép magas fekvésben mindaddig, amíg tart a levegőnk.</p> <p>Az ötödik hang az „Ú”. Legyen mély és hosszú az Ú-ra kifújott levegő, ez magában véve is megkönnyebbülést képes létrehozni, ha jól csináljuk.</p> <p>A gyakorlat végén hallassunk együtt egy „M” hangot. Próbáljuk ki, hogy az „M” kiejtésekor milyen ajakcsiklandozó rezgést érezhetünk, és erre hívjuk föl a gyerekek figyelmét is.</p> <p>Variációként, ha a gyakorlat már jól megy, akkor hozzákapcsolhatunk mozgást is, ezáltal lehet teljesebb eredményt elérni, mert a tüdő átszellőztetéséhez éppúgy hozzásegítenek, mint a belső feszültségek elvezetéséhez. Többnyire a nyújtás reflexes lazító következményeire</p>	<p>Frontális, tanítói irányítás.</p>	<p>Bárhol végezhető.</p>
----------------	---	---	--------------------------------------	--------------------------

<p>13 perc</p>	<p>Figyelem- és koncentrációfejlesztő feladat.</p> <p>Ráhangelődésképpen lehet egy csukott szemmel végzett (légző)gyakorlatot vezényelni, vagy csak mélyeket lélegezni együtt.</p> <p>Ha szétszórt a társaság, erősen kihívásos lesz jól játszani velük, hiszen éppen az lenne a lényeg, hogy mindenki együtt lélegzik a másikkal (vagy a denevérrrel, vagy a</p>	<p>épülnek, de egyes elemei a „prés” szerepét is betöltik.</p> <p>Az „i” hang: egy hangzásra (légvételre) a jobb kar nyújtózik fel, kilégzésre visszaengedjük a kart a test mellé, egy másik légvételre a bal kar nyújtózik magasra, a harmadik légvételnél mindkét kar magasba nyújtózva arra törekszük, hogy „elérje az eget”.</p> <p>Az „É” hanghoz a két lapocka széthúzása, a karokkal pedig előrehajlásban a mellkas átölelése tartozik, mintegy kiprészelve a levegőt a tüdőből.</p> <p>Az „Á” hanghoz széttároló karokkal és felemelt állal a felfelé tekintő „ámulás” pozíciója tartozik.</p> <p>Az „O” hanghoz a mellkas előtt, vállmagasságban előrenyújtott két kar „ölelő”, szabályos kört rajzoló mozdulata tartozik.</p> <p>Az „Ú” hang hallatásának kezdetén két karral párhuzamos magastartásba lendülünk, majd pedig a kilégzés időtartamával szoros összhangban hozzuk le a két kart kiinduló pozícióba a test mellé.</p> <p>Előző életemben denevér voltam A játékhoz körbe kell ülni (<i>széken, földön, padon, karikában</i>), mindenkinek legyen egy neve (<i>lehet szám, történelmi név/kor, adott tananyagból fogalmak</i>). Szükség van egy önként jelentkezőre, akinek bekötjük a szemét és középre áll és innentől, mint fogó szerepel. Mindig ő mond két nevet (<i>számot, vagy amiben megegyeztünk</i>), akiknek helyet kell cserélni minél csendesebben. Ha sikerült, akkor tapsolniuk kell egyet. A többieket természetesen megkérjük, hogy ne zavarják az akciót! Akit megérintett a fogó, az megy be denevérré. Természetesen nem helyes, ha a fogó vadul kaszál, sokkal inkább a figyelemre és a koncentrációra kellene</p>	<p>Tanári instrukciók, tanulói feladatvégrehajtás.</p>	<p>Bárhol játszható, de a körbeülés miatt tereprendezésre szükség lehet. Sál, kendő, vagy bármilyen anyag, amivel eltakarhatjuk az egyik gyerek szemét.</p>
----------------	---	--	--	---

<p>10 perc</p>	<p>menekülővel).</p> <p>3. osztály 1. órájában található az első verziója a feladatnak. Ha azt már megcsinálták, lehetne egyszer ismétlésként, ha még nem, akkor mindenképpen érdemes ez előtt azt megcsinálni.</p> <p>Nagyon fontos koordinációs és testtudatosító feladat, valamint itt már a kooperáció is megjelenik.</p> <p>Testtudatosítás és a finommotorika fejlesztése</p> <p>A finommotorika általában ekkorra már kialakul annyira, hogy ne legyen</p>	<p>kihegyezni a játékot. Kiváló összefoglaló óra is lehet, ha például fogalmat és definíciót kell párosítaniuk, de természetesen bármilyen más variáció elképzelhető. Ez egyfajta érzékenyítés is lehet, ha arra (is) fel szeretnénk hívni a figyelmet.</p> <p>Páros vakság 2.0 Találjon magának mindenki egy párt és döntsétek el, hogy először kinek lesz csukva a szeme. A feladat hasonló lesz ahhoz, amit még harmadikban csináltunk. Az egyik embernek tehát csukva lesz a szeme, a másiknak nyitva, de természetesen lesz csere. A „látó” állítsa be a társa karját bizonyos állásba, de beszéddel vezérelve. Nem szabad hozzáérni! Ha javítani kell, akkor segíthetsz szóval, máshogyan nem. Ha elégedettek vagytok az eredménnyel, akkor utána alapállásba vissza kell helyezkedni és onnan kell megismételnie a csukott szemű embernek az adott testhelyzetet. Ha ez sikerült, akkor a másikat is ugyanebbe a helyzetbe kell vakon beállítania természetesen kézzel. Cseréljék a szerepeket! Ha nagyon jól megy, akkor lehet más testrészt is bevonni. Természetesen meg lehet kérdezni, hogy: „Milyen érzés volt?; Melyik volt könnyebb szerep?”</p> <p>Ujjtorna T: „Nyújtsátok ki a kezeteiket és zárjátok össze az ujjaitokat! Először a kisujjaitokat válasszátok külön, majd a mutatóujjat. Ha ezzel megvagytok, akkor a kisujj mellé a gyűrűst, a mutató mellé a középsőt zárjátok.</p>	<p>Tanári instrukciók, tanulói páros feladatvégrehajtás szerepcserével.</p> <p>Tanítói kérdések, visszajelzések kérése, tanulói válaszok</p> <p>Tanítói utasítás, majd tanulói (egyéni) végrehajtás.</p>	<p>Bárhol játszható, de némi tereprendezésre szükség lehet.</p> <p>Bárhol végezhető.</p>
----------------	---	---	--	--

<p>nagy nehézség ez a feladat, de egyáltalán nem egyszerű, sokaknak kifejezetten kihívásos lehet. Egyáltalán nem baj, ha egyszerre csak egy mozdulat megy, és inkább azt finomítja valaki. Tehát ha valaki csak a kisujját választja külön és azt tökéletesíti, az is jó.</p> <p>Relaxáló típusú feladat Ha úgy tűnik, hogy nehezen megy a lenyugvás a gyerekeknek, lehet a feladat előtt egy légzésgyakorlatot tartani akár csukott szemmel is. 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>A 3. osztályos feladathoz hasonlóan itt is az imagináció (beleélés) a</p>	<p><i>Ha már úgy érzitek, hogy nagyon jól megy, lehet egyszerre nyitni-csukni a kettésével „összeragadt” ujjaitokat!</i></p> <p><i>Ki játszik valamilyen hangszeren? Nekik lehet, hogy könnyebben megy. Hogy sikerült? Könnyű volt? Mi okozta a nehézséget?”</i></p> <p>T: <i>„Most egy izgalmas utazásra hívlak! Ehhez pihenj meg, ahogy jólesik, és ha akarod, a szemedet is becsukhatod! Csakhamar olyan jól érzed magad, mint otthon az ágyadban lefekvéskor, amikor minden porcikád el tud lazulni, a tested megpihen. Ahogy így megpihensz, egyszer csak varázsszemüveg kerül a szemedre, amelyen át izgalmas dolgokat látsz hamarosan, főleg, ha a képzelőerődöt is segítségül hívod.</i></p> <p><i>El tudsz képzelni egy nagy várost, amelynek főterén állsz? Sugárutak indulnak el innen a központból és ezeket az utakat mellékágak, utak kötik össze egymással, így egy nagy hálózat jelenik meg lelki szemed előtt. Az utak kapujánál mindenütt a tisztaságra és rendre vigyázó fehér ruhás emberek állnak, és ha valaki szemetel, eldobál valamit, koszol, vagy bemázolja a tiszta falakat, azonnal elkapják és móresre tanítják, megleckéztetik. Így aztán elmegy a kedve mindenkinek a szabálytalankodástól. Ilyen tiszta város a te tested is, az erek sugárútjaival, a szíveddel a központban, amely a hálózaton át viszi a vért az erekbe, a sejtekhez, a városod házaihoz.</i></p> <p><i>Azonban, ha valami szemetelés vagy szabálytalankodás történék, a fehérvérsejtjeid a te tisztaságod őrei, azonnal elkapják a szennyezőt és megbüntetik, lebénítják, hogy soha többé ne tudja a te tested tisztaságát</i></p>	<p>Tanítói kérdések, tanulói válaszok</p> <p>Tanári instrukciók</p>	<p>Bárhol játszható, akár ülve is, de ha van lehetőség lefeküdni, az is nagyszerű. Pulcsi vagy kispárna.</p>
---	---	---	--

	<p>legfontosabb újdonság.</p>	<p><i>beszennyezni. Megőrzi az egészségedet, megvédenek minden fertőzéstől.</i> <i>Kérlek, képzelj el, hogy amerre csak nézel, mindenütt ott vannak a te egészséged szorgos őrei, és szemfülesek, vigyáznak rád! Most, ha ezt ügyesen elképzelted, tedd a fejedbe a gondolatot: „Fehér ruhás őreim, a fehérvérsejtjeim okosak és erősek, éjjel-nappal védelmezik szervezetemet, ezt a hatalmas várost, megóvják a betolakodó rosszakaróktól, és megőrzi az egészséget.”.</i> <i>Most pedig kérlek, a figyelmedet irányítsd a légzésedre. Kövesd a kilégzéseidet, és amikor kifújod a levegőt, érezd át, hogy minden felesleges feszültséget kifújsz magadból. És amikor most saját ritmusodban, ahogyan jólesik, visszaérsz a kifelé figyeléshez, szemedet kinyitva nyújtózz egy jó nagyot! Kedves egészségedre!”</i> Ezt lehet az adott tantárgynál is alkalmazni, de természetesen külön is hasznos lehet.</p>		
<p>2 perc</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 tanító 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.</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>	

