



ÁLTALÁNOS ISKOLA 3. 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.



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanórára

Célcsoport/osztály: 4. évfolyam (3. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: A helyes testtartást segítő osztálytermi tartásjavító vagy lábizom erősítő gyakorlatok végzése, a helyes állás és ülés gyakorlása

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

Kedves Pedagógusok!

A tanóravázlathoz beérkezett tapasztalatok, vélemények alapján az alábbiakra hívjuk fel a figyelmüket:

- Ha túl hosszúnak tartják az anyagot, használják csak azt vagy annyi részét, amennyit saját tanulóikkal ésszerűnek, hasznosnak tartanak.
- Ha a gerincgyakorlatokat használják és túl soknak tartják, azokból is választhatnak, azonban a gyakorlatok pontos kivitelezésén ne változtassanak, mert az a hatáshoz mindenképpen szükséges.
- A gyakorlatokat az iskolába járó tanulók végezhetik, kivéve egyes olyan helyzeteket, amik miatt a tanuló ugyan járhat iskolába, de mozgásában korlátozott (pl. mankó, gipszrögzítés, integrált nevelés esetén kerekesszékes tanuló, stb.). A pedagógus józan ésszel, pedagógiai tapasztalattal ezt meg tudja ítélni.
- A tanóravázlatban írt szövegszerű javaslatról a pedagógus természetesen eltérhet és használhatja saját szavait, a javaslat ötletet adhat, amiből a pedagógus saját tapasztalata és megítélése szerint meríthet.
- A tanulók érdeklődésének felkeltése komoly pedagógiai feladat, enélkül nyilván kisebb a hatás – tehát nagyon számítunk a pedagógusok saját tapasztalataira, saját bevált módszereikre. Ha az érdeklődés felkeltésében mégis segítséget igényelnének, az iskolaorvos és az iskolavédőnő bizonyára szívesen áll rendelkezésre.
- A helyes testtartásra történő odafigyelés kialakításához az alábbi tanóra természetesen kevés, mert ehhez arra van szükség, hogy a testnevelés órán rendszeresen végezzék a tanulók a tornatermi és az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatait, és így a megfelelő izomtudat, testtudat és a helyes testtartás automatizmusa kialakuljon. Az elméleti órákon végezhető néhány perces gyakorlatok mindezt segíthetik, a gyerekeket felfrissítik.
- A szülők bevonását fontos segítő-erőnek látjuk, ezt feltétlenül javasoljuk.
- A negyedikes tanulók maguktól nem tudják a pulzusukat megszámolni, ezért azt meg kell nekik tanítani – ehhez ad segítséget a tanóravázlat megfelelő része.

1. Feldolgozandó ismeretek:

A mozgás egészség-hatásainak felidézése.

A mozgás megszerettetése, belső igénnyé tétele.

Gerinctudatosság fejlesztése.

2. Kulcsfogalmak:

Helyes testtartás, helyes állás és ülés, a fekvés és a fekvésből felkelés gerincvédő módja, az egészséghez szükséges mozgás hatása a szívre és tüdőre, pulzus- és légzésszám emelkedés mozgás hatására.

3. Kapcsolódás a tantárgyak között:

Testnevelés, környezetismeret, egészségtan, magyar nyelv és irodalom, ének-zene

4. Kapcsolódás a többi modul között:

táplálkozás, környezet, társas kapcsolatok, digitális világ

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tanulók gyakorolják a helyes testtartás tudatos beállítását és az osztálytermi tartáskorrekció és lábizomerősítés gyakorlatait. Megértik, hogyan védjék a gerincüket a fekvés és a fekvésből történő felkelés során. Elsajátítják továbbá a pulzusszám és légzésszám fogalmait, mérésüket, valamint megismerik a mozgás ezekre gyakorolt hatásait.

6. A gerinctudatosság témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

- I. **Az alábbi linkek gyakorlatias segítséget adnak ahhoz, hogy a pedagógus a helyes állás, ülés, emelés, táskaviselés, tartásjavítás, lábizomerősítés, mindennapi gerinckímélet terén felkészülhessen. A mozgásanyagokhoz egy kivétellel (ez a napközbeni frissítő torna) videófilmek tartoznak, melyeken a helytelen kivitelezés javítása is látható. A pedagógusnak figyelnie kell a gyerekek gyakorlatvégzését és javítania kell a hibás kivitelezést.**

Somhegyi A, Gardi Zs, Feszthammer A, Darabosné Tim I, Tóthné Steinhausz V: **Tartáskorrekció**. Magyar Gerincgyógyászati Társaság, Budapest, 1996, 2003.

– EZ A **TORNATERMI** TARTÁSKORREKCIÓ KÖNYVE, 3 DVD-JE ÉS TANÓRÁKRA BONTOTT TÁBLÁZATOS BEMUTATÁSA. A III. FILM AZ ÓVODÁS VÁLTOZAT, ENNEK AZ ELEJÉN LÁTHATÓ A TESTTARTÁS SZEMPONTJÁVÓL FONTOS TESTTÁJAK JÁTÉKOS MEGISMERÉSE. EZ MINDENKÉPPEN ELŐZZE MEG A GYAKORLATOK VÉGZÉSÉNEK ELKEZDÉSÉT!!! (Nagyobbak esetén is szükség van erre a testtudat-fejlesztésre!)

<https://gerinces.hu/prevenio/tartaskorrekcio-konyv-es-dvd-csak-gerincesen/>

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

Gyakorlatcsokor testnevelőknek, szülőknek: osztálytermi tartáskorrekció, lábizomerősítés és a térdizom-egyensúly gyakorlatai:

https://gerinces.hu/testneveles/szakmai_anyagok/gyakorlat-csokor-jobb-testtartas-es-terd-kimelete-erdekeben-szuloknek-testneveloknek/

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

Somhegyi Annamária: **Napközbeni frissítő torna ülő foglalkozásúaknak.**

<https://gerinces.hu/prevencio/napkozbeni-frissito-torna-ulo-foglalkozasuaknak/>

(letöltve: 2018. november 17.)

Somhegyi Annamária: **Mindennapi gerinckímélet.**

<https://gerinces.hu/prevencio/mindennapi-gerinckimelet-derekfajosoknak/>

(letöltve: 2018. szeptember 2.)

Országos Gerincgyógyászati Központ (Somhegyi A, Fehér Katalin, Z. Szabó Zoltán, Oroszi Julianna): **Gerinckímélet a hétköznapokban (színes képekkel)**

<https://gerinces.hu/prevencio/gerinckimelet-hetkoznapokban/>

(letöltve: 2018. november 17.)

Somhegyi Annamária: **Jó szék és helyes ülés.**

<https://gerinces.hu/prevencio/a-jo-szek-es-a-helyes-ules/>

(letöltve: 2018. november 17.)

Somhegyi Annamária: **A jó iskolatáska**

<https://gerinces.hu/eletmod/milyen-jo-iskolataska/>

(letöltve: 2018. november 17.)

Somhegyi Annamária: **Iskolakezdés és egészség**

<https://gerinces.hu/eletmod/iskolakezdes-es-egeszseg-resz/>

(letöltve: 2018. november 17.)

Országos Gerincgyógyászati Központ **videója a helyes és a helytelen emelésről:**

<https://gerinces.hu/prevenio/video-hogyan-emeljunk-helyesen/>

(letöltve: 2018. november 17.)

Somhegyi Annamária: **Szülők tájékoztatása a mindennapos testnevelés hatékony működéséről:**

<https://gerinces.hu/prevenio/mindennapi-testneveles-hatekony-mukodese-orvosoktol-szuloeknek/>

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

II. Az alábbi linkeken további hasznos tudnivalókat olvashat az érdeklődő pedagógus:

Tóthné Steinhausz Viktória, Tóth Klára (szerk): **Tudatos ülés gerinciskolája.** PTE Egészségtudományi kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs, 2015. 96-122. oldal.

https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/Gerinciskola_ej.pdf

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

Somhegyi A., Lazáry Á., Feszthammer A., Darabosné Tim I., Tóthné Steinhausz V., Boja S., Szilágyi Á., Varga P.: **A biomechanikailag helyes testtartás kialakítását, automatizálását és fenntartását szolgáló mozgásanyag beépítése a testnevelésbe.** Népegészségügy 2014; 92:11-19

<https://gerinces.hu/prevenio/tartasjavitas-nepegeszsegugy-folyoiratban/>

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

Szülők tájékoztatása a mindennapos testnevelés hatékony működéséről:

<https://gerinces.hu/prevenio/mindennapi-testneveles-hatekony-mukodese-orvosoktol-szuloeknek/>

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

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
15 perc	<p>Cél: ráhangolódás a mozgással kapcsolatos megfigyelésekre, egészséghatások előidézése tánccal, melyek az órai megfigyelések alapjául szolgálnak, a tánc, mint örömforrás megtapasztalása.</p> <p>A pulzus és légzésszám fogalmának megismerése, a számolására történő felkészülés.</p>	<p>I. Az óra/foglalkozás bevezetése Óra/foglalkozás eleji szervezés (az óra/foglalkozás előkészítése): Az óra eleji zenés-táncos élménymozgást, ráhangolást körben állva kell végezni, ehhez az osztályterem átrendezése lehet szükséges. A zenét és a lejátszó eszközt elő kell készíteni. A tanóra mindegyik további részében körben álljanak ill. üljenek a tanulók, hogy egymásra jól tudjanak figyelni. A körben állva ill. ülve a pedagógus is része az egymásra figyelésnek.</p> <p>II. 15 perces zenés-táncos élménymozgás/ráhangolás</p> <p>Az óra eleji zenés-táncos élménymozgást, ráhangolást körben állva kell végezni, ehhez az osztályterem átrendezése szükséges. <i>„Ma egy kis körtáncot fogunk járni, néhány lépést megnézünk és aztán ki-ki csinálhatja, ahogyan sikerül. Ha tetszett nektek, a végén megnézzük, milyen zenére jártuk a körtáncot.</i></p> <p><i>De mielőtt körtáncolnánk, előbb még nézzük meg, hogyan ver a szívünk és hogyan dolgozik a tüdők.</i></p>	<p>Körben állva ill. ülve végzett feladatok az egész osztály részére.</p> <p>Osztályfoglalkozás minden tanuló részvételével; közös tánc.</p> <p>A szív és a tüdő, valamint a verőér képeinek megmutatása.</p>	<p>Zene-lejátszó eszköz, a zenét tartalmazó hanghordozó. A tanóravázlathoz tartozó ppt-ábrák a csigolyákról, a szívről és a tüdőről. A pulzus- és légzésszám számolásához stopperóra.</p> <p>A zenét és a lejátszó eszközt elő kell készíteni.</p> <p>A szív, tüdő és egy verőér képe a tanóravázlathoz csatolt ppt-ábrákon.</p>

	<p>(Fontos információ a pedagógus részére: A körtáncra a pedagógus úgy tud felkészülni, hogy a bemutató videó alapján saját maga megtanulja a lépéseket. A gyerekek a körtánc lépéseit a pedagógus bemutatása után úgy utánozzák, ahogyan sikerül: fontos a pedagógiai hatás érdekében, hogy a pedagógus ne javítsa őket és az ügyeseket se dicsérje. –</p>	<p><i>Az egyik kezünk mutató ujját tegyük rá a másik csuklónkra ott, ahol a csontok közt egy érnek a puhaságát érezzük.</i></p> <p><i>Nézzétek, mutatom magamon és segítsetek egymásnak is, hogy mindenki megtalálja ezt a fontos helyet.</i></p> <p><i>Ugyanis ha valakit baleset ér és mozdulatlanul fekszik pl. az úton, vagy otthon a fürdőben a földön, akkor a legelső tennivalónk, hogy megtudjuk: életben van-e. Ezt pedig úgy nézzük meg éppen, hogy a csuklóján vagy a nyakán kitapintjuk a verőeret és megérezzük, hogy van-e ott ütemes kicsi mozgás – ezt a kicsi ütemes mozgást hívjuk pulzusnak. Az oka ennek az, hogy a szívünk ugyanilyen ütemben húzódik össze percenként kb. 60-80-szor, és mikor a szív összehúzódik, akkor kinyomja magából a vért a nagy verőerekbe, azokból a nagy verőerek falában levő sok izomsejt továbbnyomja és ez így meg végig az egész testünkön. Így jut el a vérben levő sok táplálék a testünk minden részéhez.</i></p> <p><i>Most pedig figyeljünk egy kicsit a lélegzésre. Az orrunkon (vagy a szájunkon, de az nem olyan jó) veszünk levegőt. Gondoltatok már arra, hogy az vajon hová lesz bennünk?</i></p> <p><i>A légcsövön át a tüdőbe áramlik, ott pedig a legkisebb légcsövecskék, pontosabban léghólyagocskák falában a levegő átmegy az ott levő kicsi, de nagyon sok erecskébe, hogy onnan meg a szívbe jusson.</i></p> <p><i>Az, hogy egy perc alatt hányszor veszünk levegőt, sok mindentől függ, de kb. 16-szor szoktunk, ha éppen nyugalomban vagyunk. Ha futunk, ugrálunk, akkor persze több levegőre van szükségünk és ezért többször is lélegzünk. És persze akkor már világos, hogy a szív is aszerint dolgozik,</i></p>	<p>A számoláshoz használandó stopperóra megmutatása.</p>	<p>A táncot bemutató, a zenét szolgáltató videófilm elindítása.</p>
--	--	---	--	---

	<p>Hiszen itt a célunk az, hogy minden gyerekeknek örömet jelentsen a zenére mozgás, ami így is van, ha a gyerekeket hagyjuk a saját képességük szerint lépegetni. Igazi néptánc-tanításra a 10 perces körtánc nem alkalmas, és nem is az a célunk!)</p>	<p><i>hogy éppen mit csinálunk: nyugalomban 60-80-szor üt, de ha futunk, ugrálunk, akkor többször üt.</i></p> <p><i>Ma a körtánc után éppen ezeket a változásokat fogjuk magunkon megszámolni: a pulzus-számot és a légzés-számot.</i></p> <p><i>Ehhez stopperórát fogunk használni.</i></p> <p><i>Már most válasszuk ki, kinek fogjuk a pulzusát, és kinek fogjuk a légzésszámát megszámolni. Mert az a két tanuló, akit erre kiválasztunk, különösen igyekezzon a táncban jól részt venni, és utána egyfolytában ugráljon helyben vagy fusson helyben egészen addig, amíg a számolást meg nem tudjuk kezdeni. – Ezt azért fogjuk így csinálni, hogy tényleg a mozgás hatását figyeljük meg. Ha abbahagytuk a mozgást, hamar visszaáll a szív és a tüdő a nyugalmi működésre és akkor már nem tudjuk megfigyelni a mozgáshatását.</i></p> <p><i>Most pedig jöhet a körtánc.”</i></p> <p>A tánc mozdulatainak bemutatása, majd a gyerekek esetleges hibás mozdulatainak észrevételezés nélküli elfogadása. Az ügyes tanulók dicséretének mellőzése. Ezek helyett a figyelem ráirányítása a szerzett közös jó élményre.</p> <p><i>„Mindenki ügyesen, gyorsan lépkedjen, az sem baj, ha nem sikerül pont úgy a lépés, ahogyan bemutattam, az a lényeg,</i></p>		
--	--	--	--	--

<p>10 perc</p>	<p>A pulzus- és légzésszám emelkedésének megfigyelése mozgás hatására, a jelenség megértése.</p>	<p><i>hogyan körben összekapaszkodva lépkedjünk és élvezzük a zenét és a ritmusos mozgást.”</i></p> <p>III. Mit miért csinálunk? – Mozgás hatása a szívre, erekre, tüdőre A tanulók körben állnak a tánc befejezése után. <i>„Most mindenki láthatja a társain, hogy kipirultak és lihegve veszik a levegőt. Sőt, valószínűleg többen meg is izzadtatok egy kicsit. Ez azt jelzi, hogy a szív és a tüdő is gyorsabban dolgozik, mégpedig azért, hogy legyen elég táplálékuk az izmoknak a mozgáshoz. Gyorsan számoljuk meg az előre kiválasztott tanulók pulzusát és légzésszámát, nekik a számolás megkezdéséig egyfolytában ugrálniuk vagy helyben futniuk kell.”</i> <i>(„Az óra végén még majd újra megszámoljuk ugyanennek a két tanulóknak a pulzusát és légzésszámát, akkor már a nyugalmi értéket fogjuk mérni - mert a gerinctorna és az óravégi megbeszélés egyaránt nyugalomnak felel meg a szív és a tüdő működése szempontjából”).</i></p>	<p>Stopperóra elindítása után előbb a percenkénti pulzust, aztán a percenkénti légzésszámot számoljuk meg.</p>	<p>Stopperóra.</p>
<p>15 perc</p>	<p>A megfelelő speciális tartáskorrekció mozgásanyagának a mindennapos testnevelésben történő rendszeres végzését kiegészítő, frissítő és tartást is javító gyakorlatok a tanulókat felfrissítik, ezzel hozzájárulnak a szellemi egészség és egyúttal a tanulási eredményesség fejlesztéséhez. A tanulók elmélyítik a helyes testtartás tudatos beállításában és az iskolatáska megfelelő hordásában szerzett</p>	<p>IV. Gerinctudatosság: A tanóra helye a tanterem, ahol a tanulók körben állnak, a pedagógus szóbeli irányításával mindannyian beállítják a helyes álló testtartást: <i>„Álljunk úgy, hogy a talpunk párhuzamos legyen, a két láb között 4-5 ujjnyi (vagy egy talp-szélességnyi) hely legyen. Tegyük egyik kezünket a hasunkra, másikat a derekunkra. Most eresszük előre a hasunkat a kezünkbe, és figyeljük meg, hogy a hátsó kezünk alatt a deréktáj homorulata fokozódott. Most erősen húzzuk be a hasunkat és úgy szorítsuk össze a fenekünket, mintha véccére kellene mennünk, de nem lehetne. Figyeljük meg egymáson, mi történik a derekunkkal és a hátunkkal, nyakunkkal</i></p>	<p>Tanteremben körben állva a pedagógus bemutatja és gyakoroltatja a helyes testtartáshoz szükséges medence-állást, a</p>	

<p>gyakorlatukat, valamint megértik a fekvés és a fekvésből felkelés gerincvédő módját.</p> <p>(Fontos információ a pedagógus részére:</p> <p>A testnevelési órák részeként minden tanulóval végezni szükséges a biomechanikailag helyes testtartást kialakító, automatizáló és fenntartó speciális tartáskorrekció mozgásanyagát. A mozgásanyag alapvetően polifoam-matracon fekvé végzendő gyakorlatokat tartalmaz, vagyis tornateremben végezhető. Ezért ezt osztályteremben végezhető gyakorlatok is kiegészítik, melyeket a tornatermen kívüli testnevelés órákon, valamint akármilyen egyéb órán lazító, frissítő céllal alkalmazhat a pedagógus. Ezt erősen javasoljuk minél több tanórán.</p> <p>Jelen tanóra ezen részében ezeket az osztálytermi tartáskorrekciós gyakorlatokat, vagy a lábizomerősítő gyakorlatokat végezzük – a pedagógus válasza szerint, a helyes álló és ülő testtartás felidézése, beállítása után.)</p> <p>(Fontos információ a pedagógus</p>	<p><i>eközben. Fogjuk is meg azt a fontos csontos részünket, ami a helyes középállásba került a has behúzásakor és a farizmok megfeszítésekor: ez a medencénk. A medence helyes középállásba tétele után eresszük le a vállunkat és hátul picit zárjuk össze a lapockánkat, a fejtetővel pedig nyújtózzunk felfelé (nem az állunkkal, sem nem az orrunkkal!). Ha mindez jól sikerült, akkor ez a helyes testtartás. Ha így állunk, akkor fáradnak el a gerinc részei a legkevésbé.”</i></p> <p>Ezután beállítják a helyes ülést is:</p> <p><i>„Most ülünk a széken szépen, aztán csússzunk egészen előre és ülünk nagyon csúnyán (görbe háttal). Figyeljük meg egymást, látni fogjuk, hogy a medencénk és a derekunk ilyenkor szinte fekszik. Most megint ülünk szépen és nézzük meg egymáson, hogy ilyenkor a medencénk és a derekunk felfelé irányul, nem „fekszik le” a székre.”</i></p> <p>Osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak végzése:</p> <p><i>„Most pedig csinálunk néhány tartásjavító gyakorlatot, ami még frissít is. Figyeljétek az izmaitokat: észreveszitek-e, mikor nyúlik valamelyik, és mikor erősödik valamelyik? Figyeljétek meg, milyen kellemes érzést jelent az izmok működése. A gyakorlatok többségét állva végezzük, hogy</i></p>	<p>medence középhelyzetének beállítását.</p> <p>Tanulói megfigyelések, megtapasztalások.</p> <p>Körben elhelyezett székeken ülve a tanító bemutatja ill. közösen gyakorolják a helyes ülést. Tanulói megfigyelések, megtapasztalások. Irányított tanítói kérdések, közös megbeszélés.</p> <p>Az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak végzése minden tanuló részvételével, a tanító személyes irányításával vagy a megfelelő videó segítségével. A tanulók esetlegesen hibás gyakorlatvégzését a tanító</p>	<p>A tanterem székei.</p> <p>Az osztálytermi tartáskorrekció videóját tartalmazó link.</p> <p>Az osztálytermi</p>
--	--	---	---

	<p>részére: Az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatait videófilm mutatja be, a pedagógus ezt a felkészüléskor használhatja és megtanulhatja, vagy ha van rá módja, az osztályteremben vetítheti, hogy ez neki segítséget nyújtson a gyakorlatvégzés irányításában.)</p> <p>(Fontos információ a pedagógus részére: Az osztálytermi lábizomerősítés gyakorlatait videófilm mutatja be, a pedagógus ezt a felkészüléskor használhatja és megtanulhatja, vagy ha van rá módja, az osztályteremben vetítheti, hogy ez neki segítséget nyújtson a gyakorlatvégzés irányításában.)</p>	<p><i>a sok ülést ezzel is ellensúlyozni tudjuk.”</i></p> <p>Vagy: Osztálytermi lábizomerősítés: <i>„Gyerekek, mivel az egész testünket a talpunk tartja álláskor és járáskor, a gerinc egészségéhez is nagy szükség van a lábizmok jó erejére. Most csinálunk néhány ilyen gyakorlatot. Vegyétek le a cipőtöket, a zokni maradjon rajtatok.”</i> A lábizomgyakorlatok után a cipő felvétele.</p> <p>Fekvés, fekvésből felkelés gerincvédő módja: <i>„Emlékeztek biztosan, hogy múltkor megnéztük a gerinc részeit, a csigolyákat és a porcikákat, ízecskéket. Most újra mutatom ezeket, mert most ki fogjuk próbálni a gerincvédő fekvést és azt is, hogy hogyan kell helyesen felkelni. Leteszek egy polifoamot és x.y. tanuló jöjjön ide, feküdjön le (vagy mindenki részére is lehet polifoam, akkor mindenki lefekhet rá). Itt a földön és ezen a vékony szivacson nagyon jó feküdni a gerinc szempontjából, mert elég kemény és nem süpped be, sőt nem is gödrös. A gödrös vagy a süppedős ágy viszont nem jó, mert abban könnyebben megfájdul a derekunk. Most kelj föl úgy, ahogyan szoktál. Láttátok, hogy előrefelé emelkedett fel a földről. Mit csinált eközben a gerince? Nézzük meg még egyszer. Látjátok, hogy a deréktájon a gerince erősen meghajlik és még rándul is egyet. Ki tudja közületek, jó-e ez a gerincnek? Nem jó, persze hogy nem, hiszen tavaly meg azelőtt is már megéreztük, hogy a deréktájnak egyenesnek kellene maradnia akkor, amikor terheljük. Márpedig a felkelés az egy terhelés, hiszen nekünk magunknak kell saját</i></p>	<p>javítja.</p> <p>Az osztályterem padlója tiszta legyen. A tanulók leveszik a cipőt. A pedagógus beállítja a lábizomerősítő gyakorlatok videóját és segíti a gyerekeket.</p> <p>A pedagógus felvetíti a tanóravázlathoz csatolt ppt-ábrát a gerincről. A pedagógus letesz egy polifoamot (vagy mindenki részére letesznek egyet-egyét).</p>	<p>lábizom-erősítés videóját tartalmazó link.</p> <p>A tanóravázlathoz csatolt ppt-ábra a gerincről.</p> <p>egy polifoam (vagy tanulóként egy polifoam).</p>
--	--	---	--	--

<p>5 perc</p>	<p>Saját élmények tudatosításával a testtudat, izomtudat, gerinctudatosság, egészségtudatosság, valamint a szóbeli kifejezés készsége fejlődik.</p>	<p><i>magunkat felemelnünk a földről vagy az ágyról. Akkor hogyan lehetne ezt jól megcsinálni? Mit gondoltok? A fekvő tanuló most forduljon oldalára, támaszkodjon az alkarjára és a másik karjával tolja fel a törzsét. Így a gerinc görbülését kikerültük – ugye, milyen ügyes trükk? Jó annak, aki ezt így szokhatja meg, mert ezzel sokat segít a saját gerincének, a saját egészségének. Mi ezentúl figyelni fogunk erre, sőt otthon is elmondhatjátok, mert ha valakinek már fáj a dereka, annak ez nagyon fontos.”</i></p> <p>V. A tanóra zárása: Körben ülve a tanulók megfigyelik, hogy a két kiválasztott tanuló nyugalmi pulzusa és légzésszáma kevesebb, mint amit a mozgást követően mértek. Körben ülve minden tanuló elmondja, milyen érzéseket élt át a tanórán. A pedagógus segítő kérdéseket tehet fel: <i>„Emlékeztek-e olyanra, hogy kiránduláskor vagy testnevelés órán emelkedett a pulzus-számotok és a légzésszámotok? Ezt onnan tudhatjátok, hogy olyankor kipirultok, megizzadtok és lihegtok.”</i></p>	<p>A tanulók és a pedagógus körben ülnek a székeken, a pedagógus kérdésekkel irányítja a közös megbeszélést.</p>	<p>-</p>
---------------	---	---	--	----------

10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 4. osztály (3. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: A helyes testtartást segítő osztálytermi tartásjavító vagy lábizomerősítő gyakorlatok végzése, a helyes állás és ülés gyakorlása

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanuló tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
1 perc	Figyelem irányítása a helyes álló és ülő testtartásra.	<p>I. <u>Az óra/foglalkozás bevezetése:</u></p> <p>A tanterem szokásos berendezése maradhat. (Ha körben állhatnak a tanulók és így egymást jól láthatják, az még jobb.) <i>„Gyerekek, sokat kell ülnünk, biztosan elfáradtatok. Fel fogunk állni, nyújtózunk és beállítjuk azt az állás-módot, ahogyan a legjobb a gerincünknek. Aztán csinálunk néhány jóleső gyakorlatot (hogy a testtartásunk jobb legyen, vagy hogy a lábunk jó erősen tudjon tartani minket egész életünkben – a pedagógus választása szerint). Amikor visszaülünk, beállítjuk a helyes ülést is.”</i></p>	<p>Elhelyezkedés, lehetőleg körben állva.</p> <p>Tanítói magyarázat</p>	
7 perc	A tanulók végezhetik a helyes testtartást segítő, egyúttal frissítő gyakorlatokat vagy a lábizmokat erősítő gyakorlatokat, és tudatosan figyelhetnek a helyes álló és ülő testhelyzetre.	<p>II. <u>Az óra/foglalkozás témájának bevezetése és az ismeret/tudásátadás (megvalósítás)</u></p> <p>Először beállítják a helyes álló testtartást: <i>„Álljunk úgy, hogy a talpunk párhuzamos legyen, a két láb között 4-5 ujjnyi (vagy egy talp-szélességnyi) hely legyen. Tegyük egyik kezünket a hasunkra, másikat a derekunkra. Most eresszük</i></p>	<p>Tanítói magyarázat. Megérettetés a tanulókkal.</p>	

	<p>(Fontos információ a pedagógus részére: Az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatait videófilm mutatja be, a pedagógus ezt a felkészüléskor használhatja és megtanulhatja, vagy ha van rá módja, az osztályteremben vetítheti, hogy ez neki segítséget nyújtson a gyakorlatvégzés irányításában.)</p> <p>(Fontos információ a pedagógus részére: Az osztálytermi lábizomerősítés gyakorlatait videófilm mutatja be, a pedagógus ezt a felkészüléskor használhatja és megtanulhatja, vagy ha</p>	<p><i>előre a hasunkat a kezünkbe, és figyeljük meg, hogy a hátsó kezünk alatt a deréktáj homorulata fokozódott. Most erősen húzzuk be a hasunkat és úgy szorítsuk össze a fenekünket, mintha vécére kellene mennünk, de nem lehetne. Figyeljük meg egymáson, mi történik a derekunkkal és a hátunkkal, nyakunkkal eközben. Fogjuk is meg azt a fontos csontos részünket, ami a helyes középállásba került a has behúzásakor és a farizmok megfeszítésekor: ez a medencénk.”</i> <i>„A medence helyes középállásba tétele után eresszük le a vállunkat és hátul picit zárjuk össze a lapockánkat, a fejtetővel pedig nyújtózzunk felfelé (nem az állunkkal, sem nem az orrunkkal!). Ha mindez jól sikerült, akkor ez a helyes testtartás. Ha így állunk, akkor fáradnak el a gerinc részei a legkevésbé.”</i></p> <p>Osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak végzése: Az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak linkje segítségével végzik a gyakorlatokat: a pedagógus mondhatja, vagy ha van rá lehetősége, hallgathatják a linken található DVD hangját is. A látható kép segítheti a tanulókat. <i>„Most pedig csinálunk néhány tartásjavító gyakorlatot, ami még frissít is. Figyeljétek az izmaitokat: észreveszitek-e, mikor nyúlik valamelyik, és mikor erősödik valamelyik? Figyeljétek meg, milyen kellemes érzést jelent az izmok működése. A gyakorlatok többségét állva végezzük, hogy a sok ülést ezzel is ellensúlyozni tudjuk.”</i></p> <p>Vagy: Osztálytermi lábizomerősítés:</p>	<p>Az osztályterem padlója tiszta legyen. Tanulók levetik a cipőt, zoknit. Tanítói magyarázat, saját megtapasztalás.</p>	<p>Az osztálytermi tartáskorrekció linkje.</p> <p>Az osztálytermi lábizomerősítés linkje.</p>
--	--	--	--	---

<p>2 perc</p>	<p>van rá módja, az osztályteremben vetítheti, hogy ez neki segítséget nyújtson a gyakorlatvégzés irányításában.)</p> <p>A helyes testtartást segítő gyakorlatok kellemes érzéseinek megismerése, a helyes testtartás fontosságának megerősítése.</p>	<p>„Gyerekek, most nézzük meg saját lábunkat. Vegyétek le cipőt és a zoknit, és emlékezzünk vissza, hogy korábban testnevelés órán végigtapogattuk a testtartásban fontos szerepet játszó testrészeinket. Akkor a talpukat is megtapogattuk, és megfigyeltük, hogy a talpnak nem az egésze simul a talajra, ha állunk. Ami nem simul le, azt hívjuk lábboltozatnak. Ahhoz pedig, hogy a lábunk felnőttkorunkban ne fájjon és ne legyenek rajta dudorok, ahhoz már most is oda kell figyelnünk a lábat tartó izmok erősítésére. Mivel az egész testünket a talpunk tartja álláskor és járáskor, a gerinc egészségéhez is nagy szükség van a lábizmok jó erejére.”</p> <p>„Most csinálunk néhány ilyen gyakorlatot. Ehhez a zoknit visszavehetitek, a cipőt még nem.”</p> <p>A lábizomgyakorlatok után a cipő visszavétele.</p> <p>A helyes ülés gyakorlása:</p> <p>„Figyeljünk oda a helyes ülés beállítására úgy, ahogyan szoktuk: csússzatok egészen hátra a széken, támasszátok meg a derekatokat. Most csússzatok előre és üljetek szép egyenesen, aztán meg csúnya görbén. Éreztétek meg, hogy amikor újra szép egyenesen ültök, akkor ahhoz a derekatoknak, a medencéteknek kell felegyenesednie, hiszen a csúnya ülés közben szinte „lefejt” a székre.”</p> <p>III. Összefoglalás:</p> <p>A pedagógus irányított kérdésére a gyerekek elmondják, hogy hogyan érezték magukat a gyakorlatok alatt. Megbeszéljük, hogy mindez nemcsak kellemes érzet, hanem ez tesz jót a gerincünknek.</p>	<p>A pedagógus beállítja a lábizomerősítő gyakorlatok DVD-jét és segíti a gyerekeket.</p> <p>A pedagógus bemutatja és közösen gyakorolják a helyes ülést, megfigyelik a helyes és a helytelen ülés közti különbséget.</p> <p>Irányított tanítói kérdések, közös megbeszélés.</p>	<p>Saját székek a tanteremben.</p>
---------------	---	---	--	------------------------------------

