



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: 8. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: A tudatosítás útján

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Egyszerű feladatokon keresztül keresni és rálelni a psziché egyéni fejlesztésére frissítő, jégtörő, aktivizáló, páros, feszültségoldó feladatok segítségével, amelyekhez szabálykövető magatartás szükséges.

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 megismernek figyelemfejlesztő, csapatösszhangot segítő játékokat. Elsajátítják a munkalézés és az irányított meditáció alapjait.

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

	<p>Kis területen játszható páros, küzdő jellegű játékok. Mivel a reakciónak nagy szerepe van, ezért kiválóan alkalmas „ébresztő, frissítő, felpörgető” célra.</p>	<p>Könnyítés a csoportnak, ha körben ülnek. Természetesen a szerepeket mindig cserélni kell.</p> <p>Piros pacci Párosával kell felállni, előrenyújtani a karokat a másik karjára. Az egyikük mindkét tenyere felfelé, a másikuk mindkét tenyere lefelé néz. Érjenek össze a tenyerek! Az alsó (felfelé néző) tenyerű embernek meg kell csapnia a másik kezét. A párjának az a feladata, hogy megpróbálja mindezt elkerülni és amilyen gyorsan csak tudja elrántani a kezét. Ha nem sikerült eltalálnia, akkor csere jön, ellenben, ha sikerült bárhogyan elérnie, akkor marad az eredeti felállítás!</p> <p>Ujjszkander A következő feladat akár egymással szemben ülve is játszható a padtárssal. A játék lényege, hogy a párok azonos kézzel összefogódzkodnak úgy, hogy az ujjakat akasztják egymásba. Nem kell összefűzni az ujjakat, csak, mint két kampót, összeakasztani. A hüvelykujj szabadon marad és a feladat az, hogy a másik hüvelykujját leszorítsuk úgy, hogy 3 másodpercig ne tudjon megmozdulni. Érdeemes mindkét kézzel hármas nyerésig játszani. Nagyon ügyes gyerekeknél lehet mindkét kézzel egyszerre is. Ha érdeklő őket, akkor lehet párcserével is játszani, sőt osztálybajnokságot is rendezhetünk. Ez olyan játék, ahol a papíron ügyetlenebb gyerek is lehet eredményes, nem feltétlenül a legerősebb nyer.</p>	<p>Frontális tanári közlések, tanulói végrehajtás</p> <p>Frontális tanári közlések, tanulói végrehajtás</p>	<p>aulában vagy szabadtéren is játszható játék.</p> <p>Tanteremben, aulában vagy szabadtéren is viszonylag kis területen játszható játék.</p> <p>Tanteremben, aulában vagy szabadtéren is viszonylag kis területen játszható játék.</p>
--	---	--	---	---

5	<p>A légzés gyakoroltatása. A nagy levegővétel stresszoldó, nyugtató hatásának bevezetése. Figyelemfejlesztés, lazítás gyakorlása.</p>	<p>Munkalégzés Munkalégzés gyakorlása (izomfeszítéskor belégzés, lazításkor kilégzés). A következő feladatban kényelmesen kell elhelyezkedni! Ez azt jelenti, hogy a diákok akár állva, akár ülve is lehetnek. Nem muszáj becsukni a szemüket! Először is, figyeljenek egy kicsit a légzésükre, majd, ha megnyugodott és állandó a ritmusa, akkor figyeljenek arra, hogy amikor belégzést végeznek, akkor feszítsék meg valamelyik izmukat. Szabadon választhatják meg, melyiket, nem muszáj az összeset. Kilégzéskor pedig igyekezzenek teljesen ellazulni. Ezt lehet akár folyamatosan gyakoroltatni: a tanár látja, hogy mire képes az adott pillanatban a csoport.</p>	Frontális, tanári iránymutatás	Tanterem, de bárhol végezhető, ahol nyugodtság van.
5	<p>Figyelemfejlesztés Mivel a reakciónak nagy szerepe van, ezért kiválóan alkalmas „ébresztő, frissítő, felpörgető” célra. Emellett a megfigyelés és a taktikai érzékenység is nagy szerepet játszhat. Azonban érdemes nagyon figyelni, mert a vitás esetek ki nem tárgyalása könnyen a játék végét vetheti. Ki lehet jelölni egy játékmestert (akár az első kiesőt, hogy ne unatkozzon sokat) vagy a tanár maga is lehet.</p>	<p>A „Kopogós” nevű játékban a gyerekek körben egymás mellett ülve, a mellettük levő ember tenyere mellé (kívülről) teszi a sajátját. A játékmester kezdi a játékot egy kopogással/dobolással és amíg csak egyet kopognak, a kezdőirányba megy a kör (ezt a játékmester határozza meg, de lehet megegyezés szerint is). Amint valaki kettőt kopog, megfordul a kör iránya. Ha valaki ront (akár csak rosszkor emeli fel a karját bárhol a körben), azt a kezét kiveszi a játékból. Lehet padon, de földön ülve egymás combjára (ez nem annyira ajánlott) vagy a talajra tett kézzel is játszani. Az elején érdemes bemelegítő köröket tartani, hogy mindenkire legalább egyszer sor kerüljön és biztosak lehessünk benne, hogy mindenki érti a feladatot.</p>	Tanári utasítás, majd tanulói végrehajtás	Kicsit nagyobb tér, vagy körben összetolt padok
12	<p>Meditálás Ezek a gyakorlatok abban segítenek,</p>	<p><i>Bagdy Emőke: Relaxáció, megnyugvás, belső béke</i> című könyvének következő gyakorlata: <u>Figyelemvezető és</u></p>	Tanári utasításra tanulói végrehajtás	Tanterem, aula, udvar, bárhol gyakorolható,

hogyan tudunk nyugodni, el tudunk lazulni, ha feszültek vagyunk vagy, ha izgulunk.

A cél az, hogy irányított formában is ismerkedjenek meg a meditációval a gyerekek, így, ha szükségét érzi, tudnihez nyúlhat. Ha nem emlékszik pontosan a feladatokra, az érzésekre igen.

A meditálásnál a lélekre igyekszünk hatni és ha ez sikeres, akkor az jó eséllyel a testre is kedvezően fog hatni.

koncentrációfejlesztő meditáció (95-97. oldal, 12 perc).

A relaxációs szöveget felolvashatja a tanár (bárki) vagy meghallgatható a hanganyag is.

Ha magunk mondjuk vagy rögzítjük hanghordozóra a szöveget, akkor lassan, tagoltan, nyugodt hangon mondjuk és maga a beszéd ritmusa is nyugodt, lassú legyen, hogy a gyakorlónak legyen ideje az átélésre. A szövegben a kipontozott részek a szüneteket jelzik, amelyeket be kell tartani a megfelelő ritmus érdekében.

A cél maga a figyelemnek a megadott helyen tartása, majd önkéntes irányítása anélkül, hogy engednénk azt elkalandozni.

„Helyezkedj el kényelmesen (fekvő, ülő) helyzetekben. Irányítsd a figyelmedet a testedre, először a lábujjaidra, és tudatosítsd, amit itt, most érzel. Vezesd tovább a figyelmedet a talpadra ... Tartsd ott a figyelmedet, és bármi elterelné, segíts magadnak:

Képzeld el egy elemlámpát, amelynek fényével bevilágítod az éppen megfigyelt testrészeket ... Most a lábszárra vezesd át a figyelmedet ... Csak hagyd egy kis időt, hogy átéld, mit érzel a lábadban ...

Vállidban ...

Térdedben ...

Combod felszínén a négyfejű combizmodban ...

Combodnak azon a részén, amelyen támaszkodik a tested (lábad), a derekad ...

A keresztcsontodtól fölfelé a gerinced ...

A hátad, a két vállad, a nyakad ...

Fejed ...

Homlokod ...

Arcod ...

Csak figyelj jól, és vedd kezébe a figyelmed irányítását.

ahol csend van. A legjobb lenne lefeküdni hozzá.

Ha elkalandozna a figyelmed a beúszó gondolatok miatt, akkor képzel el, hogy előtted buborékok emelkednek lassú mozgással a levegőbe, és Te minden beúszó gondolatot egy buborékba zársz, és hagyod elúszni, eltűnni ... Minden buborék egy-egy zavaró érzésedet vagy gondolatodat tartalmazza ... Elengeded, hagyod, hogy eltűnjön, és sorra figyeled, ahogy a buborékok elszállnak, és egyre több lesz az üres buborék ... Teljesen üresek ... És most folytasd a figyelmed vezetését. Irányulj a mellkasodra ...

Kövess a légzésed spontán ritmusát ...

A hasfal emelkedését és süllyedését ...

A medencéd mély pihenését ...

Egész tested nyugalmát...

És most figyelj azokra a hangokra, amelyeket kívülről e pillanatban tudatosan beengedsz ... Maradj ott egy ideig a figyelmeddel... Majd hozd vissza magadra, és engedd, hogy a buborékokra térjen vissza a figyelmed ... Egyre tisztábbak, üresek ... Kristálytiszták... Üresek ... Maradj ebben az érzésben ... Időzz el, merülj bele.

Maradj benn ...”

(Egy perc koncentrációs szünet.)

„Most az elemlámpa fényével indulj el, hogy minden izmodat bevilágítva visszatérj a kifelé figyelő állapotba ... Világítsd be a lábad, törzsed, hátad, mellkasod, fejed, arcod, és amikor a homlokodhoz érsz, engedj egy jóleső nyújtózást ...

Váljék egészségedre a gyakorlat!”

Fontos kérés és figyelmeztetés:

Ha a gyerek pszichológushoz jár, bízta rá magát a szakemberre, s ezeket a gyakorlatokat egyszerre ne alkalmazza. Ha pszichiátriai kezelés alatt áll, arra kérjük, tanácskozza meg a pszichiáterével, hogy szabad-e

		<p>használnia ezeket a gyakorlatokat, e nélkül semmiképp se lásson hozzá a relaxáláshoz, meditáláshoz. (Ez minden rész előtt érdemes elmondani, tisztázni, hátha valaki az elmúlt alkalom óta változáson ment keresztül.)</p>		
1	<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, valamint a relaxáció, 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>	