



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: 6. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: Fejlődés határok nélkül

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: A Koeppen-féle progresszív relaxáció bevezetésével szélesítik a tárházukat. Ezen kívül különféle koncentrációt és ügyességet kívánó játékkal fejlesztik a képességeiket.

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 megismerik a progresszív relaxáció Koeppen-féle változatát. Közösségépítő játékok által fejlesztik a kooperációt és a csapatmunkát.

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 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
10	<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 Tartsd a levegőben a léggömböt! című játék sokféleképpen játszható, felhasználásának csak a képzelet szabhat határt.</p> <p>A frissítéstől kezdve, csapatösszetartáson keresztül az összefoglalásig mindenhez használható. Fejleszti az ügyességet, segíti a koncentrációt.</p>	<p>Tartsd a levegőben a léggömböt!</p> <p>A következő óraindító vagy energetizáló feladatban körbe kell állni, és a kör közepére kell állni egy tanulónak felfújt lufival a kezében. Lehet a kezében bot, toll vagy bármilyen eszköz, de ez akár el is hagyható. A középső ember felüti a léggömböt és mond egy nevet (ha eszközzel játszunk, akkor az érkezőnek azt még fel kell vennie a földről, ahova az előző ember rakta, ha nem, akkor), neki csak a levegőben kell tartani a léggömböt, majd szintén valakinek a nevét mondva gyorsan vissza kell állni a körbe.</p> <p>Győztes lehet, aki a legkevesebb hibapontot kapta, de lehet egyszerűen csak felpezsdítő játékként használni. Érdekességként meg lehet szabni, hogy milyen testrésszel érhetnek hozzá, akár úgy, hogy mindenkinek ugyanazzal, akár úgy, hogy bizonyos emberek egyik, bizonyos emberek pedig valamelyik másik testrésszel.</p> <p>Szintén variáció lehet, hogy fentről lefelé haladva kell a testrészeket bevonni, és izgalmas kihívás lehet, hogy mennyit tudnak a fejbúbjuktól a lábujjukig dekázni folyamatos váltásban úgy, hogy sorba mennek, és nem ismételnék testrészt.</p> <p>Akár az is egy érdekes verzió lehet, ha addig írhatnak/szavazhatnak, amíg mindenki egyszer hozzáér a lufihoz, hogy a levegőben tartsák.</p>	Frontális, tanári közlések, tanulói feladatvégrehajtás.	Tanteremben (ha széttoljuk a padokat), aulában vagy szabadtéren is játszható játék (ha nincs nagy szél). 1 db felfújt lufi szükséges.

A feladat célja, hogy az 5. osztályban játszott erősen koncentrációra alapuló becsapós játékokat mozgással vegyítsük.

A feladatok sajátossága, hogy az ügyesebbeket ki lehet emelni, ami motiváló nekik és a többieknek is.

Add vissza!

A gyerekek helyezkedjenek el félkörben! *Nagy csoportlétszám* esetén két félkörben. Velük szemben áll egy társuk, aki egy labdát (pulcsit, lufit, tollat, bármit) dob különböző dobásformákkal. Akinek dobja, annak el kell kapnia és ugyanúgy kell vissza is dobnia. Ha jól csinálják, pontot is kaphatnak (opcionális). Figyelem, nem kidobós! A dobót lehet váltani. Ha csak egy gyors felfrissítés a játék célja, lehet a padban ülve vagy felállítva őket, de a helyükön maradva csináltatni a feladatot. Ekkor az adogató, dobó emberünk maga is halad, hogy egyenlő távolságból (és így feltételekkel) dobhassa a tárgyat mindenkinek. Lehet padosoronként egy dobó. Lehet megválasztani az elkapónak, hogy mekkora távolságból dobhatják neki.

A játék egy verziója a „**Légyfogó**”, mely során, ha sikeres volt az elkapás-visszaadás, akkor zárva kell tartani a tenyeret, nehogy kiszálljon a légy belőle. Ha az adogató a következő körben cselez és mégsem neki dobja, vagy véletlenül szétnyitotta a kezét, akkor kirepültek az addig gyűjtött legyek. Cél, bizonyos számú légy megszerzése.

Frontális tanári közlések, csoportos tanulói végrehajtás.

Tanteremben (valószínűleg némi tereprendezéssel), de bárhol máshol is játszható.

<p>10</p>	<p>A progresszív relaxáció Koeppen-féle változata</p> <p>Ezek a gyakorlatok abban segítenek, hogy meg tudjunk nyugodni, el tudjunk lazulni, ha feszültek vagyunk vagy, ha izgulunk.</p> <p>A relaxáció lényege, hogy a testet nyugtatja meg, csillapítja le, s ha sikerrel járunk, akkor az optimális esetben kihat az elmére, lélekre is.</p> <p>A progresszív relaxáció azért jó kezdésnek, mert hiába van csukva a szem, nehéz elaludni a folyamatos izomfeszítés, -lazítás miatt.</p> <p>A cél az, hogy irányított formában is ismerkedjenek meg a relaxációval a gyerekek.</p>	<p>Progresszív relaxáció</p> <p>Ahhoz, hogy a relaxálás a lehető legjobb érzéseket keltse bennünk, néhány szabályt be kell tartani. Először is, mindig azt kell csinálni, ami az utasításban van, még akkor is, ha néha furcsának tűnik. Másodsor, igyekezni kell a lehető legpontosabban végrehajtani mindezeket! Harmadszor, oda kell figyelni a testünkre! A relaxálás végéig azt kell figyelni, hogy milyen érzés, amikor az izmaink meg vannak feszítve, és milyen, amikor lazák! Negyedszer pedig gyakorolni kell. Minél többször gyakoroljuk a relaxálást, annál jobban fog menni az ellazulás és megnyugvás.</p> <p>A diákok helyezkedjenek el a székekben kényelmesen. Dőljenek hátra, legyen mindkét lábuk a padlón, és lógassák le a karukat!</p> <p>Be kell csukni a szemüket és csak akkor szabad kinyitni, ha az az utasítás! Nem szabad elfelejteni mindent a lehető legpontosabban megcsinálni és a testet figyelni!</p> <p>A kéz és a kar</p> <p>Tanár: <i>„Csinálj úgy, mintha egy egész citrom lenne a bal kezervedben! Erősen nyomd össze, mintha az összes levét ki akarnád préselni! Ahogy nyomod össze, érzed a feszültséget a karodban. Most ejtsd le a citromot! Figyeld meg, milyen érzés, amikor ellazulnak az izmaid! Fogj a kezervedbe egy másik citromot és azt is nyomd össze! Ezt próbáld meg erősebben összenyomni, mint az előzőt! Nagyon jó. Most ejtsd le a citromot és lazítsd az izmaidat! Figyeld meg, mennyivel jobb érzés a kezervednek és a karodnak, ha az izmok el vannak lazulva! Még egy citromot vegyél a bal</i></p>	<p>Frontális, tanári iránymutatás, tanulói végrehajtás.</p>	<p>Tanterem a tanulók számának megfelelő mennyiségű székekkel.</p>
-----------	---	--	---	--

		<p><i>kezedbe és préseld ki az összes levét! Egyetlen csepp se maradjon! Jó erősen nyomd össze! Ez az! Most lazítsd el a kezedet és hagyd a citromot a földre esni!” (Ugyanezt csináltassuk végig a jobb kézzel is!)</i></p> <p>Kar és váll</p> <p><i>T: „Csinálj úgy, mintha egy lusta cica lennél, aki egy nagyot szeretne nyújtózkodni! Nyújtsd ki a karodat, és emeld magad elé! Emeld tovább a karod a fejed fölé, aztán húzd hátra a fejed mögé! Érzed, ahogy megfeszül a vállad! Nyújtsd a kezed még magasabbra! Most engeddd le mindkét karod! A cica megint nyújtózkodik egyet: emeld fel a karod magad elé. Emeld tovább a fejed fölé! Húzd hátra a karod a fejed mögé! Még hátrébb! Most gyorsan tedd le a kezed! Nagyon jó! Figyeld meg, hogy ilyenkor a vállad ellazul! Most pedig egy még nagyobb nyújtózkodjunk! Próbáld megérinteni a plafont! Emeld fel a karod magad elé! Emeld a fejed fölé! Húzd hátra a fejed mögé! Figyeld meg, ahogy feszül a vállad és a karod! Maradj így! Nagyon jó! Gyorsan tedd le a karod, és figyeld meg, hogy milyen ellazulni! Jó, meleg, lusta érzés!”</i></p> <p>Váll és nyak</p> <p><i>T: „Most gondold azt, hogy teknős vagy! Egy szép tó partján ülsz egy sziklán, pihensz a napsütésben. Jól érzed magad, biztonságban vagy. Ajaj! Veszélyt érzel. Húzd be a fejed a páncélodba! Próbáld meg a válladat felhúzni a füledig, a fejedet pedig behúzni a vállaid közé! Maradj így! Nem könnyű páncélba bújt teknősnek lenni. A veszély elmúlt. Megint kibújhatsz a napfényre, megint ellazulhatsz és érezheted a meleg napsugarakat. Vigyázz! Megint veszély közeledik! Gyorsan húzd vissza a fejedet a páncélodba, és maradj úgy! Jól be kell húzódnia a</i></p>		
--	--	--	--	--

		<p><i>páncélobba, hogy biztonságban legyél! Rendben, kibújhatsz a páncélból. Lazítsd el a válladat! Figyeld meg, hogy mennyivel jobb érzés az ellazult állapot, mint amikor feszülnek az izmaid! És megint veszély közeledik! Húzd be a fejed! Húzd fel a vállad a füledhez, és maradj így! Egy kicsi se látsszon ki a fejedből! Maradj így! Figyeld, hogy megfeszül a nyakad és a vállad! Rendben, előbújhatsz a páncélobból, elmúlt a veszély. Lazítsd el az izmaidat, érezd jól magad, érezd, hogy biztonságban vagy! Már nem vagy veszélyben, semmi sem fenyeget. Nincs mitől félni, jól érzed magad!”</i></p> <p>Állkapocs T: „Egy nagy, kemény rágógumi van a szádban. Nagyon nehéz összerágni. Erősen szorítsd össze a fogadat! Még nyakizmaidat is használd! Most lazulj el! Az állkapcsodat engedd lazára! Figyeld meg, milyen jó érzés, ha ellazul az állkapcsod! Megint próbálkozzunk meg a rágóval! Harapj rá! Erősen! Próbáld szétlapítani a fogaddal! Nagyon jó, már puhul a rágó. Megint lazítsd el az állkapcsodat! Nagyon jó érzés ellazulni, és nem rágni azt a kemény rágógumit. És még egyszer harapj rá a rágóra, amilyen erősen csak tudsz! Még egy kicsit erősebben! Nagyon jó. Most lazítsd el az állkapcsodat! Lazuljon el az egész tested! Legyőzted a rágót. Lazulj el, amennyire csak tudsz!”</p> <p>Arc és orr T: „Beszállt az ablakon egy szemtelen légy, Pont az orrodra szállt rá. Próbáld elzavarni úgy, hogy a kezedet nem mozdítod meg! Ráncold össze az orrod! Csináld annyi ráncot az arcodra, amennyit csak tudsz! Mozgasd egy kicsit az orrod! Nagyon jó, elrepült a légy. Lazítsd el az orrod és az arcodat! Ajaj, megint itt van! Pont az orrod</p>		
--	--	--	--	--

		<p><i>közepére szállt le! Megint ráncold össze az orrod, és tartsd is úgy! Nagyon jó, elrepült. Ellazíthatod az arcodat. Figyeld meg, hogy amikor az orrodat ráncolod, az arcod, a szád, a homlokod és a szemed is segítenek és azok is megfeszülnek! Amikor az orrod ellazul, az egész arcod ellazul, az pedig nagyon kellemes érzés. Ajaj! Megint visszaszállt a légy, de most már a homlokodra! Jól ráncold össze a homlokod! Próbáld meg a legyet a ráncaiddal elkapni! Maradjon így az arcod! Nagyon jó, ellazíthatod az arcod. Végleg elrepült. Végre megnyugodhatsz. Simuljon ki az arcod, egy ránc se legyen rajta! Az arcod nyugodt és sima. Jó érzés így!”</i></p> <p>Has</p> <p><i>T: „Jé, itt egy kiselefánt! De nem figyel, hova lép. Nem látja, hogy ott fekszel a fűben, és készül rálépni a hasadra. Ne mozdulj, már nincs idő arrébb menni! Készülj fel rá, hogy rád fog lépni! Feszítsd meg a hasad nagyon erősen! Tartsd megfeszítve! A kiselefánt elkanyarodott, kiengedheted a hasad. Lazítsd el a hasad, amennyire csak tudod! Sokkal jobb érzés így! Ajaj, az elefánt megint erre jön! Készülj fel, feszítsd meg a hasad! Még erősebben! Ha rád lép és kemény a hasad, nem fog fájni. Olyan keményre feszítsd a hasad, mint a kő! Megint elkanyarodott. Kiengedheted a hasad. Helyezkedj vissza kényelmesen és nyugodj meg! Figyeld meg a különbséget a feszes és a laza has között! Az a cél, hogy olyan érzés legyen a hasadban, mint most: kellemes, nyugodt, laza. El se hiszed, de a kiselefánt megint feléd fordul. Pont feléd megy. Feszítsd meg a hasad! Most nem kanyarodik el. Rálép a hasadra. Továbbmegy. Kiengedheted a hasad. Most már végleg elment. Minden rendben van, nyugodt lehetsz, jól érezheted magad. Most azt képzeld el, hogy át kell bújni egy kerítésen, ahol</i></p>		
--	--	---	--	--

		<p><i>a kerítéslécek nagyon közel vannak egymáshoz és még szálkások is! Nagyon be kell húzni a hasad, hogy átférj a lécek között. Húzd be jó erősen! Próbáld meg összeérinteni a gerinceddel! Valahogy át kell férni a kerítésen. Lazítsd el a hasad! Engedd teljesen lazára! Érezd, ahogy a hasadat kellemes meleg tölti el és ellazul! Most próbáljunk meg átbújni azon a kerítésen! Húzd be a hasad! Még jobban! Most tartsd így! Átbújsz a kerítésen. Sikerül, egy száлка sem áll beléd. Engedd ki a hasad! Ellazulhatsz. Ügyes voltál!”</i></p> <p>Láb</p> <p><i>T: „Most képzeld el, hogy mezítláb állsz egy jó iszapos tócsában! Nyomd le a lábad jó mélyre a sárba! Próbáld meg elérni a lábaddal a tócsa alját! Az egész lábaddal nyomni kell, hogy sikerüljön. Nyomd lefelé a lábad, terpeszd szét a lábujjaidat! Érezd, ahogy a sár a lábujjaid közé megy. Most lépj ki a pocsolóából! Lazítsd el a lábadat! Lazítsd el a lábujjaidat is, és figyeld meg, hogy ez milyen jó érzés! Jó így lazítani. Lépj vissza a pocsolóába! Megint nyomd le a lábad a tócsába! Jó erősen! Mintha minden sarat ki akarnál taposni a tócsából. Nagyon jó. Lépj ki a szárazra! Lazítsd el a lábadat, lábfejedet, a lábujjaidat! Jó érzés ennyire ellazulni. Sehol semmi feszültség. Kellemes melegség áraszt el.”</i></p> <p>Befejezés</p> <p><i>T: „Maradj olyan nyugodt és laza, amennyire csak lehet! Az egész tested nyugodt, minden izmod laza. hamarosan szólok majd, hogy nyisd ki a szemed. Ha majd hazamész, emlékezz rá, milyen érzés volt ellazulni és nyugodtan lenni. Néha az ember csak akkor tud ellazulni, ha előtte megfeszíti az izmait – ezt csináltuk most. Gyakorold ezeket mindennap, hogy minél jobban el tudj lazulni és</i></p>		
--	--	--	--	--

		<p><i>meg tudj nyugodni! Este a legjobb gyakorolni, amikor lefekszel, nem ég a lámpa és senki nem zavar. Ez a gyakorlat segít majd elaludni is. Aztán amikor már jól megy a relaxálás, majd máshol is meg fogod tudni csinálni, ahol csak szükségesnek érzed. Jusson eszedbe az elefánt vagy a rágó vagy az iszapos tócsa és meg fogsz tudni csinálni mindent, amit ma együtt csináltunk. Ráadásul senki sem fogja észrevenni, hogy éppen relaxálsz. Jó nap ez a mai. Jó munkát végeztél ma itt, és jó érzés jó munkát végezni. Nagyon lassan nyisd ki a szemed! Rázogasd ki az izmaidat. Nagyon jó. Ügyes voltál. Nagyon jól fog menni neked a relaxálás!”</i></p>		
15	<p>Figyelemfejlesztés</p> <p>A feladat célja, hogy a kérdésre figyelve folyamatosan tartsa szemmel a hozzá legközelebb álló társát, akivel mutathatja a helyes megfejtést.</p>	<p>Igaz-hamis testbeszéd</p> <p>Az elmúlt években/hetekben/tanórákon sok dolgot megtanultunk, ami az egészséges életmóddal hozható kapcsolatba. A következő játék ezek ellenőrzésében fog segíteni!</p> <p>A gyerekeknek egymásra odafigyelve kell sétálni bármerre a teremben, ütközések nélkül. Kijelentő mondatokat, állításokat kell mondani hangosan, érthetően. Ha az elhangzott állítás igaz, akkor meg kell állniuk és lábujjhegyen magastartásban kell „I”, mint igaz betűt formálniuk. Azonban, ha az állítás hamis, akkor az egyik társsal szembe kell helyezkedni, megfogni egymás vállát, így alakítva ki egy „H” betűt, mint hamis.</p> <p>Ha valaki nem hibázik, esetleg ki lehet hívni, hogy ő mondjon állításokat. Természetesen nagyon kell figyelni, hogy mit mond, de motiváló lehet számukra, hogy ők is „vezethetik” a játékot. De lehet 13+1-es Totó-t is játszani,</p>	Tanári szabályismertetés	Tanterem, aula, udvar vagy bármely helyszín ideális, ahol hallhatóak a kijelentések és van elég hely.

		<p>és a végén megkérdezni, hogy kinek lett telitalálatos a „szelvénye”.</p> <p>Ha nem osztályzásra megy, lehet közben kizökkentésként vicces kijelentéseket beletenni, ha látjuk, hogy fásult a társaság vagy kezdi elveszíteni a motivációját. Például: „Sok a kérdés a játékban.” Vagy: „A tanárotok akár egy kérdést is ki tud gondolni (másod)percenként.”</p> <p>Példamondatok:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Legalább napi fél óra testmozgás ajánlott. (I) 2. Elég reggel és este fogat mosni. (H) 3. A megfelelő kézmosás minimum fél percig tart. (I) 4. Minden nap kell zöldséget és gyümölcsöt enni. (I) 5. Csak az élsport számít valóban testmozgásnak. (H) 6. Ha evőeszközzel eszik az ember, nem szükséges kezét mosni, hiszen úgysem érintkezik konkrétan a táplálékkal. (H) 7. A papírzsebkendőt ajánlatos egyszer használni és aztán kidobni. (I) 8. A helyes testtartást elég csak az iskolában csinálni, mert azalatt kellően megerősödnek az izmaink. (H) 9. Ha éppen nincs nálunk zsebkendő tüszentéskor a könyökhajlatunkat kell használni. (I) 10. A kipirulás, izzadás, természetes velejárója a mozgásos tevékenységnek. (I) 11. Ha hosszasan ül az ember, érdemes megszakitani néha, felállni és nyújtózkodni. (I) 		
--	--	--	--	--

	<p>A becsapós játékok sorát gazdagítja ezen játék is. Figyelem- és koncentrációfejlesztő, miközben meg is mozgatja a diákokat, ily' módon alkalmas lehet óra eleji felfrissítésre, de összefoglalásra is.</p>	<p>12. Napi ötszöri étkezés az ideális. (I) 13. Csak akkor kell orrfújás után kezet is mosni, ha tüsszentettünk is. (H)</p> <p>Természetesen rengeteg kérdést ki lehet dolgozni, akár improvizálni is lehet. Kiváló játék ez akár összefoglaláshoz is.</p> <p>Becsapós Szükség van egy bátor jelentkezőre, aki egy történetet mond el, amibe ágyazva a fel és a le szókat használja. Ezen szavaknál ráadásul az ellentettjét mutatja. Figyelem, a gyerekeknek arra kell figyelni, amit mutat, és annak alapján kell felállniuk vagy leülniük! Lehet pont fordítva is alkalmazni, tehát, azt kell figyelniük, amit mond a mesélő, és nem azt, amit mutat. Ha elég ügyes az osztály, lehet mindkettőt is játszani, de nagyon ügyeljünk, hogy az adott játék elején mindenki számára világos legyen, hogy éppen melyiket játszunk. Játsszathatjuk úgy is, hogy aki hibázik, az egy hibátlan tanuló kezét fogva javíthat, természetesen csak akkor, ha együtt nem hibáznak.</p>	<p>Tanári szabályismertetés, tanulói feladatvégrehajtás.</p>	<p>Tanterem, aula, udvar vagy bármely helyszín ideális lehet, vagyis bárhol végezhető.</p>
<p>5</p>	<p>Figyelem- és ügyességfejlesztő feladat Ez a feladat a finommotorika továbbfejlesztése. Figyelem! A feladat sikere genetikai adottság is, azonban ne engedjük, hogy hamar feladják,</p>	<p>Ujjpercek A következő feladatban mindkét kéz ujjainak az utolsó két ujjpercét kell egyesével behajlítaniuk! A többi ujj nem moccanhat meg! Először az egyik kézen csinálják meg egyesével, s aztán jöhet a másik! Törekedni kell a pontos</p>	<p>Tanári utasítás, majd tanulói végrehajtás.</p>	<p>Tanterem, aula, udvar, bárhol gyakorolható.</p>

	mert javítani lehet az eredeti, kiindulóállapoton.	feladatvégrehajtásra!		
5	<p>Az óra összefoglalása, reflexió</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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>	