



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.



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 6. évfolyam (2. 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

1. Feldolgozandó ismeretek:

A mozgás egészség-hatásainak megértése.

A mozgás megszerettetése, belső igénnyé tétele.

Gerinctudatosság fejlesztése.

2. Kulcsfogalmak:

Helyes testtartás, helyes állás és ülés, digitális eszköz használat hatása a gerincre, mozgás hatása a szív, erek és a tüdő működésére.

3. Kapcsolódás a tantárgyak között:

Testnevelés, biológia, egészségtan, ének-zene

4. Kapcsolódás a többi modul között:

táplálkozás, környezet, társas kapcsolatok, digitális világ

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A diákok megértik a digitális eszközök (pl. okostelefon, tablet) használatának gerincre gyakorolt hatását, valamint azt, hogy a mozgás hogyan befolyásolja a szív, az erek és a tüdő működését.

6. Gerinctudatossági témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak (irodalom, weboldal, link stb.):

- 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/prevenico/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-szuloznek-testneveloknek/

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

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

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

(letöltve: 2018. november 17.)

Somhegyi Annamária: **Mindennapi gerinckímélet.**

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

(letöltve: 2018. szeptember 2.)

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

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

(letöltve: 2018. november 17.)

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

<https://gerinces.hu/prevencio/mindennapi-testneveles-hatekony-mukodese-orvosoktol-szuloknek/>

(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, Fizioerápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs, 2015. 96-122. oldal.

https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/Gerincskola_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/prevencio/tartasjavitas-nepegeszsegugy-folyoiratban/>

(letöltve: 2018. augusztus 18.)

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

Szülők tájékoztatása a mindennapos testnevelés hatékony működéséről:

<https://gerinces.hu/prevencio/mindennapi-testneveles-hatekony-mukodese-orvosoktol-szuloknek/>

(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>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.</p> <p>(Fontos információ a pedagógus részére: A testnevelési órák részeként minden tanulóval végezni szükséges a biomechanikailag helyes testtartást kialakító, automatizáló és fenntartó</p>	<p>I. Az óra/foglalkozás bevezetése Óra/foglalkozás eleji szervezés (az óra/foglalkozás előkészítése): Az óra eleji torna-gyakorlatokat körben állva/ülve kell végezni, ehhez az osztályterem átrendezése lehet szükséges. A tanóra mindegyik további részében is 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. Gerinctudatosság fejlesztése: tornázunk 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 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. A medence helyes középállásba tétele után eresszük le a</i></p>	<p>Körben állva ill. ülve végzett feladatok az egész osztály részére.</p> <p>Tanteremben körben állva a pedagógus bemutatja és gyakoroltatja a helyes testtartáshoz szükséges medence-állást, a medence középhelyzetének beállítását. Tanulói megfigyelések, megtapasztalások.</p>	<p>A tanóravázlathoz tartozó ppt-ábrák a szívről, érfalról és a tüdőről.</p>

	<p>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 helyes álló és ülő testtartás felidézése, beállítása után. A pedagógus választhatja azonban a térdizom-egyensúly gyakorlatait, vagy a napközbeni frissítő gyakorlatokat is - akár saját, akár a tanulók állapota, érdeklődése szerint.)</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</p>	<p><i>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: <i>„Most üljünk 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 üljünk 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: <i>„Most pedig csinálunk néhány frissítő mozdulatot, ami még a helyes testtartást is segíti. 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>Osztálytermi lábizomerősítés: <i>„Gyerekek, mivel az egész testünket a talpunk tartja</i></p>	<p>Körben elhelyezett székeken ülve a pedagógus bemutatja ill. közösen gyakorolják a helyes ülést. Tanulói megfigyelések, megtapasztalások.</p> <p>Az osztálytermi tartáskorrekció gyakorlatainak végzése minden tanuló részvételével, a pedagógus személyes irányításával vagy a megfelelő videó segítségével. A tanulók esetlegesen hibás gyakorlatvégzését a tanító javítja.</p> <p>Az osztályterem padlója tiszta legyen.</p>	<p>A tanterem székei.</p> <p>Az osztálytermi tartáskorrekció videóját tartalmazó link.</p> <p>Az osztálytermi lábizom-erősítés videóját tartalmazó link.</p>
--	---	---	---	--

<p>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>(Fontos információ a pedagógus részére: Az osztálytermi térdizom-egyensúly gyakorlatokat 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: A napközbeni frissítő torna gyakorlatait szöveges leírás</p>	<p><i>álláskor és járáskor, a gerinc egészségéhez is nagy szükség van a lábizmok jó erejére.</i> <i>Most csinálunk néhány ilyen gyakorlatot. Vegyétek le a cipőtöket, a zokni maradjon rajtatok. Így jobban lehet csinálni a lábizomerősítő gyakorlatokat.”</i></p> <p>Térdizom-egyensúly-gyakorlatok: <i>„Ki érezte már, hogy ha futás közben hirtelenül meg kell fordulnia, akkor a térdében kellemetlen érzése van? Aki ilyet még nem érzett, annak is jót tesz, ha a térdét tartó és mozgató izmait úgy fejleszti, hogy azok forduláskor is jól tartsák a térdizületet. Ez a célja a térdizom-egyensúly gyakorlatoknak, ilyeneket fogunk most csinálni.</i> <i>Mit gondoltok, mit jelent az izomegyensúly? Testnevelés órán biztosan beszéltetek már erről. A testtartásunkért felelős izmainknak kellően erősnek és kellően nyújthatónak is kell lenniük ahhoz, hogy jól tartsanak – ezt hívjuk a testtartásért felelős izmok egyensúlyának. Hasonlóan a térd izmainak is kellően erősnek és kellően nyújthatónak is kell lenniük ahhoz, hogy biztosan, jól tartsák a térdizületet akkor is, ha sportolás közben nagy terhelés éri.”</i></p> <p>Napközbeni frissítő torna: <i>„Gyerekek, annyit ültök és annyit görnyedtek a telefonotokkal, meg persze sok mással is, hogy jól fog esni egy kis frissítő torna, ilyet fogunk most csinálni.</i> <i>Én fogom mondani, hogy mit kell csinálni, ti figyeljete, és csináljátok. Én már kipróbáltam, nekem nagyon jól esett. Aki akarja, megtanulhatja és otthon is megmutathatja a szüleinek, testvéreinek, nekik is jót fog tenni. A gyakorlatok leírását elektronikusan megtaláljátok.”</i></p>	<p>A tanulók leveszik a cipőjüket. A pedagógus beállítja a lábizomerősítő gyakorlatok videóját és segíti a gyerekeket.</p> <p>A pedagógus beállítja a térdizom-egyensúly gyakorlatait és segíti a gyerekeket.</p> <p>A pedagógus a kinyomtatott gyakorlat-leírást használhatja, vagy okostáblán is kivetítheti a szöveget.</p>	<p>Az osztálytermi térdizom-egyensúly gyakorlatok videóját tartalmazó link.</p> <p>A napközbeni frissítő torna gyakorlatainak leírását tartalmazó link.</p>
--	--	---	---

<p>15 perc</p>	<p>tartalmazza. A pedagógusnak a felkészüléskor ezeket úgy kell megtanulnia, hogy saját maga tudja mindegyiket megcsinálni a leírás szerint. Ezután a tanulóknak ő mutatja be és mondja is nekik a gyakorlatokat. A leírást természetesen magával viheti és „sorvezetőnek” használhatja.)</p> <p>Közös gondolkodás, beszélgetés arról, hogy a „kütyü”-használat hogyan hat a gerincre és mit tehetünk a magunk védelmében.</p>	<p>III. Gerinctudatosság fejlesztése: beszélgetés a „kütyü”-használatról</p> <p>A tanulók körben ülnek, a pedagógus is része a körnek. <i>„Gyerekek, mutassátok meg nekem, hogyan szoktatok ülni az okostelefonozás (azaz „kütyüzés”) közben? Most pedig mutassátok meg nekem a helyes ülést – ezzel korábban már foglalkoztunk, így már tudjátok. Mit gondoltok, a sok helytelen ülés a sok kütyüzés közben milyen érzéseket okoz nektek? Mivel ti nagyon sok időt töltötök a kütyüvel, eléggé fontos, hogy ezekről a dolgokról tudjatok és így védhessétek magatokat.”</i></p> <p>A gyerekek gondolatait követő összegzés: <i>„Legtöbbször a hátatokat érzitek, de lehet, hogy a nyakatokban, esetleg a derekatokban van kellemetlen érzések, amire akár a fájdalom szót is mondhatjuk. Újra megnézzük a gerinc képét, látjátok a mozgásegységet, a csontokat, az ízületeket, a szalagokat, és itt mindenhol pici izmok vannak, az egészen kívül meg a nagyobb izmok. A ti fájdalmas érzések mögött leginkább az izmok fájdalomhoz hasonló érzése van: ha egy izom például zsugorodik, már nem nyújtható kellően, akkor abban az izomban rossz érzések keletkeznek. Mikor a gyakorlataink közben ezeket a zsugorodó izmokat nyújtjuk, akkor nagyon finom, jó érzést érzünk, és ha ezt</i></p>	<p>A pedagógus felvetíti a gerinc képét. A kép megnézéséhez a gyerekek felkelnek, így az ülést megszakiíthatjuk.</p>	<p>A gerinc képét mutató ppt-ábra.</p>
----------------	--	---	--	--

		<p><i>rendszeresen csináljuk, akkor a zsugorodott izom helyrejön, kellően nyújtható lesz és jól tud működni – ilyenkor már nem küld fájdalom-szerű jeleket az agyatokba. Ki mit gondol, tehet-e valamit azért, hogy a gerincét védje a kutyülés közben?”</i></p> <p><i>A gyerekek gondolatait követő összegzés: „Első a sok-sok mozgás, második a helyes testtartás ülés közben, harmadik a helyes testtartást szolgáló tartásjavító gyakorlatok rendszeres végzése. Ezeket ti is meg tudjátok csinálni, ezért is foglalkozunk ezzel itt az iskolában is. Ha sokat kell ülnötök, nagyon figyeljetek arra, hogy legalább óránként egyszer tartsatok szünetet, álljatok fel és 2-3 percig lépkedjetek vagy csináljatok néhány gyakorlatot – azokból, amiket itt az iskolában is megtanultok. És mi lesz veletek, ha később a munkátok is a számítógépezés lesz vagy egyéb örökös ülés? Bizony, akinek olyan az élete, hogy sokat kell ülnie, annak oda kell figyelnie a helyes ülésre és legalább óránként egyszer fel kell állnia és 2-3 percig állnia, lépegetnie vagy tornásznia kell, és csak aztán folytassa az ülést. Sőt, aki teheti, lift helyett gyalogoljon, az is jó mozgás, sőt ingyen sportpálya munkaidőben. Kívánom Nektek, hogy felnőtt korotokban is jól oda tudjatok minderre figyelni.”</i></p>		
--	--	--	--	--

<p>10 perc</p>	<p>Megértik, hogy a sok mozgás miért és hogyan védi a szívet, az ereket és a tüdőt.</p>	<p>IV. Miért mozgunk? Mit miért csinálunk? - Hogyan védi a mozgás a szívünket, az ereinket és a tüdönket? <i>„Gyerekek, van-e köztetek olyan, akinek a családjában vagy ismerősei közt valakinek szívbetegsége, érbetegsége vagy tüdőbetegsége van? Mit láttatok, tapasztaltatok ezen beteg ismerősötök életéről? Most rendszerezük a tapasztalataitokat. A szív egy erős izmokból álló, öklömnyi szerv, ami a tüdőből érkező, friss, oxigénnel teli vért szétpumpálja a test nagy ereibe, ahonnan meg eljut a vér a kisebb és a még kisebb erekbe. Végül minden sejt megkapja a vért és a friss oxigént. Ahhoz, hogy a szív jól működjön, a szívizomnak erősnek kell lennie. Mi erősíti az izmot? Ezt mindannyian fújjuk: az izommunka. A szív részére az az izommunka, amikor úgy mozgunk, hogy megizzadunk, kipirulunk, lihegünk. Ha ezt a szívünk megkapja már gyerekkorunktól és aztán végig a felnőttkorban is, akkor a szívizmunk jó erős, bírja az élet terheit. A szív izommunkája a szívizmok saját ereit is edzésben tartja. Hogyhogy? Az érnek is edzésben kell lennie? – Hát igen, mert az ér falában izmok vannak, azok húzódnak össze és így továbbítják a friss vért. – Ha mozgunk, akkor a szív izmaival együtt az összes erünknek az izmai is edződnek. Mi van, ha az ér izma nincs edzésben? Akkor az érbetegségek jönnek. A szív egyik legismertebb veszélyes betegségét éppen a szív ereinek a tökéletlen működése okozza, ez a szívinfarktus. De ha mozgunk, miért jár a kipirulás, megizzadás lihegéssel is? Ehhez gondoljuk el: miért pirul ki a bőrünk? Kitalálhatjátok: mert a bőrben levő kis erek mind erősen dolgoznak és ezért több vér van bennük.</i></p>	<p>A pedagógus megmutatja a szív, az érfal és tüdő szerkezetét láttató ppt-ábrákat, a gyerekek felállnak, hogy megnézzék.</p>	<p>A szív, érfal és a tüdő szerkezetének ppt-ábrái.</p>
----------------	---	---	---	---

<p>5 perc</p>	<p>Saját élmények tudatosításával a testtudat, izomtudat, gerinctudatosság, egészségtudatosság, valamint a szóbeli kifejezés készsége fejlődik.</p>	<p><i>A lihegés micsoda? Nagyobb, sűrűbb légzés. Azt tehát nyilván a tüdőnk csinálja. Miért vajon? Ha erősen mozgunk, akkor a vér erősebben áramlik a szív és az erek erősebb munkája által, így persze mindenhol több oxigénre van szükség, amit pedig a tüdő azzal tud előállítani, hogy nagyobb, sűrűbb lesz a légvételünk, ez a lihegés.</i></p> <p><i>Ez vajon jó vagy rossz a tüdőnknek? Ez jó, mert így jobban átszellőznek a tüdő apró hólyagocskái, ahol az oxigént felveszik a kicsi erek és viszik a szívhez, ami aztán szétoosztja a testünkbe.</i></p> <p><i>Akkor mi kell a szív, az erek és a tüdő egészségéhez?</i></p> <p><i>Mozgás, mozgás és mozgás, mégpedig úgy, hogy minden nap megizzadjunk, kipiruljunk és lihegjünk.</i></p> <p><i>Van azért más fontos tennivalónk is, az étkezés okosan, meg a dohányfüst kerülése. A dohányzás az erektől függetlenül rombolja a tüdő működését, meg sok más szervünkét is. Ezért ne szokjatok rá a dohányzásra sose!”</i></p> <p>(Ha a pedagógus esetleg maga dohányos, akkor mondhatja: látjátok az én példámon, hogy nagyon nehéz leszokni a dohányzásról, higgyetek nekem: ne szokjatok rá!)</p> <p>V. A tanóra zárása:</p> <p>Körben ülve minden tanuló elmondja, milyen izomérzéseket élt át a tanórán, és milyen tennivalókat lát saját magára nézve szükségesnek a gerince, ill. a szíve, erei és a tüdeje védelmében. Megbeszélhetik, hogy egymásnak tudnának-e ebben segíteni.</p>	<p>A tanulók és a pedagógus körben ülnek a székeken, a pedagógus kérdésekkel irányítja a közös megbeszélést.</p>	
---------------	---	---	--	--

10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 6. osztály (2. 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/ tanulói 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>Pedagógusi 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>Pedagógusi 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: <i>„Gyerekek, most nézzük meg saját lábunkat. Vegyétek le a cipőt és a zoknit, és emlékezzünk vissza,</i></p>	<p>Az osztályterem padlója tiszta legyen. Tanulók levetik a cipőt, zoknit. Pedagógusi 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><i>hogy korábban testnevelés órán végigtapogattuk a testtartásban fontos szerepet játszó testrészeinket. Akkor a talpunkat 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.”</i></p> <p><i>„Most csinálunk néhány ilyen gyakorlatot. Ehhez a zoknit visszavehetitek, a cipőt még nem, így a gyakorlatok jobban hatnak.”</i></p> <p>A lábizomgyakorlatok után a cipő visszavétele.</p> <p>A helyes ülés gyakorlása:</p> <p><i>„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 „lefeküdt” a székre.”</i></p> <p>III. Összefoglalás:</p> <p>A pedagógus irányított kérdésére a gyerekek elmondják, hogy hogyan érezték magukat a gyakorlatok alatt. Megbeszélik, 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 pedagógusi kérdések, közös megbeszélés.</p>	<p>Saját székek a tanteremben.</p>
---------------	---	--	---	------------------------------------