



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 tanóra

Célcsoport/osztály: 7. 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, a gerincre vonatkozó néhány kifejezés kétféle értelmezése, mozgás hatása a közérzetre.

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 tanulók folyamatosan gyakorolják a helyes testtartás tudatos beállítását és az osztálytermi tartáskorrekció, lábizomerősítés, térdizom-egyensúly gyakorlatait, valamint a frissítő tornát. Megértik a gerinc állapota és a közérzet közötti kapcsolatot, valamint a mozgás közérzet-javító hatását.

6. Gerinctudatossági 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/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-szuloknek-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 hétköznapi életben (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>speciális tartáskorrekció mozgásanyagát. A mozgásanyag alapvetően polifoam-matracon fekvő 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 üljünk 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></p> <p><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:</p> <p><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 térdízületet. Ez a célja a térdizom-egyensúly gyakorlatoknak, ilyeneket fogunk most csinálni.</i></p> <p><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 térdízületet akkor is, ha sportolás közben nagy terhelés éri.”</i></p> <p>Napközbeni frissítő torna:</p> <p><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></p> <p><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.</p> <p>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 gerincről szóló kifejezések kétféle értelmezéséről</p> <p>A tanulók körben ülnek, a pedagógus is része a körnek. <i>„Gyerekek, mondok nektek három kifejezést a gerincről, ti egyrészt mutassátok meg, és aztán magyarázzátok is meg, mit jelentenek.</i> <i>„van gerince”</i> <i>„van tartása”</i> <i>„jó tartású”.</i> <i>A kifejezések értelmezéséhez természetesen hozzá tartozik az ellentétes kifejezés ismerete is, úgy könnyebben megértik a tanulók a mögöttes, átvitt értelmezést:</i> <i>„nincs gerince, más szóval gerinctelen”</i> <i>„nincs tartása”</i> <i>„rossz tartású” – ez kivétel, mert ennek az átvitt értelmezése nem szokásos.</i> <i>Lehet irodalmi példával is érzékletessé tenni a kifejezések átvitt értelmét.</i> <i>Mit gondoltok, miért lehet ilyen átvitt értelmezése a gerinccel kapcsolatos kifejezéseknek?</i> <i>Azért, mert a testtartásunk valóban kifejezi a lelki állapotunkat, más szóval a közérzetünket: aki büszke, az kihúzza magát; aki szomorú és fáradt, az elereszti magát, lógatja az orrát, fejét, ténylegesen görbén tartja magát.</i></p>	<p>Aki mutatja a kifejezések értelmét, feláll.</p>	
----------------	--	--	--	--

<p>10 perc</p>	<p>Megértik, hogy a mozgás hogyan védi a jó közérzetünket.</p>	<p><i>Sőt, az is érdekes, hogy mit is mondunk akkor, mikor azt mondjuk: szedd össze magad? Mit szedhetünk össze magunkon, mit gondoltok? A válaszhoz csináljunk egy próbát:</i> <i>Álljatok fel, húzzátok be a hasatokat és szorítsátok erősen össze a farizmotokat. Annyira szorítsátok a farizmotokat, hogy már a combotok egymás felé eső részén is feszüljenek meg az izmaidok. – Hát most érzitek, hogy mit szedtetek össze: az izomrostjaitokat! Ha a tartásjavító gyakorlatok közben figyelitek az izmaidok működését, akkor ezt fogjátok észre venni igen sokszor.</i> <i>Vagyis amikor azt mondjuk: szedd össze magad, akkor a testtartásunkra is gondolunk, amihez pedig a testtartásért felelős izmainkat kell működtetnünk, azaz összeszednünk: az elernyedtt izomrostot működésbe hozunk. – Vagyis a testtartásunk és a lelki összeszedettségünk megint fedi egymást, együtt jár.</i></p> <p>IV. Miért mozgunk? Mit miért csinálunk? - Hogyan védi a mozgás a jó közérzetünket? A tanulók és a pedagógus körben ül. <i>„Gyerekek, most beszélgetünk egy kicsit. Van-e köztetek olyan, aki nagyon szeret mozogni, meg olyan, aki kevésbé szeret mozogni?”</i> <i>Most először azokat kérdezem, akik nagyon szeretik a mozgást: mit szeretnek benne? Mi jót éreznek tőle?”</i> A tanulók többek közt el fogják mondani a közérzetük javulását és az agyműködésük javulását is. <i>„Most pedig azokat kérdezem, akik kevésbé szeretnek mozogni. Mit nem szerettek a mozgásban?”</i> A gyerekek elmondásából ki fog derülni, hogy nemigen volt részük jóleső mozgásban, mert ha lett volna, akkor szeretnék a mozgást. Lehet, hogy ki fog derülni, van-e olyan a mindennapos testnevelésben, amit ők is</p>	<p>A gyerekek körben állnak.</p>	<p>A pedagógusok részére ajánlott a www.mozgasgyogysze.hu honlap megismerése.</p>
----------------	--	---	----------------------------------	--

		<p>élveznének – ez igen fontos tapasztalat lesz a pedagógus részére, aki ezt elmondhatja majd a testnevelő kollegának is.</p> <p>Lehet, hogy a már serdülő lányok a testalkatuk megváltozása miatt nem szeretik a mozgást – ekkor jó lenne rájönni, hogy az ugrálások és a futás mellőzése segíthet. Persze ha érdekes játék keretében kell ugrálni és futni, akkor ez kevésbé jelent gondot a serdülő lányoknak. Ki kellene derülnie, hogy akik nem szeretnek mozogni, azok vajon ismerik-e a mozgás hatására jelentkező jó közérzetet? Ha nem, az komoly jelzés a testnevelő pedagógus részére, amit a pedagógusnak át is kellene csöndesen adnia neki.</p> <p>Várhatóan azok a gyerekek lesznek többségben, akik már tapasztalták a jó közérzetet mozgás után.</p> <p>A beszélgetés ezen részét azzal lehet zárni, hogy ki-ki nézzen utána a családi és ismerősi körében, hogy vannak-e olyan hobbi-sportolók, akiktől meghallhatja: ők miért szeretik csinálni a választotthobbi-sportjukat. (Vagyis erre a témára később vissza kell majd térnie a pedagógusnak, bizonyára talál még máskor időt rá.)</p> <p><i>„Gyerekek, most még képzeljük el, mi okozhatja a jó közérzetet, ha mozgunk. - Hát valami nagyon furcsa dolog van itt. Ha mozgunk, az agyunkban egy olyan anyag termelődik, amitől boldogabbnak érezzük magunkat, és egyúttal a fájdalmainkat is kevésbé érezzük (ha fáj valamin). A köznyelvben erre mondják, hogy boldogsághormon.</i></p> <p><i>Mit gondoltok, mi okozhatja még ezeknek az agyi anyagoknak a termelődését és ezáltal a jó közérzetünket? Ha valami szép dolgot csinálunk vagy élünk át – pl. a művészetek okozta szép élményekre gondoljunk.</i></p> <p><i>A csodálatos az, hogy ezen agyi anyagok és a jó közérzet agyunkba érkező idegi ingerei még az agysejtjeink tanulási</i></p>		
--	--	---	--	--

5 perc	Saját élmények tudatosításával a testtudat, izomtudat, gerinctudatosság, egészségtudatosság, valamint a szóbeli kifejezés készsége fejlődik.	<p><i>munkáját is javítják: mélyebbre bevésődik és jobban eszébe jut, amit tanul az ember. Tehát ha jobb kedvű, boldogabb és okosabb szeretnél lenni, akkor mozogj és szerezz szép művészeti élményeket.”</i></p> <p>V. A tanóra zárása: Körben ülve minden tanuló elmondja, milyen izomérzéseket élt át a tanórán, és milyen tennivalókat lát saját magára nézve szükségesnek a közérzete jobbítására, illetve, hogy mit tudnának ebben egymásnak segíteni.</p>	A tanulók és a pedagógus körben ülnek a székeken, a pedagógus kérdésekkel irányítja a közös megbeszélést.	
--------	--	---	---	--

10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 7. évfolyam (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>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 előre a hasunkat a kezünkbe, és figyeljük meg, hogy a hátsó kezünk alatt</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>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></p> <p><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:</p> <p>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.</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 a sok üléssel is ellensúlyozni tudjuk.”</i></p> <p>Vagy:</p> <p>Osztálytermi lábizomerősítés:</p> <p><i>„Gyerekek, most nézzük meg saját lábunkat. Vegyétek le a cipőt és a zoknit, és emlékezzünk vissza, 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</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>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 figyelniünk 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 hatásosabbak.”</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, támasszatok 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. <u>Összefoglalás:</u></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 pedagógusi kérdések, közös megbeszélés.</p>	<p>Saját székek a tanteremben.</p>
---------------	---	--	---	------------------------------------