



KÖZÉPISKOLA 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 tanórára

Célcsoport/osztály: 10. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: Középpontban a mozgás I.

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Testi önismeretnövelés, belső út, önfogadás, és a mozgásos feladatok sokrétű hatása a szervezetre.

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 megtapasztalják a csapatmunka fontosságát különböző feladatok által. Megismerik a párban végzett feladatok egymást segítő vagy akadályozó hatásait. Megtanulnak kreatív testtudatosító feladatokat.

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

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

Gendlin E. T.: Fókuszolás. Életproblémák megoldása önerőből című könyve.

Edge 2000 Kft., Budapest, 2009.

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	<p>Óraindító (, de bármelyik órarészbe beilleszthető) feladatok a test megmozgatása, felrisszítése, valamint a testtudatosítás és a figyelemfejlesztés jegyében.</p> <p>Az órán különböző feladatok, gyakorlatok révén megismertetjük a diákokat a testükkel, illetve azzal, hogy hogyan lehet megmozgatni az izmaikat, agyukat.</p> <p>Az Összehangolt mozgás nevű feladat a nevéhez méltón nagyon összehangolt csoportmunkát kíván meg, ami nem megy gyakorlás nélkül. Nem véletlenül került a gimnáziumos fiatalokhoz. Ebben a korban már érettebbek, képesek a szabályok betartására, a csoportra szabni a taktikát.</p> <p>Mindazonáltal arra is képesek, hogy tegyenek a sikerért, akár gyakorlást, akár lemondást követel.</p> <p>Ennél a feladatnál nagyon fontos a</p>	<p>Összehangolt mozgás</p> <p>A diákoknak körben kell elhelyezkedni, hogy mindenki lásson mindenkit, és előzetes egyeztetés és beszéd nélkül egyszerre kell felállni/két kart magasba emelni 4 (nagyobb csoportok esetén 5) diáknak. 3-5 másodperc után másik 4-5 diáknak kell aktivizálnia magát. A 4-5 diáknak nem muszáj egyszerre mozognia, lehet elcsúsztatva, de a cél az lenne, hogy egyre kevesebb beszéddel oldják meg a feladatot úgy, hogy egyszerre dolgoznak.</p> <p>Természetesen lehet módosítani a szabályokon, ha úgy látjuk, hogy nincs meg a kellő összhang és nem sikeres a feladat megoldása. Ilyenkor érdemes hagyni nekik egy kis időt, hogy megbeszélhessék a taktikájukat. Elképzelhető, hogy igénylik a szóban közlést, ezt az elején lehet engedni, de aztán arra kéne ösztönözni a diákokat, hogy találjanak ki valami másfajta kommunikációs csatornát.</p> <p>Ha nagyon nehezen megy, meg lehet próbálni 2 csoportot alkotni, hátha úgy jobban megy.</p> <p>Az lenne a legszerencsésebb, ha fokozatosan saját maguk alakítanák/nehézítenék a szabályokat.</p> <p>Ha már hibátlanul csinálják, akkor lehet kérni, hogy <u>egyszerre</u> engedjék le és a következők azonnal <u>egyszerre</u> emeljék fel a kezüket.</p> <p>Páros, tükörpantomim</p>	<p>Frontális, tanári közlések, tanulói feladatvégrehajtás</p> <p>Frontális tanári közlések,</p>	<p>Tanteremben (némi tereprendezéssel), aulában vagy szabadtéren is játszható játék.</p>

fokozatosság, illetve az, hogy olyan mozdulatokat csináljanak az éppen mutogatók, amik követhetők, utánozhatók a párjának. Mivel fokozott koncentrációt és kreativitást kíván a feladat, ezért érdemes nap/óra elején gyakorolni. Ha jól sikerül a feladat, akkor a gyerekek tudnak figyelni egymásra, a másik jelzéseire, korlátaira.

Kis területen játszható páros, küzdő jellegű játék.
A **Testcseles** nevű játék ugyanúgy a másikra való figyelésre fókuszál, csak éppen a társ figyelmetlenségét, hibáját igyekszik kihasználni. Mivel mozgásos játék, bátran lehet frissítőként alkalmazni. Ügyeljünk arra, hogy annak ellenére, hogy nem lehet elmozdulni, hagyjunk

Maradhatnak körben, de az a kérés, hogy a mellettük állóval forduljanak szembe! Ha nem férnek el, nyugodtan lehet helyezkedni. Biztosan láttak már pantomimeseket, de ha nem, akkor esetleg érdemes lehet nekik elmagyarázni, megmutatni, hogy mit csinálnak ők. A pár egyik tagja először csak a kezével csináljon valamit, amit vele szemben a párjának pontosan utánozni kell. Nem a gyorsaság, hanem a pontosság számít!
A páros másik tagja vezetésével (vagyis cserével) folytassátok a feladatot!
A következő körben mindkét kezet, kart lehet használni! Most a páros másik tagja jön (csere)!
Az utolsó körben már az egész testük játszik! Ügyeljenek arra, hogy a párjuk által is megvalósítható mozdulatot tegyenek!
Ha látunk olyan párost, akik nem túl aktívak, akkor lehet párcserét is kérni tőlük, esetleg csak azokat a bizonyos párokat megkeverni.
Az obszcén jellegű megnyilvánulásokat kerülni kell, erre nem kell külön felhívni a figyelmet, mert talán nem jut mindenkinek az eszébe, de ha látunk ilyet, arra érdemes ott, azonnal reagálni.

Testcseles
A következő játékhoz (is) párokba kell állni. Fogják össze a kezüket (vagy mindkettőjük jobb vagy mindkettőjük bal kezét). Álljanak támadóállásba (vállszéles terpeszben, egyik láb egy kicsit előrébb helyezkedik el) és próbálják a társukat kimozdítani a stabil állásból azáltal, hogy tolják vagy húzzák őket! Akinek sikerül, vagyis a társ ellép, kap egy pontot! Hármás a meccs! A győztest jegyezzék meg és cseréljenek párokat!
Bátran lehet párokat cseréltetni, nem feltétlenül a

páros tanulói végrehajtás

Frontális tanári közlések, páros tanulói végrehajtás

Tanteremben (némi tereprendezéssel), aulában vagy szabadtéren is játszható játék.

Tanteremben (némi tereprendezéssel), aulában vagy szabadtéren is játszható játék.

<p>10</p>	<p>elég helyet a párok között.</p> <p>Figyelmet, csapatmunkát erősítő feladatok</p> <p>A feladat szervezetséget és magas szintű kooperációt kíván, de akkor működhet igazán, ha van egy vezető, aki segít a többieknek, hogy kinek kell felállnia és elfoglalnia a helyet. Nagyon nagy jelentősége van a koncentrációnak és a figyelemnek. Elég néhány másodpernyi figyelmetlenség és az egész osztály/csoport igyekezetét teheti semmissé. Ugyanakkor az is érdekes lehet csoportdinamikailag és egyénileg is, hogy ki(k) az(ok), aki(k) képesek megmenteni a helyzetet akár önfeláldozó vetődéssel.</p> <p>Mivel ezek a diákok már gimnazisták, a javaslat az, hogy először hagyjuk őket egyedül boldogulni. Valószínűleg</p>	<p>legerősebb vagy a legnehezebb fog nyerni. Ha úgy látjuk, hogy van bennük lendület, nyugodtan lehet osztálybajnokságot rendezni!</p> <p>Az évek során rengeteg csoportmunka van már a hátuk mögött, sokat játszottak is csapatban, tudják, hogy mennyire fontos és eredményes lehet összedolgozni. A mai feladatban nagy szükségük lesz az eddigi tapasztalataitokra.</p> <p>Helyfoglaló Mindenkinek legyen egy helye/széke, beleértve a játékmestert (kezdő játékost) is, amit pluszban betesznek a játéktérre. A játék lényege, hogy a játékmester a tér széléről indulva egyenletesen, de nem gyorsan sétál a teremben az üresen álló hely felé. Az ülő embereknek nem szabad hagyniuk, hogy ő is leüljön, de az üres hely melletti ember nem ülhet át oda. Vagyis, messzebből kell érkeznie valakinek, aki odaül, mielőtt a játékmester elfoglalhatná a helyet. Ha ez sikerül, akkor az éppen felszabadult szék felé kell vennie a játékmesternek az irányt ugyanolyan egyenletes tempóban. Egyszerre csak egy ember állhat föl. Ha véletlenül többen is felálltak, akkor csak az egyik mozoghat, a többieknek azonnal vissza kell ülniük.</p> <p>Nem baj, ha van valaki, aki ismeri a játékot, attól még nem biztos, hogy mindenki képes ugyanúgy gondolkodni vagy olyan hamar megérteni a taktikát. Játszhatjuk időre, kitzúzhajjuk, hogy hány (másod)perc a</p>	<p>Tanári utasítás, majd tanulói végrehajtás</p>	<p>A csoport létszámának megfelelő számú szék, vagy pad, vagy zsámoly, vagy karika, vagy pulcsi, vagy bármi, amivel jelölni lehet, hogy ott van egy hely. Tornaterem, aula, udvar vagy bármely olyan helyszín ideális, ahol van mindenkinek ülőfelülete.</p>
-----------	---	---	--	--

<p>15</p>	<p>elég hamar rájönnek majd, hogy szükség lesz valamilyen taktikára.</p> <p>Ha úgy tűnik, keserű lenne a játék kimenetele és már kezdik feladni, akkor érdemes annyit segíteni nekik, hogy válasszanak egy vezetőt, aki a neveket mondva instruálja, irányítja a többieket. Lehet a vezetőket váltani, ha van rá igény.</p> <p>Relaxálás</p> <p>A cél az, hogy irányított formában is ismerkedjenek meg a relaxációval a gyerekek, így, ha szükségét érzik, tudnak mihez nyúlni. Ha nem is emlékszik pontosan a feladatokra, az érzésekre igen.</p> <p>A relaxációs feladatok célja, hogy megismerjenek a diákok olyan technikákat, amik segíthetnek nekik akár azonnal megszeretik, akár csak később kezdik el használni. Nem célja helyettesíteni az alvást, ami azonban könnyedén előfordulhat, főleg a felborult biológiai ritmusú diákok esetében. Ez gyakran előfordul eleinte, a relaxálás és a meditálás (is) gyakorlást kíván.</p>	<p>csúcs, de ezt már inkább akkor, amikor ráéreztek, hogy mi a legcélravezetőbb taktika.</p> <p>A játékmester eleinte legyen a tanár, később lehet valamelyik diák is. Ebben az esetben figyeljünk, mert a diákok hajlamosak belesietni a sétába.</p> <p>A végén megkérdezhetjük, kinek hogy tetszett a játék, milyen volt megélni a fejlődést, mi lehetett volna még célravezetőbb taktika.</p> <p><i>Bagdy Emőke: Relaxáció, megnyugvás, belső béke című könyvének következő gyakorlata: <u>Testi önismeretnövelés: A „fókuszolás” gyakorlata (111-116. oldal, 15 perc).</u></i></p> <p>A relaxációs szöveget felolvashatja a tanár (bárki) vagy meghallgatható a hanganyag is.</p> <p>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.</p> <p>A "fókuszolás" a személyközpontú pszichológia irányzatának saját relaxációs és a testérzetekkel dolgozó módszere. Eugene T. Gendlin nevéhez fűződik a kidolgozása. A módszer kulcsa a jelentésteli érzet átélése. Ez olyan finom, szubtilis és fontos érzet, amelynek "gyökere" valamely régi, elfeledettnek hitt emlék, esemény, történés, átélés. Olyan jelentős dolog, amely az érzeten át történő emlékezés révén feszültségoldó hatású, és megkönnyebbülést hoz létre.</p> <p>Az alábbiakban bemutatott fókuszolási út a legegyszerűbb eljárás, mindenki képes átélni, aki tud saját</p>	<p>Tanári utasításra tanulói végrehajtás</p>	<p>Tanterem, aula, udvar, bárhol gyakorolható, ahol csend van. A legjobb lenne lefeküdni hozzá.</p>
-----------	---	---	--	---

		<p>testi érzeteire figyelni és egy-egy érzetnél várakozó módon elidőzni. Az itt közölt textus a belső út leegyszerűsített formája.</p> <p>A gyakorlatot az alábbi módon vezethetjük végig: <i>„Válassz egy kényelmes ülőhelyzetet. Lazítsd meg ruháidat, ha úgy kényelmesebb, lábadon csak zokni maradjon, hogy szabadon mozoghass. Szemedet szabadon nyitva hagyhatod, de előnyös, ha megengeded a szem lehunyását. Végy egy jó mély lélegzetet. Testedet most fizikai valóságában, érzeteiben vizsgálod. Figyelmedet fokról fokra add a testednek. Úgy figyelj magadra, mint súllyal, térfogattal, anyaggal jellemezhető fizikai valóságra, aki teret foglal el a világban. Érezd azokat a testrészeit, amelyek érintkeznek a székkal vagy padlóval. Érezd, hogyan tartja a testedet a szék, és talpadat a padló.</i></p> <p><i>Ha nehéz figyelmedet a testedre fordítani, ne aggódj, csak maradj kicsit tovább ennél az érzésnél. Mozgasd meg a lábujjaidat, és érezd, ahogy a figyelmed szétárad a lábujjaidban. Azután fordítsd a figyelmedet fölfelé, a térdre, a csípődre és végül a gyomrodra. Csak ülj és létezz. Ne törődj vele, hogy mi történik körülötted. Ha ez az érzés új, akkor megéri időt fordítanod rá.</i></p> <p><i>Amikor érezed, hogy figyelmedet a testedre irányítottad, fordítsd lassan a belső részekre, a torkodra, mellkasodra, gyomrodra és az alhasi tájékra. Fordíts időt a torkod érzékelésére- érezheted tisztának, de érezheted azt is, mintha könnyek szorongatnák. Bármit érzel, fogadd el. Aztán fordítsd figyelmedet a mellkasod felé. Végy észre bármely szorító érzést, szűkülést, tágulást.</i></p> <p><i>Majd pedig figyelj az alantabb lévő testtájékra is, gyomrodra, hasi szerveidre. Figyelj, ha feszülést, émelygést, idegességet éreznél valahol a testedben, vegyél észre bármilyen szorító érzést, csak engedd, hogy a</i></p>		
--	--	--	--	--

		<p><i>figyelmed tudatosítsa benned és jól átéld, megismerd, aztán engedd el, és hagyd, hogy a fejedben koncentrálódjék a figyelmed, mint egy fénysugár, ami bevilágítja egész tested bármely pontját, amire csak ráirányul.</i></p> <p><i>Most figyelj, és pásztázd végig a testedet, hol érzel olyan érzetet, amit az előbb nem tapasztaltál, és vedd szemügyre ezt az érzést. Csak keresd - rá fogsz találni, vagy rád talál maga az érzés, ami szinte oda vonzza a figyelmedet. Ha megtaláltad, maradj ott az érzésnél.</i></p> <p><i>Milyen is ez? Mihez hasonlít? Mire emlékeztet? Átélted már ezt valaha, valahol? Honnan jöhet ez az érzés? Hová vezet el az emlékezeted? Mire, kire emlékeztet? Érezd meg, hogy a testileg megtapasztalt érzésed és az emlék vagy jövevénytörténés hogyan illeszkednek egymáshoz. Csak hagyd, hogy bármi jöjjön vagy változzon, változhat az emlék, a kép, a beérkezett történés, és változhat maga az érzés, a testi érzet is. Csak engedd. Fogadd a változást és érezd át az illeszkedést!</i></p> <p><i>Most pedig tedd fel magadnak a kérdést: Honnan ismered ezt az érzést? Mikor találkoztál vele először? Hagyd magad emlékezni ...</i></p> <p><i>Miről szól ez az érzés? Miképpen függ össze az életeddel, azzal, amiben és ahogyan élsz? Miről is szól mindaz, amit most érzel, átélsz? Hogyan függ össze benned az egykori történet, kép, érzés azzal, amit most átélsz és érzel? Fogadd el mindazt, ami felöltlik benned, és légy olyan elfogadó az érzésekkel, gondolatokkal, mint amilyen elfogadó az ember a barátjával vagy azzal, akit szeret.”</i></p> <p><i>Hagyjunk egy-két perc időt a belső történésekre, majd visszaváltunk ekképp:</i></p> <p><i>„Most pedig fogadd el mindazt, amit az érzések és a hozzájuk illeszkedő emlékek, képek hoztak a számodra. Ha megtaláltad az illeszkedést és a kérdésekre kaptál</i></p>		
--	--	---	--	--

<p>5</p>	<p>Az óra összefoglalása, reflexió Az órán előkerülő fogalmak, feladatok felidézése (testtudatosítás, légzés, csapatmunka, relaxáció), 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</p>	<p><i>választ, akkor ezt tekintsd a mai belső út ajándékának. Gondolkodj majd el rajta, és hasznosítsd a felismerést az életedben. Most pedig keresd meg azt az érzést, amit a legjobban esett átélned, és ezzel az érzéssel hasd át egész testedet, egész lényedet. Hagyd, hogy végigáradjon rajtad a kellemes érzés, és engedd, hogy betöltse egész lényedet. Lassan, saját tempódban térj vissza figyelmeddel oda, ahonnan indultál, és egy jóleső nyújtózással vedd birtokba a kellemes éberségedet. Váljék egészségedre a belső út!”</i></p> <p>Fontos kérés és figyelmeztetés: Ha a gyerek pszichológushoz jár, bízva 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 használnia ezeket a gyakorlatokat, e nélkül semmiképp se lásson hozzá a relaxáláshoz, meditáláshoz. (Ezt minden rész előtt érdemes elmondani, tisztázni, hátha valaki az elmúlt alkalom óta változáson ment keresztül.)</p> <p>A tanár összefoglalja az órán történeteket. Elhangzik a testtudat és a légzés szó, valamint a relaxáció és a csapatmunka, majd kiemeli, hogy ezekkel még fognak foglalkozni. A tanár 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>	
----------	--	---	--	--

	előkerülhetnek. Ha a légzést jól gyakorolják, az sokat segíthet az elkövetkezendő években.			
--	--	--	--	--