



KÖZÉPISKOLA 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 tanórára

Célcsoport/osztály: 10. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: Középpontban a mozgás II.

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 utánnomása.

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
20	<p>Óraindító (, de bármelyik órarászbe beilleszthető) feladatok 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 diákoknak ebben a korukban már tudniuk kell a testükkel úgy bánni, hogy ezeket a feladatokat játéknak foghassák fel.</p> <p>Lehetnek azonban visszafogottabb, szégyenlősebb gyerekek. ez esetben fontos, hogy ne erőltessük a bemutatást mindenáron. Ki lehet találni, hogy ő lesz a pontozó vagy a fotós (ha mindenki beleegyezik), és akkor a legjobbakat könnyebb lesz felidézni. Előfordulhat, hogy látván a többiekét, mégis kedvet érez beállni.</p>	<p>Mozdulatgroteszkek</p> <p>Ennél a feladatnál szükségük lesz a képzelőerejükre! Szabadon sétálhatnak a teremben, de amikor mondunk egy témát, akkor abba a pozícióba kell helyezkedniük. Természetesen mivel akkor hallják először, van egy kis idejük, de a lényeg az lenne, hogy minél hamarabb vegyék fel a fonat.</p> <p>Nem muszáj körbemenni, lehet összevissza.</p> <p>Ha már sétálnak egy ideje és eléggé furdalja őket a kíváncsiság, akkor lehet mondani az első mozdulatszobrot, például „a fából faragott királyfi”.</p> <p>Megvárjuk, amíg mindenki felvesz valamilyen helyzetet, valamint amíg mindenki megcsodálja a másik pozícióját 😊, majd mehet tovább a séta.</p> <p>Sorban mondhatjuk a többit is, néhány példa: „rongybábúember”, „robotember”, „marionettfigura”, „macskaember”. Lehet érzéseket is kérni: „rosszul vagyok”, „minden rendben”, „erős vagyok, bátor vagyok”, „sietség” stb..</p> <p>A szobrok témái természetesen bővíthetők, biztosan lesz a diákok részéről is néhány ajánlás.</p> <p>A végén esetleg meg lehet beszélni, hogy milyen tanulságok voltak. Kinek, melyik szobor vagy melyik végrehajtás tetszett, esetleg, hogy melyik volt a legnehezebb.</p>	<p>Frontális, tanári közlések, tanulói feladatvégrehajtás</p> <p>Tanulói visszajelzés</p>	<p>Tanteremben (némi tereprendezéssel), aulában vagy szabadtéren is játszható játék.</p>

	<p>Ebben a feladatban a kreativitásukra és a nagyfokú testtudatukra és finommotorikájukra lesz szükség.</p> <p>A bemutatott mozdulatsor bármilyen lehet, amit akár a hétköznapi életből merítenek, a lényeg, hogy mivel lassabban viszik véghez, rengeteg kis finom részletet tudnak benne elhelyezni, kidolgozni.</p>	<p>Ha tudjuk, hogy tetszhet nekik, akkor mondhatjuk is, hogy ezek mozdulatgroteszkek.</p> <p>Kultikus mozgás Praktikus folytatása lehet az előző feladatnak. Mindenkinek ki kell találnia egy rövid mozgást, amit aztán „szuperlassítva” ad elő. Lehet egy hétköznapi mozdulatsor (fésülködés, csillagszóró meggyújtása, gólöröm, jelentkezés az órán stb.), vagy egy gimnasztikai egység, esetleg egy állat utánzása, netán tánclépés, avagy egy adott sportágra jellemző mozdulatsor. Gyakorolhatják, majd egyesével adják elő. Ha valaki nem szeretné, nem kell erőltetni, bár jó lenne, ha mindenki mindenkiét látná. Esetleg fel lehet ajánlani, hogy külön, kisebb közönség előtt bemutatathatja. A végén lehet értékelni, biztosan lesznek emlékezetesek. Az obszcén jellegűeket viszont érdemes kiszűrni, ha van olyan.</p>	<p>Frontális tanári közlések, tanulói végrehajtás</p>	<p>Tanteremben, aulában vagy szabadtéren is játszható játék.</p>
<p>5</p>	<p>A légzés gyakoroltatása. A nagy levegővétel stresszoldó, nyugtató hatásának gyakoroltatása.</p> <p>A csendben végzett légzés során a gyerekek megtanulják, hogy a mélyre szívott levegő a teljes tüdejüket megtölti és a művelet önmagában is relaxáló hatású. Ha úgy tűnik, ennyi nekik „elég”, akkor nem muszáj ragaszkodni a feladathoz.</p> <p>A tudatos ellazulás egyik legfontosabb lépcsője a helyes légzés. Ezen feladattal azt lehet gyakorolni, hogy</p>	<p>A hasi légzés gyakorlása</p> <p>A következő feladatnál helyezkedjenek el kényelmesen! Ez azt jelenti, hogy akár állva, akár ülve is lehetnek, és ne legyenek túl közel egymáshoz. Nem muszáj becsukni a szemeket!</p> <p>Először is, figyeljenek egy kicsit a légzésükre, majd, ha megnyugodott és állandó a ritmusa, akkor arra kell figyelni, hogy amikor belélegzést végeznek, akkor a hasuk emelkedjen, ahogy azt már korábban tanultuk. Kilélegzéskor igyekezzenek teljesen ellazulni és az összes levegőt kifújni.</p> <p>Ha emlékeznek a lufis feladatra hetedikből, akkor most azt kell gyakorolni, hogy csak a hasadba vegyék a levegőt! Ha nem emlékeznek, vagy nem volt még az a feladat,</p>	<p>Frontális, tanári iránymutatás</p>	<p>Tanterem</p>

	<p>hogyan kell lenyugtatni, elmélyíteni a légzést.</p> <p>Akár óraindító feladatnak is alkalmazható, remekül lehet „hangolni” vele a gyerekeket.</p>	<p>akkor fel lehet idézni. <u>Idézet a 7. osztályos légzési gyakorlatból:</u> <i>Hasi-, mellkasi-, csúcsi légzés gyakorlása.</i> <i>Képzeld el, hogy a tüdőöd olyan, mint egy színes lufi, amit fel szeretnél fújni. Először az alja telik meg levegővel - töltsd meg a tüdőöd alját úgy, hogy a hasad kiemelkedjen - , ezután a lufi közepe következik - a mellkas kiemelkedik -, végül a lufi teteje is telítődik - a vállak is felemelkednek egy kicsit. A kilégzésnél fordított sorrendet kövess - a vállak leesnek, a mellkasból és a hasból is kiszorítod a levegőt.</i></p> <p>Ha ez a feladat anno meg volt tartva, akkor most csak a hasi légzést kell gyakorolni. Ha nem, akkor lehet az elsőt, vagy összekötve is akár mindkettőt.</p>		
<p>5</p>	<p>Figyelem- és ügyességfejlesztés. Ebben a feladatban a reakció és az ügyesség adja a sikerélményt. Mozgásos jellegű feladatként kiváló óra/napindító vagy frissítő lehet.</p>	<p>Széktáncoltató Mindenki egy lábra állítja a székét és jelre a mellette/előtte/mögötte levőéhez kell érni anélkül, hogy annak a széknek a többi lába is leérne. A feladat során lényeges, hogy mindenki pontosan tudja, kinek a székéhez kell lépnie. Ha úgy egyszerűbb, lehet párosával vagy körben is játszani. Szabadban partvis, seprű, kenulapát vagy teniszütő is megteszi.</p>	<p>Tanári utasítás, majd jelre tanulói végrehajtás</p>	<p>A játék szervezésétől függ. Lehet teljesen üres terem csak székekkel, de lehet csak párosával kicsit nagyobb helyet csinálni, esetleg körben.</p>
<p>10</p>	<p>Figyelmet, csapatmunkát erősítő feladatok</p> <p>A Vak-futás nevű feladatnál sok múlik azon, hogy milyen az osztály/csoport hangulata. Természetesen sikerülhet egy teljesen ismeretlen egyénekből álló csoportban is, és vallhatunk kudarcot ismerős gyerekeknél, akik</p>	<p>Vak-futás A résztvevők két párhuzamos oszlopban felállnak, majd arccal egymás felé fordulnak. Álljanak egymástól kb. 1 méterre, s az egyik karjukat vállmagasságban mindenki tartsa maga elé, egyenesen, mereven. A szembenállók kezei ne érjenek össze, „fogazottan” legyenek előre nyújtva a jobb- és baloldalon állók karjai. Ekkor egy önkéntes a sor legvégéről, illetve 2-3 méterrel hátrébb startolva elkezdi teljes erejéből elrohanni a két sorfal</p>	<p>Tanári utasításra tanulói végrehajtás</p>	<p>Tanterem (némi tereprendezéssel), aula, udvar, bárhol játszható, ahol elég hely van hozzá.</p>

<p>5</p>	<p>viszont nem tudnak egymásban megbízni.</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 előkerülhetnek. Ha a légzést jól gyakorolják, az sokat segíthet az elkövetkezendő években.</p>	<p>között. A feladat az, hogy az oldalvást állók az utolsó pillanatban sorompószerűen felemeljék a karjukat, hogy a rohanó ember ne ütközzön beléjük. A szaladó embertől nagy bátorság kell, hogy nekirohanjon a karok erdejének és erősen bíznia kell benne, hogy a többiek az utolsó pillanatban fel is emelik a karjukat, s így ő nem fog beléjük ütközni. A sorfalat állóktól pedig nagy koncentráció kell, hogy az utolsó pillanatban valóban (és elég fürgén) felemeljék a karjukat. Többen is próbálják ki a futást! Azonban nem kell mindenkinek, ha van olyan, aki nem szeretné, fogadjuk el, de a „kezek folyosóján” ebben az esetben is ott kell lenniük.</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>	
----------	---	--	--	--