



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: 11. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: Tudatos egészség, egészségtudatosság II.

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Koncentráció, kommunikáció, (csapat)munka, önmegismerés, feszültségoldás, játék, harmónia = Egészség(gondozás))

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 magas szintű kooperáció előnyeit. Megtanulják az agyfélteketréning, valamint új légzés és meditációs gyakorlatok alapjait.

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

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
14	<p>Óraindító (, de bármelyik órarészbe 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>Kis területen végrehajtható páros feladatok.</p> <p>Koncentrációt, gyorsaságot és taktikai érzéket kíván a feladat.</p>	<p>Lábszkander A diákok forduljanak szembe a padtársukkal úgy, hogy egyikük mindkét lába belül legyen, a másiké értelemszerűen kívül. Helyezkedjenek el úgy, hogy legyen a lábaknak mozgástere. A külső próbálja meg összenyomni a belső lábakat. Ha sikerül, övé a pont, ha nem, akkor nyilvánvalóan a másiké. Aztán a belső lábnak kell megpróbálnia kinyomni a külsőt. Három győzelemig játsszák, majd lábtartáscsere. Ha mindkét variációban volt valakinek 3 győzelme, akkor lehet párt cserélni. Az izom megfeszítéséről már tanulták, hogy nagy szerepe van a relaxációban (villám-, illetve progresszívrelaxáció), de ettől függetlenül is vidám perceket szerezhethet.</p> <p>Ha már úgyis párokban vannak, akkor érdemes játszani a következő játékot is, melynek neve: Vállalás A párok álljanak fel egymással szemben úgy, hogy kartávolságra legyenek. A cél az, megérintsék a másik vállát úgy, hogy közben a sajátját ne érje el a párja és el se mozduljon a lábuk. Természetesen 3 nyert menetig megy, majd lehet párt cserélni.</p> <p>Visszavágót lehet kérni. A hosszú kar előny, de ledolgozható a hátrány gyorsasággal, ügyességgel.</p>	<p>Frontális, tanári közlések, tanulói feladatvégrehajtás.</p> <p>Frontális tanári közlések, tanulói végrehajtás</p>	<p>Tanteremben, aulában vagy szabadtéren is játszható játék. A csoport létszámának megfelelő mennyiségű szék.</p> <p>Tanteremben, aulában vagy szabadtéren is játszható játék.</p>

	<p>Rengeteg masszírozós feladat van. A sportolók sokat ismerhetnek. Edzésen rendszeres az effajta feladat, elképzelhető, hogy itt is adnak majd ötleteket. Érdemes lehet azokat is kipróbálni, legfeljebb, nem tartjuk meg.</p> <p>Nagyon jó, közösségi hangulatot tud teremteni ez a feladat, feszültségoldó és frissítő hatású is (lehet).</p>	<p>Páros karmasszírozás Szintén páros feladat, hogy először a pár egyik karját, aztán a másikat végigmasszírozzuk. Természetesen a páros másik tagja is legyen masszírozó. Ülve, állva, fekve is végezhető.</p> <p>Ebben a korban már szokták értékelni ezt a feladatot. Néhány évvel korábban még elnevetgéltek volna zavarukban (persze nincs kizárva, hogy működhet akár ott is), de ekkorra már remélhetőleg érnek annyit, hogy akár csukott szemmel át tudják adni magukat az érzésnek.</p> <p>Éppen ezért, ha úgy látszik, hogy működik, nyugodtan lehet nekik néhány percet adni erre a feladatra.</p> <p>Természetesen ebben a korban is előfordulhat, hogy valakik nem megfelelően csinálják a feladatot, ez esetben igyekezzünk minél hamarabb elejét venni a dolognak.</p>	<p>Frontális tanári közlések, páros tanulói végrehajtás</p>	<p>Tanteremben, aulában vagy szabadtéren is játszható játék.</p>
<p>5</p>	<p>Mozgásos önkifejező gyakorlatok. Ezek a gyakorlatok a kifejező mozgásokhoz kötődő feszítések és lazítások/lazulások átélő tudatosításával megalapozzák a tudatos testképet, elősegítik a koncentratív lazítás képességének kifinomult kifejlődését, a tudatos izom- és testhasználatot.</p> <p>A feladatok megvalósítása közben vagy után ráadásul van lehetőség meg is beszélni ezeket a mozgásokat, helyzeteket.</p>	<p>Kommunikatív mozgásformák Köszönés, búcsú, hívás, elutasítás, öröm, ajándékozás gyakorlása és tanulása, társasági rutinok kipróbálása, személyesség kifejezésének lehetőségei, a mimika bevonása, testtartásmódok üzeneti értéke.</p> <p>Ezeket történetbe kell ágyazniuk, de lehet, hogy elég, ha mindenki kap (vagy kigondol) egy mozgást és azt kell úgy bemutatnia, hogy azt mindenki felismerje.</p> <p>Abszolút csoportfüggő, hogy egyénileg, párban vagy csoportokban lehet-e megfelelően megvalósítani.</p> <p>Ha párban csináltatjuk, akkor érdemes kiemelni azokat a párokat, és bemutatni mindenkinek, akik kiemelkedően jól csinálták.</p> <p>Lehet kihívás is, vagyis: az párok egymás után mutatják be a mozgásformákat, majd egy következő párost hívnak ki.</p>	<p>Frontális, tanítói iránymutatás</p>	<p>Bárhol végezhető.</p>

<p>15</p>	<p>Figyelemfejlesztés, kooperációra, kreativitásra való rávezetés.</p> <p>Nagyon hasznos feladat, ha a kooperációt, a kreativitást és a csapatmunkát szeretnék gyakorolni. Sok dolog kiderülhet a játék közben a gyerekekről, ami számunkra, de akár számukra is fontos lehet.</p> <p>Ha látjuk, hogy van, aki figyel a másikat, ki lehet emelni a végén. Azt is, ha nem csak másolják, hanem tovább is fejlesztik a másik csapat ötletét.</p> <p>Érdekes megfigyelési szempont lehet,</p>	<p>Nem probléma, ha ismétlődnek a mozgásformák, lehetnek különböző (de ettől még jó) megoldások. Mint ahogyan az is elképzelhető, hogy van olyan visszafogott diák, aki nem szeretne bemutatni semmit. Ez esetben lehet feladata valaki más, bevállalós diákot instruálni. Természetesen nem csak 5 percig tarthat a feladat. Ha úgy érezzük, nyugodtan tarthatjuk tovább.</p> <p>Joe labdája Nagyon fontos, hogy pontosan ismertessük minden kör előtt a szabályokat, mert így tudjuk kidomborítani a játék lényegét!</p> <p>A feladathoz szükség van egy teniszlabda méretű, repülni és gurulni tudó labdára és 8-10 főből álló csoportra. (Nem érdemes nagyon nagy létszámú csoportot alkotniuk, mert sokkal nehezebb összetartani. Ráadásul hasznos is lehet, ha két csoport van.) Álljanak körbe. Ha két csoport van, felváltva játszassuk velük, így lehet mondani nekik, hogy figyeljenek a másik csoportra, és ha van valamilyen jó ötlet, akkor azt nyugodtan vegyék át, fejlesszék tovább. Ez lényeges, és ezt például jól ki lehet majd a végén emelni, hogy mennyire tudták megfigyelni és lemásolni a másik csapatot, illetve, hogy továbbfejlesztették-e, vagy csak</p>	<p>Tanári utasítás, majd tanulói végrehajtás csoportonként váltogatva</p>	<p>Kicsit nagyobb tér (elkelhet némi tereprendezés), de nem baj, ha vannak a közelben padok... Teniszlabda méretű, repülni és gurulni tudó gömb formájú labda.</p>
-----------	--	--	---	--

	<p>hogyan ki(k) az(ok), aki(k) aktívan kiveszik a részüket és ki(k) az(ok), aki kevésbé. Az is hasznos lehet, hogy van-e olyan, aki annyira nem figyel, hogy annak ellenére, hogy az elején el is ismétli Joe a feladatot, mégis elhibázza. Ebben az esetben a társak reakcióját is érdemes figyelni, s ha túlonatúl durván reagálnak, segíteni nekik, hogy mi lehetne célravezetőbb (win-win) kommunikációs forma.</p>	<p>átvették a jónak látott megoldást.</p> <p><u>A szabályok:</u></p> <p><u>1. menet:</u> Az egyik embertől (Joe) indul a labda és úgy kell visszaérnie hozzá (vagyis Joe-hoz) a kör végén, hogy közben minden csapattagnál volt, de csak egyszer. Mellette állónak nem adhatják, sőt, ki kell kötni, hogy vagy repülnie, vagy gurulnia kell a labdának (pattanhat is). Le kell mérni és fel is kell jegyezni az első kör idejét. Ha hiba volt valamelyik csapatnál (valaki kimaradt, egymás mellett állók kapták a labdát), akkor azt is ki kell emelni, és csinálniuk kell egy hibátlan kört.</p> <p><u>2. menet:</u> A következő körben csak annyit kötünk ki, hogy ugyanabban a sorrendben kell dobniuk/gurítaniuk a labdát az emberekhez (vagyis mindenkinek érintenie kell), mint az előző körben, és csak repülhet/gurulhat a labda, ráadásul meg kell dönteniük az előző kör rekordját. Ha ez sikerült, akkor a...</p> <p><u>3. menet:</u> ...következő körben tovább kell javítaniuk a rekordjukat, vagyis még gyorsabbnak kell lenniük, ám ugyanúgy csak repülhet/gurulhat a labda. Ehhez általában kitalálják, hogy azt már nem kötöttük ki, hogy mellette állónak nem dobhatják, hanem csak a sorrendet kell betartaniuk, vagyis állhatnak a sorrendnek megfelelően egymás mellé.</p> <p><u>4. menet:</u> Megint meg kell dönteniük a saját rekordjukat. Persze a másikat is meg szeretnék dönteni, de ez nekünk jó.</p> <p>Ha nem jönnek rá, hogy a leggyorsabb, ha egymás alá teszik a tenyerüket és úgy legurítják a labdát vagy a tenyerükkel tölcserként formálnak, és úgy esik le a labda, hogy közben mindenkit érintett és még a végén Joe-hoz vissza is kerül, akkor ezt vagy elmondjuk, vagy visszatérhetünk rá később. A lényeg, hogy ne elégedjenek</p>		
--	---	--	--	--

<p>10</p>	<p>Agyfélteketréning a gyors felgyógyulás és ellazulás érdekében. Ezek a feladatok egyrészt feszültséget csökkentenek, másrészt állva, ülve is kivitelezhetők (a járásos feladatokat kivéve). Ha megtanulják ezeket, akkor a sok ülést, tanulást kiválóan és eredményesen tudják megszakítani ezekkel a hasznos, frissítő gyakorlatokkal.</p>	<p>meg egy jó megoldással, mindig gondolkozzanak, hátha van jobb. Minden egyes kör elején Joe-nak adjuk a labdát és kérjük meg, hogy összegezze, hogy most mit is fognak csinálni, miben egyeztek meg, hogy egyértelmű legyen. Ha ezt elhagyjuk, akkor viszont érdekes lehet, hogy ki veszi át Joe szerepét, akár a labda elindításában, akár a következő menet előtti taktika összegzésében. Ebből a szempontból is érdekes lehet, hogy kit választunk Joe-nak. Hasznos lehet néhány hónappal később visszatérni rá, nem is feltétlenül labdával, csak elmélet szintjén, hogy emlékeznek-e még a legjobb megoldásra, vagy, ha azt végül nem mondtuk el, akkor jutott-e eszükbe még jobb megoldás.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. feladat: Eltúlzott séta, ellenkező oldali lábat és kart felemeljük (vagyis bal lábhoz a jobb kart), ez utóbbit vízszintes fölé akár helyben járás közben. 2. feladat: Keresztbelendítés könyökkel térdérintéssel. Ellentétes könyök és térd összeérintése helyben járva. 3. feladat: A bagoly – a vállövi feszültség (tanulás során beállt nyak-váll) kioldásának gyakorlata. Álló helyzetben nyúljanak át a jobb kezükkel a bal vállukhoz! Határozottan markolják meg a csuklyás izmukat (vállukat)! Fordítsák el a fejüket teljesen balra! Kilégzés közben engedjék el minden megtapasztalt feszültségüket, miközben lassan lefelé fordítják a fejüket majd körbe, jobb oldalra! Lélegezzenek be, mialatt lefelé fordítják a 	<p>Tanári utasításra tanulói végrehajtás</p>	<p>Tanterem (némi tereprendezéssel), aula, udvar, bárhol gyakorolható.</p>
-----------	---	---	--	--

<p>1</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</p>	<p>fejüket és vissza, bal oldalra! Ismételjék meg ezt három (vagy akár több) alkalommal, majd végezzék el a bal karjukkal (a jobb válluk megmarkolásával) is! Ezt minden tanulónak célszerű rendszeresen alkalmazni, 1-2 óra tanulást követően automatikusan.</p> <p>4. feladat: Elefánt Álljanak vállszélességű terpeszbe! Egyik karjukat nyújtsák ki egyenesen előre! Vigyék le a fejüket a kinyújtott karjuknak megfelelő oldalra úgy, hogy a válluk és a fülük „össze legyen ragasztva”! Tartsák a fejüket, vállukat, karjukat együtt, és rajzoljanak végtelen nyolcas jelet a karjukkal a test középvonalán mindig felfelé mozogva (az óramutató járásával ellenkező irányban balra, azzal megegyezően jobbra)! Három vagy négy végtelen jel után végezzék el a másik karral is és végül mindkét karral egyszerre! Figyeljenek rá, hogy a térdük mindig legyen enyhén behajlítva, és a testük ritmikusan lendüljön egyik oldalról a másikra!</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,</p>	<p>Frontális összefoglalás, kérdésfeltevés, majd tanulói válaszok, érvelések meghallgatása</p>	
----------	---	--	--	--

	<p>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>hogya 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>		
--	---	--	--	--