



ÁLTALÁNOS ISKOLA 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.



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

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

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: Testünk részei I.

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Az emberi testrészekkel való megismerkedés, majd ezen ismeretek kreatív alkalmazásával játék. Bevezetés a feszültségoldás lehetséges megoldásaiba.

2. Kulcsfogalmak: önismeret, együttműködés, harmónia, egyensúly, ép testben ép lélek

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: magyar nyelv és irodalom, tánc, ének, rajz, környezetismeret, egészségtan, biológia-egészségtan

4. Kapcsolódás a többi modul között: társas kapcsolatok, környezet

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: Megtörténik a diákok testtudatának megalapozása kreatív mozgásos feladatok által, illetve a helyes légzés elsajátításán és alap relaxációs technikákon keresztül.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

Bagdy Emőke (2014): Stresszkezelés és relaxáció alkalmazása a testnevelésben.

Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.),

Magyar Diákspport 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 Diákspport Szövetség, Budapest.

Csányi Tamás, Kovács Katalin, Boronyai Zoltán (2014): Alternatív játékok a mindennapos testneveléshez, testmozgáshoz.

Testnevelés Módszertani Könyvek (Csányi Tamás főszerk.),

Magyar Diákspport Szövetség, 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
5	<p>Óraindító feladat: a test megmozgatása, felfrissítése a testtudatosítás jegyében.</p> <p>Az órán különböző feladatok, gyakorlatok révén megismertetjük a gyerekeket a testükkel, illetve azzal, hogy hogyan lehet megmozgatni az izmaikat és így közvetve az agyukat.</p>	<p>Testtudatosító</p> <p>TANÍTÓ: <i>„Szervusztok, gyerekek! Tudjátok, hogy mi kell az órához?”</i></p> <p>DIÁKOK: Fej!</p> <p>T: <i>„Így van, nagyon jól mondtátok, masszírozzátok meg a fejetekeket! Mi kell még, mivel írtok?”</i></p> <p>D: Kéz! Kar! Ujjak! Tenyér! (sokféle válasz érkezik, akkor azt a testrészt kell megmozgattatni)</p> <p>T: <i>„Nagyon jó, akkor körözzetek a vállatokkal/csuklótokkal legalább négyszer, ötször! Jól mozgassátok meg a karokat, óvatosan, nehogy valakit vagy valamit megérintsetek közben, az ujjakat is jól mozgassátok meg! Még mi van itt veled?”</i></p> <p>D: Az egész testem, fenekem, lábam stb.</p> <p>T: <i>„Helyes, akkor jól dörgöld össze a tenyered, masszírozd meg/ütögesd végig a tenyereddel, esetleg az öklöddel, vagy akár az ujjbegyeiddel a vállad, törzsed, lábad!”</i> (tetszés szerint bővíthető fülre, szemre masszírozással, dörgöléssel)</p> <p><i>„Hogy érzitek magatokat?”</i></p> <p>D: Sokkal jobban! Frissebb lettem!</p> <p>T: <i>„Ezt érdemes megcsinálni, amikor úgy érzed, hogy nem vagy elég friss, akár minden reggel, vagy az órák előtt is.”</i></p>	<p>Frontális, tanítói kérdések, tanulói válaszok</p> <p>fej masszírozása;</p> <p>kéz, kar, ujjak mozgatása;</p> <p>váll-, csuklókörzés;</p> <p>tenyérdörzsölés, váll/törzs/láb masszírozása, ütögetése, tanulói érzetek megbeszélése, tanítói útmutatás.</p>	

<p>5</p>	<p>A légzés gyakoroltatása A nagy levegővétel stresszoldó, nyugtató hatásának bevezetése.</p>	<p>Tüsszentős T.: „<i>Most egy érdekes gyakorlatot fogunk végezni! A feladathoz azt kérem, hogy 4 csoport alakuljon az osztályban aszerint, hogy hol ültök.</i>” Tehát hosszában és keresztben is elfejezzük a termet, így a legegyszerűbb. Ha van más megoldás, esetleg állandó csoportok, természetesen az is működhet. „<i>Az első csoportnak azt kell majd mondania, hogy „pikk”, a másodiknak azt, hogy „kör”, a harmadiknak azt, hogy „herz”, a negyediknek pedig azt, hogy „ász”, amikor leengedem a kezem. Nagyon figyeljete, mert hirtelen és gyorsan fogom ezt csinálni. Amíg felemelem a karom, addig mindenki szívja tele a tüdejét levegővel. Lehetőleg az orrotokon keresztül szívjátok be a levegőt. Ezt most elgyakoroljuk néhányszor, aztán amikor szólok, akkor kell majd gyorsan kimondani a szót.</i>” A tanár lassan felemeli a karját, ezalatt a gyerekek mélyen beszívják, majd leengedi lassan, hogy a gyerekek kifújhassák az összes levegőt. Néhány levegővételnél gyakorlás után a tanár felemeli a kezét, majd hirtelen lerántja, mire mindegyik csoport röviden, gyorsan kiejtve a saját szavát kiáltja. Ha ügyesen interpretálják, egy nagy „hapci” hallható! T: „<i>Mit hallottatok?</i>” D: Olyan volt, mintha azt mondtuk volna mindannyian, hogy „hapci”! Ha van rá igényük, lehet cserélni a csoportokat, hogy mindenki mondhassa az összes szót.</p>	<p>Frontális, tanítói irányítás, csoportalakítás</p> <p>Légyógyakorlat: mély belégzés és kilégzés</p> <p>Tanítói kérdésfeltevés Tanulói felismerés, válasz</p>	
<p>20</p>	<p>Utánzó járások a játékos testmozgás és a testtudatosítás jegyében A tanulóknak tudatosan kell figyelniük arra, hogy mindig azt csinálják, amit</p>	<p>Á(II)tváltozások T.: <i>A következő néhány percben folyamatosan át kell majd alakulnotok különböző állattá. Biztos vagyok benne, hogy nektek ez könnyedén menni fog, de ha valamiben</i></p>	<p>Egyéni mozgás tanári instrukciók alapján</p>	<p>A tanterem átrendezése szükséges lehet, de aulában, folyosón vagy</p>

	<p>mondanak nekik. Közben érzékelik, hogy milyen folyamatok, változások mennek bennük végre. A feladatok gyakorlása közben az utánzó mozgások segítségével játékosan mozgatják meg a testüket, ráébrednek, hogy amit eddig tudattalanul csináltak, tudatosan is irányíthatók. Akár egy mindennapi tornában is bele lehet építeni. Ha valaki szeretné, akkor akár bővítheti is a feladatokat újabb elemekkel vagy összekötheti a kisebb egységeket, sőt, még történetbe is ágyazhatja őket.</p>	<p><i>bizonytalankodtok, szóljatok!</i> Akár lehet velük együtt csinálni, mert követni könnyebb, mint megérteni a szóbeli utasításokat.</p> <p>1. „Medve vagyok és cammogok”, vagyis jó széleseket lépek, fejemet, karjaimat lógatom.</p> <p>2. „Liba vagyok és totyogok”, vagyis mindig arra dőlök, amelyik lábamon a súlyom van. Szép lassan megyek, lustán totyogok, miközben a testem „billeg”.</p> <p>3. „Hervad a virágom, éled a virágom” T.: „Álljatok egyenesen, és amikor a „hervad” szót halljátok, akkor hajtsátok le a fejeteket, majd finoman engedjétek a két vállatokat is előre hajlani, majd a törzs jön. A végén hajlott gerinccel, lógó fejjel álljatok, mint egy hervadt virág. Aztán hirtelen vizet kaptok, és az „éled” szóra kezdjétek szép lassan, csigolyáról csigolyára emelkedve felegyenesedni. Legutoljára a nyakatok és a fejetek emelkedjen fel.”</p> <p>4. „Rongybabává válok, csak pihenni vágyok” T.: „Vagyis az előző feladathoz hasonlóan szép lassan kezdjétek összecsucodni, most a kar is szépen lógjon, mintha rongyból lenne.” Ha van hely és lehetőség, akkor akár le is fekhettek, olyan pozíciót felvéve, ami a legkényelmesebb nekik.</p> <p>5. „Hóember vagyok, már el is olvadok”. T.: „Feszítsétek meg az izmaitokat, mintha frissen épített hóemberek lennétek, majd szép lassan „folytatok” szét, vagyis ernyesszétek az izmotokat és rogyasszatok. Ha tudtok, le is térdelhettek.”</p> <p>6. T.: „Az „Almát szedj, ügyesedj!” című játékhoz üljétek le törökülésbe akár a széketekre, akár a földre és magastartásból felváltva nyújtózatok jó magasra, hogy elérjétek a pirosalmát a fejetek felett található ágakon. Ha elfáradtatok, előreborulva megpihenhettek egy kicsit a térdeteken (asztalon).”</p>	<p>ÁLLÓ TESTHELYZET: - járás enyhén terpesztett lábakkal, - testsúlyáthelyezés,</p> <p>- előrehajlás és vissza csigolyáról-csigolyára,</p> <p>- legördülés, akár lefekvés,</p> <p>- izmok megfeszítése és lazítása,</p> <p>törökülés: - törökülésből nyújtózkodás,</p>	<p>szabadtéren is játszható</p>
--	--	--	---	---------------------------------

<p>13</p>	<p>Légzés megfigyelése, gyakorlása A tanulóknak el kell sajátítaniuk azt az ismeretet, ami lehetővé teszi, hogy tudatosan tudjanak figyelni a légzésükre. Ha ezt fiatal korától gyakorolja, sokkal könnyebb lesz néhány évvel később (felnőttként) a meditációt, relaxációt úgy végezni, hogy ne aludjon el, illetve ne kelljen annyi mindenre figyelni egyszerre.</p> <p>Testtudatosítás és kreatívfejlesztés Ebben a feladatban fontos lenne a gyerekeknek felismerni, hogy ők</p>	<p>7. „Napraforgó, a napra forgó” T.: „Üljetek/maradjatok törökülésben, karotokkal nyújtózzatok egy jó nagyot, és hagyjátok is magastartásban a kezeteket! Fordítsátok a törzseteket az egyik oldal felé (ablak, szekrénysor, ajtó, fogasok), majd szép lassan fordítsátok a törzseteket a másik oldal felé. „Lemegy a nap, lankad a kar, a törzsem pihenni akar”, szép lassan ejtsétek előre a fejeteket, hajlítsátok meg a törzseteket, boruljatok rá a térdetekre/padotokra.”</p> <p>Ezek olyan feladatok, amik bármikor bátran alkalmazhatók, továbbfejleszthetők, illetve kihagyható belőle az, amelyiket nem kedvelik a gyerekek. Ezekben a gyakorlatokban a mozgás lazító és nyújtó elemei önmagukban véve relaxáló hatásúak.</p> <p>T.: „Most helyezkedjete el kényelmesen a padban ülve, tegyétek le a fejeteket az asztal lapjára, nyugodtan tehettek alá egy pulcsit, vagy valami más puha dolgot. A feladat nem lesz nehéz: figyelj a légzésedre néhány percen keresztül. Be is csukhatod a szemed, de ne aludj el!” 3-4 perc elteltével: T.: „Milyen volt?” D: Érdekes. T: Csináltatok már valaha ilyet? Volt valami változás az elejéhez képest? D: Még sosem csináltam ilyet, de nagyon tetszett.</p> <p>Kreatív séta T.: A következő feladat során annyi a feladatokat, hogy sétáljatok összevissza a teremben, vigyázva egymásra és a kijelölt tárgyakat (ami biztonságban elérhető, szék,</p>	<p>- előző feladat + törzsfordítás,</p> <p>Frontális, tanítói utasítás</p> <p>Tanulói visszajelzések</p> <p>Tanítói utasítás, majd tanulói (egyéni) végrehajtás, séta a teremben, egyéni</p>	<p>Pulcsi, esetleg egy kispárna</p> <p>Tanterem (Átrendezése nem feltétlenül szükséges, pont az adja az izgalmat, hogy kis</p>
-----------	--	--	--	--

	<p>uralják a testüket. Az, hogy mit csinálnak, csakis tőlük függ. Ha le szeretnének térdelni, négykézlábra szeretnének állni, esetleg lefeküdnének, azt megtehetik, természetesen, ha a körülmények erre lehetőséget biztosítanak.</p> <p>A másik lényeges hozadéka lehet ennek a feladatnak, hogy merjenek újdonságot kipróbálni! Természetesen nem baj, ha hasonló dolgokat csinálnak, mint a másik, de egy kis gondolkodással fejleszthetik is akár az alapkoncepciót.</p> <p>Ha ebben a két dologban (testtudatosítás és kreativitás) tudnak fejlődni, akkor az hosszú távú hatást fejt ki a tanulóiraikra és végső soron az életükre, hiszen ha ismerik a határaikat, de kreatívan képesek gondolkodni, akkor reális, de egyéni megküzdési technikával rendelkeznek majd.</p>	<p>asztal, pad lapja/lába/fiókja, tábla, ajtó, szekrény) <i>bármilyen testrészrel érintsétek meg!</i></p> <p>3-4 perc után megállíthatjuk, és megkérdezhetjük, hogy ki, mit érintett és hova? Volt-e kirívóan ötletes feladatvégrehajtás?</p> <p>Dicsérjük meg azokat, akik valamilyen különleges módon érintettek meg egy tárgyat!</p> <p><i>Most ismét ugyanez a feladat, tényleg eresszétek szabadjára a képzeleteteket, hátha sikerül valami olyasmit kitalálni, ami eddig senkinek nem jutott eszébe! Gondoljatok azokra a dolgokra, amiket az előbb társaitok csináltak és próbáljátok meg ti is azt, vagy valami mást, furcsát, lehetetlennek tűnőt! FigyeljeteK arra, hogy ne sérüljeteK meg és mások testi épségét se veszélyeztesséteK!</i></p> <p>Ezúttal lehet hosszabb időt hagyni a feladatra. Ha közben valahol torlódás alakul ki, nyugodtan segíthetünk a tanulóknak, hogy hova menjenek inkább, hogy ne ütközzenek össze a többiekkel vagy, hogy ne kelljen annyit várni, hogy megcsinálhassa a kigondolt mozgásformáját.</p> <p>Ez testtudatosító feladat is egyben. Nyugodtan lehet hagyni a gyerekek kreativitására, elképesztő megoldásokat fogunk látni (pl. egészen kicsavart testhelyzeteket fognak felvenni annak érdekében, hogy mindegyik testrészükkel meg tudjanak érinteni bizonyos tárgyakat). ☺ Lesz, aki kiválasztja az egyik testrészét, és azzal érint meg minden útjába kerülő tárgyat, mások inkább a tárgyak vagy a helyzetek kiválasztásában lesznek ötletesebbek.</p> <p>A végén mindenképpen érdemes még egyszer időt szentelni arra, hogy kiemeljük a különlegeseket, dicsérettel, illetve, hogy megkérdezzük, milyen érzés volt a feladatot végrehajtani, ötletelni. Azt is érdemes</p>	<p>megtapasztalás;</p> <p>tanulói válaszok</p> <p>tanítói utasítás, majd egyéni végrehajtás</p>	<p>helyen kell megoldaniuk.</p> <p>Természetesen, ha nagyon sokan vannak, vagy nagyon kicsi a hely, akkor lehet kicsit segíteni nekik. Akár azzal, hogy kimehetnek a folyosóra, erkélyre stb.), de aulában, folyosón vagy szabadtéren is játszható.</p>
--	--	---	---	---

2	<p>Relaxáló típusú feladat Az óra végén természetes a lanyhuló koncentráció. Ez inkább gyakorlat, nem feladat, mely során a gyerekek tét nélkül firkálhatnak a lapjukra. Mivel erősen monoton a feladat, nem kíván gondolkodást, teljesen ki tudja őket kapcsolni, és tökéletesen levezeti a feszültséget (ha van), valamint lenyugtatja őket, hogy a szünetre és a következő órára megfelelő (ideg)állapotba érkezzenek.</p> <p>Az óra összefoglalása, reflexió Az órán előkerülő fogalmak, feladatok felidézése (testtudatosítás, légzés), 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>megkérdezni, kinek milyen elképzelése lett volna még és mi miatt nem tudta megvalósítani.</p> <p>Firkálj, relaxálj! T: „<i>Vegyetek elő egy üres lapot (ha úgy érezzük, hogy többször is végeztetni fogjuk majd ezt a feladatot, lehet erre megszerezni egy füzetet) és egy ceruzát!</i>” (bármilyen íróeszköz lehet, akár zsírkréta is, csak fogjon!) „<i>Most pedig mondjátok a következőt: „Körbe-körbe karikába, így lazul a keze-lába, így pihen az iskolába” és közben rajzolj köröket a lapra anélkül, hogy felemelnéd a kezed a lapról!</i>” Egy perc után megkérjük, hogy csukott szemmel is folytassák. A feladat kitűnően relaxál, pihentet és a monotonitás által nyugtató hatást vált ki.</p> <p>A tanító összefoglalja az órán történeteket. Elhangzik a testtudat és a légzés szó, majd kiemeli, hogy ezekkel még fognak foglalkozni. A tanító 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>Tanítói utasítás, majd egyéni rajzolás</p> <p>Feladat végrehajtása csukott szemmel</p> <p>Frontális összefoglalás, kérdésfeltevés, majd tanulói válaszok, érvelések meghallgatása</p>	<p>Füzet vagy külön egy lap, amire lehet firkálni, íróeszköz (legjobb lenne a zsírkréta).</p>
---	--	---	--	---