



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.



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 tanórára

Célcsoport/osztály: 1. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: Testünk részei II.

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: tánc, ének, 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.

Bagdy Emőke (2014): RELAXÁCIÓ, MEGNYUGVÁS, BELSŐ BÉKE.

Kulcslyuk Kiadó, 2014

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 játécai

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

Műzsák 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
10 perc	<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, agyukat. Ehhez újult nagyszerű bevezetést ez a kis játék, melyet tetszés szerint rövidíthetünk, de akár bővíthetünk is, ha a csoport</p>	<p>Életfa</p> <p>Tanító: <i>„Képzeljétek azt, hogy hatalmas fák vagytok! Olyanok, amilyenek csak szeretnétek lenni. Jó magasra nőttek, álljatok lábujjhegyre és nyújtózzatok nagyot! Szépen nő ez a fácska, akárcsak itt az udvaron a fák, ti is nyújtózzatok, pipiskedjétek a lábaitokkal is! Most viharos szelek fújnak! Dőljétek jobbra, balra, előre, hátra! Nem baj, ha néha összeértek a társatokkal.”</i></p> <p>Lehet vihar előtti/utáni szélcsend is közben, ha már fáradnak.</p> <p><i>„Őszül az idő, hullanak a levelek. Morzsolgató ujjmozgás közben guggoljatok le és engedjétek a kezeteket a földre.”</i></p>	Frontális tanítói instrukciók, közös (szerep)játék	Tanterem, folyosó, aula, szabadter.

<p>10 perc</p>	<p>hangulata megengedi. A testtudat fejlesztése kiemelt feladat ebben a korosztályban, melyhez nagy segítség, ha látja közben a tanítót, a többieket, esetleg (például tükör segítségével) magát.</p> <p>A feladat lehetőséget nyújt arra, hogy keresztezzük a tananyagokat akár a modulon belül (gerincvédelem, helyes testtartás), akár más, iskolai tantárgyon belül (környezetismeret: állatok, növények, hogy telelnek, mit csinálnak).</p> <p>A légzés gyakoroltatása. A nagy levegővétel stresszoldó, nyugtató hatásának bevezetése, valamint a nyújtózás pozitív hatásainak együttes megélése. Akár óraindító feladatnak is alkalmazható, remekül lehet „hangolni” vele a gyerekeket.</p>	<p><i>Majd tél lesz, s mivel az ágak megmaradtak a fán, emeljétek vissza a karotokat magastartásba! Hatalmas pelyhekben kezdett hullani a hó, melynek súlya nyomja a fa ágait, ezért szép lassan a magastartásból eresszétek lejjebb a kezeteiket akár teljesen (ha ezzel vége is a feladatnak), vagy csak oldalsó középtartásig. Közben madárcák is szálltak az ágakra (ami itt telet, ha ezt is veszik valamelyik tantárgyból, vagy csak az érdekesség kedvéért), mely miatt picit lejjebb ereszthetitek a kezeteiket, majd - ha felleppent a kis állat - visszaemelhetitek. Kitavasodik közben, rügyeznek a fák, ezt 2-3 csukló-, könyök-, karkörzéssel utánozzátok! Ilyenkor nőnek is egy picit mindig, próbáld meg pipiskedni! Jól van, nagyon ügyesek voltatok, szépen csináltátok!”</i></p> <p>Mély levegő, magastartás T: „Álljatok fel és helyezkedjétek el úgy, hogy ha felemelitek a karotokat, ne ütközzetek bele semmibe és senkibe! Szívjátok be a levegőt az orrotokon keresztül és közben emeljétek fel a kezeteiket rézsútos magastartásba, majd lassan fújjátok ki a levegőt a szátokon és közben engedjétek le a karotokat. A végén a fejeteket és a törzseteket is leereszthetitek. Ezt ismételjük meg háromszor!”</p> <p>A törzs előrehajtásával és a fej laza lógatásával a felsőtesti feszültségek jól oldhatók. Akár négyszer-ötször is ismételhetjük, közben meg lehet kérdezni, hogy hogy érzik magukat, van-e valami változás, amiről be tudnak számolni. A rézsútos magastartásnál nem kell teljesen függőlegesbe emelni a karokat, valahol félúton az oldalsó középtartás és a magastartás között kell megállítani.</p>	<p>Frontális tanítói utasítások</p>	<p>Tanterem, folyosó, aula, szabadter.</p>
----------------	---	---	-------------------------------------	--

<p>8 perc</p>	<p>A tudatos ellazulás egyik legfontosabb lépcsője a helyes légzés. Ezen feladattal lehet gyakorolni azt, hogy hogyan kell lenyugtatni, elmélyíteni a légzést.</p> <p>Mindfulness A test érzékelésének kifinomultabbá tétele egy beleélést és önuralmat kívánó feladattal. E feladat során egy hétköznapi cselekvést kell „lassított felvételként elvégezni”, ráadásul egy édesség a segédeszköz. Emiatt nagy önerőre van szükségük, hogy türelmesen végigcsinálják az instrukciók alapján a feladatot.</p>	<p>A mély levegővétel gyakorlása T: „A következő feladathoz nem muszáj állni, lehet ülni is, de a helyes testtartásra ügyelni kell! A feladatokat csupán annyi, hogy néhány percig csak a saját légzésedre figyelj. Próbáld az orrodon beszívni és a szádon kifújni a levegőt. Természetesen, ha be van dugulva éppen az orrod, akkor a szádat használd a be- és a kilégzésre is! Próbáld meg megnyújtani a kilégzésedet, mintha sóhajtanál egy nagyot! Figyeld meg, hogy változik-e valami közben. Ha szeretnéd, be is csukhatod a szemed.” 2-3 perc elteltével: T: „Ki mit érzett? Milyen volt?” D: Nagyon jó volt egy kicsit így „pihenni”. Még sosem volt ilyen csönd és nyugalom a teremben.</p> <p>Mindfulness és a csokievés művészete A gyakorlat nagyjából 3-4 percet vesz igénybe. Annyi darab apró, csomagolt csokira lesz szükség, ahányan az osztályban vannak. Esetleg egy nagy táblából is törhetnek egy-egy kockát. Az instrukciókat egyesével kell olvasni, közöttük várni kell egy kicsit! Nincsenek jó vagy rossz reakciók, csak egyéni élmények.</p> <p>T: „A következő feladatban arra kérek, hogy mindig pontosan kövesd az utasításaimat még akkor is, ha ez néha kifejezetten nehéz lesz és önuralmat kell gyakorolnod! Közben kérek, ne beszéljetek, fontos lenne, hogy mindenki át tudja élni teljesen az élményt! A végén természetesen lesz idő megbeszélni, milyen volt.</p> <p>Kaptál egy (becsomagolt) csoki.</p>	<p>Frontális tanítói közlés</p> <p>Tanulói beszámoló a megélt érzéseikről</p> <p>Tanítói magyarázat, feladatismertetés.</p>	<p>Ha ledőlnek a padra, akkor a fej alá tegyenek egy pulcsit vagy kispárnát</p> <p>Lehetőleg a tanulói létszámnak megfelelő külön becsomagolt csoki, de helyettesíthető, táblás csokival, csokinyuszival, - mikulással is.</p>
---------------	--	--	---	--

		<p><i>Figyeld meg jó alaposan! Van hangja a csomagolásnak? Milyen színű? Mi van ráírva? Honnan jött? Ne mond ki hangosan, csak magadban állapítsd meg.</i></p> <p><i>Nyisd ki a csokit, lassan!</i></p> <p><i>Érzel magadban várakozást, vagy késztetést, hogy azonnal a szádba tedd? Milyen érzéseid vannak? Milyen érzelmeket érzel? Ne feledd, csak gondolj rájuk.</i></p> <p><i>Nézz rá a csokira! Gondolkozz el az állagán, színén, a nehézségén.</i></p> <p><i>Szagold meg a csokit! Beindítja az illata valamelyik érzékszervedet?</i></p> <p><i>Hol érzed az illatát?</i></p> <p><i>Tedd a csokit a szádba, de NE EDD MEG!!</i></p> <p><i>Milyen érzés, ahogy olvad?</i></p> <p><i>Hol érzed a szádban az ízét?</i></p> <p><i>Milyen az állaga?</i></p> <p><i>Mi történik a száddal, a fogaiddal, a nyelveddel, az ajkaiddal, ahogy olvad?</i></p> <p><i>Mozgasd a csokit a szádban!</i></p> <p><i>Most máshol érzed az ízét?</i></p>		
--	--	---	--	--

		<p><i>Változik az íze?</i></p> <p><i>Mi történik a csokival?</i></p> <p><i>Te hogy érzed magad?</i></p> <p><i>Nyeld le a csokit és figyeld meg milyen érzés!</i></p> <p><i>Marad utána valami íz?</i> <i>Milyen érzések vannak a testedben és a lelkedben?</i></p> <p><i>Kicsit még gondolkozz el az élményen, magadban fogalmazd meg..."</i></p> <p>(most jöhet a konklúzió, következtetés)</p> <p><i>„Szeretné valaki elmondani, milyen volt számára ez a feladat?</i></p> <p><i>Miben különbözött ez az élmény a többi csokievéstől?</i></p> <p><i>Intenzívebb volt? Frustráló? Élvezetesebb?</i></p> <p><i>Jobban oda tudtál figyelni az érzéseidre közben?</i></p> <p><i>Lehet, hogy ezentúl máshogy eszed majd a csokit?</i></p> <p><i>Miért?"</i></p> <p>D: Még soha életemben nem ettem ilyen lassan csokit! Érdekes volt, bár nem hiszem, hogy még egyszer sikerülne így türtőztetnem magam. Csoportos megbeszélés.</p> <p>Ezt a feladatot nem egyszerű végigcsináltatni első</p>	<p>Tanítói kérdésfeltevések. Segítség a válaszok megfogalmazásához.</p>	
--	--	--	---	--

<p>15 perc</p>	<p>Váltóverseny megmozgató, csapatépítő jelleggel. A verseny szó nem is annyira helyénvaló, hiszen nem a győzelem a fontos, hanem a játékos mozgás. A javasolt feladatok és verziók csak példák, illetve ajánlások, a lehetőségek tárháza végtelen, a gyerekek fantáziája pedig határtalan, érdemes velük együtt gondolkodni a megvalósíthatóságon és a testreszabáson.</p>	<p>osztályos gyermekekkel, de talán egyik korosztályban sem lenne túl népszerű. Ami miatt mégis ajánljuk, az pontosan az, hogy megismertessük őket azzal, hogy mit miért csinálnak, gondoljanak bele, nézzenek kicsit a cselekedeteik mögé. Adjanak maguknak időt az adott tevékenységet átélni, elemezni, élvezni. Akár kis csokimikulások vagy csokitojások is lehetnek a szemléltetőeszközök.</p> <p>Váltóverseny a teremben Minden padsorral szemben kiteszünk egy széket/padot/akadályt, amit meg kell kerülni az első tanulónak. Használhatunk eszközt is, amivel egyensúlyozni, vinni kell egy másik valamit (bármilyen lehet: füzet és toll; kanál és pingponglabda), ami minden padsorra ugyanolyan feladatmegoldást tesz lehetővé. Elsőben a füzet és íróeszköz párost javasolnám, hiszen az az újdonság, hogy ilyen kell használniuk. De ez felelősség is, vigyázni kell rá, nem szabad leejteni stb. Tehát például egy füzetet kell szállítani egy tollat, miközben sietni is kell. (Azt is el tudom képzelni, hogy a tízóráira kiosztott gyümölcs kerülhet így mindenkihez. A megkerülendő dolog lehet egy gyümölcsös kosár, amiből a megkerüléskor ki kell venniük egy darabot maguknak. FONTOS, hogy csak a játék végén kezdjenek el falatozni, nehogy félrenyeljenek véletlenül egy falatot!)</p> <p>A feladatnak háromféle verzióját ismertetem, de természetesen tetszés szerint lehet kombinálni, változtatni a szabályokat:</p> <p>A) Jelre az első tanuló elindul, megkerüli az adott sorsal szemben levő akadályt, közben a többiek egy sorsal előrébb ülnek, majd átadja a stafétát a (most már) első</p>	<p>Verseny jellegű csoportmunka tanítói instrukciók alapján</p>	<p>Tanteremben is végezhető a terem átrendezése nélkül, de bárhol máshol is kivitelezhető, ez esetben bójákat és váltóeszközöket kell biztosítani. Váltóeszköz: bármilyen, akár írószer, akár gyümölcs, de lényeges, hogy az összes csapatnak azonos legyen a feltétele.</p>
----------------	---	---	---	--

<p>2 perc</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>padsorban ülőnek és elfoglalja az utolsó padsor megüresedő helyét.</p> <p>B) Kisméretű teremben kezdhet az utolsó padsorban ülő ember, hogy nagyobb távolságot kelljen leküzdeni és akkor mindig hátrébb kell ülni a többieknek, amíg az álló ember az akadályt kerüli.</p> <p>C) Megoldás lehet még a „kisteremproblémára”, ha nemcsak a szemben levő széket kell megkerülni, hanem az egész padsort is, így több ideje van a többieknek. Tehát egy egész kört kell menniük.</p> <p>Mindig kössük ki a (padsor, akadály) kerülésének az irányát! Ha az eszköz legurul, leesik, érte kell menni és onnan kell folytatni, ahol leesett.</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>Frontális összefoglalás, kérdésfeltevés, majd tanulói válaszok, érvelések meghallgatása</p>	
---------------	---	--	--	--