



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.



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

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

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: Elménk tornája I.

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

- 1. Feldolgozandó ismeretek:** Utasítások pontos követése, a példamozgás hibátlan lemásolása, illetve társakkal harmonikus, egyéni és közös munka figyelemfejlesztő feladatokkal a ritmika hangsúlyos bevezetésével.
- 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:** Kooperációs gyakorlatok és figyelemfejlesztés alkalmazásával folytatódik a légzési technikák és a testtudatosítás további fejlesztése.
- 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.

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 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
10 perc	<p>Óraindító feladat a test megmozgatása, felfrissítése, valamint a testtudatosítás jegyében.</p> <p>A gyerekek végigjátsszák a reggeli rutint, a készülődés közben jól megmozgatják, felpezsdítik a testüket. A feladat nem csak élénkítésre szolgál, hanem akár az egészséges életmód, higiénia szempontjából is közelíthetünk felé.</p> <p>A Reggeli rutinnal ráadásul a keresztmozgások miatt kiváló</p>	<p>Reggeli rutin A tanító folyamatos utasításokkal, helyenként kérdésekkel irányítja a diákokat, mely során a reggeli ébredés utáni cselekvéseket utánozzák. Ennek során említésre kerül(het):</p> <ul style="list-style-type: none"> • a nyújtózkodás (kiemelve, hogy milyen fontos, tudniillik, ilyenkor a gerinc porckorongjainak több helye lesz, könnyebben vesz fel folyadékot és ezáltal az eredeti – egészséges – formáját.); • a tükörbenézés (játékos, kedvcsináló rész arcdörgöléssel, hajlesimítással); • fésülködés, frizura elkészítést; 	<p>Frontális, tanítói utasításokkal a gyerekek felfrissítése, figyelmének és kreativitásának felébresztése.</p>	<p>Bárhol gyakorolható, eljátszható</p>

agytornát is tarthatunk.

Az órán különböző feladatok, gyakorlatok révén megismertetjük a gyerekeket a testükkel, illetve azzal, hogy hogyan lehet megmozgatni az izmaikat, agyukat.

A feladat játékosan hangolja rá a gyerekeket az órára, de ezt bármikor el lehet végezni, ha egy kis frissítést érzünk helyénvalónak.
Természetesen kihagyhatóak elemek vagy akár újak is tehetők bele.

- a csap kinyitásától kezdve végig lehet venni a reggeli mosakodást (arc, fül, nyak, váll, hónalj, felsőtest), kiemelve, hogy semmit sem hagyjanak ki, jól dörgölgék át az egész felsőtestüket (akár a helyes kézmosást is el lehet velük játszani szárazon, ha már tudják.);
- törölközés;
- a zoknik (jó nagy térdzokni, nem ám titok), nadrág, póló felvétele (természetesen ezt is utánozva, le is lehet ülni hozzá, tetszés szerint lehet réteges az öltözet, ha például erre külön ki szeretnénk térni).

A feladat játékosan hangolja rá a gyerekeket az órára, de ezt bármikor el lehet végezni, ha egy kis frissítést érzünk helyénvalónak.
Természetesen kihagyhatóak elemek vagy akár újak is tehetők bele.

Ajánlások a szóbeli közlésekre:

„Képzeljétek azt, hogy reggel van, most keltetek fel, bementek a fürdőbe, belenéztek a tükörbe, - Hű, de álmos a fejem, de kócos a hajam...! - gondolhatjátok.”
„Jól dörgöljétek meg mindenhol a testeteket, nehogy megfázzatok aztán emiatt!”

„Ügyesek vagytok, eddig nagyon jól haladtunk! Mi következik most? Igen, az öltözködés!”

	<p>tempót tudjanak tartani akár hosszú távon is. Az olvasásnál is segít a jó ritmusérzék.</p> <p>Ha megfelelően begyakoroljuk ezt a feladatot, kitűnő lesz olyan alkalmakkor, amikor a gyerekek álmatagok, szétszórtak, nem figyelnek, passzívok, mivel az úgynevezett dioniszoszi aktív ritmus diktálásával az agyi elektromos aktivitás élénkítését tudjuk elérni.</p> <p>Ez az úgynevezett apollói szelíd ritmus az agyi elektromos aktivitás csökkenését eredményezi, miközben játékosan kivitelezhető. Akkor alkalmazzuk, ha a gyerekeknek „zizegő”, nyüzsgő napjuk van, túlságosan feszültek, nyugtalanok. A két ritmust egymással összekapcsolva akár az előzővel egymás után is alkalmazhatjuk.</p> <p>Ezek olyan feladatok, amik bármikor bátran alkalmazhatók, továbbfejleszthetők, illetve kihagyható belőle az, amelyiket nem szeretik a gyerekek vagy úgy látjuk, nem érik el a kívánt hatást.</p>	<p>szeretnénk kicsit edzeni, akkor a lassítás-gyorsítás játékot lehet belevinni vagy a lendítés erejét lehet szabályozni. Az is nehezítés, ha a karjukra helyezünk egy kendőt, sálat. Ekkor ki lehet kötni, hogy a lendítések közben az nem eshet le.</p> <p>4. „A ritmussal éber leszek, mindig nagyon jól figyelek”: T: <i>„Álljatok fel és a következő ritmust tapsoljuk: ti-ti-tá, ti-ti-tá. Ez ügyesen ment, most dobbantva. Most induljatok el körbe.”</i> (Ha nincs hely, akkor maradhatnak egyhelyben, helyben járva.) <i>„Most mondjátok hangosan a ritmust!”</i> Ha megfelelően begyakoroljuk ezt a feladatot, kitűnő lesz olyan alkalmakkor, amikor a gyerekek álmatagok, szétszórtak, nem figyelnek, passzívok, mivel az úgynevezett dioniszoszi aktív ritmus diktálásával az agyi elektromos aktivitás élénkítését tudjuk elérni.</p> <p>5. „Tá-tá-ti-ti a ritmusom, minden lépésre lenyugszom, mint a virág hajladozom, szél fújja az oldalamat, ringatom a derekamat”: T: <i>„Először is álljatok fel és tapsoljátok a ritmust! Jól van, ügyesek vagytok! Most helyben lépkedve járjátok a ritmust, mintha táncolnátok! Most haladással (vagy, ha nincs hely, helyben járással) folytassátok, végül hangosan mondjátok is a ritmust! A törzsetek közben hajoljon jobbra-balra! Akár mondhatjátok is közben, hogy mint a virág hajladozom, szél fújja az oldalamat, ringatom a derekamat”.</i> Ez az úgynevezett apollói szelíd ritmus az agyi elektromos aktivitás csökkenését eredményezi, miközben játékosan kivitelezhető. Akkor alkalmazzuk, ha a gyerekeknek „zizegő”, nyüzsgő napjuk van, túlságosan feszültek, nyugtalanok. A két ritmust egymással összekapcsolva</p>		
--	---	--	--	--

<p>10 perc</p>	<p>Beszéljük meg a gyerekekkel, hogy melyik tetszik nekik, miért és hogy mikor lehetne „bevetni” őket, illetve akár azt is, hogy hogyan tudnának többet is kihozni ezekből a feladatokból.</p> <p>Járások és testtartások a játékos testmozgás és a testtudat jegyében, valamint a térlátás megalapozása miatt.</p> <p>A fentiekén túl kiváló csapatépítő is, mivel az összedolgozás alapvető ennél</p>	<p>akár az előzővel egymás után is alkalmazhatjuk.</p> <p>6. „Pillangó vagyok, szállni akarok”: T: „<i>Most a két karotokkal imitáljatok, utánozzatok szárnymozgást! Mintha fel szeretnétek szállni!</i>” „Szárnyamat leengedem, pihentetem, pihentetem.” <i>„Amikor ezt halljátok, engedjétek le a karotokat a törzsetek mellé.”</i> Ez utóbbit akkor érdemes végeztetni, ha úgy látjuk, hogy fáradnak. A feladatot többször is végig lehet hajtatni velük. A végén vagy akár közben megkérdezhetjük, ki hova repül?</p> <p>7. „Égig érő fa vagyok, megnövök, mint a nagyok”: T: „<i>Álljatok fel, és amikor a szöveget halljátok, emelkedjétek lábujjhegyre és nyújtózzatok a jobb és bal karotokkal felváltva, amennyire csak tudtok! Mintha el szeretnétek érni az ágaitokkal a felhőket! Majd, ha ezt mondjuk: „Lehajlott az ágam, megpihen a vállam”, akkor szép lassan engedjétek le a karotokat a törzsetek mellé.”</i></p> <p>Ezek olyan feladatok, amik bármikor bátran alkalmazhatók, továbbfejleszthetők, illetve kihagyható belőle az, amelyiket nem szeretik a gyerekek.</p> <p>Alakzatra fel! Tanító: „<i>Sétáljatok a teremben vigyázva, nehogy összeütközsetek a másikkal, és amikor mondok egy alakzatot, akkor abban a pillanatban mutatok a kezemmel egy számot is. Ahányat mutatok, annyian kell összeállnotok és a megadott alakzatot megcsinálnotok! Ha valakinek nincs csoportja, és már nincs egyedül álló</i></p>	<p>Egyéni mozgás, majd tanári instrukciók alapján csoportalakítás, feladatvégrehajtás</p>	<p>Bárhol alkalmazható, tanteremben némi rendezést igényel, hogy nagyobb legyen a hely.</p>
----------------	---	---	---	---

	<p>a feladatnál.</p> <p>Matematikában a térlátás megalapozásában vagy a síkidomok megtanításában, felismerésében, gyakorlásában lehet nagy segítség.</p> <p>Figyelemfejlesztő, testtudatosító feladat</p> <p>Ezt a játékot a gyerekek nagy része ismeri már valamilyen verziójában, így bármikor és gyorsan bevethető akár energizálni, akár motiválni szeretnénk.</p> <p>Ha éppen a testrészeket vesszük, vagy csupán fel kívánjuk frissíteni a gyerekeket, esetleg a keresztmozgásokat szeretnénk kicsit gyakorolni, ez egy kiváló feladat, ráadásul nem szükséges különösebb előkészület.</p> <p>Ha van olyan diák, akinek a kreativitásában és figyelmében megbízhatunk, akár (jutalomként) ki is hívhatjuk, hogy mondjon néhány feladatot.</p>	<p><i>másik ember, akkor csatlakozzon valamelyik csoporthoz! Ha mindegyik csoportét láttam, újra sétálhattok tovább egyedül."</i></p> <p>Pl.: 5 és háromszög; 3 és kör; 4 és négyzet.</p> <p>Ha jó képességű az osztály, akkor fel lehet dobni ezt a feladatot úgy, hogy két kézzel mutatni számokat és az összegük lesz a csoport létszáma. Természetesen lehet kivonás, szorzás, osztás is, a megfelelő osztályfokon. Az osztáshoz és a kivonáshoz segítség (tábla, kivetítő, számkártyák) is kelleni fog.</p> <p>Simon mondja</p> <p>A következő játékot biztosan ismeritek, az a neve, hogy „Simon (ejtsd: szájmon) mondja”, néhányan esetleg úgy ismerhetitek, hogy „Hetes mondja”. A feladat a következő, amikor úgy kezdjük a mondatot, hogy: „Simon mondja...”, akkor azt, ami utána következik, meg kell csinálnia a gyerekeknek. Fel kell hívni a figyelmüket azonban, hogy vigyázzanak! Ha nem mondjuk, hogy „Simon mondja”, akkor nem szabad végrehajtani azt a feladatot!</p> <p>Itt a legkülönbélebb feladatokat lehet mondani, természetesen az egyszerűbbektől indulva (nyújtózás, integetés, karkörzés, guggolás...) a bonyolultakig (jobb kar magas-, bal kar oldalsó középtartásba; egyik láb oldalra nyújtása, miközben a karok például karkörzés végeznek stb.). Ha van olyan diák, akinek a kreativitásában és figyelmében megbízhatunk, akár (jutalomként) ki is hívhatjuk, hogy mondjon néhány feladatot.</p> <p>Érdeemes jó előre kitalálni néhány lehetetlen feladatot (jobb térdrel a fenéküket érintsék, jobb vállal a bal fület stb.) és direkt kihagyni előle a „Simon mondja” részt.</p> <p>Ha éppen a testrészeket vesszük, vagy csupán fel kívánjuk frissíteni a gyerekeket, esetleg a keresztmozgásokat</p>	<p>Tanítói instrukciók, egyéni feladatvégrehajtás</p>	<p>Bárhol végezhető</p>
--	---	--	---	-------------------------

<p>12 perc</p>	<p>A közös légzés kialakítása, stresszmentesítés</p> <p>A legkézenfekvőbb az lenne, ha körbe lehetne állítani a gyerekeket, hogy mindenki láthassa a másikat, de lehet úgy is, hogy a tanulók a helyükön maradnak. Ez utóbbi egyébként nehezítés, ha már nagyon jól megy körben állva, és lelkesek, akkor lehet ezzel kicsit operálni, hiszen ekkor nem látják egymást.</p> <p>Ezt a feladatot eleinte lehet kisebb csoportokban is végeztetni, s, ha már úgy megy, akkor megpróbálni a teljes létszámmal.</p> <p>Hasznos osztályközösség-teremtő is lehet e feladat, de csoportmunkák előtt is bevethető.</p> <p>Az egyszerre mozgásnak, létezésnek hatalmas közösségformáló ereje van!</p>	<p>szeretnénk kicsit gyakorolni, ez egy kiváló feladat.</p> <p>Egyszerre lélegezz!</p> <p>A diákok álljanak föl (figyeljenek a helyes testtartásra), szívják be a levegőt az orrukon és fújják ki a szájukon! Ha már tudnak magukra figyelni és szép, szabályosan lélegezni, akkor kezdjenek figyelni társaik légzésére! Próbáljanak meg egyszerre lélegezni a többiekkel! Nem kell siettetni, szép lassan kell megpróbálni felvenni a másik ritmusát. Maradjon meg a nyugodt légzés, csak egyszerre lélegezzenek!</p> <p>A legkézenfekvőbb az lenne, ha körbe lehetne állítani a gyerekeket, hogy mindenki láthassa a másikat, de lehet úgy is, hogy a tanulók a helyükön maradnak. Ez utóbbi egyébként nehezítés, ha már nagyon jól megy körben állva, és lelkesek, akkor lehet ezzel kicsit operálni, hiszen ekkor nem látják egymást.</p> <p>Ezt a feladatot eleinte lehet kisebb csoportokban is végeztetni, s, ha már úgy megy, akkor megpróbálni a teljes létszámmal.</p> <p>Hasznos osztályközösség-teremtő is lehet e feladat, de csoportmunkák előtt is bevethető.</p>	<p>Tanítói utasítás, majd tanulói (egyéni) végrehajtás</p>	<p>Bárhol végezhető.</p>
----------------	--	---	--	--------------------------

<p>3 perc</p>	<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 menjenek.</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>Firkálj, relaxálj! A diákok vegyenek elő egy üres lapot (ha úgy érezzük, hogy ezt a feladatot rendszeresen fogjuk végeztetni, lehet rendszeresíteni egy füzetet) és egy íróeszközt! Lehet zsírkréta is, csak fogjon! A következő szöveget kell együtt mondani velük: „Irka-firka, összevissza, szabad jobbra, szabad balra, szabad nekem összevissza, irka-firka...”. Ismételgessék, és közben szabadon és lazán rajzolgassanak, firkálgassanak, ahogy tetszik! Válthatnak színt is! Ha már könnyedén megy, be is csukhatják a szemüket és így is firkálgathatnak. Mondogathatjátok közben a mondókat akár magatokban, akár hangosan. <i>Lazító hatású gyakorlat, legalább 2-3 percig végeztessük, de ha van rá igény, több idő is szánható rá. A feladat kitűnően relaxál, pihentet és a monotonitás által nyugtató hatást vált ki.</i> <i>Bármelyik órán bevethető, ha úgy tűnik, hogy szükség van rá! 😊</i></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 végrehajtás</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>
---------------	--	---	---	---