



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: 2. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Mozgás és gerincvédelem

Témakör megnevezése: Elménk tornája II.

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, kooperációs feladat a test megmozgatása, felfrissítése, valamint a testtudatosítás és a figyelem fejlesztése jegyében.</p> <p>Az órán különböző feladatok, gyakorlatok révén megismertetjük a gyerekeket a testükkel, illetve azzal, hogy hogyan lehet megmozgatni és megnyugtatni az izmaikat, agyukat.</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>Nagyon hasznos, ha látják, hogy a társaik milyen megoldásokat választanak, ez segít nekik annak felfedezésében, hogy lehet más (helyes) megoldás a sajátján kívül.</p> <p>Ha van olyan diák, akinek a kreativitásában és figyelmében</p>	<p>Tanító: <i>„Szervusztok, gyerekek! Nem is kell leülnötök, azt szeretném kérni, hogy tegyetek el az útból mindent és kezdjétek el szép, nyugodt tempóban körbe-körbe sétálni. Nem verseny, inkább az a cél, hogy jó előre figyelj mindenre és mindenkire, és ne ütközz össze senkivel és semmivel. Sétáljatok tehát a teremben, és amikor mondok egy testrészt, akkor a legközelebbi emberrel gyorsan érintsetek össze azt a testrészt”</i> (hát, bal talp, jobb könyék, bal lábfej...).</p> <p><i>„Nagyon ügyesek vagytok! Most azt kérem, hogy arra is figyelj, hogy az adott testrész megnevezése után hányas számot mondok. Mindig annyi embernek kell közösen megcsinálni a feladatot. Ha mindenhol megvannak és maradt 1-2 ember, akik már nem tudnak annyi fős csoportot alkotni, amilyen számot mutatok, akkor ők tetszés szerint beállhatnak a legközelebbi csoportba.”</i></p> <p>Ha nincs olyan sok hely, akkor eleve kis számot mondjunk, de ha van, akkor megéri kicsit nagyobbat mondani, majd megfigyelni, milyen ügyesek és kreatívak. Szintén egyéni belátás szerint, ha jó a társaság, nagyobb a hely vagy csak variálni kívánjuk a feladatot, lehet eleve párban is kérni. Ekkor engedélyezhetjük, hogy nem kell egymás kezét fogni, csak látszódjék, hogy kik alkotnak egy párt. Esetleg azt is meg lehet szabni, hogy hogyan kell azt jelezni, hogy ők összetartoznak (combérintéssel, vállfogással, hátakat összenyomva stb.).</p> <p>A végén - de ha úgy látjuk, érdemes -, akkor</p>	Frontális, tanítói feladatkiadás	Bárhol végezhető.

<p>7 perc</p>	<p>megbízhatunk, akár (jutalomként) ki is hívhatjuk, hogy mondjon néhány feladatot.</p> <p>Nagy- és keresztmozgások gyakorlása</p> <p>A nagy körzések nyugtató hatásúak, a keresztmozgások pedig jó agyfélteketornát eredményeznek. A nagy körzések továbbá segítenek a stressz levezetésében, a nyugalom elérésében, nem mellesleg a test bemelegítésében.</p> <p>Ne felejtjük el mindkét kart és lábat megmozgatni akár egyszerre is! Természetesen ez bármikor, bármelyik órába illeszthető, lehet gyors, rövid, de akár (ha élvezik) hosszadalmasabb játék is.</p>	<p>természetesen közben is megállítható, értékelhető a feladat. Ki lehet emelni, ki, kik milyen ügyesen kreatívan oldották meg a feladatot. Akár meg is lehet kérdezni, milyen testrészt hagytunk ki, mit lehetne még mondani.</p> <p>T: <i>„Most arra szeretnék titeket kérni, hogy mindig azt a betűt vagy számot rajzoljátok, íjátok a levegőbe, amelyiket én mondom és úgy, ahogy kérem!</i></p> <p><i>Jobb karral rajzoljatok egy „A” betűt!</i> <i>Bal karral egy „O” betűt!</i> <i>Jobb lábbal egy nyolcast rajzoljatok!</i> <i>Bal lábbal pedig egy fekvő nyolcast!</i> <i>Most két kézzel íratok egy „K” betűt!”</i></p> <p>Betűket vagy számokat írassunk velük akár tárggyal, de lehet a nélkül is a levegőbe, tárgyra, talajra kézzel vagy lábbal. Nagyon jó, ha sok keresztmozgás van benne. Ne felejtjük el mindkét kart és lábat megmozgatni akár egyszerre is! Ha van ügyes, kreatív tanuló, jutalomként őt is megkérhetjük, hogy mondjon néhányat!</p> <p>Természetesen ez bármikor, bármelyik órába illeszthető, lehet gyors, rövid, de akár (ha élvezik) hosszadalmasabb játék is. A nagy körzések nyugtató hatásúak, a keresztmozgások pedig jó agyfélteketornát eredményeznek.</p>	<p>Frontális, tanítói irányítás</p>	<p>Bárhol végezhető</p>
---------------	--	---	-------------------------------------	-------------------------

<p>15 perc</p>	<p>Játékos sorverseny a felsőtest mozgásával</p> <p>Utalás a gerinctudatosság tananyagra.</p> <p>Adogatni bármit lehet, akár gyümölcsöt tízóráira, akár lapot, füzetet, valamilyen tanszert. Ebből is látszik, hogy ez nem feltétlenül különálló feladat, nyugodtan illeszthető bármelyik évfolyam (akár felső tagozaton is) bármelyik órájába, de ha van kedv, hasznos lehet egy kis időt eltölteni ezzel a kellemes mobilizáló gyakorlattal.</p> <p>Ha körben ülnek a gyerekek, akkor is végrehajtható a feladat. Ha jó az osztály esetleg ilyenkor meg is lehet masszírozni a másikat.</p>	<p>T: <i>„Kedves gyerekek! Biztosan szoktatok nyújtózni. Valószínűleg érzitek is, hogy milyen jó érzés. Azért jó és persze egészséges, mert megnyújtja az izmokat, szalagokat, serkenti a vérkeringést, a csigolyák közti porckorongoknak lehetőséget ad, hogy eltávolodjanak egymástól, és így folyadék tud áramolni beléjük, hogy megőrizhessék rugalmasságukat. Fontos ehhez, hogy igyatok is, hiszen, csak akkor tud folyadék áramolni bárhova is, ha van belőle a szervezetetekben. Olyan a porckorong, mint a virág: ha nem adsz neki vizet, elszárad, de ha adsz, akkor meghálálja és kivirul.</i></p> <p><i>Először is nyújtózzatok egy nagyot teljes testetekkel, majd helyezkedjétek el a széketeken a már megtanult helyes testtartásban! Az első padosorban ülő gyerekeknek adunk a kezébe valamit, amit hátrafele kell nyújtania, természetesen törekedve a nyújtott kartartásra, majd a mögötte levő gyerek átveszi és nyújtja a háta mögé és így tovább. Amikor a sor végére ért a tárgy, indíthatjátok vissza!”</i></p> <p>Ekkor az a hasznos, ha nem látja a társ, hogy mikor jön ő, ezért „feleslegesen” nyújtózkodik, amíg vár.</p> <p>Ha körben ülnek a gyerekek, akkor is végrehajtható a feladat. Ha jó az osztály esetleg ilyenkor meg is lehet masszírozni a másikat.</p> <p>Ha hamar végeznek a feladattal, akkor lehet oldalra fordulással is végezni, akár felváltva (vagyis az egyik gyerek jobbra, a mögötte levő balra, a következő körben pedig éppen fordítva), akkor izgalmasabb.</p> <p>Ha megfigyeljük, maguktól is sokszor valami furmányos módon adják hátra a dolgot a gyerekek, használjuk ezt ki! Kérhetjük, hogy most úgy adják hátra, ahogy ők szeretnék! Legközelebb beépíthetjük az óránkba!</p> <p>Adogatni bármit lehet, akár gyümölcsöt tízóráira, akár</p>	<p>Tanítói instrukciók alapján.</p>	<p>Tanterem, de bárhol megtartható, akár törökülésben, akár állásban.</p> <p>Bármilyen eszköz megteszi, amit lehet adogatni (gyümölcs, tolltartó, párna, labda, sapka).</p>
----------------	---	--	-------------------------------------	---

	<p>Légzés megfigyelése, gyakorlása</p> <p>A csendben és csukott szemmel 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, lehet folyamatosan nehezíteni és néhányszor visszatérni rá a későbbiekben fokozatosan bevezetve a testrészeket.</p>	<p>lapot, füzetet, valamilyen tanszert. Ebből is látszik, hogy ez nem feltétlenül különálló feladat, nyugodtan illeszthető bármelyik évfolyam (akár felső tagozaton is) bármelyik órájába, de ha van kedv, hasznos lehet egy kis időt eltölteni ezzel a kellemes mobilizáló gyakorlattal.</p> <p>T: <i>„Most pedig helyezkedjétek el kényelmesen a padban ülve, tegyétek le a fejetekeket 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! Érezd, ahogy beáramlik a levegő a tüdődbe! Lassan megnyugszik, kisimul az arcod, a fejed, a nyakad, a mellkasod, a karod, a tenyered, a kezujjaid, a hasad, a hátad, a derekad, a combod, a vádliid, a lábfejed és a lábujjaid.”</i> Kis szünet után lehet mondani a következő testrészt. A lényeg, hogy sorban mondjuk a testrészeket! T: <i>„Letelt 2 perc, szép lassan mozgasd meg a kezéd, a lábad, dörgöld meg a tested, a fejed, nyisd ki a szemed! Milyen volt? Csináltak már valaha ilyet? Volt valami változás az elejéhez képest?”</i></p>	<p>Frontális tanítói utasítás</p> <p>Tanulói visszajelzések</p>	<p>Pulóver, esetleg egy kispárna</p>
<p>10 perc</p>	<p>Tudatos beleélés, az elme tudatosabb használata, relaxáló típusú feladat</p>	<p>Béke és Boldogság sétál az erdőben</p> <p>Tanító jellegű és változást előidéző történetek</p> <p>Metaforikus nevelési történet a meditáció elsajátítására 6-7 évesek számára</p> <p>Kérjük meg a gyerekeket, tegyenek úgy, mintha ők</p>	<p>Tanítói utasítás, majd tanulói (egyéni) végrehajtás</p>	<p>Pulcsi vagy kispárna</p>

		<p>lennének az egyik gyerek a történetben és képzeljék el, hogy ők is a történet részesei. Bátorítsuk őket arra, hogy csukják be a szemüket és finoman lazítsanak, lélegezzenek az orrukon keresztül, amíg fejben követik a történetet. Fontos, hogy a mesélés során hangsúlyt fektessünk a gyerekek helyes magatartására, annak érdekében, hogy el tudják sajátítani a megfelelő képességeket.</p> <p>A mondatok szerkezete eltérhet a nyelvtani szabályoktól a lényeges tanulási pontok kiemelése érdekében.</p> <p>Hol volt, hol nem volt, volt egyszer két kisgyerek, Béke és Boldogság, akik egy gyönyörű erdei kunyhóban éltek.</p> <p>Egy nap elmentek sétálni az erdőbe. Nagyon szép napjuk volt és annyira élvezték a sétát, hogy teljesen megfeledkeztek az idő múlásáról.</p> <p>Az erdő egyre csendesebb és csendesebb lett... Ahogy leszállt az éj, a két gyerek egy gyönyörű odvas tölgyfára lett.</p> <p>Beljebb és beljebb kúsztak a meleg és biztonságos odúba, majd a puha levelekhez simultak a földön. Annak ellenére, hogy együtt voltak, biztonságban és fáradtan, nem tudtak a mögöttük lévő napon kívül másra gondolni.</p> <p>Hirtelen egy kicsi arany fényt pillantottak meg a fejük felett.</p> <p>Sziasztok! – szólt egy apró, barátságos hang. Nyugalom vagyok, a tölgyfa tündére, és ha szeretnétek, segítek elcsitítani a gondolataitokat és elpihenni a puha levelek ágján.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>Kérlek, segíts! – mondta Béke és Boldogság. Ez nagyon kedves tőled, mondd, mit kell tennünk!</p> <p>Megkérjük a gyerekeket, hogy kövessék Nyugalom kéréseit.</p> <p>Szóval – mondta Nyugalom – csukjátok be a szemeteket és figyeljétek a levegőt, ahogy ki- és beáramlik az orrotokon keresztül, a testetekbe, be és ki, be és ki.</p> <p>Béke és Boldogság látták a leheletüket a hűvös éjszakában, ahogy sodródó köddé vált.</p> <p>Ahogy figyelitek a légzések, észreveszitek, hogy a gondolataitok lelassulnak és elcsendesednek.</p> <p>Ahogy a gondolataitok elcsendesednek, észreveszitek, hogy a fejetek ellazul és elernyed, észreveszitek, ahogy a kezetek ellazul és elernyed, és a pocakotok is ellazul és elernyed, azután pedig a lábatok is ellazul és elernyed.</p> <p>Nemsokára Béke és Boldogság is megnyugodott és ellazult, annyira nyugodtak és lazák lettek, hogy már egyáltalán nem voltak álmosak.</p> <p>Egyszerűen csak szépen nyugodtan és lazán maradtak.</p> <p>Azután a reggeli nap fénye szűrődött át a fa ágain keresztül.</p> <p>Lassan kinyitották a szemüket, kinyújtották a karjaikat és a lábaikat egy nagy ébresztő ásítás közepette.</p> <p>Ahogy körülnéztek odakint, látták, hogy egész éjszaka a saját kertjük végében lévő tölgyfában voltak.</p> <p>Reggeli illata ütötte meg az orrukat és hatalmas izgalommal szaladtak be, hogy elújságotják mindenkinek nagyszerű kalandjukat.</p>		
--	--	---	--	--

<p>3 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>A tanító összefoglalja az órán törtéteket. 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>	
---------------	---	---	--	--