



## 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:** 3. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Mozgás és gerincvédelem

**Témakör megnevezése:** Testünk-lelkünk összehangolása I.

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** Test és lélek összekapcsolása/harmonizálása páros – és beleképzelős (imaginációs) feladatokon keresztül a testtudatosítás és a figyelemfejlesztés jegyében.

**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:** Bevezetjük az imaginációt (beleélés), fejlesztjük a figyelem tudatos kontrollját különböző légzési technikák és testtudatosító gyakorlatok végzésével.

**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

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
5 perc	<p>Óraindító feladat a test megmozgatása, felfrissítése, valamint 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.</p> <p>Mivel ezt a játékot már a korábbi évfolyamokon játszhatták, a gyerekek nagy része ismeri már valamilyen verziójában, így bármikor és gyorsan bevezethető akár energetizálni, akár motiválni szeretnénk.</p>	<p>Tanító: <i>„A következő feladat során csupán annyi a feladatotok, hogy találjatok magatoknak egy párt és így sétáljatok összevissza a teremben, vigyázva egymásra és a kijelölt tárgyakat (ami biztonságban elérhető, szék, asztal, pad lapja/lába/fiókja, tábla, ajtó, szekrény) bármilyen testrészsel érintsetek meg!”</i></p> <p>2-3 perc után megállíthatjuk, és megkérdezhetjük, hogy ki mit érintett és hova? Volt kreatív feladatvégrehajtás? Dicsérjük meg azokat, akik valamilyen különleges módon érintettek meg egy tárgyat! Nem kötöttük ki, hogy ugyanazt kell csinálniuk mindkettőjüknek, de rá lehet kérdezni, hogy ki csinálta így. Nehezítésként (vagy ha kicsi a hely) lehet vállfogást kérni.</p> <p>T: <i>„Most ismét ugyanez a feladat, tényleg eresszétek szabadjára a kreativitásotokat! Gondoljatok arra, hogy hogyan lehetne továbbfejleszteni az előző megoldásaitokat vagy más megoldásait!”</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</p>	<p>Frontális, tanítói feladatközlés, majd páros tanulói feladatvégrehajtás.</p> <p>Tanulói visszajelzések.</p>	<p>Bárhol végezhető.</p>

<p>7 perc</p>	<p>Testtudatosító feladat párban. A feladat célja, megismertetni a gyerekekkel, hogy mennyire nem egyszerű csukott szemmel (az egyik, ha nem a legfontosabb érzékszervünk nélkül) tájékozódni. Pedig csak a saját testünket kellene jól ismerni, de látás nélkül az sem egyszerű. Végző soron az lenne a lényeg, hogy ne csak fizikálisan uralják a testüket, hanem ismerjék is annyira, hogy pusztán a gondolatukkal tudják irányítani, felidézni az előző „parancssort”.</p>	<p>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. A végén mindenképpen érdemes még egyszer időt szentelni arra, hogy kiemeljük a különlegeseket, dicséréssel, illetve, hogy megkérdezzük, milyen érzés volt a feladatot végrehajtani, ötletelni. Azt is érdemes megkérdezni, kinek milyen elképzelése lett volna még és mi miatt nem tudta megvalósítani.</p> <p><b>Páros vakság</b> T: <i>„Párosával álljatok fel (maradjatok a párotokkal), és döntsétek el, ki kezdi a feladatot! A játék az, hogy egyikőtök nem lát semmit, akár be is köthetitek a szemét. A másik ember lát, és ő beállítja a „vak” társa karját bizonyos helyzetbe. Ha ezzel készen vagytok, akkor álljatok meg egy picit, hogy lássátok, éreztétek, hogy milyen ez a pozíció. Ezután helyezkedjétek vissza a kiindulópozícióba (alapállás) és most a „vak”-nak magától kell beállítania az előző testhelyzetet. Először magának, majd, ha ez sikerrel ment, akkor a társát kell beállítani ebbe a pozícióba. Amennyiben sikeres volt a feladat végrehajtása, akkor szerepet kell cserélni! Ha bármi kérdésetek van, jelezzétek nekem!”</i> Ha jól megy, lehet a karon kívül más testrészt is „használni”. <i>„Nagyon ügyesek voltatok, láttam nagyon kreatív megoldásokat! Milyen volt a feladat? Mi volt a nehézség benne? Mit gondoltok, hogyan lehetett volna könnyebb?”</i></p>	<p>Tanulói visszajelzések.</p> <p>Frontális, tanítói irányítás.</p> <p>Tanítói visszajelzés, tanulói felismerés, válasz.</p>	<p>Bárhol végezhető.</p>
---------------	--	---	--	--------------------------

<p>15 perc</p>	<p>Légzés és járás összehangolása, megfigyelés A fő az, hogy a testük olyan harmóniát találjon, amilyenben a légzés ritmusa automatikusan alakul a járás ritmusához. A legjobb az lenne, ha egyenletesen tudnának járni, lépni, de az is érdekes feladat lehet, hogy az akadályok miatt változtatni kell a lépés hosszán, ritmusán. Akadályok alatt akár a többi gyereket is érthetjük, akikre nagyon kell figyelniük, miközben a légzés és járás összehangolása is nehéz feladat lehet. Ebben az esetben lehet, hogy szerencsésebb, ha eleve nagyobb területen mászkálhatnak a gyerekek.</p> <p>Ügyességfejlesztés és koncentrált figyelem Az óra korábbi részében gyakorolt látás nélküli „üzemmód” tesztelése után élesben is ki lehet próbálni, hogy mennyire tudunk figyelni, ha az egyik érzékszervünket kikapcsoljuk. Elképzelhető, hogy lesz, aki nem bírja ki, hogy ne nyissa ki a szemét.</p>	<p>T: „<i>Most sétáljatok szabadon, persze vigyázva arra, hogy nehogyan összeütköztek valakivel!</i> <i>Sétálás közben próbálj meg figyelni a légzésedre! Azt már tudjátok, hogy ha megerőltető mozgást végeztek, akkor elkezdtek lihegni, kipirosodik a bőrötök, esetleg izzadni is kezdtek, ezt most nem kell elérni. Sőt, a cél az lenne, hogy tudjátok a levegővételt összehangolni a sétálás ütemével. Kifejezetten lassú, nyugodt sétatempóra és hosszú, elnyújtott légzésekre van szükség.</i>”</p> <p>T: „<i>A következő (Zajtalan járás vagy Pókemberek című) játékhoz két csoportra osztunk titeket! Az egyik csoport csukott szemmel, háttal a másik csapatnak figyel, míg a másik csapat végigsétál a kijelölt pályán (pl. a két padsor közötti keskeny folyosón), úgy, hogy a lehető legkevesebb zajt csapják. Ha a figyelő csapatból bárki neszt hall, akkor felteszi a kezét. Az a csapat oldotta meg ügyesebben a feladatot, amelyiknél kevesebbszer tették fel a kezüket.</i>” Neheztésként otthagyjuk a táskákat, batyukat. Ha nagyon könnyen megoldják, akkor</p>	<p>Egyéni mozgás tanári instrukciók alapján.</p> <p>Frontális tanítói utasítás</p>	<p>Teremben, udvaron, szabadban is végrehajtható gyakorlat.</p> <p>Teremben, udvaron, szabadban is végrehajtható gyakorlat.</p>
----------------	---	--	--	---

<p>15 perc</p>	<p>Összetett, fantáziát és figyelmi részvételt igénylő feladat Az elsődleges cél, hogy a gyerekek tudjanak nyugodtan ülni/feküdni (van, akinek már ez is nehezebbre fog esni, de gyakorlással ez is megoldható). Ha ez nehezen megy, akkor lehet visszatérni korábbi feladatokhoz, ahol a légzésre kellett csak figyelni akár csukott szemmel is. Ha már ezt elérték, akkor nagy élmény lesz nekik a feladat és hasznos lehet a végén bővebben beszélgetni velük. Ki, hogyan érezte magát, mit gondolt, érzett. Ha valakinek nehéz szavakba önteni az érzéseit, meglátásait, adjunk lehetőséget rajzban (festésben vagy bármilyen művészeti ágban) kifejeznie magát.</p>	<p>összekapaszkodva/kézfogással/vállfogással csináltassuk! Természetesen váltsuk a csapatokat! A végén megkérdezhetjük, hogy melyik feladat (figyelő vagy végrehajtó) volt nehezebb.</p> <p>Ósi tapasztalat a ringatás pozitív élménye, a ringva lebegés, mint egykor az anyaméhben, később az ölelésben, aztán a hintázásban. Ezt az élményt hívja elő ez a gyakorlat, amelyben a nyugalom, biztonság, ellazulás érzése születhet meg. A gyakorlat bevezető szövege, amelyet minden ebben az életkorban alkalmazott játékhöz egységesen felhasználhatunk (óvodásoknál csillagfekvésben polifoamon, iskolásoknál egy erre a célra rendszeresített az iskolapadra helyezett saját kispárnára, esetleg egy pulcsira fektetve a fejet):</p> <p><i>T: „Most szeretnék meghívni titeket egy játékra. Egy rejtvényt fogok nektek elmondani, amit majd ki is találhattok. A játék során valami egészen mássá is válhattok, mint amilyenek a valóságban vagytok. Tudjátok, akkor tudunk jól együtt játszani, ha csendben figyelünk egymásra és a társainkra is, és úgy helyezkedünk el, hogy mindenki kényelmesen, jól érezze magát. Aztán majd a játék végén mindenki elmondhatja nekünk, mit képzelt el. Most pedig vegyetek egy jó mély lélegzetet, lassan fújjátok ki, vegyetek még egy mély levegőt, és amikor kifújjátok, akár be is csukhatjátok a szemeteket, hogy könnyebben el tudjátok képzelni mindazt, amiről mesélni fogok! Képzeld el, hogy ringatózol a vízen és könnyedén ide-oda billensz! A víz nagyon kellemes, meleg és puha. Lágy, kék</i></p>	<p>Tanulói visszajelzések</p> <p>Tanítói utasítás, majd tanulói (egyéni) végrehajtás</p>	<p>Bárhol végezhető, de kényelmes és csendes hely az ideális. Pulcsi vagy kispárna.</p>
----------------	--	--	--	---

		<p><i>hullámok jönnek, és meglöknek, ringatnak téged. Te erős és szilárd vagy. A nap süt, felmelegíti a fát, amelyből téged építettek. Aztán elkezd fújni a szél és kifúj téged a tengerre. Vitorláid felfogják a szelet és tovább röpítenek téged.</i></p> <p><i>Képzeld el, mi vagy te?” (Hagyjunk egy percnyi időt!)</i></p> <p><i>„Most körbemegyek, lassan nyisd ki a szemed, hogy megkérdezhesselek, mivé változtál! Miközben elmondod, mi lettél, vissza is változol újra iskolássá.”</i></p> <p><i>„Mivé változtál? Milyen hajó voltál? Merre vitt a víz? Milyenek voltak a vitorláid? Milyen volt a táj?”</i></p> <p>Ha van rá lehetőség és idő, a gyakorlat után lerajzoltathatjuk egy rajzlapra, amit a gyermek átélt, így téve teljessé az élményt.</p>	<p>Tanítói kérdés, tanulói véleménynyilvánítás Tanulói szabad alkotás</p>	<p>A4-es nyomtatópapír, vagy füzet, ceruza</p>
<p>3 perc</p>	<p><b>Az óra összefoglalása, reflexió</b> 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 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>	