



## 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.

## FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

**Célcsoport/osztály:** 3. évfolyam (2. óra)

**Modul megnevezése:** Mozgás és gerincvédelem

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

**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 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
6 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>A <b>süllyesztő</b> nevű játéknál a „Süllyesztő! Egy, kettő, három!” vezényszóra az asztal, pad alá kell a gyerekeknek guggolniuk, majd a „Föl! Egy, kettő, három!” vezényszavakra vissza kell kerülniük a kiindulópóztba!</p> <p>Bár fontos a gyorsaság, legalább annyira fontos, hogy nem verjék be semmijüket sehova! Inkább lassabban kezdjék el a gyakorlást, minthogy a sietség miatt esetleg beüssék valamijüket!</p>	Frontális, tanítói utasítás.	Bárhol lehet végeztetni, ahol le lehet guggolni.
6 perc	<p>A légzés gyakoroltatása. A levegővétel, valamint a szaggatott hangok kiadásának stresszoldó, nyugtató hatásának bevezetése.</p> <p>Ha a feladat nevetgélésbe fordul, az nem baj, az ugyanis endorfint termel és immunstimuláló is. 😊 Bizonyítottan feszültségoldó hatással bírnak ezek a feladatok, ld.: hahotaterápia.</p>	<p>T: „A következő feladatban szaggatott hangokat kell kiadnotok, sorra fogjuk venni a magánhangzókat: „ha-ha-ha”, „há-há-há”, „he-he-he” és így tovább. Kezdjük az „a” hangzóval: „Ha-ha-ha!”. Ügyesek vagytok! Jöhet az „á” hang: „Há-há-há!”. Majd az „e” hang: „He-he-he”.”</p> <p>Szép sorban végigvehetjük a magánhangzókat, mindegyiknél elidőzve egy kicsit. Az „u” és „ü” hang nem ajánlott, mivel viszonylag ritkán nevetünk így.</p> <p>T: „Milyen érzés volt? Érezted azt közben, hogy most el tudtad volna nevetni magad? Kinek melyik volt a kedvence?”</p>	<p>Frontális, tanítói irányítás.</p> <p>Tanulói felismerés, válasz a tanítói kérdésekre.</p>	Bárhol lehet végeztetni.

<p>20 perc</p>	<p>Testtudat- és figyelemfejlesztő feladatok A taktilis (tapintásra alapuló) érzékek élesítése és a testük megismerésének, a testképük elfogadásának alapjai.</p> <p>A feladat során nagyon kell figyelniük, hogy mi hangzik el és ennek megfelelően kell mozogniuk.</p> <p>Ez a játék egy újabb érzéket kapcsol be, a hallást. Ezen kívül, ha többen is beszélnek, akkor a memóriának is szerepe lehet. Mivel ez nem mozgásos feladat, ezért bátran bárhol, bármikor lehet alkalmazni, akár szövegek tanulására, akár csak egy kis felfrissítés okán.</p> <p>Egyszerű, de nagyszerű feladat, melyben a szem-kéz koordinációnak van nagy szerepe. Ahogy a feladatléírás során kifejtem, rengeteg</p>	<p>T: <i>„Helyezkedjétek el törökülésben és mindenki simítsa végig, tapogassa meg az arcát behunyt szemmel, két kézzel.</i> <i>Figyelmesen csináljátok, és közben jegyezzétek meg az élményeiteket, mert utána el kell mondanotok, mit találtatok meglepőnek, szokatlannak, újszerűnek.”</i></p> <p><b>Repül a ... repül a ...</b> A játék biztos sokuk számára ismerős lesz! A játékvezető (vagy mindenki) elmondja a mondókát („Dolgozzatok legények, holnap lesz a vásár, kifizetlek titeket, ha eljön a császár. Repül a ... repül a...”) és a végén mond valamit, amiről köztudott, hogy tud-e magától repülni vagy sem. A játékmester minden esetben magasba lendíti a kezét, a többieknek viszont csak akkor szabad a magasba kalimpálni, ha valóban tud repülni az a valami. Ha a mondókát is mondjuk, akkor közben ritmusra kell 1 ujjal dobolni a padon, széken, térden.</p> <p><b>Hangfelismerő</b> A következő feladatban egy ember szemét bekötjük és a többiek közül néhányan egy szöveget mondanak el felváltva. Amikor befejezték, a bekötött szeműnek minél több személyt kell elmondania, akik a szöveget mondták. Kiváló figyelem- és koncentrációfejlesztő feladat. Neheztésként egyszerre is mondhatják a kijelölt személyek. Verstanulásnál hasznos lehet. Természetesen cseréljük a bekötött szemű és a kántáló gyerekeket is!</p> <p><b>Célpadobó verseny</b> Az első oszlop gyerekei álljanak sorba a kijelölt vonal mögött, majd a második oszlop gyerekei is tegyenek így! A feladat, hogy minél több tárgyat juttassanak a</p>	<p>Egyéni mozgás tanítói instrukciók alapján.</p> <p>Visszajelző kör.</p> <p>Egyéni mozgás tanári instrukciók alapján.</p> <p>Tanítói instrukciók, majd tanulói feladatvégrehajtás.</p> <p>Tanítói instrukciók, majd tanulói feladatvégrehajtás.</p>	<p>Bárhol végezhető.</p> <p>Bárhol végezhető.</p> <p>Bárhol végezhető.</p> <p>Bárhol végezhető. Dobható (nem törékeny) tárgyak és kosarak, edények</p>
----------------	--	--	--	--

<p>10 perc</p>	<p>féle lebonyolítás lehetséges, így valóban csak a képzelet szabhat határt, hogy melyik órán/szünetben, milyen témában tartjuk elképzelhetőnek játszani.</p> <p>A lebonyolítás során arra érdemes figyelni, hogy ha tétje van, hogy melyik csapat nyer, akkor zajongás (szurkolás képében) támadhat.</p> <p>Testtudatosítás és kreativitásfejlesztés</p> <p>A feladatnak kiemelt célja az időbeosztás segítése.</p> <p>Kívánatos lenne a feladatvégrehajtás után úgy lekerekíteni a beszélgetést, hogy észrevegyék, hogy egyáltalán nem mindegy, mit csinálnak egy adott időegység alatt.</p> <p>Ha akad olyan beszámoló a 3. percben, aki szóismétlésekkel vagy lassúsággal túlnyújtja beszámolóját, akkor azt is kiemelhetjük.</p> <p>Természetesen nem pellengérré állítva a beszámolót, hanem inkább jó példát adva segíteni, hogy legközelebb jobban sáfárkodjon az idejével.</p>	<p>célterületbe!</p> <p>A lehetőségek száma végtelen, de mindenképpen ajánlott egyszerre maximum két helyszínen dolgozni. Lehet labdát, babzsákot, szelektív hulladékot kalapba, papírkosárba, szemetesbe, pohárba dobálni (ping-pong labda esetén kis vizet érdemes a céltárgyba önteni, hogy ne pattanjon belőle ki a labda) egyéni pontozással vagy csapatversenyben.</p> <p><b>Egy percek</b></p> <p>A következő feladat minden részére 1 percet kapnak a gyerekek, ezáltal realizálhatják, hogy ez az idő néha nagyon hosszúnak, alkalmanként azonban megdöbbentően kevésnek is tűnhet.</p> <p>A gyakorlathoz a gyerekek részéről csend szükséges, azonban az nem probléma, ha valahonnan zaj szűrődik be.</p> <p><b>Az első percben</b> a gyerekeknek csendben kell figyelniük. Nincs megszabva, hogy csukott szemmel-e vagy a padon fekve, a lényeg, hogy csendben.</p> <p><b>A második percben</b> a már előkészített papírra vagy füzetbe le kell írniuk a megfigyeléseiket még mindig csendben, vagyis továbbra sem szabad beszélniük. A jegyzetelés módja nincs megszabva, szabadon választott.</p> <p><b>A harmadik percben</b> - aki szeretné -, elmondhatja az élményeit. Természetesen ennek az etapnak nem kell pontosan egypercesnek lennie, ha buzog a gyerekekben a közlési vágy, akkor nyugodtan ki lehet tölteni az időt, azonban elsőre talán érdemes betartani az időkorlátot, hogy lássák, van, amikor hosszú az 1 perc, van, amikor rövid. Ha úgy látjuk, hogy érdemes, akkor meg lehet ismételtetni a gyerekekkel a feladatot, hogy mindenkinek sikerélménnyel záruljon a dolog.</p>	<p>Tanítói utasítás, majd tanulói (egyéni) végrehajtás.</p> <p>Tanulói válaszok</p>	<p>kellenek.</p> <p>Bárhol végezhető, ahol csend és nyugalom van. A beszűrődő zajok nem jelentenek problémát. Füzet, papír, írószer a jegyzeteléshez.</p>
----------------	---	--	---	---

		<p>Ha marad még időnk vagy máskor is gyakorolnánk, de továbbfejlesztenénk a feladatot, akkor lehet kikötni az első perces figyelésnél módot (csukott szemmel, padra tett fejjel stb.), vagy a figyelem irányát (saját magára, a terem vagy a külvilág zajai) vagy ha bármi más ötlet adódik. A második percnél pedig a jegyzetelés helyett lehet kérni rajzot, verset vagy bármilyen más kreatív megvalósítást.</p>		
3 perc	<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>	