

MOZOGJ AZ EGÉSZSÉGÉRT!

AZ EGÉSZSÉG MINT ÉRTÉK ÉS A MOZGÁS ÖSSZEFÜGGÉSEI

Készítette: Somogyiné Kuti Ilona
Zágon Bertalanné

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

A 5. ÉVFOLYAM



MODULVÁZLAT

1. óra: Ismerd meg a tested!

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE					
I. a) Ráhangolódás					
A)	<p>Beszélgetnek az egészségről: Az ember vérkeringése, a pulzus és annak változása terhelés hatására, pulzus és egészség összefüggései.</p> <p>Pulzusmérés: 10 mp-ig mér a tanár, majd 6-tal szorozzák az eredményt.</p> <p>Bemelegítés</p> <ul style="list-style-type: none"> – Játék: Fészekfogó, Alakíts szobrot! – Pulzusmérés – Páros gyakorlatok <p>A mozgássérült tanuló fejhajlításokat, fejkörzéseket, vállkörzéseket és csuklókörzéseket végez. A láb bemelegítése alatt a törzs bemelegítő gyakorlatait végzi.</p> <p style="text-align: right;">17 perc</p>	<p>A tudományok kapcsolatának megértése, a szervezet működésének megérzése, az összefüggések felismerésére való képesség, koordinációs képességek, társ elfogadása</p>	<p>Frontális osztálymunka – beszélgetés</p>		<p>1 db stopper P1 (Fészekfogó) P2 (Alakíts szobrot!)</p>

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA					
II. a) Az óra tartalmának feldolgozása					
A)	<p>1. A tanulók gyakorlatokat végeznek a helyes testtartás érzékelésére, melyeket bemutat a tanár, majd párban gyakorolják. Mozgássérült (tolókocsis) tanulónál a törzs, váll, fej helyes tartásának megéreztetése; légzőtorna: rekeszlégzés hanyattfekvésben (talptámasszal), ill. tolokocsiban ülve.</p> <p>2. Általános testtartásjavító gyakorlatokat végeznek. Mozgássérült tanulóval a 17. számú melléklet gyakorlatait végeztetjük.</p> <p style="text-align: right;">22 perc</p>	<p>Önkontroll, empátiás készség, a helyes testtartás igénye</p> <p>Összefüggések felismerése, pontosság</p>	<p>Frontális osztály-munka</p> <ul style="list-style-type: none"> – páros munka – egyéni munka 		P3 (Ismerd meg a tested!)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	<p>A helyes testtartás érzékelésére végeznek gyakorlatokat.</p> <p>Légzőtorna, rekeszlégzés törökülésben, ill. tolokocsiban ülve.</p> <p>Gyűjtsd a labdát! játék</p> <p>Általános testtartásjavító gyakorlatok köredzéssel</p> <p>A gyógytestnevelésre járó tanulók az egyik állomáshelyen, ha van egyéni gyakorlatuk, azokat végezzék.</p> <p>A mozgássérült tanuló elvégzi a testtartásjavító gyakorlatait, majd segít a tanárnak a köredzés idejét mérni.</p> <p style="text-align: right;">22 perc</p>	<p>Tudatos munkára való képesség</p> <p>gyorsaság, ügyesség, segítségadás és elfogadás képessége, tolerancia</p> <p>erő-állóképesség, ruganyosság, a feladatok helyes értelmezése</p>	<p>Frontális osztálymunka</p> <p>– egyéni gyakorlatvégzés</p>		<p>4 db rövid pad, különböző méretű labdák száma = osztálylétszám + 10 db, polifómkok száma = osztálylétszám</p> <p>16. sz. melléklet kártyái (tanulók részére)</p> <p>P 4 (A helyes testtartás)</p>
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA; ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS					
A)	<p>A megtanult elemeket felismerik és alkalmazzák „keveredj!” és „állj meg” jelre helyes testtartással.</p> <p>Mozgássérült tanuló a társaival keveredve, önálló helyváltoztatással (önállóan hajtja a kocsit) vesz részt a játékban, jelre szintén megáll.</p> <p>Beszélgetnek arról, hogy</p> <ul style="list-style-type: none"> – Milyen a testtartásom? – Hogyan javíthatok rajta? – Hogyan őrizhetem meg a helyes testtartásomat? <p>A tanár értékeli az együttműködést, a gyakorlatok végrehajtásának pontosságát.</p> <p style="text-align: right;">6 perc</p>	<p>Önkontroll, együttműködési képesség, tolerancia, másság elfogadása</p>			<p>1 db síp</p>

2. óra: Mozogj a barátaiddal!

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE					
I. a) Ráhangelődés					
A)	Beszélgetnek a mozgásról, a játékokról. Játék a betűkkel játékot játszanak, a tanár által kialakított négy csoportban. A csoportok kártyákon kapják meg a feladatokat, melyeket tanári segítséggel értelmeznek, majd bemutatnak a többi csoportnak, akiknek ki kell találni a betűket. A mozgássérült tanuló a 3. vagy a 4. csoport munkájában vesz részt. A fej, váll, kar, törzs bemelegítése a 20. számú melléklet gyakorlataival. 12 perc	A feladatok helyes értelmezése, finommotorika, ügyesség, tolerancia, empátia, másság elfogadása	Frontális osztálymunka – játék		18. számú melléklet kártyái (tanuló részére) 20. számú melléklet kártyái (tanár részére)
B)	Beszélgetés a mozgásról, a játékokról. Félperces fogójátékot játszanak, 1-3 fogóval. Akit a fogó megfog, kiesik a játékból és leül a padra. Az a tanuló győz, akit utoljára fog meg a fogó. A mozgássérült tanuló méri az időt. Gimnasztika Mozgássérült tanulónál a fej, váll, kar, törzs bemelegítése a 20. számú melléklet gyakorlataival 12 perc	A feladatok helyes értelmezése Ügyesség, becsületesség, kitartás, gyorsaság, tolerancia, empátia, másság elfogadása	Frontális osztálymunka – játék		1-3 db jelzőszalag 1 db stopper

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
C)	Beszélgetnek a mozgásról, a játékokról. Egy-egy tanuló önkéntes jelentkezése alapján, önállóan egyszerű játékot szerveznek és vezetnek le (pl. egyszerű fogójáték, kidobós játék). Gimnasztika 12 perc	Kreativitás, szervezés, önálló sportolásra való képesség	Frontális osztálymunka – játék		1-3 db jelzőszalag, 2-3 gumilabda
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA					
II. a) Az óra tartalmának feldolgozása					
A)	A már kialakított csoportok csapatjátékot játszanak, 4 mérkőzést, zsámolylabda a kosárlabda játékszabályaival A mozgássérült tanuló a tartásjavító gyakorlatok elvégzése után számolja a pontokat, és követi a tanárral együtt a játék szabályainak betartását. Tréfás feladatokat kapnak csapatonként írásban, melyet önállóan értelmeznek, majd bemutatnak a többi csapatnak: 1. csapat: eleven szék 2. csapat: „szökdelő oszlop” előre páros lábbal 3. csapat: „szökdelő oszlop” előre egy lábon 4. csapat: százlábú A mozgássérült tanuló az oszlopban első vagy utolsó játékosként, az első csapattal játszik. (Eleven szék) 25 perc	Becsületesség, taktikai készség, együttműködési képesség, szabálykövetés, problémamegoldó gondolkodás, humorérzék, másság elfogadása, tolerancia			1 db stopper, 2 db zsámoly, 1 db kosárlabda, 15. számú melléklet kártyái tanulók részére (4 db) 16 db jelzőszalag. P5 (zsámolylabda)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	<p>Pontszerző játékot játszanak két csapatban A mozgássérült tanuló az általános testtartásjavító gyakorlatok elvégzése után a pedagógussal együtt figyelemmel kíséri a játék szabályainak betartását. Majd elvégzik az A) változat tréfás feladatait.</p> <p style="text-align: right;">25 perc</p>	<p>Becsületesség, taktika, együttműködési képesség, szabálykövetés, állóképesség, problémamegoldó gondolkodás, humorérzék, a másággal elfogadása, tolerancia</p>	<p>Frontális osztálymunka – csapatjáték</p>		<p>1 db stopper 1 db röplabda, jelzőszalag db száma az osztálylétszám felével azonos, 15., 17. számú melléklet kártyái (tanuló részére) P6 (pontszerző)</p>
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS					
A)	<p>1. Beszélgetnek arról, hogy</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mit jelent a játék számukra? – Tudnak-e örülni a társaik győzelmének? – Tudok-e veszíteni? <p>2. A csapatmunkát értékelik a csapatok és a tanár.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mi segítette győzelemre a csapatot? – Hogyan lehetett volna győzni? – Mennyire sikerült betartani a játékszabályokat? – Mennyire tudott együttműködni a csapat? <p style="text-align: right;">8 perc</p>	<p>Önismeret, önálló véleményalkotás, az ellenfél, a társ tisztelete, önkontroll, a másik elfogadása</p>	<p>Frontális osztálymunka – beszélgetés</p>		

3. óra: Egészséges életmód és táplálkozás

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE					
I. a) Ráhangelődés					
A)	<p>Beszélgetnek az egészséges életmódról.</p> <p>a) Két perces reggeli tornát tanulnak meg a kiosztott kártyákon szereplő gyakorlatok alapján, 4 csoportban, önkéntes csoportalakítással.</p> <p>1. csop. A vállizületet és a felső végtagot melegítik be. (2 db kártya)</p> <p>2. csop. A törzset melegítik be. (2 db kártya)</p> <p>3. csop. Az alsó végtagot melegítik be (2 db kártya)</p> <p>4. csop. Összetett feladatokat végeznek (2 db kártya)</p> <p>b) Az értelmezett és megtanult gyakorlatokat bemutatják és levezénylik a többi csapatnak, együtt elvégzik az összes bemelegítő gyakorlatot, majd törökülésben elvégzik a mozgássérült tanuló reggeli tornagyakorlatait tanári vezénylettel.</p> <p style="text-align: right;">12 perc</p>	<p>Problémamegoldó gondolkodás, önálló testedzésre való készség, helyes értelmezés, empátia</p>	<p>1. Csoportmunka</p> <p>2. Frontális osztálymunka – egyéni gyakorlatvégzés</p>		<p>1 db Stopper, 8 db reggeli tornát tartalmazó kártya P7 (Reggeli torna)</p>

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA					
II. a) Az óra tartalmának feldolgozása					
A)	Váltóversenyeket játszanak. 1. feladat: Válaszd ki az egészséges élelmiszert! 2. feladat: Válaszd ki az egészséges italt! 3. feladat: Válaszd ki az egészséges testmozgás nevét tartalmazó kártyát! 4. feladat: Válaszd ki az egészséges készítmény nevét tartalmazó kártyát!. Labdavezetéssel kidobós játékot játszanak. Játék a betűkkel. 20 perc	Mérlegelés, döntésképeség, együttműködés, problémamegoldó gondolkodás, szelektálás képessége	Csapatjáték		Asztalok 4 db, kosarak 4 db, doboz 8 db, újságok 4 db, egészséges élelmiszerek 4 x 7 db + 4 db csokoládé, egészséges italok 4 x 7 db + 4 db sör, 13–14. sz. melléklet kártyái 4 x 16 db P4 (Helyes testtartás) Tanári 8.
B)	Az A) változat váltóversenyét játsszák: Az egészséggel kapcsolatos cikket keresnek. 20 perc	Olvasási készség, szövegértés, szelektálás képessége, lényeglátás, előadókészség	Csapatjáték		Az A) változat eszközei

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, melléletek	
				Diák	Pedagógus
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS					
III. a) Lezárás					
A)	<p>Találd meg a kártyád és helyed!</p> <p>Beszélgetnek arról, hogy</p> <ul style="list-style-type: none"> – Milyen az életmódom? – Végzek-e mindennap testmozgást? – Mit tehetek az egészségemért? <p style="text-align: right;">8 perc</p>	<p>Önkontroll, szabálykövetés, becsületesség, kreativitás, mozgásos önkifejezésre való készség, együttműködési képeség</p>	<p>Frontális osztálymunka – játék – beszélgetés</p>		<p>13–14. sz. melléklet kártyái 14 db, 16–17. sz. melléklet kártyái 15 db, 19. sz. melléklet kártyái (7 db) P10 (Találd meg a kártyád és helyed!)</p>
III. b) Értékelés					
A)	<p>A tanár és a tanulók elmondják véleményüket az órai munkáról.</p> <p>Milyen élmények értek az órákon? Tanuló és tanár értékeli.</p> <p>Mennyire sikerült értelmezni és végrehajtani a kapott feladatokat?</p> <p>Milyen volt az osztály, csapatok, együttműködése, részvétele az órákon?</p> <p>Az önmagukhoz mért fejlődés?</p> <p style="text-align: right;">7 perc</p>	<p>Objektivitás</p> <p>Önismeret, önálló véleményalkotás</p>	<p>Frontális osztálymunka – beszélgetés</p>		

Mellékletek

P1 FÉSZEKFOGÓ

A tanulók párokban egymással kezet fognak, „fészket” alkotnak, szétszórt alakzatban a teremben. Kijelölünk egy fogót és egy menekülőt. Jelre a fogó addig kergeti a menekülőt, míg az be nem menekül (bújik) a hozzá közelebb eső fészekbe. Az a játékos menekül tovább, akinek a menekülő hátat fordított. Ha a fogó megfogta a menekülőt mielőtt beért volna a fészekbe, szerepet cserélnek. A menekülőből fogó lesz, a fogóból pedig menekülő. Különböző kiindulópályákból végezhető, pl. sarokülésből (lásd: Általános testtartásjavító gyakorlatok gyűjteménye: 47 oldal).

Pulzuszámolás: A csuklónk belső felét (hüvelykujj magasságban) megfogjuk, a mutató-, középső- és gyűrűsujjunkt az ütőérre helyezzük és a megadott ideig számoljuk a szívveréseket. Mérhetjük a nyaki verőérenél is a szívveréseket.

Változat: mozgássérült tanulóval is alakítunk fészket, de a fészekbe menekülő játékos a menekülő szerepét a mozgássérült tanuló párjának adja át. A menekülő játékos a „fészekbe” bebújás nélkül, kézfogással alakít fészket a mozgássérült tanulóval. Páratlan létszámú osztálynál három játékos alakít ki egy fészket.

Páros gyakorlatok: Általános testtartásjavító gyakorlatok gyűjteménye (111—114. oldal). A páros gyakorlatokat végezhetjük páronként egy labdával is. A mozgássérült tanuló külön feladattal végzi a bemelegítő gyakorlatokat (20. számú melléklet a tanár részére).

P2 ALAKÍTS SZOBROT! (JÁTÉK)

Tanulók lassú futással szórt alakzatban futnak a teremben vagy a pályán. Jelre megállnak, és három számolásig megtartják az általuk kitalált helyzetet, „szobrot”. Az elmozdult szobrok kiesnek a játékból.

- Szoboralakítás variációi: állatok utánzása, gimnasztikai gyakorlatok kiinduló helyzetei, testtartásjavító gyakorlatok

Változat: A mozgássérült tanuló önálló helyváltóztatással (önállóan hajtja a kocsit) vesz részt a játékban, és karjával, törzsével alakítja a szobrot.

P3 ISMERD MEG A TESTED!

Helyes testtartás (középhelyzetek) megéreztetése álló helyzetben. Kártyák: 12 sz. melléklet
Rávezető gyakorlatok

A láb helyzete

Kiindulóhelyzet (továbbiakban kh.) alapállás

Álló helyzetben a lábak – belső talpszélek – távolsága legalább 2-3 ujjnyi távolság (5-10 cm).

1. – A testsúlyt helyezük a lábfejekre;
 - a testsúlyt helyezük a sarkakra;
 - a lábakat középhelyzetbe hozva a lábujjpárnákat enyhén szorítsuk a talajra, a térdeket lazítsuk el!
2. – a testsúlyt helyezük a bal lábra;
 - a testsúlyt helyezük a jobb lábra;
 - a testsúlyt helyezük középre!

Kh: A térd helyzete alapállás

- a térdeket enyhén behajlítjuk, majd kinyújtjuk;
- a térdeket enyhén megfeszítjük, majd ellazítjuk;
- a térdeket ellazított helyzetben, középhelyzetben megtartjuk.

A csípőizület helyzete

A medence billentése

Kh: alapállás csípőre tartás. A hüvelykujj előre a négy ujj (keresztcsonton) hátrafelé néz.

-
- az ágyéki szakasz elsimulásával billentsük hátra a medencét;
 - az ágyéki szakasz (derék) homorításával billentsük előre a medencét;
 - a hasizmok kiefeszítésével és a farizmok kiefeszítésével billentsük középre a medencét.

TÖRZS HELYZETE	MOZGÁSSÉRÜLT TANULÓ ESETÉN
<p>Kh: alapállás, kar mélytartásban, láb, térd, medence középhelyzetben.</p> <ul style="list-style-type: none"> – a bal vállat toljuk lefelé, kiefokú törzshajlítással balra; – a jobb vállat toljuk lefelé, kiefokú törzshajlítással jobbra; – mély kartartással, a vállakat szimmetrikusan tartva helyezzük törzsünket középre. 	<p>Kh: ülésben a kar mélytartásban</p> <ul style="list-style-type: none"> – a bal vállat toljuk lefelé, kiefokú törzshajlítással balra; – a jobb vállat toljuk lefelé, kiefokú törzshajlítással jobbra; – mély kartartással, a vállakat szimmetrikusan tartva, helyezzük törzsünket középre.
TÖRZS-VÁLL HELYZETE	MOZGÁSSÉRÜLT TANULÓ ESETÉN
<p>Kh: alapállásban, láb, térd, medence középhelyzetben (kilégzés).</p> <ul style="list-style-type: none"> – mellkasemeléssel, a leengedett vállakat húzzuk hátra; a lapockák alsó csúcsát közelítsük (belégzés) – a mellkas leengedésével a vállakat húzzuk előre (kilégzés) a vállakat középhelyzetbe húzva, a mellkast kissé megemeljük 	<p>Kh: ülésben kéz a karfán</p> <ul style="list-style-type: none"> – mellkasemeléssel, a leengedett vállakat húzzuk hátra, a lapockák alsó csúcsát közelítsük (belégzés) – a mellkas leengedésével, a vállakat húzzuk előre (kilégzés) a vállakat középhelyzetbe húzva, a mellkast kissé megemeljük

FEJ HELYZETE	MOZGÁSSÉRÜLT TANULÓK	ÁLTALÁNOS TESTTARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK	MOZGÁSSÉRÜLT TANULÓK ÉS ÁLTALÁNOS TESTTARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK
<p>Kh: alapállásban, láb, térd, medence, törzs középhelyzetben.</p> <ul style="list-style-type: none"> – a fej előrehajlításával állunkat közelítsük a szegycsonthoz – az áll megemelésevel fejünket hajlítsuk hátra (a nagyfokú hátrahajlítást kerüljük!) a fejet középhelyzetbe hozva fejtetővel nyújtózzunk felfelé, karral mélytartásban lefelé. <p>Testtartás alapállásban lábakat, térdet, medencét, törzset, vállakat, fejet középhelyzetben megtartva egyenletesen lélegzünk.</p>	<p>Kh: ülésben kéz a toló</p> <ul style="list-style-type: none"> – a fej előrehajlításával állunkat közelítsük a szegycsonthoz; – az áll megemelésevel fejünket hajlítsuk hátra (a nagyfokú hátrahajlítást kerüljük!) a fejet középhelyzetbe hozva fejtetővel nyújtózzunk felfelé. <p>Testtartás toló kocsiban ülve mellkas közelítés a talajra 3x ülésben kéz a combon ülésben, vállat, fejet középhelyzetben megtartva egyenletesen lélegzünk.</p>	<p>– a karokat közelítsük a kártyák (16. számú melléklet) felületéhez (a nagyfokú hátrahajlítást kerüljük!) a fejet középhelyzetbe hozva fejtetővel nyújtózzunk felfelé.</p> <p>2. ütem: a hát homorítása (belégzés)</p> <p>Kh: térdelő támasz</p> <p>1–3. ütem: harmadfokú törzsdöntésben váll és mellkas közelítés a talajra 3x</p> <p>Törzset, vállat, fejet középhelyzetben megtartva egyenletesen lélegzünk.</p>	<p>Kh: Tolókocsiban ülve jobb kar mélytartásban a karfán kívül. Folyamatos kartartáscsere 8x</p>

ÁTALÁNOS TESTTARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK	MOZGÁSSÉRÜLT TANULÓ ÁLTALÁNOS TESTTARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK	ÁTALÁNOS TESTTARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK	MOZGÁSSÉRÜLT TANULÓ ÁLTALÁNOS TESTTARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATOK
<p>Kh: hasizomerősítés</p> <p>Kh: hanyattfekvés hajlított térddel (talpak a talajon), kezek tarkón összekulcsolva.</p> <p>1-2. ütem: lassú törzsemeléssel kilégzés, ágyéki szakasz, (derék) a talajon marad</p> <p>3-4. ütem: ereszkedés vissza kiinduló helyzetbe. Belégzés.</p> <p>Kh: hanyattfekvés hajlított térddel (talpak a talajon), tarkóra tartás.</p> <p>1. ütem: bal térd felhúzása a hashoz, jobb könyökérintéssel a térdre, kilégzés</p> <p>2. ütem: kh. belégzés</p> <p>3. ütem: a 2. ütem ellenkezőleg</p> <p>4. ütem: kh.</p> <p>Mobilizálás (mozgékonyosság)</p> <p>Kh: hanyatt fekvés hajlított térddel (talpak a talajon), kar oldalsó középtartásban</p> <p>1. ütem: mellkas emelés</p> <p>2. ütem: kiinduló helyzet</p>	<p>Kh: Tolókocsiban ülve, kar magastartásban.</p> <p>Bal és jobb karral váltva nyújtás felé, tarkóra tartás.</p> <p>Rézszútos mélytartásban a karfém: kásvál, törz és jobb karral váltva nyújtás felé.</p> <p>Kh: Tolókocsiban ülve, kar magastartásban.</p> <p>1. ütem: tarkóra tartás</p> <p>2. ütem: magastartás</p> <p>A gyakorlat ismétlése 4 x.</p> <p>Kh: Tolókocsiban ülve, kar magastartásban.</p> <p>1-2. ütem: könyökhúzás előre, kilégzés</p> <p>3-4. ütem: könyökhúzással hátra belégzés</p> <p>A gyakorlat ismétlése 4 x.</p>	<p>Hátizomerősítés</p> <p>Kar magastartásban.</p> <p>Könyújtás felé, tarkóra tartás.</p> <p>1-2. ütem: kásvál, törz és jobb (belégzés)</p> <p>3-4. ütem: ereszkedés vissza kiinduló helyzetbe. (kilégzés)</p> <p>Kh: Magastartásban, magastartás.</p> <p>1. ütem: törzsemelés, kar lendítéssel taps a csípő mögött</p> <p>2. ütem: ereszkedés kiinduló helyzetbe</p> <p>Nyújtás</p> <p>Kh: Nyújtott ülés, kar magastartásban</p> <p>1. ütem: tarkóra tartás</p> <p>2. ütem: kiinduló helyzet</p> <p>Kh: Nyújtott ülés, kéztámasszal a test mögött</p> <p>1-2. ütem: törzshajlítás előre, kar nyújtással a lábfej felé (kilégzés)</p> <p>3-4. ütem: törzsemelés kiinduló helyzetbe</p>	<p>Kh: Tolókocsiban ülve, kar mellett. Kilégzés</p> <p>1. ütem: oldalsó középtartás, belégzéssel</p> <p>2. ütem: mellső középtartás, kilégzés</p> <p>A gyakorlat ismétlése 4 x</p> <p>Kh: Tolókocsiban ülve kar mellett. Kilégzés.</p> <p>1. ütem: mellkas emeléssel váll háttámlájához. Belégzés.</p> <p>2. ütem: mellkas leengedése váll háttámlájához. Kilégzés.</p> <p>A gyakorlat ismétlése 4 x, mellkas emelés hátra 4 x</p>

P4 A HELYES TESTTARTÁS

Testtartást javító gyakorlatok köredzéssel (16 sz. melléklet: testtartásjavító feladatokat tartalmazó kártyák, 8 db)

A teremben 4 állomáshelyet alakítunk ki, minden állomáshelyre 2 db testtartásjavító gyakorlatot tartalmazó kártyát rakunk. Egy gyakorlatot 2 x 30 mp-ig, egyéni tempóban végeznek a tanulók. A gyakorlatok elvégzése után állomáshelyeket cserélnek az óramutató járásának megfelelő irányban.

Változat: mozgássérült tanuló is részt vesz a köredzésben, részére is elhelyezünk az állomáshelyeken kártyákat. Az első állomáshelyre a 20. számú melléklet 2–4. kártyáit helyezzük. A többi állomáshelyre 3×2 db testtartásjavító gyakorlatot tartalmazó kártyát (17 sz. melléklet kártyái). Az állomáshelyek cseréjénél egy-egy csoporttárs segít, tolja a kocsit.

Kidobós játék az egészségéért

A terem egyik részét tornapaddal, polifómokkal elkülönítjük gyakorlólóhelynek, a terem többi része játéktér. A gumilabdát kezében tartó játékos ellenkező láb kilépésével egykezes felső dobással megpróbálja eltalálni valamelyik társát. A kidobott játékos a padon lévő kártyákból (16. sz. melléklet) kihúz egyet, és a kártyán szereplő gimnasztikai feladatot elvégzi, majd a kártyát lefelé fordítva visszahelyezi a padra, és visszaáll a játékba. A hatékonyság növelésére 2-3 db labdával végezzék a játékot.

Változat: a kidobott játékos a mozgássérült tanuló kezéből kihúz egy kártyát, majd a gyakorlat elvégzése után visszaadja.

„Gyűjtsd a labdát!” játék

Szükséges eszközök: négy db rövid pad, különböző méretű és súlyú labdák száma = osztálylétszám + 10 db.

A terem két távolabbi sarkából két-két rövid paddal leválasztunk egy-egy részt, a labdákat egyenletesen elosztva szétszórjuk a teremben. Két, hasonló erősségű csapatot alakítunk. A csapatok a saját lekerekített helyük előtt állnak, majd jelre elkezdik gyűjtögetni a labdákat a saját területükre. A labdákat egyenként kell a gyűjtőhelyre vinni és letenni, tilos dobni. Az a csapat győz, amelyik a legtöbb labdát gyűjtötte össze.

Változat: mozgássérült tanuló esetében a tanulók járással vagy lassú futással változtatják a helyüket. A mozgássérült tanuló kocsiját egy játékos tolja, ketten egy játékosnak számítanak. A tolókocsit toló játékos a labdát a mozgássérült tanuló ölébe helyezi, aki egyik kezével a karfát, másik kezével a labdát tartja az ölében, és így viszik a saját területükre. Minden játékkezdés előtt cseréljük a kocsit toló játékost.

P5 ZSÁMOLYLABDA

Egy-egy csapat a saját játékterületén szórt alakzatban helyezkedik el. Mindkét csapatból egy-egy tanuló az ellenfél területének alapvonalá mögött elhelyezett zsámolyra áll. Jelre a kezdő csapat játékosai a labdát egymás között adogatják, majd megpróbálják a zsámolyon álló társuk kezébe dobni, miközben az ellenfél játékosai próbálják azt megakadályozni. Minden zsámolyon álló társ kezébe dobott labda 1 pontot ér. Az a csapat győz, amelyik a megadott időn belül a legtöbb pontot érte el. Pontszerzés esetén a védekező csapat kezdi a támadást.

A zsámolyon álló társak és a mezőnyjátékosok cseréjéről gondoskodjunk!

A fáradékonyabb tanulókat gyakrabban cseréljük. Tanári irányítással célszerű hasonló erősségű csapatokat kialakítani.

Tréfás feladatok végrehajtása csapatonként

Kártyák (15. számú melléklet)

Tréfás feladatok végrehajtása csapatonként, mely feladatokat írásban kapják meg a tanulók, és nekik önállóan kell értelmezni, majd bemutatni a többi csapatnak.

P6 PONTSZERZŐ

Két azonos létszámú csapatot alkotunk. Az egyik csapat játékosai kétkezes mellső átadással továbbítják a labdát egymásnak, és hangosan számolják az átadásokat. A másik csapat igyekszik megszerezni az ellenfél labdáját. Ha sikerül, ők próbálnak meg minél több átadást végezni. Ha a kezdő csapat visszaszerzi a labdát, tovább számolja az átadásokat. Az a csapat győz, amelyik több átadást ér el.

P7 REGGELI TORNA

kártyák, 11. számú melléklet

1. A VÁLLIZÜLET ÉS A FELSŐ VÉGTAJ BEMELEGÍTÉSE

Kh: szögállás, bal kar magas, jobb kar mélytartásban

1–4. ütem: karhúzás hátra 4x

5–8. ütem: kartartás-cserével karhúzás hátra 4x

Kh: szögállás jobb kar magas, – bal kar mélytartásban.

1–4. ütem: malomkörzés előre 4x

5–8. ütem: malomkörzés hátra 4x

2. A TÖRZS BEMELEGÍTÉSE

Kh: szögállás, mélytartás.

1–4. ütem: törzshajlítás lassan elindítással kezdve,

5–8. ütem: lassú törzsemeléssel csigolyára haladva, vissz

Kh: terpeszállás, mélytartás.

1–8 ütem: törzshajlítás balra, válltolással lefelé

Mozgássérült tanuló esetén (a 20. számú melléklet kártyái)

1. NYAKIZMOK BEMELEGÍTÉSE

Kh: Tolókocsiban ülve, kéz a combon:

– fej előre, hátra hajlítása (a fej teljes hátrahajlítását kerüljük) 4x

– fej balra hajlítása, majd vissza középre Ellenkezőleg is 4x

– fejkörzés négy ütemen keresztül balról jobbra, állemeléstől állemelésig 4x

2. VÁLLIZÜLET BEMELEGÍTÉSE

Kh: Tolókocsiban ülve, kéz a vállon

– vállkörzés hátra

– vállkörzés előre

kártyák, 11. számú melléklet

3. LÁB BEMELEGÍTÉSE

Kh: természetes állás, csípőre tartás
 Bal bokakörzés kifelé 2x befelé 2x
 Jobb bokakörzés kifelé 2x befelé 2x
 5-8. ütem: ellenkötés 8x
 Labdajuggerelemzés 8x
 Kh: természetes állás bal kar magastartásban.
 1-4. ütem: malomkörzéssel törzshajlítás előre
 5-8. ütem: malomkörzéssel hátra törzsemelés kh.-be

Mozgássérült tanuló esetén (a 20. számú melléklet kártyái)

3. A VÁLLIZÜLET ÉS A FELSŐ VÉGTAG BEMELEGÍTÉSE

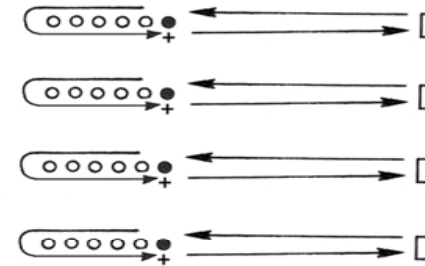
Kh: Tolókocsiban ülve bal kar magas, jobb kar előre
 kézcsúsztatással a karfán kívülre (fej
 indítóval kezdve) 4x
 1-4. ütem: karhúzás hátra 4x
 5-8. ütem: lassú törzsemeléssel csigolyáról
 csigolyára haladva, vissza kh-be 4x

P8 VÁLTÓVERSENYEK

Szükséges eszközök: A csapatok számának (négy) megfelelő számú asztal, doboz, újság, kosár.

A feladatnak és a csapatlétszámnak megfelelő számú élelmiszerek, italok, kártyák, feladattípusonként egy-egy kakukktojás.

A csapatok a pálya hosszában helyezkednek el. Minden csapattal szemben a pálya túlsó végén egy asztal és egy élelmiszerekkel és italokkal felöltött kosár, valamint két – kártyákat tartalmazó – doboz található. A csapatok első tagjainak kezében váltóbotként egy-egy hengerformára tekert, egészséges életmóddal foglalkozó újság van.



1. feladat: rajtra az első tanuló a „váltóbottal” a kezében az asztalhoz szalad, majd a kosárból az asztalra helyez egy egészséges élelmiszert. Utána visszaszalad csapatához, megkerüli azt, és a váltóbotot a következő induló kezébe teszi, aki elvégzi a ugyanezt a feladatot.

2. feladat: rajtra az első tanuló a „váltóbottal” a kezében az asztalhoz szalad, majd a kosárból az asztalra helyez egy egészséges innivalót. Utána visszaszalad csapatához megkerüli azt és a váltóbotot a következő induló kezébe teszi, aki elvégzi a ugyanezt a feladatot

3. feladat: rajtra az első tanuló a „váltóbottal” a kezében az asztalhoz szalad, majd az egyes számú dobozból az asztalra helyez egy egészséges tevékenység nevét tartalmazó kártyát. Utána visszazalad csapatához, megkerüli azt, és a váltóbotot a következő induló kezébe teszi, aki elvégzi ugyanezt a feladatot.

4. feladat: rajtra az első tanuló a „váltóbottal” a kezében az asztalhoz szalad, majd az egyes számú dobozból az asztalra helyez egy egészséges készítmény nevét tartalmazó kártyát. Utána visszazalad csapatához, megkerüli azt, és a váltóbotot a következő induló kezébe teszi, aki elvégzi ugyanezt a feladatot.

Egészséges élelmiszerek (7 db): zöldségfélék, gyümölcsök, méz, rizs stb. Kakukktojás: csokoládé

Egészséges italok (7 db): tej, gyümölcslevek, paradicsomlé, ásványvíz, gyógyteák stb. Kakukktojás: sör.

Egészséges testmozgásokat tartalmazó kártyák 7 db (13 számú melléklet): labdajátékok, torna, küzdősportok, gyalogtúra, futás, atlétika, úszás. Kakukktojás: tévé nézés

Egészséges készítményeket tartalmazó kártyák 7 db (14. számú melléklet): saláták, főzelékek, szárnyasok, hal, sajt, túró, barna kenyér. Kakukktojás: zsíros kenyér

A mozgássérült tanuló legyen az első a váltóverseny feladatainál. Az egyik társ tolja a kocsit az asztalhoz, a mozgássérült tanuló egyik kezében a váltóbotként szolgáló újságot tartja, és fogja a karfát. A feladat elvégzése után a társ visszatolja a kocsit, a mozgássérült tanuló átadja az újságot (a csapat megkerülése nélkül) az elől álló társának, és a sor végére állnak. Amikor a második játékos visszaérkezik és beáll az oszlop végére, a kocsit toló játékos a kocsi elé áll, és utolsó játékosként vesz részt a játékban.

Játék a betűkkel 18. számú melléklet kártyái (4 db)

A tanulók lassú futással, ütközés nélkül szórt alakzatban futnak a pályán. Jelre megállnak, és egy betűt megformáznak a karjukkal, lábukkal, törzsükkel stb. A társuk segítségét is kérhetik. A

megformázott betűt 3 mp-ig megtartják, majd a tanár indítójelére ismét futni kezdenek. Kezdesnek adjunk ötletet a tanulóknak.

Példa a betűk formálására:

„Z” betű: sarokülésben mellső középtartás

„A” betű: terpeszállásban törzsdöntéssel előre, könyöktámasszal a térden és ujjfűzés

„Y” betű: zárt állás rézsútos magastartás

„K” betű: zárt állás egyik kar mellső rézsútos magas, másik kar mellső rézsútos melytartásban

„E” betű: zártállás, kar derékszög tartásban

„T” betű: zártállás, kar oldalsó középtartásban

„G” betű: zsugorulás íves magastartás

„O” betű: zártállás, íves magastartásban ujjfűzés stb.

Változat: mozgássérült tanulónál

Az előzőekben leírt játéknál a tanulók járással vagy lassú futással változtatják a helyüket, a mozgássérült tanuló önállóan hajtja a kocsit.

„Z” betű kéztartással: mellkas előtt jobb kar könyökben hajlítva, tenyér lefelé néz. Bal kéz négy ujjá rézsútosan a jobb kéz csuklóját alulról érinti, tenyér és a bal hüvelykujj a jobb könyök felé néz.

„A” betű kéztartással: bal kéz mutatóujja és középsőujja lefelé néz („győzelem jele” lefelé), melyet a jobb kéz mutatóujja keresztez.

„Y” betű kéztartással: mellkas előtt az alkar, tenyér r összeérintése után a tenyereket rézsútosan szétnyitjuk.

„C” betű kéztartással: bal kéz hüvelykujját és a négy ujjat begömbítjük.

„E” betű kéztartással: a „C” betűt a jobb kéz mutatóujjával megfelezzük.