

Lepke motívum

Testnevelés tervezet

Tevékenység vezetője: Várkonyi Csilla hallgató munkája alapján

Tevékenység helyettese

Ideje: május, délelőtti játék idő után, ebéd előtti félórán.

Helye: óvoda udvara

Korcsoport: 4-5-6 év/ vegyes csoport

Létszám: 26 fő

A fejlesztés területe: *Testnevelés:* távolugrás rávezető gyakorlatok. Futások, irányváltoztatással, páros futó és fogó játékok. *Matematika:* páros, páratlan fogalma. *Ének:* hallásfejlesztés/hangszer. *Irodalom:* mondóka, Pillangó mese feldolgozása. *Vizuális:* Közös elkészített „Napkorong” felhasználása. *Környezeti nevelés:* Időjárás.

Nevelési célok: Tolerancia, együttműködő képesség.

Eszköz: hálós db., „Nap korong”, fehér kendő 3 db., rugós dob

Foglalkozás előzménye: Ének-zene- új dal, tanulása. Reggeli harmat kelti a lepkét (ÉNÓ), „Napkorong” közös elkészítése.

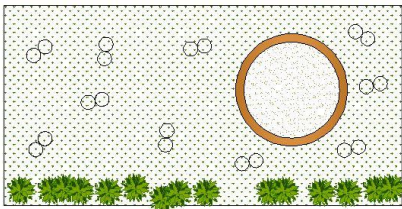
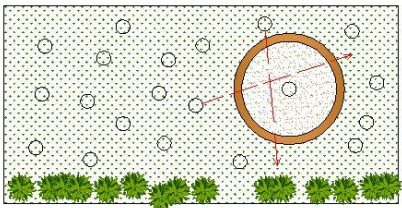
I. BEVEZETŐ RÉSZ

Cél	Foglalkozás anyaga	Feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő
Gyors szervezések elősegítése.	1. Szervezési feladatok: a) Kijelölöm az udvaron a játék területet. (az udvar hátsó füves területe, a nagy kerek homokozóval.) Előkészítem a korábban készített sárga napkorongot, a rugós-doboz hangszert, és három fehér kendőt.	Gyerekek! Gyertek ide! Most már jól kijátszottátok magatokat! Játsszunk, mozgunk még egy kicsit!	3'
Motiváció Megteremtés.	b) Motiválás Reggeli harmat kelti a lepkét dal éneklése.	Figyeljete gyerekek! Emlékeztek a lepkés dalra? Énekeljük el!	
Izmok bemelegítése, figyelem, koncentráció képesség, tértájtékozódás, reagálás gyorsasága, egyensúlyérzék, hallásfejlesztés és. Időjárás változása.	2. Előkészítő gyakorlatok: a.) „ <u>Lepke jaj</u> ” <u>avagy</u> „ <u>Menekülés a vihar elől</u> ” („Napfelkeltés” mintájára) A gyerekek futkároznak karlengetéssel össze vissza. Hangadásra a homokozóba futnak. „Nap” vizuális jelre a tovább futnak.	Most azt fogjuk játszani, hogy lepkék vagytok, és kedvetekre szálldostok, szaladgáltok a réten. De! Figyeljete nagyon! Egyszer csak jajj, közeledik a vihar! Ha ezt a hangot halljátok, akkor dörög az ég! (<i>doboz hangszert megzörgetem</i>) Menydörgés! Szaladjatok be az óriási lapulevél alá, ami a homokozó lesz most, a tető alá bújjatok, guggoljatok le, hogy kevésbé érjen a vihar szele. Közben figyeljete rám! Ha felemelem ezt a sárga napkorongot (<i>mutatom</i>), akkor kisütött a napocska, a vihar elvonult, újra repkedhettek, szaladgálhattok a réten. HVU: Figyeljete egymásra, ne ütközzetek	

Szervezet felkészítése a terhelésre. Egyensúlyérzék fejlesztés. Tartásjavítás. Egymásra figyelés. Lábizom erősítés. Téri tájékozódás. Reagálás gyorsasága. Egyensúlyérzék. Pár-páratlan fogalmamatematika. Testséma fejlesztés. Egymásra	b.) Padgyakorlatok: H.: Nyakizmainak nyújtása, egyensúlyérzék fejlesztés H.: Hát és karizom nyújtó gyakorlat. Tartásjavítás. Egyensúlyérzék fejl. H.: Lábizom nyújtó gyakorlat. H.: lábizom erősítés. c.) „<u>Hernyó legyen akinek nincs párja</u>” („cica legyen, akinek nincs párja” mintájára) Futkároznak a gyerekek. Jelre: Először futva, majd 1 lábon szökdelve keresnek párt, találkozáskor jobb kezét összecsapják, majd jobb könyököt, jobb vállat, jobb térdet. Mindig új párt kell	össze! Itt a napkorong! Futás! Utolsó „Mennydörgésnél” leállítom a játékot. - ismétlés többször- Elmúlt a vihar. (A gyerekek a lapulevél alatt a homokozóban vannak.) -Lassan álljatok fel, lépjétek a homokozó szélére és óvatosan guggoljatok le, kéztámasz. Nézzetek körül, erre is, arra is tényleg elmúlt-e a vihar? Nézzetek fel az égre, eltűntek-e a viharfelhők? Erre is, arra is. (<i>magam is mutatom</i>) Nagyon jó! Ügyesen forgatjátok a fejeteke! Elég! A sok kuporgásban nagyon elgémberedtetek. Álljatok fel, emelkedjétek lábujjra és nyújtózkodjatok a szárnyaitokkal magasra, egyikkel, másikkal. Még és még. 1-2, 3-4! (<i>mutatom</i>) Elég! Most nézzétek meg, hogy melyik pillangó tudja megérinteni a homokozó szélét megérinteni úgy, hogy a lába nyújtva marad? Megmutatom! Nézzétek! Petit nézzétek, és Klárikát... stb. Jól van, Elég! Most lépjétek le a homokozó széléről és forduljon mindenki felém. Most szökdeljétek kicsiket, szárnyak lebbenjenek! Most nagyobbakat, ki tud jó magasra ugrani? Nézzétek Bendét milyen nagyokat ugrik! Brávó! Most, hogy a kis lepkék jól megmozgatták az elgémberedett tagjaikat és kisütött a napocska, újult erővel, vidáman repkednek a virágos réten. Azt játsszák, hogy „Hernyó legyen akinek nincs párja” (beállok, hogy legyen páratlan gyerek) Gyorsan keressetek párt magatoknak. Mikor megvan a páros, csapjátok össze a jobb szárnyatokat. Eszterrel mutatom, ÍGY! A páratlanul maradt lepke azt kiáltja: „hernyó legyen, akinek nincs párja” Akkor újra szétrebbentek és most 1 lábon	3' 4'
---	--	--	---------------------

figyelés.	keresni.	ugrálva keressetek párt. A találkozásnál most a jobb könyökötöket érintsétek össze, majd a jobb vállat jobb térdet... Rajta! <i>Folyamatosan „felügyelem” a játékot. Buzdítok, korrigálok, dicsérek.</i> <i>(Az utolsó játéknál kiszállok, hogy mindenkinek legyen párja.)</i> Elég! Álljatok meg! <i>Közben megbeszéljük a páros –páratlan fogalmát. „Ha ketten vagytok az egy pár. Ha egyedül, az páratlan.”</i>	
-----------	----------	---	--

II. FŐ RÉSZ

Cél	Foglalkozás anyaga	Feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő
Tolerancia, egymásra odafigyelés fejlesztése. Vérkeringés további fokozása, figyelem, gyors reagálás fejlesztése, <i>távolugrás-hoz rávezető</i> gyak. Ritmusérzék, téri tájékozódás, egyensúlyérzék fejlesztése.	Együttműködés, alkalmazkodó képesség, figyelem fejlesztés, futó, fogó játékokkal. Távolugrás rávezető gyakorlatok. a.) <u>„Lepke jaj”</u> avagy <u>„Menekülés a vihar elől”</u> párbán. A gyerekek párban kézfogással futkároznak. Amikor „dörög” az ég, akkor a gyerekek beugranak, guggolásba érkezéssel a lapulevél/homokozó/védelmébe  b.) Fellépés, lelépés gyakorlása <u>„Csibészke bosszantó fogó”</u> (Udvaros fogó mintájára) A körben a fogó. A gyerekek át-át futnak a körön, a fogó igyekszik valakit elkapni. Ha sikerül, szerepet cserélnek. 	Most mindenkinek van egy testvérkéje, akire nagyon kell vigyázni. Erősek vagytok és jól tudtok együttműködni. Azt a játékot fogjuk eljátszani, kis változtatással, amivel kezdtünk. Repkedtek/ szaladgáltok a réten, (kezetekkel utánozhatjátok a szárnymozgást, mutatom) és ha meghalljátok, hogy közeledik a vihar-amikor „dörög az ég” (mutatom a dobozommal) akkor bemenekültök a nagy lapulevél alá. Ne felejtsetek el a homokozó szélére fellépni beugrás előtt! Mutatom! Közben, ha lehet, ne engedjétek el a testvérekétek kezét! Vigyázzatok egymásra! Leguggolva várjátok, hogy kisüssön a napocska –ha felmutatom a sárga korongot- és újra lehessen repkedni a réten. <i>Többször eljátsszuk.</i> HVU: Testvérekére vigyázzatok, ne hagyjátok el, de ne is rángassátok. Segítsétek egymást! Utolsó „mennydörgésnél” állítom le a játékot. Csibészke manó érkezik a rétre, lepkehálóval a kezében, hogy lepkét fogjon, a gyűjteményébe. <i>(vékony hálót adok neki)</i> De a virágtündér bűvös kört rajzol köré, -ez lesz a homokozó-amiből nem tud kilépni. Bende, te leszel Csibészke. Maradj a bűvös körben. Többiek lépjenek ki! A lepkék incselkednek a manóval, át-át röppennek/futnak a bűvös körön, hogy bosszantsák. Ha Csibészke megérint valakit, szerepet cseréltek. Nagyon vigyázzatok a homokozó szélére, nézzétek csak! <i>(Mutatom.)</i> Jól meg kell emelnetek a térdeteket, hogy meg ne botoljatok benne! Rajta! <i>Irányítok, buzdítok, dicsérek, ha kell beavatkozom.</i> Elég! Álljatok meg, másik játék következik.	5' 6'

III. BEFEJEZŐ RÉSZ

Cél	Foglalkozás anyaga	Feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő
Tolerancia, egymásra odafigyelés fejlesztése.	Egymás iránti kedvesség, segítőkésztség, figyelem képességének fejlesztése, (ki)alakítása.	Eddig nagyon ügyesen vigyáztatok egymásra. Most a segítségetekre, kedvesegetekre lesz szükség!	6'
Figyelem, reakálás gyorsaság, térítájékozódó képesség, egyensúlyér-zék fejlesztése. Időjárás /dér megbeszélése	a.), „Dér úrfi” („terpeszfogó” játék alapján.) Egy gyerek /később 3 gyerek/ lesz Dér úrfi, ő a fogó. Fehér kendővel jelölve. A gyerekek (lepkék) össze vissza futkároznak. Akit megérint Dér úrfi a fehér kendőjével és ráfúj, az jéggé dermed abban a pózban amiben épp volt. A többi lepke megmentheti, ha megsimogatja a fejét, és tovább futhat.	Dér úrfi viharzik át a tájon. Mindent megdermeszt amire/akire ráfújja jeges lehetését. De a lepkék szeretik egymást, összetartanak és a szeretet melegével megmenthetik, feléleszthetik társaikat. Csak meg kell simogatni az arcocskájukat. Robi, te leszel Dér úrfi, itt ez a fehér kendő! Akit elérsz, megérinted a kendővel és ráfújsz! Tudjátok miért fehér kendőt hoztam?..... közösen megmagyarázzuk. Ne felejtsétek el a mentést! Figyelem ki menti meg legtöbb testvérkéjét. Vigyázzatok, hogy ne ütközzetek össze! Rajta! Közben választok még 2 fogót! Nagyjából, percenként lecserélem a fogókat.	
Relaxáció	b.) Ének: Reggeli harmat kelti a lepkét c.) Értékelés, bevonulás, pólócseré. Eszközök elpakolása.	Álljatok meg! Forduljatok felém. Énekeljük el újból a Reggeli..... dalt. Értékelek, dicsérek. Ka. légy szíves hozd magaddal a kendőket, a Napot és a hálót. Most pedig kis pillangók, röppenjetek be a csoportszobába, cseréljétek le a lepke trikót a száraz váltó pólóra, és ezzel változtatok vissza óvodásokká. Menjetek a mosdőba.... Egészségekre!	3' S: 30'