

TESTNEVELÉS TERVEZET

Tevékenységet vezetője: Mészáros Réka - motivációs ötletének felhasználásával.

Helyettes neve:

Helye: udvar

Ideje: ebéd előtti fél órában

Korcsoport: 5-6-7 évesek

Létszám: 26 fő

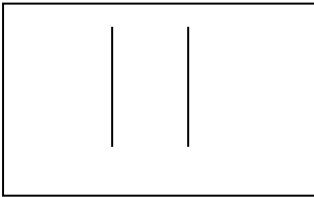
Eszközök: 2 hosszú kötél, kendő 4 db.

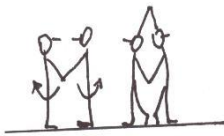
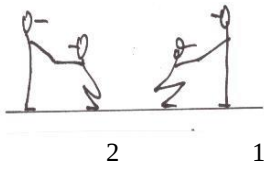
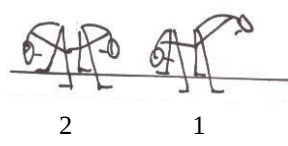
A fejlesztés területe: páros, csoportos futó és fogó játékok

Integrálás más nevelési területekkel: matematika – „pár” fogalma; „között” fogalma;

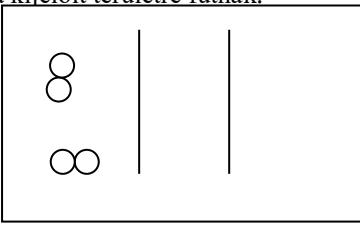
Foglalkozás előzménye: a gyerekek bántják, nem tisztelik egymást.

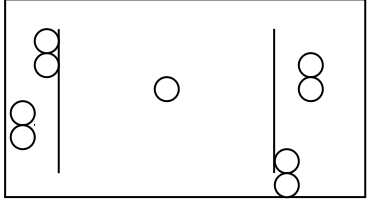
I. BEVEZETŐ RÉSZ

Cél	Foglalkozás feladatai, anyaga	Feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő
Motiváció megteremtése.	1. Szervezési feladatok: a.) Kijelölöm az játéktérületet. Két hosszú vastag kötéllel kijelölök egy 5m széles sávot. Négy kendőt készítek a nyakamba. A gyerekeket az udvarrészünkön összehívom. 	A gyerekek szabadjáték során kijátszották magukat az udvaron. Most összehívom őket: „Gyertek ide hozzám!”	1'
Reagálás gyorsaság fejl. Térítájékoztató kép. fejl.	b.) Motiválás.	Manókká varázsszallak benneteket. Egy erdei házikóban lakik egy Boszorka. Az ő kertjében hancúroznak az erdei Manók, most nincs otthon és nagyon jó játékok vannak a kertjében. Ez itt a kert! Innen,..... Idáig terjed <i>(kijelölöm a foglalkozás helyét)</i> Van egy macskája és ő vigyáz a házára. De nagyon lusta egy macska! Mindig alszik, így nyugodtan lehet szaladgálni a kertben. Amikor felébred gyorsan ide kell futni ebbe a sávba. (látjátok?) Azt, hogy felébredt onnan tudjátok, hogy hangosan nyávogok! <i>Ismétlés többször.</i> HVV: Egymásra ügyeljétek, nehogy ütközzetek egymással. Le ne maradjatok, mert elkap a Cica benneteket! (Én vagyok a cica.)	5'
Együttműködő kép. fejl. Reagálásgyorsaság fejl., térítájékoztató kép. fejl. Oldaliság fejl. Testséma fejl. Egyensúlyérzék fejl. Lábboltozat erősítés, vérkeringés fokozás Matematikai fogalom (pár, páratlan) erősítése	2. Előkészítő gyakorlatok: a.) „Fecskék a drótra játék” variációja: „Felébredt a macska!” címmel: Amikor nyávog a macska(én), akkor a gyerekek a kijelölt két kötél közti területre futnak. b.) „Cica legyen akinek nincs párja „játék variációja: „Huncut manó legyen akinek nincs párja” Először futva, majd szökdelve játszanak, a találkozáskor jobb kézzel fogjanak kezét, majd jobb tenyerük érjen össze majd a jobb válluk, ... jobb könyökük,jobb térdük... Pár fogalmának erősítése.	<i>Ismétlés többször.</i> HVV: Egymásra ügyeljétek, nehogy ütközzetek egymással. Le ne maradjatok, mert elkap a Cica benneteket! (Én vagyok a cica.) Huncut Manó legyen, akinek nincs párja! Mindenki keressen gyorsan magának egy párt! <i>(Hogy páratlan kisgyerek is legyen, én is beállok a játékba, és mutatom, hogy hogyan kell igyekezni.)</i> Amikor találkoztok, jobb kézzel fogjátok kezét, és rázzátok meg a társatok kezét, mintha üdvözlőnétek őt. <i>ÍGY! (Mutatom.)</i> A páratlan manó kiálthatja, hogy „huncut legyen, akinek nincs párja!” Most már csak páros lábon szökdeléssel közlekedhettek! Akit pedig párnak választotok, azzal a jobb tenyeretekkel érintsetek meg. <i>Így! ...stb.</i> Most két kézzel fogjátok meg egymást! <i>(Én kiállok oldalra, hogy biztosan minden gyereknek legyen</i>	5'

Ritmusérzék fejlesztés, izomnyújtásokkal a tartáshoz szükséges izomegyensúlyt alakítom, Alkalmazkodó képesség fejl.	b.) Párosgyakorlatok: Hatás: Kar-, váll-, törzsizom nyújtó gyakorlat:  3-4 1-2 H.: Lábizom erősítő, ritmusérzék fejlesztő gyakorlat:  2 1 H.: Láb és hátizom nyújtó gyakorlat:  2 1	párja.) A játék közben időt szentelek arra, hogy a pár, páratlan fogalmak tartalmára felhívjam a figyelmet: Ha ketten vagytok, azt mondjuk, hogy az : egy pár. Ha egyedül van valaki, azt mondjuk ő páratlan. Nincs párja. A cipődnek is van párja. Minek lehet még párja? (kesztyű, zokni.....) A Manók, -ha már ilyen jól összehajlóztok, és összebarátkoztatok, akkor- tornáznak egyet, hogy erősek legyenek és ne tudja a Boszorka elkapni őket. A kézfogás elengedése nélkül forduljatok egyik irányba, majd a másik irányba is! Amerre fordultok arra emeljétek meg a karjaitokat, majd a másikat is! Így! Nézzétek meg Zoliékat! (Melléjük állok, és tevőlegesen segítem a fordulatot.) Elég! Maradjon a kézfogásotok, de egyikőtök guggoljon le! Amikor az, aki most áll leguggol, akkor az, aki guggol, álljon fel! Megmutatjuk Sárával! Figyeljétek, mert ütemezni fogom! Egyszerre kell leguggolni, illetve felállni! Elkészülni! Kiindulól helyzet! Rajta! Egy! Kettő!.... (Tempót váltva számolok!) HVU: Igyekeztek egyszerre mozogni! De persze másik irányba! Le és fel! Elég! Engedjétek el a kézfogást! Nézzetek ide! Zsoltival mutatom a gyakorlatot! Fordítsatok majd hátat egymásnak! Alljatok terpeszállásba! Hajlítsatok előre, és fogjátok meg a terpesz alatt a kezeteiket! Egyikőtök emelje meg a törzsét, és közben húzza meg társát előre! Most szerepcsere van! A társ húzzon! Ti is készüljétek el a kiindulól helyzetbe! Hátra arc! Terpeszállás! Törzshajlítás előre, és fogjátok meg egymás kezét! Akik felém állnak, húzzák meg OVATOSAN a társukat! Most szerepcsere! Tovább! (Ahol kell segítek!) Állj!	3'
--	--	---	-----------

II. FŐ RÉSZ

Cél	Foglalkozás feladatai, anyaga	Feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő
Egymásra odafigyelés, tolerancia fejlesztés. Vérkeringés további fokozása. Figyelem, reagálás gyorsaság, térítájékozódó képesség,	<u>Alkalmazkodó képesség fejlesztés futó, fogó játékokkal</u> a.), „<u>Felébredt a macska!</u>”<u>párban:</u> Amikor nyávog a macska(én), akkor a párban kézfogással haladó gyerekek, a kijelölt területre futnak. 	Most már nagyon jól tudtok együttműködni, és kellően erősek is vagytok. Egyik kezetekkel fogjátok csak meg egymást, ÍGY! Megint eljátsszuk azt a játékot, amit legelőször játszottunk! A Boszorkány udvarában futkározhattok a játékok között, amikor halljátok, hogy felébredt a Macska (nyávogok), akkor mindannyian fussatok ide a kötelek közé, itt biztonságban lesztek! HVU: Közben a kis Manó barátotokat ne hagyjátok el, ne rángassátok, vigyázzatok egymásra, segítsétek egymást! (Amikor mindenki bent van a „házban”, akkor	5'

egyensúlyérzék fejlesztés. .	b.) „Udvaros fogó” variáció: „Macska bosszantó” fogó 	mondom a további játékot.) Felébredt a Macska, és nagyon örködik, észrevette, hogy mennyi Manó jár erre! Ideál a két kötél közé, ez jelzi az ő területét! (Közben a köteleket egymástól távolabbra 10m teszem.) Igen ám, de a sok Huncut Manó incselkedik vele! At és átfutnak a Macska területén! ÍGY! De ha a Macska elkap valakit, akkor azzal szerepet kell cserélnie! Lehet, hogy valamikor ő is Manó volt? Csak a Boszorkány varázsolta el?! (Folyamatosan irányítom, buzdítom, értékelem a gyerekeket.) HVU: A párotkra nagyon vigyázzatok! Elég! Álljatok meg! Új játékot játszunk!	6'
--	---	---	-----------

III. BEFEJEZŐ RÉSZ

Cél	Foglalkozás feladatai, anyaga	Feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	Idő
Egymásra odafigyelés, tolerancia fejlesztés. Vérkeringés további fokozása. Figyelem, reakciógyorsaság, térítájékozódó képesség, egyensúlyérzék fejlesztés, lábizom erősítés. Tudatosítás. Munkáranevelés Lábboltozat erősítés. Szervezet és a kedélyállapot lecsillapítása.	<u>Segítőkézség, egymás iránti kedvesség kimutatásának képességének fejlesztése, alakítása:</u> a.) <u>Terpeszfogó variáció:</u> <u>Boszorkányfogó:</u> Egy gyermek a Boszorkány, ő a fogó. A gyerekek (Manók) egyénileg futhatnak tetszés szerinti irányban. Akit megérint a kendőjével a Boszorkány, az Békává változik. Békaügetésben (guggoló állásban szökdelve) halad előre. A Manótársak arcának megsimogatásával menthetik meg társukat, aki ezután tovább menekülhet. b.) Értékelés. c.) Eszközök elpakolása. d.) Bevonulás az udvarról.	(<i>Elteszem a köteleket.</i>) Elengedhetitek a kézfogást! Eddig nagyon vigyázzatok egymásra, most viszont a segítségetekre, kedvességekre lesz szükség! A Boszorkány hazajött! A kertjét nagyon őrzi! Ha valakit a kertjében megérint, az azonnal Békává változik! ÍGY kell annak mennie (békaugrás), akit megfogott a Boszorkány (<i>mutatom</i>). Szegény Manót vissza lehet változtatni, ha odaszaladtok hozzá (<i>ÍGY, mutatom az egyik gyermekem</i>) és megsimogatjátok az arcocskáját! A Boszorkány kap egy varázskendőt, azzal suhinthatja meg áldozatait! Kati lesz az első Boszorkány, ugyanis az előző játékban ő maradt fogónak. Tessék, itt a kendőd! HVU: Nagyon vigyázzatok egymásra, nehogy összeütközzetek! Nézem ám, hogy ki menti meg sok sok Manótársát! <i>K.b. percenként fogót cserélek. Egyszerre több fogót is kijelölök, ha jól megy már a játék. Rákérdezek arra is, hogy hány társukat tudták megmenteni? Ezzel motiválom őket a segítségadásra.</i> <i>A végén értékelem a mentéseket, és felhívom a figyelmet arra, hogy milyen jók, figyelmesek voltak egymáshoz a játék (foglalkozás) során. Megkérem ZX-et és RÉ-t, hogy hozzák be a köteleket, szalagokat.</i> Kis Manók! Keressetek magatoknak egy párt. Emelkedjete lábujjra, és így sétáljatok be az oviba! Így biztosan nem vesz észre bennünket egyetlen Boszorkány sem! Egészségekre!	8' 2' S=30'