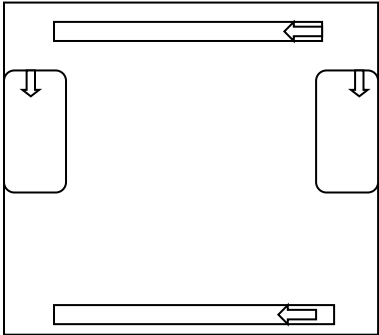
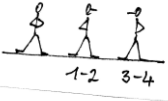
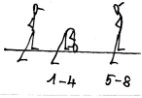


Testnevelés tervezet

Erre kakas erre tyúk ...mondóka tanulása.

CÉL	Foglalkozás anyaga	Feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	IDŐ
Vérkeringés fokozása, téri tájékozódás, egymásra való figyelem, segítőkészség	1. Szervezési feladatok: Eszközök: - botok (négy darab) - padok (két darab) rajta egy kicsi nyíl - megfestett lepedő (két darab)) rajta egy kicsi nyíl Gyerekek megszervezése: Az udvaron játszó gyerekeket magam köré gyűjtöm, és megmutatom nekik a játékterületet. 2. Előkészítő gyakorlatok: a.) Játék: Tündérfogó – A boszorkányok feladata az lesz, hogy minél több tündért megfogjanak, akit megfogtak fává változik (szögállás karok magas tartásban, törzshajlítást végeznek jobbra, balra) úgy lehet kiszabadítani, ha valaki körbeforgatja	<i>A foglalkozás előtt kihelyezem a lepedőt, a padokat és a botokat, a játéktér széléire.</i>  „Képzeljétek el, hogy most egy varázserdőbe hoztalak titeket (<i>ide, és mutatom</i>), ahol boszorkányok és tündérek próbálhatnak az erejüket.” Ezért kérni szeretnék négy boszorkányt. Ki szeretne boszorkány lenni? A boszorkányok kapnak egy, egy botot, ami a seprűjük lesz. Ezt tegyék a lábatok közé, ennek a segítségével tudtok majd gyorsan	2' 5'

Matematikai tevékenység integrálása Helyes tartás feltételeinek kialakítása Főrészt mozgásanyagában résztvevő izmok izomérzékelésének fejlesztése	2x. Szabadítás közben, nem lehet megfogni a boszorkányoknak a tündéreket. . b.) Szabadgyakorlatok vezetése: Hatás: oldalizom nyújtó  H.: hát-, láb-, hasizom nyújtó 	repülni <i>(így! mutatom)</i>. Az a tündér, akit a boszorkányok elkapnak, álljon meg egy helyben, és változzon fává, és mintha a szél fújna, hajlongjatok így <i>(mutatom)</i> Emeljétek magasba a karjaitokat, úgy változhat újra tündérré, ha odafut hozzá egy társa és megforgatja kétszer <i>(így)</i>. <i>(Bemutattatás két gyermekkel)</i> Most fussatok tündérek, és repüljétek ti is boszorkányok! Játék közben: figyelem, hogy a boszorkányok mikor fáradnak el (ha hamar: leváltom őket), ha valamit nem úgy csinálnak, ahogy gondoltam, kijavítom a hibát, és megdicsérem a gyerekeket, igyekszem egyéneként. Tapsra befejeztetem, a játékot megkérdem tőlük, hogy ki hány társát tudta megmenteni!? Gyertek, repüljétek ide hozzám, megdicsérem a boszorkányokat, nagyon sok tündért megfogtak. „Kinek, hányszor sikerült a társát megmenteni? Számoltátok?” „Legközelebb számoljátok meg!” „Most új boszorkányt választok!” Megdicsérlek titeket nagyon ügyesen futottatok!” <i>(Kb. 2 percenként újabb fogót választok!)</i> Maradjatok ott, ahol vagytok, forduljatok felém! Álljatok terpeszállásba! Tegyétek csipőre a kezeiteket. „Most nézzétek körbe ebben a varázserdőben, nézzétek meg egyik oldalon a fákat, és a másik oldalon. Így! Most nézzétek meg lent, az avarszinten az ott élőállatokat, növényeket, Így! Hajlítsatok előre! És nézzétek fel, a fák lombkoronáját és a szálló madarakat tekintsetek meg. Így! Hajlítsatok hátra!	3'
--	--	---	-----------

II. FŐ RÉSZ

CÉL	Foglalkozás anyaga	Feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	IDŐ
Egyensúlyérzék, téri tájékozódás fejlesztése, differenciálás	Forgások, gurulások, egyensúlyérzék fejlesztése 1. Hossztengelykörüli gurulás fogó játékban: Állandó fogóval játszott játék. Akit megfognak, meg kell fognia a térde alatt a lábát, és a játékterület szélén lévő lepedőhöz megy, ott gurul végig. Választani lehet a két lepedő közül.	„ A varázserdő lakói most összeültek és új boszorkányokat választanak. Álljatok egy körben és kiszámoljuk az „Erre kakas, Erre tyúk” mondókánkkal, hogy kik legyenek az új boszorkányok. Az a tündér, akit most megfognak, fogja meg a térde alatt a lábát, és így jöjjön ide, a varázserdő szélére és feküdjön le ide a varázs rétre, itt változhat vissza, ha végig gurul a réten. <i>Így! Megmutatjuk XY-al.</i> Látjátok! A másik oldalon is ott egy varázs rét! És ha jól megnézitek, akkor láttok egy kis nyilat! Ez azt jelöli, hogy honnan, merre lehet majd gurulni! <i>(Megkérek egy gyermeket, hogy feküdjön le és mutassa be.)</i> <i>A játék közben a gurulás szabályosságát a nagyoknál különösen javítom. Tőlük pontos végrehajtást kérek.</i> Játék végén: „Megdicsérlek benneteket, hogy odafigyeltetek egymásra.” „Akiket nem fogtak meg, gyorsan jöjjenek ide a varázs rétre, és guruljatok végig, négyszer. Addig a többiekkel mondjuk el a mondókánkat (3x) az erdő lakóinak és közben a padra leülünk, és felállunk, egyenletes lüktetéssel. (A fogókat, kb. két percenként váltani fogom. Így, a foglalkozás végére mindenki lesz fogó, a következő játékkal akár mindenki kétszer, háromszor is!)	6'
Egyensúlyérzék fejl. Téritájékozódás fejl. Állóképesség fejl. Láberő fejl. Törzsizom erő fejl.	2. Egyensúlyozó járás padon nagyok karkörzéssel előre, kisebbek oldalsó középtartással. Előző fogójáték folytatása, akit megfognak a padon végzi el a feladatot.	„Most új boszorkányokat választunk, akik más varázserővel rendelkeznek. <i>Mondóka....</i> „ „Amelyik tündért megfogják, annak fel kell lépnie erre a varázshídra, ide tettem nektek egy nyilat! Innen kell indulni ! A padon végig kell menni, úgy, hogy nagyok – malomkörzéssel	5'

zenei fejl.	Szervezés: „Seprűk” összeszedése.	mennek, kicsik így: oldalra nyújtjátok a karotokat. Az, az ügyes, aki nem esik le. (<i>Megkérek egy gyermeket, hogy mutassa be.</i>) Többször cserélem a fogókat. Ki az, aki kettőnél többször ment végig a padon? Ki az, akit nem fogtak meg? (<i>csendben összeszedem a botokat</i>) Akiket nem fogtak meg, a többiekkel szolidaritásként gyorsan menjenek végig a varázshídon, háromszor. Addig a többiekkel mondjuk el a mondókánkat halkan a híd alatt lakó állatkáknak, háromszor, helyben járással.	
-------------	-----------------------------------	---	--

III. BEFEJEZŐ RÉSZ

cél	Foglalkozás anyaga	Feldolgozás módszere, vezényszavak, utasítások	IDŐ
Tanult mozgás gyakorlása. Reagálás gyorsaság, memória fejl., egyensúlyérzék, térítájékozódás, számosság f. Nyújtások, légző, levezető gyakorlat. Tartásjavítás.	a.) Játék: „Tündér, boszi, (guruló) fatörzs”/Tűz- víz-repülő variáció/ „Tündér”-- mindenki futkározhat. „Boszi”-- álljanak fel a padra. „Fatörzs”-- megállnak egy helyben és forognak 5x és futhatnak tovább. b.) Járás körbe, légző gyakorlat.	Most pedig „Tündér, boszi, guruló fatörzs” játékot fogtok játszani. Ha azt kiáltom: tündér, mindenki repkedhet szabadon. Ha azt kiáltom: boszi, mindenki meneküljön a varázshídra, azt kiáltom: fatörzs, mindenki álljon meg. <i>Így!Mindent mutatok.</i> <i>„Alapállás, kar magas tartásban nyújtózkodva, mint egy terebélyes fa. Forogjatok ötször, majd futhattok tovább, mint tündérek.</i> <i>„Tündér!.....</i> „Boszi!” És most lépjete le a padokról előre, forduljatok menetirányba, járás körbe indulj!” (<i>A gyerekek előtt megyek, vezetem őket, amíg kialakul a kör.</i>) „Mindent jól nézzetek meg!”... <i>„Álljatok meg forduljatok a kör közepe felé!”</i> Most fújjuk el a varázserdőt, jó nagyot fújjatok. Vegyetek egy nagy levegőt és fújjátok ki, majd újra vegyetek egy nagy levegőt és fújjátok ki. És már el is rejtettük a varázserdőt. Nézzük meg, hogy jó	4’ 3’

<i>Ritmusérzék f.</i>	c.) Bevonulás mondókával. d.) Szerek elpakolása.	munkát végeztünk e? Érintsék meg a földet, úgy, hogy nyújtva maradjon a lábatok. Érzitek? Ez már az óvoda udvara. Most nyújtózkodjatok meg magasra. Látja valaki még a varázserdőt? Én már nem is látom. Újra gyerekek vagytok! Egészségeetekre! Most pedig bemegyünk az öltözőbe! Arra kérem Zs. és Kl. -t, hozzátok a lepedőket. PÉ és SÁ, hozzátok a „seprűket” illetve a botokat. Forduljatok menetirányba! Gyertek utánam! „Erre kakas.....” A padok elpakolását megoldom, amíg a gyerekek öltöznek.	2’ S: 30’
------------------------------	--	--	-----------------------------