

Testnevelés tervezet

Március 15. Nemzeti ünnepünk - megemlékezés

Tevékenység vezetője: Hámoriné Zahorán Melinda
A tevékenység helye: Újbudai Palánták Óvoda tornaszobája
A tevékenység ideje: 2014. március 12.
Korcsoport: vegyeskorú (létszám: 21 fő)
A fejlesztés területe: testnevelés
Nevelési célok: Magas térdemeléssel futás előkészítése. Mozgáskoordináció fejlesztése, reagálás gyorsaságának fejlesztése, együttműködő képesség, tolerancia, problémamegoldó képesség fejlesztése.

Integrálás más nevelési területekkel:

- Környezeti nevelés: magyar lobogó színösszeállítása
- Vizuális nevelés: játék piros, fehér, zöld színek segítségével
- Ének, zene, énekes játék, gyermektánc: egyenletes löktetés, gyorsabb–lassabb tempó
- Irodalom: mondóka
- Matematika: számosság ~ kettő-, három szám fogalma

Eszközök:

- piros, fehér, zöld színű papír karszalagok (össz.: 21 darab)
- papír téglák (min. 63 darab)
- babzsákok (min. 63 darab)
- szalagok (21 darab)
- padok (2 darab)
- alagút (2 darab)
- műanyag korongpárnák (21 darab)

Foglalkozás előzménye: beszélgetés március 15-ről

I. BEVEZETŐ RÉSZ

Cél	Foglalkozás anyaga	Feldolgozás módszere, utasítások, vezényszavak,	Idő
Motiváció Fejlesztendő: - Vérkeringés fokozása - Reagálás gyorsasága - Probléma-megoldó képesség - Egymásra való figyelem	1.Szervezési feladatok: a.) karszalagok elkészítése, rögzítése b.) lemenetel a tornaszobába, gyermekek motiválása 2. Előkészítő gyakorlatok: a.) <u>Párkereső futójáték:</u> - futás - tapsra: - saját színű pár keresése (ism.: 4-5x); Kiszámolva adom ki a karszalagokat.	„A március 15-i ünnep köré hoztam nektek játékokat, ezért találtam ki a piros – fehér – zöld karszalagokat.” „Fussatok és figyeljétek, ha tapsolok, keressetek magatoknak olyan színű párt, mint amilyen színű karkötő van a saját kezeiken! Ha piros színű karkötőd van, akkor piros színű karkötője legyen a párodnak is!” „Amikor találkoztatok, tegyétek össze a jobb tenyereteket!” „Így!”(mutatom) „Rajta!” TAPS „Gyorsan keressetek párt! Mindenkinek sikerült párt találni?”	5'

- Környezeti nevelés integrálása - Szerialitás-fejlesztés - Matematika integrálása -oldalíság - Együtt-működő képesség - Reagálás gyorsasága	- saját szín keresése hármásával (ism.: 4-5x); - hármásával => 1 piros, 1 fehér, 1 zöld (ism.: 4-5x)	„Akinek nincs párja, jöjjön ide hozzám! Álljatok egymás mellé! Nézzétek, maradt egy piros, egy fehér, egy zöld, ezek a magyar lobogó színei.” (ismétlés) „Figyeljete! Most nem kettesével, hanem hármásával álljatok össze, egymásmellé, így, egyforma színű karkötővel! Futás!” „Nagyon ügyesek vagytok, milyen hamar sikerült hármásával állni! És hol maradt a magyar lobogó? Gyertek ide, mutassuk meg a többieknek is!” (ismétlés) „Itt is van a magyar lobogó! Figyeljete! Taps után ismét hármásával álljatok csoportba, de most magyar lobogóként: egy piros, egy fehér, egy zöld! Rendben van? Rendben. Futás!” „Mennyi gyönyörű magyar lobogó! Mindenkinek sikerült, nagyon ügyesek vagytok, gratulálok!” (ismétlés)	
- Két agyfélteke összehangolása - Zenei nevelés integrálása - Testséma, oldalíság - Egymásra való figyelem - Memória fejlesztése - Vérkeringés fokozása	b.) <u>Járás magas térdemeléssel (katona járás):</u> - járás, menetelés körbe, magas térdemeléssel, ellentétes karlendítéssel - eleinte gyorsabban, majd lassabban, diktálom a tempót (lassítás ~ pihenő időszak; vérkeringés csillapítása) - közben mondókázás a „Katonaparancsnok” játékhoz előkészítéseképp: „Menetel a katona, Mellette megy a lova. Fuss, katona, szaladjál, Tőlünk el ne maradjál!”	„Álljatok körbe, forduljatok ebbe (mutatom) az irányba! Megtanuljuk, hogyan menetelnek a katonák, hogy a pénteki csatában már mindenki tudja!” „Járjatok körbe egymás után, magas térdemeléssel, közben ellentétes karlendítés mellső középtartásig! (mutatom) Indulj!” „Bal-jobb, bal-jobb... Figyelj a társadra, ne lépj a sarkára!” „Emeld magasabbra a térded!” „Másik kezedet emeld, ne azt, amelyik lábadat!” (mondóka elmondása, majd ismételtetése) „Figyelj! Most lassabban járjatok! Bal-jobb...” „Ügyesek vagytok, szépen emelitek a lábatokat és a kezeteiket!” „Állj!”	3'

- Vérkeringés csillapítása - Láb-, törzs-, kar izmainak megnyújtása - Testséma, oldaliság	c) <u>Szabadgyakorlatok végzése:</u> - Hatás: törzsizom nyújtó - Hatás: törzs-, karizom nyújtó - Hatás: has –láb- kar erősítő	„Maradjatok ott, ahol vagytok, forduljatok befelé a körbe! Álljatok terpeszállásba! Tegyétek csípőre a kezeteket! Nézzetek körbe, jön-e ellenség! Először nézzetek kétszer egyik oldalra, utána kétszer másik oldalra! Figyeljetek, megmutatom! Most ti is csináljátok velem együtt! Rajta!” „Én nem láttam senkit. Ti láttatok valakit? Lehet, hogy elbújtak valahová, csalogassuk elő őket! Integessünk: Maradjatok terpeszállásban! Karotokat emeljétek magas tartásba! Integessetek kétszer erre, emelkedjete vissza kiinduló helyzetbe, majd ismételjétek meg arra is! Ki az az ügyes, aki meg tudja mutatni? Nézzétek, XY milyen szépen csinálja, pontosan erre gondoltam! Rajta!” A Katonáknak erőseknek kell lenniük! Nézzétek, én hogy erősítek! Guggolótámasz. Hátraugrok mellső fekvőtámaszba. majd vissza. Ezt kell ismételni! Bemutatom, figyeljete! Rendben? Katonák! Elkészülni! Guggolótámasz! Rajta! Egy! Kettő! Egy! ... Nagyon szépen csináljátok, ügyesek vagytok!” „Úgy látszik jól megijedt tőlünk az ellenség! Biztosan hazáig szaladtak! Mit szólnátok hozzá, ha építenénk egy várat? Jó ötlet? Vannak köztetek erős katonák, akik segítenek előhozni az eszközöket, amiket összekészítettem? Ez remek, hogy itt mindenki ilyen erős, nagy szerencsém van!”	3'
--	---	---	-----------

II. FŐ RÉSZ

Cél	Foglalkozás anyaga	Feldolgozás módszere, utasítások, vezényszavak	Idő
Fejlesztendő: - Egyensúly érzékelése - Egymásra való figyelem - Két agyfélteke összehangolása - Lábizom erősítése - Finom-motorika fejlesztése	<u>Várepítő játék:</u> a) Szervezési feladatok: - padok, alagutak, papír téglák, babzsákok, szalagok előkészítése - differenciálás: a csoport kettő részre osztása (nagy csoportos korúak, kisebbek); a nagy csoportos korúak részére a padot megfordítom, így keskenyebb „hídon” kell, átmenjenek b) Mozgásanyag: - fellépés - járás padon eszközzel a kézben - leugrás - mászás négykézláb - felmáshzás bordásfalra	„Álljatok két sorba, ide (<i>mutatom</i>) kérem a nagy csoportosokat, ide pedig a kisebbeket! Álljatok a csík mögé, vigyázzatok magatokra és társaitokra!” „Figyeljete! Az lesz a feladat, hogy fel kell építeni egy-egy várat! Fogjátok meg egy téglát, át kell hozni a hídon, de vigyázzatok, bele ne essetek a vizes árokba! A híd túlsó végén ugorjatok le, és kezdjétek el felépíteni a várat; ha letettétek a téglát, a titkos alagúton kell átmászni, majd vihetitek a következő téglát!””Egymás után indulhattok ám!” (<i>bemutattatom egy nagy csoportos korú gyermekkel</i>) „Rajta!” (<i>a kisebbek mellé állok a padhoz, szükség esetén segítek nekik: padra fellépésnél, padon való járásnál, padról lelépésnél</i>) (<i>Mikor látom, hogy el fog fogyni a téglá, elővarázsolom a babzsákokat.</i>) „Nagyon szépek lettek a várak, ügyesek vagytok! De még nem védi semmi, ezért várfalat is fel kell húzni; a babzsákokat vigyétek át, és tegyétek a vár köré, az lesz a várfal! Mehet!” (<i>babzsákok is elfogytak</i>) „Most már van védelme a váraknak, de még ki kell tüzni a rá a zászlónkat! Utolsó kör következik; fogjátok meg a szalagokat, odatettem nektek a híd mellé, menjete át a hídon! Figyelj! Ha átértete, másszatok fel a bordásfalra, rakjátok rá a szalagot, ekkor tűzöd ki a zászlót! Visszafelé szintén a titkos alagúton bújjatok át! Rajta!” (<i>a kisebbeknél odaállok a bordásfalhoz segítségadás céljából, derekukat fogom, miközben figyelem a padon ártjöveteüket – szükség esetén ott Kolléganőm segít – a nagyokat biztatom, hogy segítsenek egymásnak a hídon, ha kéri valaki.</i>)	6'

Periférikus látás f. Állóképesség f. Reagálás gyorsaság f.	2. <u>Udvaros fogó – Katonák és ellenség</u> : A gyerekek átfutnak egyik oldalról a másikra, és az ellenség a fogó, aki elkap valakit, az lesz az új fogó.	„Elkészültek a várak! Gratulálok!” <i>(eközben gyorsan elfordítom a padokat oldalra, összecsumkom az alagutat)</i> Játsszunk el, hogy jön egy ellenség! Ahonnan eddig indultatok a Váraitok irányába, most át kell úgy futni, hogy az ellenség ne kapjon el benneteket! Először én leszek az ellenség. Amikor átfuttok, és én elkapok valakit, az lesz a következő ellenség. Támadás! lesz a vezényszó! „Támadás!” <i>A gyerekek átfutnak, közben én elkapok valakit. És most vissza kell futnotok!</i> „Aki a kicsik közül elfáradt, itthon maradhat pihenni, vigyáznak a Várra!”	5'
--	--	---	----

III. BEFEJEZŐ RÉSZ

Cél	Foglalkozás anyaga	Feldolgozás módszere, utasítások, vezényszavak	Idő
- Egymásra való figyelem - Egyensúly-érzék - Térérzékelés - Reagálás gyorsasága - Probléma-megoldó képesség - Zenei nevelés integrálása	1. <u>Katonaparancsnok játék</u> a) Szervezési feladatok: - műanyag korongpárnák kiosztása b) Mozcásanyag: - futás (mászva, kúszással 3-4x, majd megint futással) c) Játékleírás: - egy párnát középre helyezünk, a többi összevissza a földre - mindenki rááll a saját párnájára, aki közepen áll, ő a katonaparancsnok, ő mondja a korábban megtanult mondókát - a mondóka alatt a többi gyerek szalad a lerakott párnák között - a „maradjál!” vezényszóra a katonaparancsnok tapsol egyet, mindenki keres magának egy	„Fogjatok meg egy párnát, tegyétek le a földre, ahová tetszik! Álljatok rá! Nekem is van egy párnám, ideteszem középre, most én leszek a várparancsnok, először így játsszunk el! Amíg mondom a mondókát, szaladjatok a párnák között, de figyelj, amikor azt mondom „maradjál!” és tapsolok egyet, gyorsan álljatok egy-egy párnára! Aki elsőnek érkezik ide középre, az én párnámra, az lesz a következő katonaparancsnok! Futás!” <i>(mondom a mondókát; figyelem a párnák elhelyezését, hogy legyen elég hely a futáshoz; biztatom őket, hogy gyorsan fussanak; „maradjál!” és taps)</i> „Gyorsan keressetek helyet! Na, ki lesz a katonaparancsnok? Te voltál a leggyorsabb, megdicsérlek!” <i>(kiállok a játékból, elveszek egy párnát, segítek a mondókázásban)</i>	5'

- A szervezet és a kedélyállapot lecsillapítása	párnát, rááll - aki legelőször áll a középső párnára, az lesz a parancsnok d) Differenciálás: - minden egyes körnél előzőleg megmondom, hogy milyen korcsoportos korú gyermek foglalhatja el a parancsnoki állást - a végére hagyom a nagycsoportos korú gyermekek választását, ha a kisebbek elfáradtak, előbb abbahagyhatják e) Segítésadás: - katonaparancsnokkal együtt mondom a mondókát Értékelés <u>2.Relaxáció:</u> - nyújtózás - légző gyakorlatok Párnák elpakolása. (A várat a terem szélén meghagyjuk, másnap felhasználjuk.) Felmenetel a tornaszobából	„Most XY lesz a katonaparancsnok, ráfigyeljétek, ő mondja a mondókát és ő fog tapsolni! Ebben a körben csak középsős korú foglalhatja el a parancsnoki állást! XY mondjad a mondókát hangosan, segíték neked!” <i>(ismétlés igény szerint, illetve fáradástól függően, minden korcsoportnak lehetőséget adva a parancsnoki hely megszerzésére)</i> „Mindenkit megdicsérek, nagyon ügyes, bátor katonák voltatok! Biztosan nagyon elfáradtatok a harcmezőn, ezért feküdjétek le a földre! Kényelmesen helyezkedjétek el, a párnát tegyétek be a fejétek alá! Úgy!” <i>(halkan, nyugodtan beszéltek, ezáltal a gyermekek is elcsendesednek)</i> „Nyújtózkodjatok egy jó nagyot, kezeitekkel, lábatokkal is! Lazítsatok el! A kezeiteket tegyétek rá a hasatokra, becsukhatjátok a szemeket és vegyetek egy jó nagy levegőt, hogy megemelkedjen a kezeitek a hasatokon! Tartsátok bent, ne fújd ki! Jó, most fújjátok ki!” <i>(ismétlés 3-4x)</i> „Óvatosan forduljatok az egyik oldalatokra, kezeitek segítségével, lassan toljátok fel magatokat térdelőtámaszba, innen guggoló támaszba! A kezeiteket hagyjátok lent a talajon, a lábaitokat nyújtsátok ki, lassan egyenesedjétek fel állásba! Emeljétek a kezeiteket magas tartásba, nyújtózzatok nagyot! Engedjétek le kezeiteket! Egészségekre!” <i>(megkérem a gyermekeket, hozzák ide nekem a párnáikat, elteszem)</i> „Bátor Hősök! Keressetek magatoknak egy párt! Halkan osonjunk fel a csoportszobába, hogy az ellenség ne vegyen észre minket, cselezzük ki őket, hiszen már nincs időnk csatázni, dadus néni vár minket a finom gyümölcssalátával!”	2' össz. idő: 30'
--	---	---	---------------------------------