

# 28.

foglalkozás

## Tantervi vonatkozás

Az emberi szervezet felépítése, működése, a testi-lelki egészség: A test fő részeinek és szerveinek felismerése. A mozgás és a fizikai, szellemi teljesítőképesség összefüggései.

## Kulcsszavak

csont, csontváz, izom, izomzat, vázizom, inak, ízület, anyag tartás, gerincferdülés, lúdtalp, testmozgás

## Természettudományos megismerési módszerek

megfigyelés, leírás, mérés

## Fejlesztett készségek, attitűdök

Egészségtudatos életmódra nevelés. Személyiségfejlesztés.

## Mit készítsék elő?

füzet, íróeszköz, ping-ponglabda, gumilabda, bűgócsiga, laptop, projektor, A3-as papírok, színes filcek, gyurmaragasztó

## Mit akarunk elérni?

Ráhangolódás a témára. A mozgás mint fizikai jelenség és mint biológiai folyamat megértése.

## Mit fogunk csinálni?

Közös verselemzés, közös beszélgetés. Mozgások megfigyelése és leírása.

# Mi mozgat minket?

## (TERMÉSZETTUDOMÁNY, BIOLÓGIA, TESTNEVELÉS ÉS SPORT, MAGYAR IRODALOM)

„...és állhatatossággal fussuk meg az előttünk levő pályát.”  
Zsid 12,1

### Miről szól ez a tanegység?

Az ember testfelépítését ismerjük meg, fókuszban a mozgással.

### Áttekintő vázlat

28.1. Mi mozgat minket?	45 perc
28.2. Tornázzunk!	25 perc
28.3. Mozogj és gondolkodj!	20 perc
<b>Összesen</b>	<b>90 perc</b>

### Előkészületek

A foglalkozás torna részének előkészítése: előzetes feladatösszeállítással.

A foglalkozáshoz szükséges kellékek és mellékletek előkészítése.

## FELADATOK LEÍRÁSA

### 28.1. Mi mozgat minket?



45  
perc



#### Déli felhők

Olvassuk fel Weöres Sándor: *Déli felhők* című versét **(28.1.1. melléklet)**!

A gyerekek feladata, hogy gyűjtsék össze, hányféle mozgást ír le a vers!

Beszéljük meg!

*Példák a versből:*

- utazás („törött kordén utazik...”)
- körmozgás („gördül sok keréken”)
- futás („csak egy hétig futkoshatna...”)
- egyenes irányú mozgás („hol nyúl szalad”)

**Mire van szükségünk ehhez a feladathoz?**  
füzet, íróeszköz, pingponglabda, gumilabda, bűgőcsiga, laptop, projektor

#### **Mellékletek**

28.1.1. Déli felhők  
28.1.2. A ló mozgásformái  
28.1.3. A mozgás szervrendszere

Feladat forrása: <http://geogo.elte.hu/segedanyagok/tankonyvek/49-a-termeszetismeret-tanitasa-es-tanulasa>; 134.oldal



## Mozogjunk

A tanulók a foglalkozás első részében különféle mozgásokat figyelnek meg gyakorlatban, vagy kivetített képek, animációk segítségével, és szavakba foglalják a testek helyzetváltozását.

Figyeljék meg, mikor változik meg a vizsgált test mozgásállapota, miben nyilvánul meg! Kezdjék el kutatni, hogy mi lehet a mozgásállapot megváltozásának az oka!

### **Példák a mozgások megfigyelésére:**

- pattogó gumilabda (visszatérő haladó mozgás)
- guruló pingponglabda
- a ló mozgásformái (**28.1.2. melléklet**: kép és animáció)
- bűgőcsiga (körmozgás)

Megfigyelési szempontok a mozgások megfigyeléséhez:

- Mi mozog?
- Honnan hova mozog a test?
- Mikor változik meg a mozgó test állapota?
- Hogyan változik meg a mozgó test állapota?
- Mi lehet a mozgásállapot-változás oka?
- Milyen mozgásfázisokat tudunk elkülöníteni?
- Milyen irányban változott meg a mozgás?
- Változott-e a mozgó test sebessége? Ha igen, hogyan? (pl. *lassult, gyorsult*)



## Izomerő

Közös beszélgetéssel készítsünk vázlatot a táblára és a füzetbe az emberi mozgás szervrendszeréről! Közben vetítsük ki a mozgás szervrendszerét bemutató mellékletet! (**28.1.3. melléklet**)

*Javasolt vázlatpontok:*

- Az emberi mozgás szervrendszerét a csontok és az izmok adják.
- A csontokat (206 csont) a rájuk (inakkal) tapadó ún. vázizmok mozgatják. (Harántcsíkt izmokból épülnek fel.)
- A csontváz meghatározza testünk alakját és méretét. (+ védi belső szerveinket, tartja a testet)
- A csontok ízületekkel kapcsolódnak egymáshoz.
- Az izmokat edzéssel, helyes táplálkozással lehet növelni.

## 28.2. Tornázzunk!

**Mit akarunk elérni?**  
A gyerekek mozognak!

**Mit fogunk csinálni?**  
Tornázni.

Ebben a részben valóban tornázni fogunk!

Ki-ki a maga vérmérséklete alapján állítson össze egy kb. 10 perces tornagyakorlatot, ami a tanteremben is megvalósítható. Ehhez érdemes szakkönyvekben vagy az interneten is keresni ötleteket!

A torna után feltétlenül igyanak a gyerekek!



### Beszélgessünk a gyerekekkel a tornáról!

- Hogyan érzik magukat most?
- Melyik feladat/mozgásforma tetszett nekik a legjobban? (pl. ugrálás, egy helyben futás, forgás, guggolás, stb.)
- Mit tapasztaltak a testükön a különféle mozgásformák közben? (pl. légzés, szívdobogás, izomfeszülés)
- Válasszák ki az egyik mozgásformát, és minél pontosabban írják azt le a füzetükbe!
- Mi segíti az ember testének mozgását? (merevítés-gerincoszlop; izomzat – erőforrás)

## 28.3. Mozogj és gondolkodj!

**Mit akarunk elérni?**  
Ráhangolódás a következő témakörre. Az ember fő testrészei.

**Mit fogunk csinálni?**  
Közös beszélgetés, gondolattérkép készítése.

**Mire van szükségünk ehhez a feladathoz?**  
füzet, íróeszköz, A3-as papírok, színes filcek, gyurmaragasztó

A foglalkozás végén a gyerekek figyelmét önmagukra irányítjuk. Fontos, hogy serdülőkorukban és később egész életükben figyelmet fordítsanak a rendszeres testmozgásra!



### A mozgás öröme

Kérdezzük meg a gyerekektől, hogy:

- Ki szokott rendszeresen sportolni?
- Ki jár egyesületbe?
- Kinek mi a kedvenc sportja?
- Ki miért szeret sportolni?
- Ki miért nem szeret sportolni?
- Hetente ki hány órát tölt sportolással?

Most kérjük meg a gyerekeket, hogy gondoljanak egy sportolással kapcsolatos pozitív élményükre!

- Mindenki saját füzetébe készítsen egy gondolattérképet arról, hogy milyen pozitív hatásai vannak a testmozgásnak!
- Beszéljük meg a válaszokat!



### Sport nélkül

Beszéljük meg a gyerekekkel a leggyakoribb, a mozgás hiányából fakadó szervrendszeri betegségeket!

- testtartási hibák: hanyag tartás, gerincferdülés
- lúdtalp, bokasüllyedés



**Az órát közös értékeléssel zárjuk!**



**Otthoni feladat**

#### **Edzésterv összeállítása**

A gyerekek képzeljék el, hogy egy sportolót készítenek fel egy világbajnokságra! A sportágot ők választják ki. Gondolják végig, hogy milyen elemeket kell tartalmaznia egy edzésnek abban a sportágban, esetleg milyen izmokat vagy készségeket kell fejleszteni! Az edzéstervet be is mutathatják, a terv elemeinek választását meg is indokolhatják.

#### **Felhasznált és ajánlott irodalom**

- Mozogj az egészségedért!  
[https://www.nkp.hu/tankonyv/termesztudomany\\_5\\_nat2020/lecke\\_08\\_002](https://www.nkp.hu/tankonyv/termesztudomany_5_nat2020/lecke_08_002)
- Osztálytermi tartásjavító gyakorlatok:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZslW5kimFuk>
- Tantermi testnevelés alsó tagozatban:  
[http://acta.bibl.u-szeged.hu/25513/1/modszertani\\_002\\_001\\_061-072.pdf](http://acta.bibl.u-szeged.hu/25513/1/modszertani_002_001_061-072.pdf)
- Természetismeret tanítása: 4. fejezet: Mozgás <http://geogo.elte.hu/segedanyagok/tankonyvek/49-a-termeszetismeret-tanitasa-es-tanulasa>
- A mozgó ló: [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/7/73/The\\_Horse\\_in\\_Motion.jpg/1024px-The\\_Horse\\_in\\_Motion.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/7/73/The_Horse_in_Motion.jpg/1024px-The_Horse_in_Motion.jpg)
- A ló mozgásformái animáció: [https://hu.wikipedia.org/wiki/A\\_l%C3%B3\\_mozg%C3%A1sform%C3%A1i#/media/F%C3%A1jl:Muybridge\\_horse\\_walking\\_animated.gif](https://hu.wikipedia.org/wiki/A_l%C3%B3_mozg%C3%A1sform%C3%A1i#/media/F%C3%A1jl:Muybridge_horse_walking_animated.gif)
- Az izmok működése: [https://www.nkp.hu/tankonyv/biologia\\_8/lecke\\_02\\_010](https://www.nkp.hu/tankonyv/biologia_8/lecke_02_010)