



MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



TÁMOP 3.1.4-08/2-2008-0001

Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési – oktatási intézményeiben című projekt

Mezőberény – Bélmegyer Kistérségi Általános Iskola

Bélmegyeri Általános Iskola Tagintézmény

5643 Bélmegyer, Petőfi u. 27-29.

Sport általi nevelés

Készítette: Hirjákné Bartyik Mária

- 1 -

TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”

Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete

5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.

Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



Tartalom

I. Bevezetés.....	4
I.1. Intézmény rövid bemutatása.....	4
I.2. Tagintézmény bemutatása.....	6
I.3. Bemutakozás.....	7
II. Témaválasztás indoklása.....	8
II.1. Európai Parlament állásfoglalása.....	8
II.2. A testnevelés célja, feladata és kompetencia területei a NAT-ban megfogalmazottak szerint...9	
II.3. Intézményünk dokumentumai.....	12
III. Az innováció alkalmazhatósága.....	20
III.1. Testnevelés órák.....	20
III.1. Tanmenetjavaslat 1.osztály.....	21
III.1.1. Modulvázlat.....	42



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



III.2. Mindennapos testnevelés	49
III.3. Iskolai sportkör	49
III.4. Intézményi Diáksport Egyesület	51
IV. Az innováció újdonságértéke	53



MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



I. Bevezetés

I.1. Az intézmény rövid bemutatása

Az iskola jelene a múltból átvett értékekre épül. Ez arra kötelezi az iskola vezetését, tanárait, tanítóit, hogy a nevelő és oktató munkában kiemelt figyelmet fordítsanak a lakóhely, a nemzet történetének és hagyományainak megismertetésére, a haza iránti szeretet felébresztésére, a különféle világnézetű emberek cselekvő együttélésének gyakorlására.

A művészetoktatási intézmény iránt egyre nagyobb az érdeklődés, mely a tanulók létszámának növekedésében nyilvánul meg. Ez a képzés fakultatív, a tankötelezettség itt nem teljesíthető. A közoktatásról szóló törvény alapján a növendékek térítési díjat kötelesek fizetni az oktatásért, melynek megállapítása évente, az önkormányzati rendeletben foglaltak szerint történik.

Iskolánkban tanuló gyerekek családjainak szociális, anyagi és kulturális helyzete egymástól nagymértékben eltér, ezért nevelő-oktató munkánk ehhez a helyzethez igazodik. Tanórán és tanórán kívül is megpróbáljuk segíteni a nehéz körülmények között élő, hátránnyal induló tanulók felzárkóztatását, ugyanakkor kiemelt feladatnak tekintjük a tehetséges, jó képességű gyerekek fejlesztését is.

Iskolánk fenntartói Mezőberény Város és Bélmegyer Község Önkormányzati Képviselő-testületei. A fenntartók által kiadott alapító okirat szerint feladatunk az általános műveltséget megalapozó iskolai oktatás, a sajátos nevelési igényű, tanulásban és értelmi akadályozott tanulók nevelése-oktatása, a képzési kötelezettek, a veszélyeztetett és hátrányos helyzetű tanulók kollégiumi ellátása, az alapfokú művészeti nevelés keretében zene-, valamint képző- és iparművészeti oktatás, illetve pedagógiai szakszolgálati feladatok ellátása. Általános tagozatunk – német nemzetiségi



MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



nyelvet hagyományos nyelvoktató kisebbségi oktatás keretében tanítunk, indítunk emelt szintű testnevelést tanuló osztályokat, 5. évfolyamtól az angol és német nyelvet emelt szinten.

A művészetoktatási intézményben oktatott szakok a zongora, a vonósok (hegedű, cselló), a fafúvósok (furulya, fuvola, klarinét, szaxofon), a rézfúvósok (trombita, harsona, tuba, vadászkürt, tenorkürt, baritonkürt), az előképző, az elméleti tanszakok (szolfézs, zeneelmélet), az egyéb tantárgyak (kamarazene, zenekar) és a képzőművészet (grafika, festészet).

A társadalom, a pedagógusok és a szülők célja azonos. Gyermekeinkből művelt, jól képzett, az életben boldogulni tudó embereket szeretnénk nevelni. Ma ez elképzelhetetlen megfelelő nyelv és számítástechnikai ismeretek, az egészséges életmód alapja, a sport, valamint művészeti nevelés nélkül. Erre nagy hangsúlyt fektetünk. Fő célunk viszont: emberséget és tudást adni a felcseperedő mezőberényi és bélmegyeri polgároknak.



MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



I.2. Tagintézményünk bemutatása

A bélmegyeri tagintézmény már a 2005-ös egyesítés előtt is nagy múltra tekintett vissza.

Iskolánk múltjának vizsgálatakor a XIX. sz. második felében, ill. a XX. sz. első felében alapított, ill. működött iskolákra illő visszatekinteni. Ezek a létesítésük sorrendjében a következők:

- Fáspusztai római katolikus népiskola (Uradalmi iskola)
- A békés-bélmegyeri községi népiskola (Kárászi területen)
- Bélmegyeri II. sz. népiskola (Zsíresi területen)
- A békés-bélmegyeri református népiskola (un. Központi iskola)

Új szakaszként kezelendő iskolánk történetében az 1946. április 1. utáni időszak (a község ebben az időpontban lett önálló). Ekkor a község területén csak két tanterem volt 171 tanulóval és 3 nevelővel. A külterületeken is elmaradott volt a helyzet. 135 tanuló járt a kárászi iskola 1 tantermébe, ami ekkor bővült egy tanteremmel. Szintén ebben az időszakban épült Vadason egy új iskola (94 tanuló várt rá) 1952-ben új két tantermes iskolát adtak át községünkben, a Petőfi utcában, ahol 1953-ban 10 nevelővel és 257 gyerekkel indulhatott meg a teljesen osztott tanítás. 1958-ban újabb két tanteremmel bővült az iskola (ez a jelenlegi „főépület”, így már négy tantermes lett.)

1961-ben a napközi szervezése is elkezdődött.

1963-ban megszűnt Vadason a tanyasi iskola, melynek anyagát felhasználták a politechnikai műhely, és a vele egybeépült tanterem építéséhez.



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



1960-70-ben iskolánk tornateremmel gazdagodott, amit a község nagyrészt társadalmi munkával hozott létre. Ehhez az építkezéshez kapcsolódott egy tanári szoba építése is.

1974 újabb fejlődési állomás volt, amikor az iskola udvarán vízóblítéssel WC-t építettek.

1980-ban központi fűtést vezettek be az iskola „főépületébe” (amit a 90-es évek közepén valamennyi épületre kiterjesztettek).

1994-től az iskola fűtését folyamatosan gázfűtésre állították át.

A fejlődés töretlen, hiszen minden évben történt valamilyen korszerűsítés (pl. tornaterem világításának cseréje, az olajos padlók teljes lecserélése a tanterekben, számítógépes terem és nagyon komoly számítógéppark kialakítása stb.).

Úgy gondoljuk, hogy meglévő körülményeink igen jónak mondhatók, nagyban elősegítik pedagógiai céljaink megvalósítását.

Természetesen számolnunk kell a folyamatos elhasználódással, felújítással és az energia áremelésekkel, de reméljük az önkormányzat a jövőben is biztosítani fogja, tudja a feltételeket.

Az említett időszak után is erejéhez mérten segített pl. újra lecserélték a tanterem elkopott linóleum burkolatát, korszerűsítették a terem világítását, a villámhárító cseréje is megtörtént. Ez folyamatos feladat, mivel újabb szabványok írják elő a követelményeket. Minden szükséges javítás (vízvezeték, nyílászárók, burkolatok) természetesen szinte azonnal javításra kerülnek.

Tagintézményünk kollektívájára az egységesített intézmény létrehozása előtt is jellemző volt az odaadó, erőt nem kímélő szakmai és egyéb intézményt segítő munka. Ezt, az egyre nehezedő követelmények, feltételek ellenére is jól kimutathatóan végzik pedagógusaink, dolgozóink. Büszkék vagyunk iskolánk több évtizedes eredményeire és azon leszünk, hogy még hosszú ideig magas színvonalú szolgáltatást tudjunk nyújtani községünk nemcsak iskolaköteles tanulóinak, hanem lakói számára is.

Tagintézményünk a sport területén a csatlakozás óta is szép eredményeket ért el, hiszen a testnevelés és sport szerepe nem változott meg, fontos feladatunknak tekintjük a pedagógiai programunkban megfogalmazottakat.

- 7 -

TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”

Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete

5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.

Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503



MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



I.3. Bemutatkozás

Jómagam 1979 óta dolgozom a bélmegyeri tagintézményben. Legtöbbször osztálytanító volt a beosztásom, de szükség szerint napközis csoportokat is vezettem.

Mivel Jászberényben a Tanítóképző Főiskolán testnevelés speciális kollégiumot végeztem, a testnevelés és sport területén mindvégig számítottak aktív közreműködéseimre. Így a saját osztályomon kívül más évfolyamokon is tartottam a testnevelés órákat, tömegsport foglalkozásokat vezettem, sportmegmozdulásokat szerveztem. Több éven keresztül vezetője voltam a Kihívás Napja sportrendezvényeknek. Szerveztem nagy sikerű községi szintű sportnapokat, versenyekkel, tornabemutatókkal. Mindig szívügyemnek tekintettem a sportolást, aktív kikapcsolódást, egészséges életmódhoz szükséges feltételek kialakítását.

2009 szeptemberétől szociális-életviteli és környezeti kompetencia bevezetésére került sor az 1. b osztályban, melyben osztálytanítóként dolgozom. Részt vettem azokon a továbbképzéseken 180 órában, ami az e terület mind tökéletesebb teljesítését igyekezett szavatolni.

Ezen előzmények után szinte természetes volt, hogy a sport-testnevelés területén aktívan bekapcsolódom a TÁMOP 3.1.4. innovációjába.



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



II. Témaválasztás indoklása

II.1. Európai Parlament állásfoglalása a sport szerepéről az oktatásban

Találóa ideillik Schmitt Pál 2007 novemberében az Európai Parlamentben elhangzott felszólalása, melyben a sport szerepét taglalta az oktatásban:

Az Európai Unióban élő gyerekek mintegy negyede elhízott, 50%-uk kizárólag az iskolai testnevelésórán végez sporttevékenységet, eközben a testnevelési órák száma folyamatosan csökken. E káros folyamat következtében terjed Európában a cukorbetegség, magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegségek, gerinc- és ízületi bántalmak, melyek jelentősen megemelik később az egyes tagországok egészségügyi kiadásait.

Az európai fiatalokra jellemző inaktív életmód, a mozgásban szegény mindennapok kompenzálásaképpen nem engedhetjük meg magunknak, hogy egy ilyen egyszerű, de mégis hatásos eszközt, mint a testnevelésóra, elhanyagoljunk..

Az iskolai testnevelés a testmozgáson túl olyan fontos tulajdonságokat fejleszt, mint a kitartás, a csapatszellem, az akaraterő, a „fair play”, amelyeknek a ránk bízott fiatalok egész életük során majd hasznát vehetik.

Az iskolai testnevelés sajnos veszített jelentőségéből, holott ez nemcsak a test, de a szellem fejlődésének is az alapja. A finom és durva motorika, mely jól fejleszthető a sport és népi játékok, illetve bármilyen mozgásos cselekvés által, nélkülözhetetlen az írás és olvasás tanulásában is. Nem véletlen, hogy a diszlexiás vagy diszgráfiás gyerekeket is mozgásterápiával kezelik.

A testnevelés az egyetlen tantárgy, amely nem a szellemi, hanem a testi fejlődésre, a mozgáskultúra fejlesztésére és a higiéniára összpontosít. A testnevelők és szülők közös feladata, hogy megtanítsák és ösztönözzék a gyermekeket az egészséges életmódra, a rendszeres testmozgásra, és felhívják a figyelmet a tiltott teljesítménynövelőszerek, dohányzás, alkohol és más drogok káros testi és lelki hatásaira.



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



A sportnak kiemelt szerepe van a társadalmi beilleszkedés elősegítésében, a szociális kohézió erősítésében, amennyiben a sport a szocializáció, a kultúrák közötti párbeszéd egyik fontos eszköze.

A jelentésben nagy szerepet kap a nemek közötti esélyegyenlőség kérdése. Fontosnak tartom azt is, hogy a fogyatékkal élők is részesülhessenek szükségleteiknek megfelelő és egyre inkább integrált, rendszeres iskolai testnevelésben. Az iskolai testnevelés, a szervezett iskolai sportélet nemcsak fizikálisan, de mentálisan is kiemelt szerepet játszik a gyermekek egészséges fejlődésében, és egyben a szocializáció egyik színtere.

Az Európai Parlament 2007. november 13-i állásfoglalása a sport szerepéről az oktatásban (2007/2086 (INI)) a következő linken található:
<http://eur-lex.europa.eu>



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



II.2. A testnevelés célja és feladata a NAT-ban megfogalmazottak szerint

- Az egészség biztosítása és megőrzése.
- Differenciált nevelő-oktató tevékenységgel a gyengébb tanulók közepes szintre hozása.
- A testtartási hibák megelőzése.
- A tanulók kedvező erkölcsi, akarati tulajdonságainak formálása.
- A mozgásműveltségük formálása, fejlesztése testgyakorlatokkal és játékokkal.
- Minden testnevelési óra a gyermek számára az öröm, siker forrása.
- A közúti közlekedéshez szükséges képességek, készségek fejlesztése.
- Játékos mozgástevékenységgel gazdagítsa és fejlessze a tanulók:
 - mozgásműveltségét;
 - pótolja az esetleges elmaradásokat;
 - koordinációs képességeiket fejlessze olyan szintre, hogy alkalmassá tegye őket a későbbi hatékony mozgásos cselekvés tanulására, sportolásra;
 - elégítse ki a tanulók mozgásszükségletét;
 - fejlessze mozgásos cselekvési biztonságukat, alapvető mozgás- és feladatmegoldó képességüket;
 - járuljon hozzá a sportolás eszközeivel a tanulók életigenlő, az egészséget sajátos értékrendjükben kiemelt helyen kezelő személyiséggé formálásban.

- 11 -

TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”

Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete

5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.

Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503



MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



Kulcskompetenciák fejlesztése

- Anyanyelvi kommunikáció. A testnevelés nyelvezetét rendszeres gyakorlással kell elsajátítani.
- A mozgást nagymértékben segíti, ha a tanulók megismerik saját testi-lelki adottságaikat, ezáltal eredményesebben fejleszthető önismeretük, önértékelésük.
- A testnevelés mozgásanyagának segítségével, nagy hatékonysággal fejleszthetők a korosztályok értelmi képességei.
- A higiéniai szokások kialakítása, az egészségfejlesztési eljárások, módszerek, megismertetése segíti az egészség megőrzését.
- Vállalkozói kompetencia. Cél az aktív életvitelű, pozitívan gondolkodó állampolgár formálása, aki elviseli a fizikai igénybevételt, stresszt, megmérettetést, értékelést.
- Az élet értékéért felelős magatartás megalapozása, a pozitív hozzáállás.
- Leendő munkavállalóként gondot fordít saját fizikai állapotára, szellemi frissességére.
- A testnevelés sajátos eszközeivel alakítja a környezettudatos magatartást, a természet és épített környezet védelmét.
- A szép, harmonikus mozgás segíti az esztétikai-művészi tudatosság fejlesztését.
- A mozgáskultúra kialakításán túl a szervezet edzettségi szintjének emelése, alakítása is folyik.

A NAT-ban megfogalmazott iskolai testnevelés és sport céljai szerint a gyermekek pszichoszomatikus fejlettségéhez és érdeklődéséhez igazodó játékos mozgástevékenységgel kell gazdagítani és fejleszteni a tanulók mozgásműveltségét, pótolni az esetleges lemaradásokat. Koordinációs képességeiket olyan szintre kell fejleszteni, hogy alkalmassá tegye őket a későbbi hatékony mozgásos-cselekvés tanulásra, sportolásra, elégítse ki a tanulók mozgásszükségletét, fejlessze mozgásos cselekvési biztonságukat, alapvető mozgás- és feladatmegoldó-képességeiket.



MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



A testnevelés és sportolás sajátos eszközeivel hozzájárulhat ahhoz, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget saját értékrendjükben kiemelt helyen kezelendő személyiséggé váljanak. Olyanokká, akik ismerik motorikus képességeiket, azok fejlesztésének, fenntartásának módját, ismerik és igénylik a mozgásos játék, versengés örömét. Becsüljék meg társaik teljesítményét, legyenek cselekvés biztosak, mozgásuk legyen koordinált, esztétikus és kulturált, ismerjék fel a testnevelés és sport egészségügyi, prevenciós értékeit, és a rendszeres fizikai aktivitás életmódjuk részévé váljon. A követelményeket úgy kell kialakítani, hogy ne okozzanak hátrányos megkülönböztetést. A NAT-követelmények előtérbe helyezik azokat a sportági tevékenységeket, amelyekben a részvétel önmagában is élményt nyújt, számolnak a becsületes verseny jellemformáló erejével.

Sport általi nevelés során kiemelt kompetenciák:

- Pozitív gondolkodás (előrevivő érzelmek erősítése)
- Nyitottság, rugalmasság (társak véleményének elfogadása, mérlegelése)
- Társas aktivitás és együttműködés (véleménykülönbségek és konfliktusok kezelése)
- Döntésképeség (kockázatvállalás és rutin a döntéshozatalban)
- Szervezőképeség (csoportos munkamegosztás)
- Helyzetbehozás (tervkészítés és végrehajtás)
- Egészségmegőrzés szerepének fontossága



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



II.3. Intézményünk dokumentumai

Intézményi alapidokumentumaink idevonatkozó részei is természetesen szervesen kapcsolódnak a jelen innovációban feldolgozott témához:

Az iskola környezeti- és egészségnevelési programja

Az iskola hitvallása, céljai a környezeti- és egészségnevelésben

Az iskola hitvallása

A környezet és az egészség egymástól elválaszthatatlan fogalmak. A természet és környezet óvása, védelme nélkül nem beszélhetünk egészséges emberi életről sem, mivel az ember a természet része. Az általa okozott természeti-, környezeti szennyeződések károsan hatnak vissza saját szervezete működésére. Az ismereti háttér átadása mellett az környezeti- és egészségnevelés főként személyiségfejlesztő feladat az értékrendszer és magatartás fejlesztésén keresztül.

Ennek szellemében kívánjuk nevelni a ránk bízott gyermekeket, programjainkkal fejleszteni kívánjuk a szülők és a környék lakóinak környezet- és egészségtudatos magatartását is.

Általános célok

- Az egyetemes természetnek (a Világegyetem egészének), mint létező értéknek tisztelete és megőrzése, beleértve az összes élettelen és élő létezőt, így az embert is, annak környezetével, kultúrájával együtt.
- A Föld egészséges folyamatainak visszaállítására, harmóniára törekvés.
- A bioszféra és a biológiai sokféleség megőrzése
- A testi-lelki egészség megőrzése



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



Pedagógiai célok

Az általános célokra vonatkozó érték- és szokásrendszer érzelmi, értelmi, esztétikai és erkölcsi megalapozása során az alábbiakra törekszünk:

- az ökológiai gondolkodás kialakítása, fejlesztése
- rendszerszemléletre nevelés,
- holisztikus szemléletmód kialakítása,
- fenntarthatóságra nevelés,
- a környezetetika hatékony fejlesztése,
- érzelmi és értelmi környezeti nevelés,
- tapasztalaton alapuló, kreatív környezeti nevelés,
- tolerancia kialakítása,
- a környezettudatos magatartás és életvitel segítése,
- az állampolgári – egyéb közösségi – felelősség felébresztése,
- helyzetfelismerés, ok–okozati összefüggések megláttatása,
- problémamegoldó gondolkodás, döntésképesség kialakítása,
- globális összefüggések megértése,
- az egészség és a környezet összefüggéseinek feltárása,



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



- ismeretek és jártasságok kialakítása, amelyek segítségével képesek lesznek megelőzni az egészségügyi problémákat, illetve csökkenteni azok súlyosságát,
- az orvostudomány eredményeiből levonható helyes magatartásra, tevékenységre történő aktivizálás,
- a családi életre nevelés fejlesztése,
- az egészséges életvitelhez szükséges képességek fejlesztése.

Konkrét célok

- Természeti – épített – szociális környezetünk ismerete, óvása, fejlesztése.
- Helyi értékek és problémák feltérképezése, helyi célok megfogalmazása (pl. fásítási akcióban részvétel, faültetés, madárvédelem, szelektív hulladékgyűjtés, iskolai büfé zöldítése, energiatakarékosság, stb.).
- Lakóhely megismerése (értékek, gondok – a megoldás módjai).
- Hagyományok védelme, azonosságtudat fejlesztése: család – iskola – település – nemzet szinteken.
- A szülőkkel, az iskola életének résztvevőivel, a környezetünkben élőkkel a kommunikáció fejlesztése.
- A gyermekekben hajlandóságot ébreszteni az aktív részvételre, kialakítani a tenni akarást a problémák megoldására, kifejleszteni az eredményes konfliktuskezelés cselekvő képességét, aktivitást és jó együttműködést.
- Érzékennyé tenni a gyerekeket a harmonikus környezet szépségének befogadására, élvezetére.
- Megvalósítani a helyes döntések meghozatalához szükséges ismeretek átadását, a magatartások, viszonyulások, értékrend, pozitív jövőkép és környezeti etika kialakulásához nélkülözhetetlen élményhelyzetek biztosítását.

- 16 -

TÁMOP 3.1.4-08/2 -2008-0001 „Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési - oktatási intézményeiben”
Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete
5650 Mezőberény, Kossuth tér 1.
Telefon: 36-66-515-500 Telefax: 36-66-515-503



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



- Lehetővé tenni a problémák, jelenségek sokoldalú megközelítésének, látásmódjának kialakítását.
- Felkészíteni a gyerekeket, ha lehetőségük van választani, dönteni akkor a környezetkímélő termékeket, technológiákat részesítsék előnyben. Kialakítani a gyerekekben a károsodásokat megelőző gondolkodást, megismertetni a gyerekekkel a takarékos és mértékletes életvitel lehetőségeit.
- A környezeti nevelés beépítése a természettudományokon kívüli tantárgyakba, amely lehetővé teszi, hogy az összetett és bonyolult környezeti jelenségeket, folyamatokat könnyebben megértsék több tudomány eredményeinek felhasználásával, sokoldalú megközelítéssel.
- Valóságos természeti és humán környezet megtapasztalását biztosító programok szervezése: erdei iskola, jeles napok megünneplése, stb.
- A tanulók kellő ösztönzést és tudást szerezzenek egy személyes és környezeti értelemben egyaránt ésszerű, a lehetőségeket felismerő és felhasználni tudó, testi-lelki egészséges életvitelhez.
- Legalapvetőbb egészségvédelmi ismeretek megismertetése.
- Az egészségre káros szokások biológiai, élettani, pszichés összetevőinek megismertetése.
- Egészséges életmód, életszemlélet, magatartás kialakítása.
- A mindennapi testedzés megvalósítása.
- A gyermekek környezetóvó, egészségvédő és javító tevékenységének szervezésekor bekapcsolódás különböző szervezetek, az önkormányzat munkájába.
- Az iskolai környezet még barátságosabbá, tisztábbá, otthonosabbá tétele.
- A növényápolási munkák folyamatosabbá tétele.
- További pályázatokon való részvétel, amely anyagi forrásainkat kibővíti.



MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



Feladatok a környezeti nevelés területén

- Megalapozzuk a tanulóknak a környezettudatos magatartást, elősegítjük az embert, az épített és a társadalmi környezetet tisztelő szokásrendszer, a környezetért felelős életvitel kialakítását.
- Tanulóinknak bemutatjuk és gyakoroltatjuk velük azokat a környezetmegővő szükséges képességeket és készségeket, amelyek a környezet zavartalan működését elősegítik.
- A tanulók életkorának megfelelő szinten, tanórán és tanórán kívüli tevékenységek keretében foglalkozunk a környezet megővésének szempontjából legfontosabb ismeretekkel:
 - a környezet fogalmával,
 - a földi rendszer egységével,
 - a környezetszennyezés formáival és hatásaival,
 - a környezetvédelem lehetőségeivel,
 - lakóhelyünk természeti értékeivel,
 - lakóhelyünk környezetvédelmi feladataival.

A sajátos nevelési igényű gyermekek nevelésében nagy hangsúlyt fektetünk a tanuláshoz nélkülözhetetlen funkciók fejlesztésére, hangsúlyozzuk a közvetlen érzéki tapasztalást, a tárgyi cselekvéses megismerést. Továbbfejlesztjük a megismerési módszereket, a szemléletes képi gondolkodás nyomán kialakuló képzeteket, ismereteket, elsajátított tanulási szokásokat.



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



Feladatok az egészségnevelés területén

- Arra törekszünk, hogy a tanulók korszerű ismeretekkel és azok gyakorlásához szükséges készségekkel és jártasságokkal rendelkezzenek egészségük megőrzése és védelme érdekében.
- Tanulóinknak bemutatjuk és gyakoroltatjuk velük az egészséges életmód gyakorlását szolgáló tevékenységformákat, az egészségbarát viselkedési formákat.

A tanulók életkorának megfelelő szinten, tanórán és a tanórán kívüli tevékenységek keretében foglalkozunk az egészség megőrzésének szempontjából legfontosabb ismeretekkel:

- az egészséges személyiségfejlődés elősegítésével,
- az egészséges táplálkozással,
- a káros szenvedélyek elkerülésével,
- a családi és kortárskapcsolatokkal,
- a környezet védelmével,
- az aktív életmóddal, a sporttal,
- a személyes higiéniaival,
- a szexuális fejlődéssel,
- személyes biztonsággal (közlekedés, rizikóvállalás, stb.).



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



A sajátos nevelési igényű gyermekek esetében még inkább hangsúlyozzuk feladatként a fenti területeket. Fontosnak tartjuk az önkiszolgálás képességének kialakítását, amit nem hoznak magukkal a családból a gyermekek. A mentális sérülések miatt az önismeret, konfliktuskezelés megtanítását kiemelkedő jelentőségűnek tartjuk

A mindennapos iskolai testedzés

Célja a gyermekek egészséges testi- lelki fejlődésének elősegítése, a szociális kompetenciák, a csapatmunka, a társakkal történő kreatív együttműködés fejlesztése.

- Az első - negyedik évfolyamon a mindennapos testedzés heti három (emelt szintű testnevelést tanulóknál heti öt) testnevelés óra és a játékos testmozgás keretében valósul meg. Azokon a napokon, amikor nincs testnevelés óra, a délelőtti tanórákba és az óráközi szünetek egy részébe iktatjuk be a rendszeres 30 perces testmozgást több, 15 percnél nem rövidebb foglalkozás keretében.
- Az egészségfejlesztő testmozgás hatékony megvalósulásának sajátos egészségügyi és pedagógiai szempontjai:
 - minden gyermek minden nap mozogjon testnevelés órán és azon kívül is,
 - öröm- és sikerélményt nyújtson az eltérő képességű tanulóknak is,
 - a testnevelés és sport személyiségfejlesztő hatásai érvényesüljenek a teljes programba



MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



Módszerek, eszközök

A megfelelő módszerek kiválasztásának szempontjai:

- alkalmazkodjanak az életkori sajátosságokhoz,
- vonjanak be minél több tanulót,
- az iskola keretein túl is legyenek hatással,
- a természetbe szervezett tevékenységek száma a lehető legtöbb legyen,
- alapvetően pozitív szemléletet tükrözzenek,
- a lakóhelyi vagy közeli konkrét példára alapozzanak, kötődjenek a napi élethez,
- nyújtsanak sok élményt a tanulónak,
- az érzelmeken át hassanak,
- a személyes megtapasztaláson alapuljanak,
- együttműködésen alapuljanak (teljes tantestület, egyéb iskolai dolgozók, külső szövetségek, szülők, stb.),
- alapozzanak a korosztály kíváncsiságára, versenyszellemére, öntevékenységére, megismerési vágyára, korszerű technikai ismeretére,
- legyen bennük sok játékos elem, modellezés, riportkészítés, terepgyakorlatok, aktív, kreatív munka, csoportszervezés, kooperatív technikák, művészeti kifejezés a környezeti – és egészségnevelés érdekében.

A megfelelő módszer mellé a megfelelő eszközök kiválasztása növeli a nevelés-oktatás élményközpontúságát, fejleszti esztétikai érzékét, ezzel hozzájárul az egészséges személyiség kialakulásához



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



III. Innováció alkalmazhatósága intézményünkben

III.1. Testnevelés órákon-

A következő tanmenetjavaslat (1. osztály) heti beosztással készült, mert ugyanúgy lehet heti 3 tanórára alkalmazni, mint 5 órára. Kiemelt szerepe van a tanmenet javaslatban a játékoknak, tartásjavító gerinctornának, a követelményeken túl.

A tartáskorrekciós gyakorlatok rendszeres beépítése a testnevelés órákba elengedhetetlen, hiszen tudjuk, mennyire gyakran eltér a gyerekek gerince és izomzata az egészségtől. A mindennapos tartásjavítás a gerinc deformitások megelőzése szempontjából igen fontos. Játékos gyakorlatokkal érdekesebbé, nem sablonszerűvé tehetjük az órákat.

Az iskolába kerülő gyermeknek még életeleme a játék, ez a legkedveltebb tevékenységi forma, mely mozgásigényüket kielégíti. A testnevelési játékokban olyan mozgáskészségek elsajátítására van lehetőség, mely alapja a magasabb fokú, bonyolultabb technikájú sportjátékoknak. A gyorsaság, az ügyesség, az erő, az állóképesség fejlesztésére használhatók a játékok. A játék az ismeretszerzés eszköze, ahol szükség van figyelmére, az ismeretek felidézésére, a képzeletre és a gondolkodásra. A játékban a beszédnek, a kifejezőkészségnek, mint anyanyelvi kompetenciának igen nagy jelentősége van. A szabályokhoz való állandó alkalmazkodás kitartó figyelemkoncentrációt, önálló gondolkodást, határozott, gyors helyzetfelismerést kíván a tanulóktól. A felszabadult légkör, az örömteli játék, a fegyelmezett magatartás esztétikai hatású. A játékban nagyon fontos a csapattagok együttműködése, a segítőkészség, önzetlenség, egymás megbecsülése, a gyengébbek segítése, türelem. Olyan játékokra van szükségük a gyerekeknek, amelyet örömmel, élvezettel játszanak, egyben megtanítják őket a nehézségek, akadályok leküzdésében.



1. oszt. SZEPTEMBER				
	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét
Bevezető rész	Balesetvédelmi oktatás Sorakozás nagyság szerint egyes oszlopban. Öltözői rend.	Vigyázz! Pihenj! Állás. Nyitódás vonalban egész kartávolságra. Kartartások: Mély-, oldalsó-, közép-, magas-, csípőre-, tarkóra tartás.	Testfordulatok helyben, ugrással. Futás, játékos feladatokkal. Karkörzések, törzshajlítások, fordítások, döntések. Tartásjavító gerinctorna.	Testfordulatok helyben, ugrással. Sorakozás: egysoros vonalban, oszlopban. Kör alakítása kézfogással.
Fő rész	Járás, futás, feladatokkal. Utánzó járások: pók, rák, sánta kutya, medve, nyúlszökdelés, békaugrás, majomjárás, gyík, iguána, bébi foka, ebihal Törpejárás, óriásjárás. Futás tárgykerüléssel Labdás gurulás	Futás hullámvonalban, jelre feladatok. Szökdelés páros és egy lábbal karikába. Sorverseny tárgykerüléssel, tárgyhordással. Utánzó járások: hal, foka, kutya, lopakodó macska, oroszlán, sas, sas és nyuszi, öreg medve	Páros feladatok, játékosan.(talicska) Váltóversenyek. Versenyfutás 20 m-en. Hajítás távolba. Szökdelés egy és páros lábon. Felmérés: testsúly, magasság, hajlékonyság, helyből távolugrás, ingafutás, felülés, karhajlítás, 12' kitartó futás	Utánzó járások padon, hason csúszás. Akadályra fel-, és lemászás. Versenyfutás. Hajítás távolba, kislabdával. Egyensúlyozó járás.(kutya futás, pókjárás, sánta róka, fiatal medve) Labdagurítások. Labdagurítások



Játék	Egyszerű fogó. Háztalan mókus. Terpeszállás a ház. Mozdulatlanság.	Fogó: fekvőtámasz a ház. Fészekfogó Golyótovábbító verseny	Gyertek haza ludaim. Háztalan mókus. Tűz, víz, repülő.	Szalagszerző . Páros fogó. Golyókutató verseny
Levezető rész	Járás lábujjon és sarkon kb. kartartással.	Járás külső talp élen különböző kartartással	Járás tapsolással	Járás hullámvonalban lábujjon és sarkon.
Fejlesztendő kompetenciák fejlesztési feladatok	Tudatosuljon a ruhaváltás. Mozgáskoordináció erősítése Mozgás és ritmus kapcsolatának erősítése Szabálykövetés, együttműködés Biztonságos járás kialakítása Futógyorsaság fejlesztése	Az óra utáni tisztálkodás fontossága. Testtudat fejlesztése Finommotorika Biztonságos járás kialakítása Futógyorsaság fejlesztése Szabálykövetés, együttműködés	Az önálló öltözködésre törekvés. Ugrókészség fejlesztése Összehangolt ritmikus mozgás Térorientáció fejlesztése Egyensúly fejlesztése	Célszerű tájékozódás a tornatermi térben. Koordinációs képesség fejlesztése Testtudat fejlesztése- tapintóérzék -statikus egyensúly fejlesztése Dobókészség kialakítása



MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



Megjegyzés: A szövegértés kompetencia egyik igen fontos alapozó feladata a nagymozgások fejlesztése, ami végig kíséri az alsó tagozatos tanulókat a négy év folyamán. A kezdő szakaszban (az alapozásnál) nagyon fontos ezeknek a nagymozgásoknak az elsajátítása, ezért mindennap szükséges /4-6 héten át/ a mozgások gyakorlása, fejlesztése. Természetesen, amelyik tanulónak valamelyik nagy mozgás nem megy, feltétlenül a továbbiakban is gyakoroltatni kell. A tanulóban kialakulnak azok a képességek, melyek nemcsak testnevelés órákon fontosak (beszédbátorság, ritmikus mozgások, figyelemlkoncentráció, mozgáskoordináció, biztonságos tájékozódás, testtudat, testséma, összpontosított figyelem, megfigyelés, emlékezet), hanem segítséget jelentenek az írás, olvasás, logikus gondolkodás terén is.



1. oszt. OKTÓBER				
	5. hét	6. hét	7. hét	8. hét
Bevezető rész	Testfordulatok helyben, ugrással. Futás feladatokkal (2'). Fogójáték labdával. Tartásjavító gerinctorna.	Járás tapsolással Labda gurítása Feldobás-elkapás. Szökdelések egy-, és páros lábon. Tartásjavító gerinctorna.	Futás térd és sarokemeléssel. Futás közben sípszóra feladatok. Bordásfalon haladás vízszintesen után fogással.	Testfordulatok helyben. szétszórt alakzat felvétele. Hajlítások, fordítások előre, hátra, oldalt. Tartásjavító gerinctorna.
Fő rész	Játékos labdás feladat: labda dobás: kétkezes alsó, felső dobás, egykezes felső dobás. váltóversenyek labdával. Célbadobás. Versenyfutás 40m-en. Gyors indulások.	Labdavezetés egy kézzel és ügyesebb lábbal. Labdaügyességi feladatok. Labda dobása, elkapása páros és egy kézzel. Hanyattfekvésben lábemelés egy és páros lábbal. Szlalomfutás.	Ugrások. Elugrás egy lábról, érkezés két lábra. Felmérés: 40 m síkfutás. 400 m kitartó futás. Állórajt. Hajítás egy kézzel függőleges célra Tartáskorrekció.	Távolugrás helyből és nekifutásból. Célbadobás vízszintes célba. Váltóversenyek feladatokkal: szökdelés, célbadobás Felmérés: kislabdahajítás.



Játék	Fogó labdával Vigyázz a labdára!	Célabdobás vízszintes célba. Labdagurítás célba.	Váltóversenyek labdával Fogójátékok	Kakasviadal Kézfogás a ház
Levezető rész	Járás labdahordással Járás szép tartással.	Labdavezetés kézzel járás közben.	Járás különböző kartartással.	Járás ütemre, tapsolással
Fejlesztendő kompetenciák fejlesztési feladatok	Törekedés a kar hajító mozdulatának fejlesztésére A sorakozás gyors végrehajtása. Dobás és fogásbiztonság fejlesztése Önértékelés, önfejlesztés	A társ által dobott labda biztonságos elkapása. Atlétikai alapismeretek elsajátítása Mozgáskoordináció kialakítása Állóképesség megalapozása	Az elugrás legyen határozott, megtorpanás nélkül. Rugalmas talajra érés Ugrókészség fejlesztése Intellektuális kompetencia Önértékelés, önfejlesztés	Csapatjátéknál törekedjenek az összjátékra, vegyék figyelembe társaik mozgását. Hatékony önálló tanulás Labdás ügyességfejlesztés Mozgáskoordináció kialakítása (ügyes és ügyetlen kéz mozgáskoordinációja)



1. oszt. NOVEMBER				
	9. hét	10. hét	11. hét	12. hét
Bevezető rész	Sorakozás egy és kétsoros vonalban. Járás tapsolással. Tartásjavító gerinctorna.	Futás közben játékos feladatok, sípszóra megállás, guggolás, ellentétes irányban futás. Tartásjavító gerinctorna.	Lassú iramú kötetlen futás. Bordásfalgyakorlatok. Szekrényugrás előkészítése. Tartásjavító gerinctorna.	Szalagfutás. Ugrások akadályok fölött egy vagy két lábbal. Tartásjavító gerinctorna.
Fő rész	Ugrókötel áthajtás páros és egy lábon, helyben, majd haladással. Váltóversenyek (egyéni) ugrókötel felhasználásával. Variációk ugrókötelre. Játékos ugrókötel gyakorlatok, áthajtások.	Gurulóátfordulás előre. Mászási kísérletek a kötélen (csimpaszkodás) (csimpaszkodás) Mászókulcsolás kötélen Egyensúlygyakorlatok padon. Ugrókötel gyakorlatok páros és egy lábon szökdeléssel	Szekrényugrás. Felugrás számolyra, szekrényre, guggolótámaszba. Leugrás feladatokkal: terpesz, fordulat, felugrás. Mászókulcsolással mászás kötélen: 2-3 fogás. Vízszintes tovaladás a bordásfalon, csak kézzel.	Sorversenyek és egyéni versenyek kisebb tárgyak szállításával. Szekrényugrás (2 rész!) Kötélmászás Felmérés: Szekrényugrás: függőleges repülés Kötélhajtás páros és egy lábon. Folyamatos áthajtás 10 x



Játék	Tűz, víz, repülő Féltek-e a medvétől? Őr bácsi	Vonalfogó Buzogányszerző Párkereső verseny	Sorversenyek Fekete- fehér Helycsere	Házaspfogójáték Autós játék Táncoló kör
Levezető rész	Járás, bal láb, vagy jobb láb dobbantással Törekedjenek a helyes testtartásra.	Járás minden negyedik lépésre dobbantással.	Járás sípszóra	Járás mély légvétellel és különböző kartartással
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	A kötélhajtás technikájának elsajátítása. Összehasonlítás, rendszerzés Folyamatos kötélhajtás, 5-6 szökdeléssel. Intellektuális kompetencia Eszztétikai érzék Önfejlesztés	A tanulók különböző testhelyzetben tudjanak egyensúlyban maradni Erő és ügyesség fejlesztése. Kezdeményező képesség, vállalkozó kompetenciák Egészségtudat.	Ugrásoknál ismerje a helyes leérkezést. Egyensúlyérzék fejlesztése Eszztétikai érzék Ugráskészség fejlesztése Koordinációs képesség	Biztonságos mászókulcsolás Általános erő és ügyességfejlesztés utánzó járásokkal Biztonságos mozgás függésben



1. oszt. DECEMBER				
	13. hét	14. hét	15. hét	
Bevezető rész	Kötetlen futás (2-3 kör). Akadálypálya. Tartásjavító gerinctorna.	Gurítás futás közben kézzel. Labdavezetés ügyesebb lábbal. Járás négykézláb, labdagurítás. Tartásjavító gerinctorna.	Határozott formájú szabadgyakorlat. Nyújtó, lazító és erősítő gyakorlatok Tartásjavító gerinctorna.	
Fő rész	Felmérés: Gurulóátfordulás előre, guggolásból guggolásba, különböző kiinduló és befejező testhelyzetbe. Mászás kötélén Felmérés: szekrényugrás (1- 2 rész.) függőleges repülés.	Párokban gurítás egy és két kézzel, lábbal, ülésben, állásban. Gurítás célra. Gurított labda megállítása talppal, belsővel Labda dobása két kézzel.	Gurulóátfordulás előre. Tarkóállás. Tarkóállás lábterpesztéssel. Gurulóátfordulásból tarkóállás. Lazítás spárgában. Kötélmászás. Felmérés: kötélhajtás (folyamatos kötélhajtás 20 mp).	Téli szünet



Játék	Szabadulás a labdától Vigyázz a labdára! Labdacica dobással	Labdaadogató oszlopban Labdacica gurítással. Labdaadogatás lábbal	Zsámolyfogó Labdavezető váltó. Váltóversenyek labdavezetéssel, dobással és elkapással járás közben	
Levezető rész	Járas kézfogással, párokban.	Járas labdahordással, minden második ütemre magastartásba emeli a labdát.	Járas mély légvétellel, karmunkával.	
Fejlesztendő kompetenciák fejlesztési feladatok	Figyeljen saját és társai testi épségére. Labdás ügyességfejlesztés Mozgáskoordináció, önfejlesztés Önértékelés, önfejlesztés.	A labda biztonságos kezelése kézzel és lábbal. Labdaérezék fejlesztése Mozgáskoordináció Önértékelés.	Törekedjenek a helyes levegővételre: belégzés orron, kilégzés szájon. Helyben és mozgás közben labdás ügyesség fejlesztése, előkészítés labdás sportjátékokra Önértékelés.	



1. oszt. JANUÁR				
	16. hét	17. hét	18. hét	19. hét
Bevezető rész	Testfordulatok helyben. Járás, futás feladatokkal. Botgyakorlatok. Tartásjavító gerinctorna.	Fogójátékok. Páros gyakorlatok különböző testhelyzetben: álló, ülő és fekvőtámasz helyzetben. Tartásjavító gerinctorna.	Járás, szökdelés szabadban, hóban.	Futások iramváltoztatással. Feladatok futás közben. Átfutás, átugrás akadályok fölött. Tartásjavító gerinctorna.
Fő rész	Háton fekvésből gurulóátfordulás hátra. Guggolásból gurulóátfordulás hátra. Kötélmászás. Egyensúlyozó járás gerendán. Akadályfutás.	Húzások, tolások párokban, csoportokban. Háttámasszal leülések, felállások. Játékos birkózás szőnyegen.	Fogójátékok, séta, szánkózás, hócsata, hóemberépítés. Hóvárépítés, hógolyócsata	Karika, tömött labda felhasználásával sorozatugrások. Felfutás ferde padra, leugrás szivacsba. Egyensúlygyakorlatok a padmrevítő gerendán. Függés bordásfalon vízszintesen tovahaladással.



Játék	Fekete-fehér. Buzogányszerző. Fészekfogó	Kakasviadal. Kotló és kánya. Told ki a körből!	Egyéni váltóversenyek a hóban. Célbadobás hógolyóval	Szabadulás a labdától. Egyéni váltóverseny akadályokkal.
Levezető rész	Lassú futás.	Járás sarkon, lábujjon, külső és belső talpélen.	Járás ütemtartással. Mély légvétel.	Járás hullámvonalban.
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	A tornagyakorlatok pontos kivitelezése. A testrészek mozgásának összehangolása. A terminológia pontos elsajátítása. Intellektuális kompetencia. Eszztétikai érzék	Sportszerű test - test elleni küzdelem. Figyelni egymás testi épségére Szabálykövető magatartás. Akarati tulajdonságok Szociális kompetencia Izomerő, állóképesség, speciális ügyesség kialakítása	A szabadban a helyes légzési technika elsajátítása. Környezettudatosság Egészségtudatosság Felelősségérzet Legyen örömszerzés forrása a szabadban eltöltött óra.	A balesetek megelőzése: figyelem, fegyelem! Együttműködés a közös tevékenységben Általános erő-és ügyesség fejlesztése Egyensúlyérzék fejlesztése Önértékelés.



1. oszt. FEBRUÁR				
	20. hét	21. hét	22. hét	23. hét
Bevezető rész	Kettes oszlopban járás. Nyitódás, záródás. Labdával játékos feladatok. Labdás ügyességet fejlesztő gyakorlatok. Tartásjavító gerinctorna.	Járási labdával, feladatokkal. Lassú futás közben labdás feladatok. Labda feldobása, elkapása. Labdavezetés váltott kézzel. Tartásjavító gerinctorna.	Játékos, helycserés futások. Határozott és játékos szabadgyakorlatok. Ugrókötel gyakorlatok. Tűz, víz, repülő. Tartásjavító gerinctorna.	Szökdelések helyben és haladással. Padgyakorlatok: utánzó járások padon. Tartásjavító gerinctorna.
Fő rész	Labdavezetés jobb és bal kézzel, helyben és haladással. Célba gurítás jobb, bal és két kézzel. Kétkézese alsó és felső dobás, labda elkapása Szlalom labdavezetés.	Egykezes felső dobás falhoz, a labda elkapása. Szlalom labdavezetés jobb és bal kézzel. Célba dobás függőleges, vízszintes célra. Futás karikákba lépéssel.	Kötélmászás. Kötélhajtás futás közben. Felmérés: gurulóátfordulás előre - hátra különböző kiindulási és befejező helyzetbe. Tarkóállás. Lábemelés bordásfalon.	Akadályfutás. Átmászás szekrényen, kúszás pad alatt, alagútban. Fel- és leugrások egy és két lábbal. Átugrások zsámoly, pad fölött.



Játék	Célba gurító - dobó versenyek Egyszerű fogyasztó Labdaüldöző	Fogyasztó két csapatban Labdacica, Szabadulás a labdtól	Zsinórlabda játék könnyű labdával.	Zsámolylabda. Add vissza!
Levezető rész	Járás labdavezetése!	Járás, varázskör a derék körül.	Séta, különböző kartartással.	Járás lábujjon, külső talpélen, különböző kartartással.
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	A labda pontos dobása és biztonságos elkapása. Labdás ügyességfejlesztés Mozgáskoordináció, önfejlesztés Önértékelés. önfejlesztés	A labdadobás és elkapás technikájának elsajátítása. Biztonságos labdakezelés. Helyben és mozgás közben labdás ügyesség fejlesztése Mozgáskoordináció Mozgáskoordináció	A zsinórlabda szabályainak elsajátítása. Szabálykövetés A gurulóátfordulás biztonságos végrehajtása. Eszétikái érzék önfejlesztése Torna jellegű mozgások megalapozása és előkészítése	Megtorpanás nélküli ugrások. Ugró állóképesség növelése Pontos feladat-végrehajtásra nevelés. Ugrókészség fejlesztése Reakciógyorsaság fejlesztése Önértékelés.



1. oszt. MÁRCIUS				
	24. hét	25. hét	26. hét	27. hét
Bevezető rész	Helyben járás, lépés, indulj. Bordásfal gyakorlatok: járás, mászás fel és le. Karhúzások, függések. Tartásjavító gerinctorna.	Fogójátékok. Határozott formájú szabadgyakorlatok. Páros gyakorlatok: tolások, húzások. Tartásjavító gerinctorna.	Járáss közben párokba fejlődés. Szabadgyakorlatok. Padgyakorlatok. Futás közben játékos feladatok. Fogójátékok. Tartásjavító gerinctorna.	Labdás feladatok. Kis (2 kg.) tömöttlabda gurítása, hordása egyik helyről a másikra. Tartásjavító gerinctorna.
Fő rész	Felmérés: kötélhajtás helyben, átfutás, páros lábon szökdelés (20 db.), egy lábon, jobb, bal (10 - 10 db.). Futás egyéni ütemben (400 m). Kötélmászás.	Átugrások tornabot és zsinór fölött, egy lábról egy lábra. Akadályfutás. Kakasviadal. Labdadobás kötél fölött. (kislabdával) Futás egyéni ütemben: (600m).	Kitartó futás: 5 perc. Elugrás egy lábról két lábra szivacsba. Célbadobás függőleges célra. Egyéni váltóversenyek. Sorversenyek. Bordásfalra helyezett rézsútos padon felfutás, leugrás szivacsba.	Felmérés: - labdapasszolás falhoz egykezes felső dobással. (10 x elkapni). - labda dobása társnak ügyesebb és ügyetlenebb kézzel - labdavezetés ügyesebb kézzel.



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



Játék	Fogyasztó szétszórta. Fogyasztó két csapatban.	Zsinórlabda.	Tűz, víz, repülő. „Házatlan mókusz”	Szabadulás a labdától. Fekete-fehér kidobós labdával
Levezető rész	Járás tapsolással.	Járás lábujjon külső talpélen.	Járás ütemtartással.	Járás labdavezetéssel.
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Sorakozás: gyors reagálás sípszóra. A szabályos mászókulcsolás elsajátítása. Biztonságos mozgás függésben. Testtartási hibák megelőzése Egészségtudat	Rögzüljön az egy lábról való elugrás. Figyelem összpontosítása dobásnál. Összehasonlítás (ugrások közötti különbségek) Önértékelés.	Állóképesség fejlesztése: legyen képes 5 percig saját tempójában futni. Figyelem összpontosítása célba dobásnál. Önfejlesztés	Legyen képes a folyamatos labdavezetésre. Helyben és mozgás közben labdás ügyesség fejlesztése labdavezetéssel



1. oszt. ÁPRILIS				
	28. hét	29. hét	30. hét	31. hét
Bevezető rész	Járás tapssal, dobantással. Labdás gyakorlatok gumilabdával. Tartásjavító gerinctorna.	Kötetlen futás a szabadban. Feladatok futás közben. Páros gyakorlatok: határozott és játékos formában. Tartásjavító gerinctorna	Járás, futás feladatokkal. Határozott formájú szabadgyakorlatok. Tartásjavító gerinctorna Bordásfal gyakorlatok.	Zenés gimnasztika
Fő rész	Labdavezetés lassú futással, ügyesebb és ügyetlenebb kézzel. Felmérés: egykezes felső átadás párnák. Célbagurítás, célbadobás.	Váltófutás tenyérérintéssel, szemben állva. Hajítások jobb és bal kézzel. Kitartó futás 400 - 600 m-en. Rajtversenyek. Állórajt.	Szökdelések egy és páros lábon. Ugrások egy lábról két lábra homokba. Távolugrás elugró sávból. Tartós futás 1000 m-en.	Ritmusgyakorlatok tapssal, topogással, dobogással, járással, futással, ugrással. Egyszerű gyermek- és népi játékok, táncok



Játék	Fogyasztó két csapatban. Szalagos fogó	Csalogató Hány óra van farkas apó?	Labdacica dobással. Vándorlabda	Egyéni táncmotívumok előadása
Levezető rész	Járás dobbantással.	Járás egyenes tartással, mély légvétellel.	Járás, lassú futás.	Járás dobbantással
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Tudjon 10 átadást és elkapást végrehajtani hiba nélkül. A labdatechnika pontos elsajátítása. Labdás ügyességfejlesztés Mozgáskoordináció, önfejlesztés Kompromisszumkészség	Folyamatos futás 600 m-en a saját tempójában. Szép, harmonikus járás. Járás közben társsal való együttműködés. Önértékelés.	Tudjon egy lábról elugrani, két lábra érkezni. Koordinációs képességek fejlesztése Ugrókészség fejlesztése.	A kreatív produktum fejlesztése Intellektuális kompetencia Esztétikai érzék, ritmusérzék fejl. Összehasonlító érzékfejlesztés Képi információ feldolgozása Konfliktuskezelés Szabályok betartása Szabad önkifejezés mozgással



1. oszt. MÁJUS				
	32. hét	33. hét	34. hét	35. hét
Bevezető rész	Lassú futás. Fogójátékok. Botgyakorlatok. Határozott formájú szabadgyakorlatok. Tartásjavító gerinctorna	Fogójátékok. Játékos páros gyakorlatok. Futások feladatokkal. Játékos szabadgyakorlatok.	Járás, lassú futás feladatokkal. Páros, tréfás gyakorlatok. Tartásjavító gerinctorna	Járás gyermekdalokra Tartásjavító gerinctorna Lassú futás feladatokkal Labdás gyakorlatok
Fő rész	Rajtgyakorlatok. Felmérés: 40 m és 400 m síkfutás. Kislabdahajtás távolba oldalterpeszből. Távolugrás homokba kijelölt ugrósávból.	Gyors futás: 40 m. Felmérés: - kislabdahajtás helyből. távolugrás néhány lépés nekifutással, elugrás elugró sávból.	Év végi felmérések: testmagasság, súly, hajlékonyság, helyből távolugrás, ingafutás, 12"kitartó futás.	Futás 5-6 percig feladatokkal. Ugróiskola. Egyszerű feladatok bordásfalon. Lajhármaszás gerendán, padon.



MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



Játék	Csalogató labdacica.	Üsd a harmadikat. Szökdelő páros fogó.	Fogyasztó. Csalogató.	Gyertek haza libuskáim! Ipiapacs
Levezető rész	Séta mély légvétellel.	Járás tapsolással.	Járás ütemtartással.	Járások a lépéshossz változásával.
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	A megfelelő mozgástechnika alkalmazása a különböző futásoknál. Akaraterő, kitartás Személyes kompetencia	A természetes mozgások területén elfogadhatóan jó végrehajtási technika. Magabiztos, határozott, dinamikus mozgás	A felméréseken minél jobb eredmények elérése. Akaraterő, kitartás. Személyes kompetencia	Szociális kompetenciák Népi játékok megismerése A játékszabályok ismerete Szabálykövetés



1. oszt. JÚNIUS			
	36. hét	37. hét	
Bevezető rész	Úttesten történő áthaladás gyakorlása Gyakorlása (útjelek, táblák ismerete)	Úszás: Vízhez szoktató gyakorlatok Sorakozás a vízben Szabadgyakorlatok, fogócska Átbújás terpesztett láb alatt	
Fő rész	Közlekedési akadálypálya építése, azokon versengés. Ki tud legkevesebb hibával végig menni a pályán?	Társ vontatása. Lebegés. Siklási kísérletek, versenyek hason és hanyatt. Mellúszás kartempója Mellúszás kartempója légzéssel Mellúszás lábtempója Kar és lábtempó összehangolása Éves munka értékelése Balesetvédelmi oktatás. A nyári szünet balesetveszélyei.	Nyári szünet



Játék	Kedvelt játékok játszása	Vízigombóc Fogó a vízben	
Levezető rész	Járás szép testtartással	Szabad játék a vízben.	
Fejlesztendő kompetenciák, fejlesztési feladatok	Tolerancia, kompromisszumkészség, csoporthívés, mások elfogadása A gyalogos közlekedési szabályok pontos ismerete, alkalmazása.	Biztonságérzet fejlesztése a vízben, félelem leküzdése Strandon való kulturált viselkedés	



III.1.1. Modulvázlat

Osztály	1. o.
Idő	45 perc
A modul közvetlen célja	Rendszeres mozgás kialakítása, tapasztalatszerzés a mozgás örömről, közös élmények szerzése a játék során
A modul tartalma	Tartásjavító és gimnasztikai gyakorlatok, közös élmények a mozgás során
Megelőző tapasztalat	Mozgásos játékok, testtudat, téri tájékozódás alapfoka
Továbbhaladási irány	A gimnasztikai és tartásjavító gyakorlatok teljes mértékű elsajátítása, beépítése a mindennapi mozgásba.
A kompetencia fejlesztés fókuszai	Személyes kompetencia: mozgásszükséglet, önbizalom, önismeret, kudarcűrész, befogadóképesség Kognitív kompetencia: környezettudatosság, problémamegoldó képesség, készségfejlesztő képesség Szociális kompetencia: empátia, tolerancia, együttműködés, szabálykövetés, csoportkezelő- képesség
Kapcsolódási pontok	Tantárgy: testnevelés, környezetismeret



Módszertani ajánlás:

Első osztály év elején a gyerekek meglévő legbiztosabb ismereteire, óvodában tanult játékaira alapozunk. A pár és csoportalakítás véletlenszerű.

Az óra megvalósítására a tanterem vagy udvar a helyszín.

Tevékenység	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
			Gyerek	Pedagógus
I. Ráhangolás				
I/a. Mondóka, játék				
	A tanító utánzásával a gyerekek mutatják a testrészeket Lassan, közepesen, gyorsan.	Ritmusérzék Mozgáskoordináció Figyelem Memória Beszédkészség fejlesztése	Frontális osztálymunka - játék	Mondóka (A fejem, a vállam...) lásd: 1. melléklet



II. Új anyag feldolgozása					
II/a. Bemelegítés					
	Zenére és tanítói bemutatással	Mozgásutánzás Vizuális figyelem Ritmusérzék Mozgásutánzás	Frontális osztálymunka- bemutatás, önálló feladatvégzés		CD, + lejátszó
II/b. Gyakorlatok					
	1. pár: tartásjavító gyakorlatok 2. pár: gimnasztikai gyakorlatok 3. pár: labda gyakorlatok 4. pár: padgyakorlatok Forgószinpad szerűen váltakoztatják helyüket a párok.	Együttműködés Mozgáskoordináció Téri tájékozódás Türelem Figyelem Testkontrol	Páros munka	Labdák Pad Szőnyeg	Csoportfeladatok lásd:2. melléklet
II/c. Játék -a szabadban, vagy teremben					
	„Hol az olló komámasszony?”	Gyors helyzetfelismerés	Frontális	Az udvaron lévő fák	Játékleírás lásd:3.



		Szabálytartás Gyorsaság Mozgáskoordináció	osztálymunka	vagy karikák a teremben	melléklet
III. Összefoglalás, értékelés					
III/a. Ismétlés					
	A páros gyakorlatok során megtanult gyakorlatsorokat négyes csoportban elevenítik fel, ill. mutatják be a gyerekek.	Mozgásemlékezet Asszociációs képesség Rögtönzés	Csoportmunka – megbeszélés Szituációs játék	Labdák Pad Szőnyeg	
III/b. Értékelés					
	Mi volt könnyű, mi volt nehéz? Melyiket mutatod meg a szüleidnek?	Értékelés Emlékezet Szóbeli kifejezőkészség	Frontális osztálymunka		



Melléklet:

1. Mondóka: A fejem, a vállam, a térdem, a bokám,

A térdem, a bokám, a térdem, a bokám,

A fejem, a vállam, a térdem, a bokám,

A szemem, az orrom, a fülem, a szám.

2. Csoportfeladatok:

Tartásjavító gyakorlatok:

- A két tanuló egymásnak háttal áll terpeszállásban. A derekukhoz betesznek egy labdát és úgy kell leguggolni, majd felállni, hogy a labda ne essen le.
- A két tanuló egymást tartja a kezüket összefogva, lassan leereszkednek, és újra felállnak egyenes háttal. Megpróbálják ugyan ezt egy lábbal.
- Egyik tanuló hanyattfekvésben van, lábát függőlegesen nyújtja a levegőbe, a másik tanuló leszorítja a vállait. A fekvő tanuló lábait mindkét oldalra leengedi és felemeli.
- Álló helyzetben hátukat a fálnak támasztják (láb kb. 20 cm- re van a faltól). Törzshajlítás előre, karokat és fejet lazán előreengedik, majd felegyenesednek.



Labdagyakorlatok:

- Törökülésben medicinlabdát fognak a tanulók magastartásban. A gerincoszlopot kiegyenesítik és a felsőtestet, ameddig lehet, előre döntik, a hát közben egyenes marad.
- A tanulók hanyatt fekszenek, lábuk között egy medicinlabdával. A labdát jobbra- balra fordítják úgy, hogy jobb, ill. a bal láb kerüljön felülre. A hát végig a talajon marad.
- Ketten állnak egymásnak háttal, terpeszállásban. Lábuk között megfogják a labdát és húzzák először gyengén, majd erősebben.
- Térdelésben két kézzel fogják a labdát. A lábak mellett leülnek jobbra és balra, közben a labdával ellenkező irányban megérintik a talajt.

Gimnasztikai gyakorlatok:

- Törzsfordítás és tözshajlítás jobbra, ill. balra.
- Karkörzés előre- hátra malomkörzéssel, ill. páros körzéssel.
- Láblendítés – párok egymással szemben állnak kézfogással és ellentétes láblendítések oldalra, ill. előre nyújtott lábbal, egyenes háttal.
- Négyütemű fekvőtámasz.

Padgyakorlatok:

- Hason fekvés a padon és húzzák előre magukat.
- Zsugorátugrás
- Két pad párhuzamosan egymás mellett kb. 50- 80 cm távolságra, a két tanuló egymással szemben ül, vállmagasságban megfogják a kezüket, lábukat megtámasszák a szemközti pad alsó részéhez. Felsőtestüket felváltva előre- hátra hajlítják. Lábakat megpróbálják nyújtva tartani.



MEZŐBERÉNY-BÉLMÉGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



3. Játék:

Hol az olló komámasszony?

A gyerekek egy- egy fához (vagy egy-egy karikába) állnak, -a hívót kivéve-, aki valakihez odasétál és kérdez, Hol az olló Mire a kérdezett valaki nevét mondja és odaküldi a hívót.

A kérdés alatt a távolabbi fáknál állók gyorsan helyet cserélnek, közben a hívó is igyekszik egy fához érni.

A kimaradt játékos lesz az új hívó. Győztes, aki nem volt kérdező.



MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



IV. Az innováció újdonságértéke, hasznossága várható eredményei.

Nagyobb hangsúlyt kapnak benne a nagymozgások, a tartásjavító gyakorlatok és a játék. Várható, hogy az 1. osztályba lépő gyerekek könnyebben veszik az akadályokat az írás, olvasás gondolkodás terén. Nem lesznek gerincproblémáik felnőtt korban. A játékokat örömmel, megelégedve fogják végezni és önállóan is képesek lesznek játszani, saját szabályokat felállítani. Könnyebben tudnak esetleg veszíteni, vagy netán örülni mások sikereinek.

Minden testnevelést tanító pedagógusnak ajánlható, hiszen megtalálható benne az életkori sajátosságoknak megfelelő fejlesztési területek. A játékok fontosságát hangsúlyozza. Ajánlatomban számos játék megtalálható, melyek mind a gyorsaságot, ügyességet, kitartást, együttműködést, sikerélményt fejleszti.



MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: <http://mbkai.mezobereny.hu>
OM azonosító: 200608



Felhasznált irodalom:

- Pásztory Attila- Rákos Etelka: Sportjátékok I. Iskolai és népi játékok
- Lisa Lobsiger-Brugger- Anita Schmid: 1000 bemelegítő játék és gyakorlat
- Dr.Gliedné Farkas Katalin: Testnevelési játékok gyűjteménye
- Dr.Somhegyi Annamária-Hardi Zsuzsa-Dr.Feszthammer Artúrné- Dr.Darabosné Tim Irma- Tóthné Steinhausz Viktória: Tartáskorrekció
- Mezőberény-Bélmegyer Kistérségi Általános Iskola PEDAGÓGIAI PROGRAM
- Mezőberény-Bélmegyer Kistérségi Általános Iskola MUNKATERV
- Az Európai Parlament 2007. november 13-i állásfoglalása a sport szerepéről az oktatásban