**Mozgás alapú alprogram óraterve**

**Készítette**: Páczi Regina

**A foglalkozás célja:** Tanulást segítő mozgásos feladatok elvégzése

**Évfolyam:** 1. b osztály

**Téma:** Mozgással kísért tanulás (számolás, szótagolás, betűfelismerés)

**Tantárgyi kapcsolat:** környezetismeret, olvasás, matematika

**Alprogrami kapcsolat:** Életgyakorlat

**Felhasznált forrás:** TKP-program

**Megjegyzés:** Ezt a foglalkozást a testnevelés óra keretében valósítottuk meg a TKP-program jegyében. A feladattípusok egy része ehhez a programhoz kapcsolódik, a kivitelezés és az ötletelés saját elgondolás alapján valósult meg.

1. **Ráhangolódás**

**Bemelegítés:** A tornateremben 3 kör futás szabadon választott tempóban.

**Motiváció:** Mindenki kap egy feladatlapot és ceruzát. A lapon található rajzokat kell megkeresni a tornateremben és azt a jelet belerajzolni, amit látnak a kártyákon. (pl. kacsa rajzában egy O, elefánt rajzában egy +, halacska rajzában =...) Közös ellenőrzés.

1. **Fő rész**

**Csoportfeladatok:** 5 csoportot alakítunk, mert 5 különböző pályát készítettem. Forgással minden csoport végig tud menni az összes pályán. Egy pályára kb. 5 percet számolunk.

**Csoportalakítás:** A padlón elhelyezett karikákba kell beleállni amikor a zenét megállítom. Egy karikába 4 gyerek állhat. Ők alkotnak majd 1-1 csapatot. (*Halász Judit: Játsszunk most együtt!)*

1. **csoport:** 3 zsámoly mellette 3 plüss állatka. Le kell tapsolni a nevüket és annyit kell felugrani a zsámolyra páros lábbal, ahány szótag volt.
2. **csoport:** 3 karikában különböző képeket találhatnak (Meixner olvasókönyv képei) babzsákot a fejükön egyensúlyozva kell a képeket a megfelelő kezdőbetűkhöz vinni. (**l, v,** **e**)
3. **csoport**: 2 trambulinon kell felváltva annyit szökdelni, amennyit a dobókockával dobnak.
4. **csoport**: 4 bója mellett különböző dominókat láthatnak, melyekre pöttyöket rajzoltunk. Annyit kell pattogtatni a labdával, ahány pöttyöt látnak.
5. **csoport:** 3 gördeszkán ülve el kell jutni a szemben lévő kosárig és a benne található betűket kell visszavinni a kiinduló ponthoz. Egyezni kell a formának-betűnek-színnek is. **a** (háromszög alakú papíron volt), **m (**kör alakú papíron volt), **s** (négyzet alakú papíron volt)
6. **Befejező rész:**

**Közös relaxálás –** Mindenki lefekszik a padlóra, halk zenére végzik a következő lazító feladatokat: belégzés-kilégzés, jobb láb felhúzása a mellkashoz, csere a bal lábbal is.

**Közös értékelés –** Melyik tetszett a legjobban? Legnehezebb? Legkönnyebb?

: