

2024. május  
Testmozgás, egészség – beszámoló

Osztályomnak erőssége a mozgás. Szeretik a testnevelésórákat, a kihívásokat, a labdajátékokat, versengéseket. Ebben a hónapban sokat tettünk azért, hogy még többet mozogjunk.

Elmondhatták a gyerekek a véleményüket, miért tartják fontosnak a testük edzését, milyen hatással van rájuk a mozgás. Kitölthettek egy feladatlapot, amelyen jelölhették 1-10-es skálán, mennyire szeretik a mozgást; bekarikázhatták képeken, hogy mely sportokat kedvelik; felsorolhatták, a mozgás jótékony hatásait.

Többször indítottuk a napunkat a Bagdi Bella „Jól érzem magam boogie című dalára, vagy jógáztunk, hogy reggel felfrissülve indítsuk a napot.

10 napon át testnevelésórán vagy délutáni szabadidőben 1-1 kihívást teljesítettünk (célbadobás, kötélhúzás, váltóverseny stb.), a verseny végén meghirdettük a nap győztesét. Kiderült ki a leggyorsabb, legerősebb, legkitartóbb, legcselesebb az aznapi küzdelemben.

Rajzos alkotásokkal is kifejeztük mozgás iránti szeretetünket. Mozgó, futó, tornászó figurákat színeztünk, hogy jutassuk el a hírt minden testrészünknek: Mozogni jó! Még le is utánoztuk ezeknek a mozgó rajzfiguráknak a mozgását.

Az egyik napon Zöldség – gyümölcsnapot tartottunk. Zöldségek képeit színeztük, kivágtuk, megneveztük őket. Majd szív formába rendeztük, jelképezve, hogy a zöldségfogyasztás jót tesz az egészségnek. Gyümölcsök képével is játszottunk, „Ki vagyok én?” kitaláló játékot. Egy tanuló feje fölé emeltünk egy képet, ő azt nem láthatta, hogy mit ábrázol, ki kellett találnia. Úgy kérdezgette a társait, hogy ők csak igennel vagy nemmel felelhetek neki, mint a barkochba játékban. Így kellett megfejtenie, hogy ki ő, melyik gyümölcs. Nagy gyümölcskvíz játékban (YouTube) próbára tették a tudásukat a gyerekek, felismerik-e a gyümölcsöket, ha csak kis részletet látnak belőle. Az ismertebb gyümölcsöket minden játékos, de az élen járók a ritkábban fogyasztott gyümölcsöket is felismerték. Az egres azonban mindenkin kifogott. 😊

Az iskolai gyermeknapon remek programok vártak bennünket, egész nap mosolyt csalva a gyermekarcokra. Ezen a napon sem volt mozgásban hiány! A napot reggeli tornával indítottuk Judit néniel, együtt mozgott az egész iskola apraja-nagyja. Vidám fotókellékeket készítettünk: szemüvegeket, kalapokat, koronákat, bajuszokat, ezeket arcunk elé rakva készítettük el osztályképünket. Az udvarunkra érkezett egy tűzoltóautó, a gyerekek megnézhatték a tűzoltók felszerelését, beülhettek a járműbe, megküzdhettek a tűzoltók erővágójával. A nap legnagyobb kedvence az udvaron felállított ugrálóvár volt. Elmentünk nagy játszótérre is, ahol minden eszközt kipróbáltunk. Délután folytatódott a móka. Fagyizni is voltunk, utána népi ügyességi játékokat próbálhattak ki a gyerekek. Az arcfestés sem maradt el.

Május 29-én, a Kihívás napján teljesítettük a „Boldog mozgás” kihívást. Az Erzsébet téren körbehaladtunk különböző mozgásokkal: kézfogással, táncolva, lassított felvételt utánozva, vonatozva, hullámvonalban, hátrafele járva, óriás járásban, versenyfutással, csukott szemmel, baráti csoportokban tengerészjárásban.

Élményekkel gazdagodva búcsúztunk ettől a hónaptól!





Mit eről, ha mozgás, sportolás? Milyen a kikapcsolás?

Készítsd be a képet, milyen mozgást végzett, mit sportolt szívesen a szabadságban?

Méret: A4, 210x297 mm

Használd fel a rajzolóeszközöket!

Milyen van szívesen te megmozdítani? Melyek a jótékony hatások? Sorold fel!

MÁJUS 2024						
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Rajzolj meg, a sporton kívül, mit segíthet egészségednek!



Testmozgás, egészség







