

Göőz József Általános Iskola Aszaló

Pedagógus neve: Szabóné Pásztor Tímea Orsolya

Óra adatai

Osztály: 3. évfolyam

Tantárgy: **Sakktesi**

Téma: Sakktáblás mozgásos feladatok-macis feldolgozás

Felhasznált szakirodalom: **Szitakötő 2025-4 tél Lackfi János: Megható**

Időtartam: 45 perc

Helyszín: tornaterem / aula / nagyobb terem

Munkaformák: egyéni, páros

Óratípus: mozgásos–kommunikációs foglalkozás, versfeldolgozás mozgáson keresztül

Az óra célja

- A Lackfi János: *Megható* című vers mozdulatainak, gesztusainak testi megélése
- Együttműködés és kapcsolódás erősítése
- A testtudat és térbeli tájékozódás fejlesztése
- A figyelem és szabálykövetés gyakorlása
- Az érzelmi kifejezés támogatása mozgáson keresztül

Fejlesztési területek:

- nagymozgás és mozgáskoordináció, testtudat, nonverbális kommunikáció, szociális kompetencia, érzelmi intelligencia, figyelem és önkontroll

Eszközök:

- Sakktáblaszerűen kijelölt tér a padlón
- 1 db plüssmaci minden tanulónak

Az óra menete

1. Ráhangoló mozgás (5 perc)

Feladat:

1. Minden tanuló elfoglal egy mezőt a sakktáblán.
2. A plüssmaci a kézben van.
3. A tanulók szabadon mozognak egyik mezőről a másikra az alábbi szabályok betartásával:
 - lassan haladnak,
 - nem futnak,
 - minden megálláskor teljesen a mezőn belül állnak meg.

Cél: bemelegítés, térérzékelés, szabálytudat kialakítása

2. Párosodás a térben- „Összeérnek” (4 perc)

Feladat:

1. A tanulók továbbra is szabadon mozognak a sakktáblán.
2. Amikor két tanuló macija összeér, a két gyermek párt alkot.
3. A kialakult párok innentől együtt mozognak egyik mezőről a másikra.
4. Azok a tanulók, akiknek nem jut pár, egy mezőn maradnak és várnak.

Cél: kapcsolódás, egymásra figyelés, térbeli alkalmazkodás

3. Sakktáblás macicsere- párokban (5 perc)

Feladat:

1. A párok együtt mozognak a sakktáblán.
2. Tanítói jelzésre mindenki megáll.
3. Megálláskor kizárólag a párok cserélhetnek egymással plüssmacit.
4. A feladat teljes időtartama alatt beszélni nem szabad.

Cél: nonverbális kommunikáció fejlesztése, szabálykövetés

4. Haladó mozgásos feladatok (8 perc)

Feladat:

Minden mozdulat **egy mezőnyi lépést** jelent.

1. Kacsintás:

- A tanuló kacsint, majd egy mezőt előre lép.

2. Tüsszentés

- A tanuló hangosan mondja: „hapci!”
- Abba az irányba lép egy mezőt, amerre „tüsszentett”.

3. Kevés gombócot kapott

- Görnyedt testtartás
- Apró lépések
- A macit szorosan magához öleli mozgás közben

Cél: mozgáskifejezés, ritmusérzék, testtudat fejlesztése

5. Helyben végzett mozgások (6 perc)

Feladat:

1. Minden tanuló megáll egy mezőn.
2. A tanító utasítására végzik a következő mozdulatokat:
 - „Anyajegy a nyakon” – finom érintés a nyakon
 - „Dédijegy” – mozdulatlan állás 3 számolásig
 - „Hagymavágás” – kézmozdulat és mimika
 - „Most a maci mozog” – a maci mozog, a gyerek mozdulatlan

Cél: finommotorika, figyelem, önkontroll

6. Együttmozgás– „Összenyomdázott a család” (5 perc)

Feladat:

1. A párok vállal összeérnek.
2. A plüssmacik is összeérnek.
3. A párok lassan, összehangoltan együtt lépnek egy mezőt.

Cél: együttműködés, közös ritmus, összetartozás élménye

7. Gesztuskör a sakktáblán (6 perc)

Feladat:

1. A tanulók a saját mezőjükön állnak.
2. A tanító által bemutatott mozdulatokat mindenki egyszerre utánozza:
 - fülvakarás
 - sírás – a maci vigasztal
 - kézmozdulat
 - „nézek a szememmel”

Cél: érzelmi kifejezés, mimika, figyelem

8. Lezárás (6 perc)

Feladat:

1. Minden tanuló megáll egy mezőn.
2. A macit a mellkasán vagy az ölében tartja.
3. Körben, egy-egy mondattal: „Az én macim most már tud...”
4. Közös zárómondat: „Kaptam. Hoztam. Viszem tovább.”

Cél: lecsendesítés, élmény lezárása, belső megélés rögzítése