

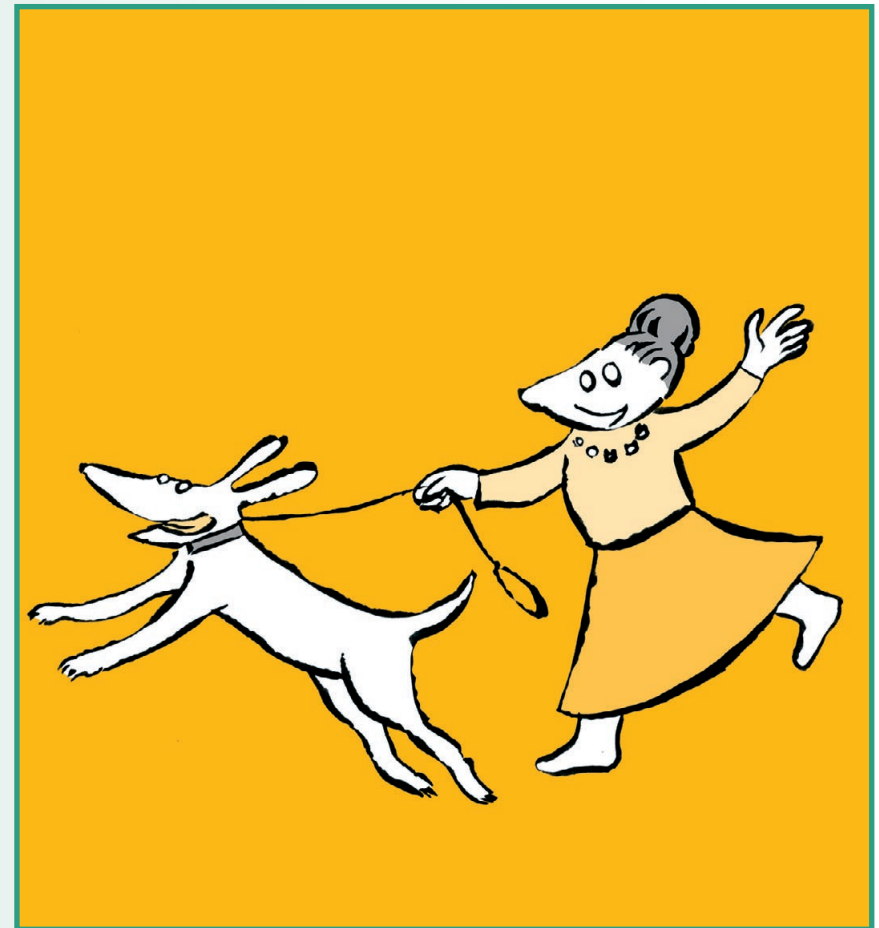
# MOZOGNI JÓ!

## A MOZGÁS SZEREPE EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD KIALAKÍTÁSÁBAN

A modul szerzője: Halmai Lászlóné

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI  
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

1. ÉVFOLYAM



## MODULVÁZLAT

Tevékenységek – időmegjelöléssel		A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>I. Ráhangolás, a feldolgozás előkészítése</b>					
<b>I/a Reggeli gimnasztika</b>					
	A gyerekek az egész testet megmozgató, zenés reggeli tornát végeznek.  5 perc	Bemelegítés Ritmusérzék Mozgáskoordináció Állóképesség	Frontális osztálymunka – torna		P1 (Reggeli gimnasztika) Bármilyen 4/4-es dal
<b>I/b Ki ügyesebb ma, mint tegnap ?</b>					
	A gyerekek fél lábon ugrálnak, és megpróbálják megdönteni saját rekordjukat.  5 perc	Kitartás Állóképesség Mozgáskoordináció	Frontális osztálymunka – önálló feladatmegoldás		P2 (Ugrálás fél lábon)
<b>I/c Csapatversenyek</b>					
A	A gyerekek tartásjavító gyakorlatokat végeznek csoportokban versenyszerűen.  15 perc	Versengési képesség fejlesztése Önkontroll Tolerancia Együttműködés	Csoportmunka – verseny	Labdák	P3 (Csapatverseny)
B	A gyerekek állatok mozgását utánozzák.  15 perc	Utánzás Mozgásemlekezet Szabálytartás Mozgáskoordináció	Kooperatív tanulás – add tovább a mozdulatot!		P4 (Utánzó járássok)

Tevékenységek – időmegjelöléssel		A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>I/d Játsszunk együtt!</b>					
A	A gyerekek csoportokat alakítanak szimpátia alapján. A csoporttagok egymás mögött felsorakoznak, csoportonként külön. Az elől álló kivételével mindenki becsukott szemmel áll. Az első – akinek nyitva van a szeme – szabadon vezeti a csoportját a teremben. 10 perc	Kapcsolatépítés Figyelem Empátia Bizalom Felelősségérzet Együttműködés	Kooperatív tanulás – vakhernyó játék		P5 (Vakhernyó)
B	A gyerekek a Mókus, mókus ki a házból! c. játékot játsszák. 10 perc	Gyors helyzetfelismerés Szabálytartás Gyorsaság Mozgáskoordináció	Frontális osztálymunka – játék	Kréta vagy hulahoppkarikák	P6 (Mókus, mókus, ki a házból)
<b>II. Új tartalom feldolgozása</b>					
<b>II/a Mozgás a szabadban</b>					
A	Télen, ha már leesett, a hó a gyerekek szánkóhúzó és hóemberépítő versenyeket, nagy hócsatákat rendeznek. 40 perc	Téli sportok megkedveltetése Mozgáskoordináció Kapcsolatépítés	Frontális osztálymunka – játék	Téli sporteszközök, hóemberépítéshez kellékek	
B	A gyerekek sétát tesznek a szabadban, és fogójátékokat játszanak. 40 perc	Természetközeli élmények Kapcsolatépítés	Frontális osztálymunka – játék		
C	A gyerekek tavaszi munkákban vesznek részt az iskola udvarán és környékén. 40 perc	Természetközeli élmények Segítőkészség Felelősségtudat	Frontális osztálymunka – feladatvégzés	Kerti szerszámok, zsák, védőkesztyű	P7 (Tavaszi munkák)

Tevékenységek – időmegjelöléssel		A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
D	A gyerekek a szabadban váltóversenyeget rendeznek. 40 perc	Együttműködés Szabálytartás Mozgáskoordináció	Frontális osztálymunka – játék	Labdák, ugrókö- telek	P8 (Váltóverse- nyek)
<b>III. Az új tartalom összefoglalása, ellenőrzés és értékelés</b>					
<b>III/a Mozogd el újra!</b>					
	A gyerekek szimpátia alapján csoportokat alakítanak, és felelevenítik, hogy milyen mozgásokat végeztek. Ezek közül néhányat bemutatnak némajátékkal. 20 perc	Mozgásemlékezet Együttműködés Mozgáskoordináció Asszociációs képesség Rögtönzés	Csoportmunka – megbeszélés, szituációs játék		
<b>III/b Mi volt jó, mi volt nehéz?</b>					
	A gyerekek elmondják, hogy melyik mozgást élvezték a legjobban, és melyik okozott nekik nehézséget. 15 perc	Értékelés Véleményalkotás Emlékezet Szóbeli kifejezőkészség	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör		

## TANÁRI MELLÉKLET

### P1 REGGELI GIMNASZTIKA

Legjobb, ha a reggeli tornát a szabadban végezzük. Helyszín lehet még a tornaterem is. Ha nem találunk más helyet, akkor a tanteremben tornázzunk!

### P2 UGRÁLÁS FÉL LÁBON

Ebben az életkorban a gyereket önmagával – és nem mással – való versenyre jó buzdítani. Amikor először kezdeményezzük a fél lábón ugrálást, mondjuk meg a gyerekeknek, jegyezzék meg, hogy milyen távolságot képesek fél lábón „bejárni” (megtől meddig jutnak el), és törekedjenek arra, hogy minden alkalommal valamivel tovább jussanak. Mindig az legyen az első helyezett, aki a második, illetve a későbbi próbálkozások alkalmával a legtöbbet javított saját korábbi teljesítményén.

(Tévedés, hogy felnőttként az lesz sikeres, aki „hozzászokik” a versenyhez. A versenyt csak a győztesek szeretik, és éppen a mozgásukban fejletlenebbek lesznek a mindenkori vesztesek. Éppen akkor segítjük hozzá a gyereket ahhoz, hogy később merjen versenyezni, ha kiskorában nem tapasztalja meg újra és újra a vesztes állapotot. Önmagával viszont nagyon fontos, hogy „versenyezzen”.)

### P3 CSAPATVERSENY

A heterogén csoportokat úgy állítsuk össze, hogy feltehetően hasonló teljesítményre legyenek képesek. A versenyt úgy szervezzük meg, hogy a csapatok teljesítményét is a fentiek szerint értékelhessük: melyik csapat javított a legtöbbet saját korábbi teljesítményén.

A tartásjavító gyakorlatok:

- Állj kis terpeszállásban a fal elé! A derekadhoz tegyél egy labdát! Guggolj le, majd állj föl labdával úgy, hogy a labda ne essen le!
- Feküdj hanyatt a szőnyegen, és a karodat emeld magastartásba! Ebben a testhelyzetben haladj folyamatosan a szőnyegen!
- Térdelőtámaszban tedd a homlokodat a földre egy labdához úgy, hogy a homlokoddal gurítani tudd a labdát!
- Feküdj a hosszú padra! Váltott karral húzd előre a testedet!

### P4 UTÁNZÓ JÁRÁSOK

Utánozhatjuk a fóka, medve, rák, pók sánta róka, nyúl, pingvin stb. mozgását.

### P5 VAKHERNYÓ JÁTÉK

Egy idő után a gyerekek cseréljenek, hogy mindenki megtapasztalhassa mindkét szerepet.

### **P6 MÓKUS, MÓKUS KI A HÁZBÓL**

A szabadban egy kb.12X24 méter nagyságú játéktéren (vagy a tornateremben) egyenletesen szétszórva, kb.1 méter átmérőjű köröket rajzoljanak a tanulók (vagy használhatunk hulahopp-karikákat). A körök száma eggyel kevesebb legyen, mint az osztálylétszám. Sorakozás után a tanár síppal jelzi a játék kezdetét. Mindenki szétfut, és igyekszik egy-egy kört elfoglalni. Akinek nem jut „ház”, az lesz első ízben a „házatlan mókus”. A ház nélkül maradt tanuló „Mókusok – ki a házból! – 1-2-3” kiáltására minden mókus kifut a házból, és új körbe igyekszik beállni. Közben a házatlan mókus is megpróbál egy házat szerezni magának. A játék további menetében mindig az lesz a házatlan mókus, akinek a helycseréknél nem jut ház.

Szabályok:

- A házat csak a mókus felszólítása után szabad elhagyni („1-2-3”), ekkor azonban mindenki köteles azonnal új házat keresni
- Egy házban csak egy mókus lehet; egymást kilökní tilos.
- A házat az a játékos foglalta el, aki hamarabb lépett be a körbe legalább az egyik lábával.
- Nagy létszám esetén 2-3 házatlan mókussal játszunk.

### **P7 TAVASZI MUNKÁK**

A gyerekek összeszedhetik a szemetet, ültethetnek virághagymákat, eligazgathatják a fák körül a talajt stb.

### **P8 VÁLTÓVERSENYEK**

A versenyekben lehetnek futások, labdázás, szökdelések, ugrókötelhajtás, 30 m-es futás. Legyen mindig az az értékelési szempont, hogy ki/melyik csoport tud a legtöbbet javítani korábbi teljesítményén.

