

SPORTOLJUNK EGYÜTT!

A modul szerzője: Tóth Anett

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

1. ÉVFOLYAM



MODULVÁZLAT

1. ÓRA

Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök /mellékletek	
			Diák	Pedagógus
I. Ráhangolódás, a feldolgozás előkészítése				
I/a Ti mit sportoltok?				
A gyerekek rajzot készítenek arról, hogy a családjukban ki és mit sportol. 8 perc	Hangulati előkészítés Finommozgás Tudatosság	Frontális osztálymunka – önálló feladatvégzés	Színes ceruza, A/4-es papírok	
II. Új tartalom feldolgozása				
II/a Bemelegítés				
A A gyerekek felvételről lejátszott film után tornáznak. 5 perc	Bemelegítés Vizuális figyelem Mozgásutánzás	Frontális osztálymunka – bemutatás, önálló feladatvégzés		P1 (Film) Video vagy Dvd -lejátszó, video- film vagy dvd
B A tanító utánzásával a gyerekek bemelegítenek. 5 perc	Bemelegítés Vizuális figyelem Mozgásutánzás	Frontális osztálymunka – bemutatás, önálló feladatvégzés		
II/b Hazavihető gyakorlatok				
A tanító megtanítja a gyerekeknek a „hazavihető” gyakorlatokat. A gyerekek megpróbálják a gyakorlatokat otthon is elvégezni, és a családjuknak megtanítani. Gyakorlatok elsajátítása. 5 perc	Figyelem Emlékezet Testkontroll Tudatosság	Frontális osztálymunka – bemutatás, magyarázat		P2 (Hazavihető gyakorlatok1.)

Tevékenységek – időmegjelöléssel		A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök /mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II/c Osztályteremben, folyosón végezhető gyakorlatok					
A	A gyerekek akadálypályát építenek spontán módon, és azokon tornáznak. 15 perc	Készségfejlesztés Mozgáskoordináció Rugalmasság Téri tájékozódás	Frontális osztálymunka – játék	Az osztályterem berendezése	P3 (Eszköz nélküli gyakorlatok)
B	A gyerekek 3 fős csoportokat alakítanak szimpátia alapján. A csoportok megpróbálnak minél nagyobb szintet teljesíteni „gumizás”-ban. 15 perc	Együttműködés Mozgáskoordináció Rugalmasság Türelem	Csoportmunka – játék	Csoportonként 3 m nadrággumi (0,5 mm-es)	P4 (Gumizás)
II/d Kétperces gyakorlatok					
	A gyerekek vállgyakorlatokat végeznek. 5 perc	Pihenés Mozgáskoordináció	Frontális osztálymunka – közös mozgás		P5 (Kétperces gyakorlatok 1.)
III. Az új tartalom összefoglalása, ellenőrzése és értékelés					
III/a Ismétlés					
	A gyerekek átismétlik a hazavihető gyakorlatokat. 2 perc	Ismétlés Figyelem Emlékezet Mozgásemlékezet	Frontális osztálymunka – közös mozgás		
III/b Értékelés					
	A gyerekek elmondják és bemutatják, hogy melyik feladat tetszett nekik a legjobban. 5 perc	Értékelés Szóbeli kifejezőkészség Emlékezet	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör, bemutató		

2. ÓRA

Tevékenységek – időmegjelöléssel		A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök /mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. Ráhangolódás, a feldolgozás előkészítése.					
I/a Ti mit sportoltok?					
	A gyerekek rajzot készítenek arról, hogy az iskolában mit sportolnak szívesen. 10 perc	Hangulati előkészítés Finommozgás Tudatosság	Frontális osztálymunka – önálló feladatvégzés	Színes ceruza, A/4-es papírok	
II. Új tartalom feldolgozása					
II/a Bemelegítés					
A	A gyerekek felvételről lejátszott film után tornáznak. 5 perc	Bemelegítés Vizuális figyelem Mozgásutánzás	Frontális osztálymunka – bemutatás, önálló feladatvégzés		P1 (Film) Video vagy Dvd -lejátszó, video- film vagy dvd
B	A tanító utánzásával a gyerekek bemelegítenek. 5 perc	Bemelegítés Vizuális figyelem Mozgásutánzás	Frontális osztálymunka – bemutatás, önálló feladatvégzés		
II/b Hazavihető gyakorlatok					
	A tanító megtanítja a gyerekeknek a „hazavihető” gyakorlatokat. A gyerekek megpróbálják a gyakorlatokat otthon is elvégezni, és a családjuknak megtanítani. Gyakorlatok elsajátítása. 5 perc	Figyelem Emlékezet Testkontroll Tudatosság	Frontális osztálymunka – bemutatás, magyarázat		P6 (Hazavihető gyakorlatok 2.)
II/c Osztályteremben, folyosón végezhető gyakorlatok					
A	A gyerekek fogó játékokat, bújócskát, körjátékokat, népi játékokat játszanak. 15 perc	Együttmozgás Mozgáskoordináció Szociális készségek Empátia	Csoportmunka – játék		

Tevékenységek – időmegjelöléssel		A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök /mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	A gyerekek 5 fős csoportokat alakítanak. A csoporttagok csillag alakban állnak, és különböző alakú szivacs labdákat dobnak egymásnak. 15 perc	Együttműködés Mozgáskoordináció Figyelem Empátia Együttmozgás Téri tájékozódás	Csoportmunka – játék	Kis szivacs labda, kocka alakú, rögbilabda alakú szivacs labda	P7 (Csillaglabda)
II/d Kétperces gyakorlatok					
	A gyerekek mindkét tenyerüket az asztalra teszik. A tanító azt mondja: jobb, bal, bal. Amilyen ritmusban a tanító ezt mondta, olyan ritmusban kell a gyerekeknek a megfelelő kezükkel az asztalra csapni, és közben megismételni: jobb, bal, bal. 3 perc	Irányok differenciálása Szerialitás Figyelem Mozgáskoordináció	Frontális osztálymunka – játék		P8 (Kétperces gyakorlatok 2.)
III. Az új tartalom összefoglalása, ellenőrzése és értékelés					
III/a Ismétlés					
	A gyerekek átismétlik a hazavihető gyakorlatokat. 2 perc	Ismétlés Figyelem Emlékezet Mozgásemlekezet	Frontális osztálymunka – közös mozgás		
III/2. Értékelés					
	A gyerekek elmondják és bemutatják, hogy szerintük melyik feladat megy nekik a legjobban 3 perc	Értékelés Szóbeli kifejezőkészség Emlékezet	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör, bemutató		

3. ÓRA

Tevékenységek – időmegjelöléssel		A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök /mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. Ráhangolódás, a feldolgozás előkészítése					
I/a Ti mit sportoltok?					
	A gyerekek otthon megkérdezik a szüleiket és nagyszüleiket, hogy mit sportolnak/sportoltak. 10 perc	Hangulati előkészítés Szóbeli kifejezőkészség Empátia	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör		P9 (Ti mit sportoltok?)
II. Új tartalom feldolgozása					
II/a Bemelegítés					
A	A gyerekek felvételtől lejátszott film után tornáznak. 5 perc	Bemelegítés Vizuális figyelem Mozgásutánzás	Frontális osztálymunka – bemutatás, önálló feladatvégzés		P1 (Film) Video vagy Dvd-lejátszó, videofilm vagy dvd
B	A tanító utánzásával a gyerekek bemelegítenek. 5 perc	Bemelegítés Vizuális figyelem Mozgásutánzás	Frontális osztálymunka – bemutatás, önálló feladatvégzés		
II/b Hazavihető gyakorlatok					
	A tanító megtanítja a gyerekeknek a „hazavihető” gyakorlatokat. A gyerekek megpróbálják a gyakorlatokat otthon is elvégezni, és a családjuknak megtanítani. Gyakorlatok elsajátítása. 5 perc	Figyelem Emlékezet Testkontroll Tudatosság	Frontális osztálymunka – bemutatás, magyarázat		P10 (Hazavihető gyakorlatok 3.)

Tevékenységek – időmegjelöléssel		A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök /mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II/c Osztályteremben, folyosón végezhető gyakorlatok					
A	A gyerekek az Ugróiskola című játék variációit játsszák el. 15 perc	Együttmozgás Mozgáskoordináció Szociális készségek Empátia	Csoportmunka – játék		P11 (Ugróiskolák) Színes öntapadós tapéta vagy szigetelőszalag vagy kréta, apró tárgy
B	A gyerekek Ki bírja tovább játékot játszanak karikával. 15 perc	Együttmozgás Mozgáskoordináció Szociális készségek Empátia	Csoportmunka – játék		P12 (Ki bírja tovább) Hulahopp-karikák
II/d Kétperces gyakorlatok					
	A gyerekek középvoal-átlépő gyakorlatokat végeznek. 3 perc	Pihenés Mozgáskoordináció	Frontális osztálymunka – közös mozgás		P2 (Hazavihető gyakorlatok 1.)
III. Az új tartalom összefoglalása, ellenőrzése és értékelés					
III/a Ismétlés					
	A gyerekek átismétlik a hazavihető gyakorlatokat. 2 perc	Ismétlés Figyelem Emlékezet Mozgásemlekezet	Frontális osztálymunka – közös mozgás		
III/b Értékelés					
	A gyerekek arról beszélgetnek, hogy kit volt a legkönnyebb rávenni a mozgásra a családtagjaik közül. 3 perc	Élménybeszámoló Szóbeli kifejezőkészség Emlékezet	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör		

TANÁRI MELLÉKLET

P1 FILM

Különösen ajánlom az MTV Filmarchívumából beszerezhető *Idősebbek is elkezdhetik* című, Müller Kati-féle esti tornákat.

P2 HAZAVIHETŐ GYAKORLATOK 1.

Középvonal-átlépő gyakorlatok:

- jobb kézzel bal térd (lábfej) érintése, bal kézzel jobb térd (lábfej) érintése,
- az egyik kéz lendítése a test előtt keresztbe,
- az egyik láb lendítése keresztbe a másik láb előtt.

P3 ESZKÖZ NÉLKÜLI GYAKORLATOK

Átugrások, szökdelések, futások, felugrások, felépítések.

Például a széktől indulva elszalad az asztalig, az alatt átbújik, onnan továbbszökdel a padig, amire fellép; páros lábbal szökdelés, így tárgyak (vödör) átugrása; fél lábon ugrik hármat, közben kezében tartja a vödröt, három ugrás után leteszi és átugorja stb.

Nemcsak a pályaépítésbe, hanem a feladat kitalálásába is vonjuk be a gyerekeket!

P4 GUMIZÁS

Két tanuló bokájánál tartja az összevarrt gumit, a harmadik tanuló átugorja: terpeszben a láb között a gumi, majd beugrik a két gumi közé. A legkönnyebb, ha a gumit a gyerekek a bokájuknál tartják. Amikor ezt már mindenki többször át tudja ugorni, akkor felcsúsztatják a lábszárukig, majd térdig, combig, csípőig. A gyerekek próbálják a saját rekordjukat megdönteni!

P5 KÉTPERCES GYAKORLATOK 1.

Ezeket a gyakorlatokat bármely tanóra alatt elvégezhetik a gyerekek átmozgatásul, felfrissítésül.

A két váll egyszerre felhúzzuk. Csak a jobb vállat húzzuk fel, a bal marad. Csak a bal vállat húzzuk fel, a jobb marad. Ezek a feladatokat teszés szerint kombinálhatjuk.

P6 HAZAVIHETŐ GYAKORLATOK 2.

Egyensúly gyakorlatok:

- lábujj – sarokemelés váltakozása,
- mérlegállás.

P7 CSILLAGLABDA

Eleinte csak szabadon dobálják egymásnak a labdákat a gyerekek. Ha már senkinek nem okoz az gondot, hogy a társának dobja, illetve elkapja a szivacsabdát, akkor tanítsuk meg a Csillaglabda játékot. Ehhez segítségül rajzoljunk a földre egy vonallal egy ötágú csillagot (minden csoportnak). A csillag minden csúcsában áll egy gyerek. Minden csúcsban két vonal találkozik. Döntsük el a menetirányt: az első gyerek az egyik vonal mentén dobja a labdát a társának, aki az ő másik vonala mentén dobja tovább. Így ér körbe a labda minden csoporttagon. Ha már biztosan végig tudják csinálni a feladatot úgy, hogy egyszer sem esik le a labda, akkor megpróbálhatják két labdával: két kezdő egy időben elindít egy-egy labdát. Itt már nemcsak a dobásra-kapásra kell figyelni, hanem arra is, hogy a labdák ne ütközzenek, és hogy körülbelül egy ütemben menjen a két labda – különben valakinél feltorlódnak. Ha ezt a feladatot időről-időre elővesszük újra, akkor folyamatosan gyarapíthatjuk a labdák számát. Öt labda egyszerre történő dobása már egészen nehéz feladat, nagyon nagy egymásra-figyelést, ügyességet, összedolgozást igényel – és nagyon nagy sikerélmény, ha egy csoport meg tudja csinálni.

P8 KÉTPERCES GYAKORLATOK 2.

Ezt a gyakorlatot bármely tanóra alatt elvégezhetik a gyerekek átmozgatásul, felfrissítésül.

A jobb-bal természetesen tetszés szerint variálható. Későbbiekben lehet háromnál több egységes ritmusokat is kitalálni. Ha már ismerik a gyerekek a játékot, akkor lehet közülük irányítót választani.

P9 TI MIT SPORTOLTOK?

Előzetesen adjuk ki a feladatot, hogy fel tudjanak készülni a gyerekek.

P10 HAZAVIHETŐ GYAKORLATOK 3.

Nyújtó, lazító gyakorlatok:

- törzshajlítás,
- támadóállás,
- karkörzések.

P11 UGRÓISKOLÁK

Készítsük el együtt a gyerekekkel valamelyik ugróiskola formát. A játéknak több változata van, a csiga alakú és körös formáktól, a templomalaprajzú forma változatáig. A játéknak több változata van:

A földre rajzolt rekeszekbe a gyerekek sorba bedobnak egy apró tárgyat (népiesen: icakő vagy dobó), majd egy lábon végigugrálják a rekeszekben, visszafordulnak, s útközben felveszik a tárgyat, és tenyerükre, fejükre, térdük közé, lábfejre stb. illesztik s így sántikálnak vissza, ügyelve, hogy el ne ejtsék. Ezután háznak, házat vagy várat, dobnak csukott szemmel vagy az ábrának háttal állva. A házba csak a tulajdonos léphet be, illetve pihenhet ott meg.

Rugós változat: a tárgyat szintén sorra, kockáról kockára dobják a gyerekek, de úgy haladnak előre, hogy minden ugrással átpöckölik cipőjük orrával a követ. Játékszabályok: Sem vonalra lépni, sem vonalra dobni nem szabad. Aki megteszi, az megvárja, míg rákerül a sor, előlről kezdi, illetve folytatja onnan, ahol elvétette a játékot. Az nyer, akinek a legtöbb háza van.

P12 KI BÍRJA TOVÁBB

Próbálják megdönteni a gyerekek a saját rekordjukat hulahopp-karikázásban! Ugráljanak a karikába páros lábbal, egy lábbal, váltott lábbal úgy, hogy a karikák távolságát mindig kicsit megnöveljük.