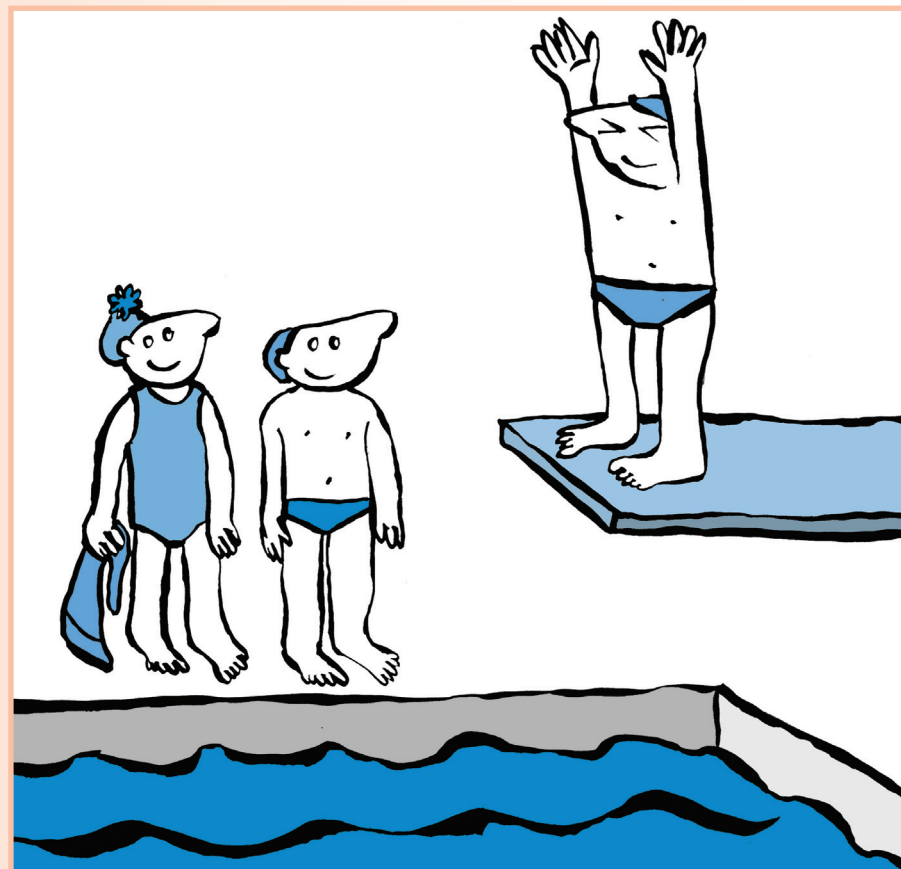


USZODÁBAN, SPORTKÖZPONTBAN

Készítette: Tóth Anett

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

A 2. ÉVFOLYAM



MODULVÁZLAT

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE					
I. a) Mi jut eszünkbe az uszodáról?					
A)	A tanulók a nyári uszodai és strandolás élményeikről mesélnek. Megbeszélik, mi a különbség az uszoda és a strand között. 5 perc	Értő, figyelmes hallgatás képessége	Frontális – beszélgetőkör		
B)	Asszociációs játékot játszanak. 5 perc	Figyelem Összefüggés-kezelő képesség	Frontális – játék		P1 (Mi jut eszedbe?)
I. b) Játékok vízzel kapcsolatban					
A)	„Mit visz a kishajó?” című játékot játszanak. 5 perc	Hallási differenciálás Rendszerező képesség	Frontális – játék		P2 (Mit visz a kishajó?)
B)	A „Cáparaj” című játékot játsszák. 5 perc	Gyorsasági állóképesség	Frontális – játék		P3 (Cáparaj)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. c) Vízi állatok					
A)	<p>A tanulók szimpátia alapján 5 fős csoportokat alakítanak.</p> <p>A csoportok kiválasztanak egy vízben élő állatot (rák, hal, polip, cápa, kagyló, delfin), és a mozgását utánozzák.</p> <p>A többiek megpróbálják kitalálni, melyik állatra gondolt a csoport.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Utánzás</p> <p>Emlékezet</p> <p>Mozgási ügyesség</p>	<p>Csoportmunka – megbeszélés</p> <p>Frontális – utánzó játék</p>		
B)	<p>A tanulók szimpátia alapján 3-4 fős csoportokat alakítanak.</p> <p>A csoportok kiválasztanak egy vízben élő állatot (rák, hal, polip, cápa, kagyló, delfin), és a testükkel közösen megformálják.</p> <p>A többiek megpróbálják kitalálni, melyik állatra gondolt a csoport.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Emlékezet</p> <p>Kreativitás</p> <p>Együttműködés</p>	<p>Csoportmunka – megbeszélés</p>		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA					
II. a) Közlekedés az uszodába					
A)	A csoportok megbeszélik, mire kell figyelni az utazás során. Mire kell figyelni fel- és leszálláskor? Hogyan kelnek át az úttesten? Miért kell arra figyelni, hogy ne keveredjen el senki? Mit lehet tenni, ha mégis leszakad valaki a csoporttól? 10 perc	Emlékezet Problémamegoldó gondolkodás Együttműködés	Kooperatív – csoportkonzultáció	papír, ceruza	
B)	A tanító 4 közlekedési táblát mutat. A csoportok minden tábláról állítást fogalmaznak meg, és a csoportszóforgó alapján elmondják a többieknek. Az állításról a többi csoport eldönti, igaz vagy hamis. 10 perc	Emlékezet Problémamegoldó gondolkodás Együttműködés	Kooperatív – igaz-hamis		P4 (Közlekedési tábla)
II. b) Az uszodai higiénia					
A)	A tanító tisztálkodási tárgyakat és ruhadarabokat mutat a tanulóknak. A csoportok megvitatják, milyen tárgyra van szükség, ha uszodába mennek, és azt lejegyzik. 5 perc	Véleményalkotás Véleménynyilvánítás	Kooperatív – szóforgó		P5 (Úszófelszerelés) tisztálkodási szerek, ruhadarabok

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	A csoportok mondatkártyákat kapnak, amin uszodai tevékenységek vannak. Időrendi sorba rakják az odaérkezéstől a távozásig. 5 perc	Emlékezet Rendszerező képesség	Kooperatív – szóforgó	mondatkártyák	P6 (Mi a dolgunk az uszodában?)
II. c) Uszodai illemszabályok					
A)	A csoportok kapnak egy kártyát, amin egy uszodával kapcsolatos dolog van. Megvitatják, hogy milyen ezzel kapcsolatos szabályt ismernek, majd a kártya hátára írják. A kártyákat ezután kicserélik a csoportok, és ellenőrzik egymás munkáját. 10 perc	Véleményalkotás Írásbeli szövegalkotás	Kooperatív – feladatcsere	szókétyák	P7 (Feladatcsere)
B)	A tanulók összehasonlítják az uszodában és a strandon megengedett viselkedést. 10 perc	Rendszerező képesség Együttműködés	Kooperatív – szóforgó	papír, ceruza	P8 (Uszoda vagy strand?)
II. d) Szárazföldi előkészítő					
A)	A tanulók a tanító vezetésével végzik a gyakorlatokat. 10 perc	Mozgáskoordináció Kéz és láb függetlenített mozgása Ütemtartás	Frontális – bemutatás, gyakorlás		P9 (Előkészítő gyakorlatok)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. e) Rávezető gyakorlatok					
A)	A tanulók a tanító vezetésével végzik a gyakorlatokat. 20 perc	Mozgáskoordináció Kéz és láb függetlenített mozgása Ütemtartás	Frontális – bemutatás, gyakorlás		P10 (Rávezető gyakorlatok)
II. f) Vízhöz szoktató játékok					
A)	A tanulók 2-3 csoportban halacskás játékot játszanak. 10 perc	Együttműködés Mozgásbátorság	Csoportmunka – játék		P11 (Halacska)
B)	A tanulók megadott jelre megpróbálnak minél nagyobb buborékot fújni a víz alatt. 5 perc	Tüdőkapacitás növelés Önszabályozó-képesség	Frontális – játék		
C)	Szuflajátékot játszanak. 10 perc	Önszabályozó-képesség Önismeret	Frontális – játék	műanyag lavór	P12 (Szufla) másodpercet is mutató óra
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS					
III. a) Levezetés					
A)	A tanulók a tanult úszástechnikával vagy úszásnemenben versenyeznek. 10 perc	Gyakorlás Állóképesség	Frontális – verseny		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	A tanulók kincskeresést játszanak. 10 perc	Tüdőkapacitás növelés Vízbiztonság növelése	Frontális – játék		P13 (Kincskeresés) kavics
III. b) Értékelés					
A)	A tanulók a medence partján ülve a lábukkal a gyorsúszás tempóját végzik. A tempó legyen olyan gyors, amilyen jól érezték magukat a foglalkozáson. 2 perc	Önismeret	Frontális– gyakorlat		

Mellékletek

P1 MI JUT ESZEDBE?

A tanító kezdi az uszoda szóval, a következő gyerek mondja, ami erről eszébe jut. A második gyerek már arról asszociál, amit az előtte ülő gyerek mondott. Több kör is játszható.

P2 MIT VISZ A KISHAJÓ?

Mit visz a kishajó „b”-vel?- kérdezi a tanító. Válaszként a gyerekek olyan vízzel kapcsolatos szavakat keresnek, amik b hanggal kezdődnek? Például: bálna. Aki válaszol, az kérdezhet: Mit visz a kishajó ...-vel? Ha senki sem tud válaszolni, új kérdést kell feltenni.

P3 CÁPARAJ

Egymástól 3 méter távolságra párhuzamos vonalat húzunk, a közöttük húzódó tengerbe áll be a cápa. A többiek a kis halak, akinek át kell futniuk a cápa birodalmán. A tengerben álló cápa megpróbálja elkapni az átfutó halakat, akit elfog, az is beáll cápának, így egyre több cápa lesz, és egyre kevesebb a hal. Az utolsó halacska lesz a következő játékban az első cápa.

P4 KÖZLEKEDÉSI TÁBLA

Az első osztályban már megismert táblákat mutatjuk a gyerekeknek. (szka101_08 melléklete)

P5 ÚSZÓFELSZERELÉS

Mindenféle tisztálkodószert gyűjtsünk össze: szappan, törölköző, fogkefe, körömkefe, fésű stb. Ruhadarabból is legyen olyan, amire nincs szükség az uszodában.

P6 MI A DOLGUNK AZ USZODÁBAN?

Megérkezünk az öltözőbe.
Levetkőzünk, és ruháinkat összehajtva egy helyre rakjuk.
Elmegyünk WC-re.
Lezuhanyozunk.
Úszunk a medencében.

Lezuhanyozunk és megtörölközünk.

Felöltözünk, úszófelszerelésünket nejlonzacskóba rakjuk.

Megszárítjuk a hajunkat.

Mindent összepakolunk, és elindulunk.

P7 FELADATCSERE

játék

ennivaló

ugrálás

úszás

biztonság

papucs

P8 USZODA VAGY STRAND?

A csoportok egy lapra két nagy kört rajzolnak úgy, hogy legyen közös metszetük. A tanító mutassa a táblánál. Egyik körre azt írják: uszoda, másokra strand. Szóforgóban gyűjtsék össze, mit lehet az egyik helyen és mit a másikon. Ha valamit mind a két helyen lehet, írják a közös részbe. Ha pedig sehol sem megengedett, az kerüljön a körökön kívülre.

Ha az eddigi feladatokból nem derült volna ki a gyerekek számára, a következő szabályokra feltétlenül hívjuk fel a figyelmet!

A medencében vagy a sávban mindig a jobb oldalon úszunk. A többiekkel ne ússzunk szembe! Ne ugráljunk a vízbe, csak ha ez megengedett. Az uszodában nem szabad labdázni. Nagyon kell egymás és a saját biztonságunkra figyelni.

P9 ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK

Előkészítő gyakorlatok: talajon, padon, felfordított padon mérlegállások és mérlegállás közben végzett egyszerű kar- és fejmozdulatok.

P10 RÁVEZETŐ GYAKORLATOK

1. Légzésgyakorlat: szögállás, magastartás. Karleengedés, oldalsó középtartáson át mélytartásba, közben ki- és belégzés. Karemelés oldalsó középtartáson át vissza magastartásba és közben légzés-szünet.

2. Karmunka: terpeszállás, mellső középtartás, tenyér lefelé, hüvelykujjak összeérnek. Ütemtartással: a tenyerek szétfordítása – csukló megtörése úgy, hogy a tenyerek kifelé és enyhén lefelé nézzenek, mellúszás kartempója, a tenyerek összeérnek, majd kar-nyújtás előre, vissza kiinduló helyzetbe.

3. Lábmunka: nyújtott, zárt ülés, kéztámasz hátul a talajon. A sarok összeérnek, a lábfejek szétnyílnak és pipálnak, ennek következtében a térdek enyhén kifelé néznek. Lassú mozdulattal a lábak felhúzása úgy, hogy a sarok csúszik a talajon, közben a térd szétnyílik. A lábfejek a felhúzás egész ideje alatt szétnyitva és pipálva maradnak. Rúgás terpeszbe. A lábak visszacsúsztatása gyors mozdulattal a kiinduló helyzetbe.

4. Karmunka és légzés összekapcsolása: erre akkor kerülhet sor, amikor a tanuló már begyakorolta a helyes karmunkát és tisztában van a légzés alapkövetelményeivel. Ekkor egyetlen lényeges dolgot kell megoldani: a fej emelését és lehajtását a karmunkával összedolgozni.

Fejmozgás légzéssel és karmunkával állásban, törzsdöntéssel előre és hasonfekvésben (padon).

5. Kar- és lábmunka összekapcsolódása: szögállás, mellső rézsútos magastartás. A karmunka húzó fázisa alatt nyújtott állás, a karok bekörzése és előrenyújtása közben az egyik lábbal lábmunka.

P11 HALACSKA

A csoport tagjai egymás kezét fogva körben állnak a vízben. Kijelölik egyik társukat halacskának. A halacska előrenyújtja a lábait, és így úszik át a szemben levő két gyerek kezei fölött. A halacska mellett álló két gyerek kezével húzza, így segíti a mozgását. Ezután egy másik gyerek lesz a halacska. A játékot derékig érő vízben érdemes játszani.

P12 SZUFLA

A játékhoz legyen minél több műanyag lavórunk. Töltsük meg vízzel. Megbeszélte jelre a gyerekek beleteszik a fejüket a vízbe, és minél tovább a víz alatt maradnak. Akinek elfogyott a levegője, kiemeli a fejét. A tanító mérje, hogy ki hány másodpercig bírta. Ez a játék kiváló azoknak a gyerekeknek, akik nem merik beletenni a fejüket a vízbe. Medencében is lehet játszani.

P13 KINCSKERESÉS

A tanító a víz partjáról egy vagy több alaposan megmosott követ (legalább 5 cm átmérőjű legyen!) dob a medencébe. A kincskeresőnek meg kell találni a követ, és felhozni a víz alól. Ha a tanulók még nem tudnak úszni, a játékot csak derékig érő vízben szabad játszani.